



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

AA1. POLÍTICAS EDUCATIVAS, PROCESOS INSTITUCIONALES Y GESTIÓN.

CA: PROFESIONALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN.

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Línea de campo en: Orientación Educativa.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN DEL ADULTO MAYOR.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADAS EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A N:

MARIANA MENDOZA BARRERA

YAHAIRA GABRIEL CARIAS RIVERA

ZAMARYA ZAVALA RAMIRO

Directora de Tesis: Maestra Clara Martha González García.

Marzo 2014.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a mis padres, por brindarme el cariño y apoyo moral que siempre he recibido y con el cual he logrado culminar mi esfuerzo, terminando así mi carrera profesional, que es para mí la mejor de las herencias. Gracias por que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento eterno; los amo demasiado.

A mis compañeros y jefes de trabajo del SICAM, gracias por comprenderme, apoyarme y motivarme a echarle todas las ganas para titularme y así lograr cada uno de mis más grandes anhelos de verdad que les debo mucho.. Siempre viviré agradecida por sus sabios consejos y por su inmenso cariño. Ya forman parte de mi vida y mi corazón. Los quiero mucho

A mi asesora y mis maestros en la universidad, que en este andar por la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias en formarme como una persona de bien y preparada para los retos que pone la vida, a todos y cada uno de ellos les dedico cada una de estas páginas de mi tesis.

Y un especial agradecimiento a mis mejores amigas y compañeras de tesis Zamarya y Yahaira, que siempre creyeron en mí y me apoyaron cuando más lo necesitaba. Gracias por estar a mi lado todos estos años. Sé que fue un camino largo y difícil, pero sin ustedes no hubiera podido realizar este gran sueño de titularnos. De verdad las amo hermanitas.

Mariana M.

A mi madre que me dio la oportunidad de realizar esta meta, por ser mi madre y estar conmigo acompañándome en cada paso que he dado, gracias; te amo.

A mis compañeras de tesis y amigas por realizar este proyecto juntas y lograr con ello comenzar nuestra vida profesional; las amo Zamarya y Mariana.

Yahaira.

Hay muchas personas a las que me gustaría agradecer el estar siempre apoyándome en las diferentes etapas de mi vida, algunas están conmigo físicamente pero otras, aunque no puedo tocarlas ni darles un abrazo, siempre van en mi corazón:

A mi tío, aquí tienes nuestro esfuerzo, sabes que eres mi principal motor para terminar con este gran sueño. Gracias por todo, tu apoyo y la confianza que depositaste en mí. Gracias porque siempre aunque lejos, has estado a mi lado.

Sabes que este logro, es de los dos ¡¡TE AMO PAPÁ!!

A mis abuelos por ser el pilar más importante en mi vida, por estar siempre conmigo y apoyarme en cada una de mis decisiones. Agradezco a Dios por mandarme dos angelitos como ustedes para guiar mi camino, aquí tienen a su muchacha.

Juana María de Luz Martina Guadalupe, gracias por siempre creer en mí, por brindarme tu confianza y defenderme a capa y espada. Por ser una mamá más para mí, por preocuparte, por consentirme y hasta regañarme.

Mami, lo logramos, gracias por estar incondicionalmente para mí.

Lola, amiga, no te quedas atrás. Gracias por siempre estar conmigo, en las buenas y en las malas. No puede haber mejor amiga que tú, gracias por las porras que me hechas, por los consejos, por el apoyo. Tú y yo sabemos, y lo hemos demostrado, que podemos contar la una con la otra en las buenas y en las malas. Gracias por enseñarme el verdadero significado de la amistad. Te adoro amiga.

Mariana y Yahaira, ¡¡Por fin!! Un sueño, nuestro sueño. Las quiero mucho. Terminamos nuestro más grande proyecto. Gracias por su amistad y compañía estos cuatro añotes y los que nos faltan.

Zamaryá.

ÍNDICE

Introducción.....	10
Capítulo I. La tercera edad.....	20
1.1 Concepciones históricas sobre la vejez.....	21
1.2 Definición de la tercera edad.....	25
1.3 Proceso de envejecimiento.....	26
1.3.1 Cambios físicos.....	27
1.3.2 Cambios biológicos.....	29
1.3.3 Cambios psicológicos.....	30
1.3.4 Cambios sociales.....	31
1.4 Envejecimiento en la actualidad.....	32
1.4.1 Pirámide poblacional en México.....	32
Capítulo II. Plenitud y vejez.....	35
2.1 Adaptación a la vejez.....	37
2.2 ¿Qué es plenitud?.....	40
2.3 Ancianidad feliz.....	43
2.4 Vejez satisfactoria.....	44
2.5 Personalidad y vida afectiva.....	46
2.6 Amor a la vida.....	49
Capítulo III. Vejez activa.....	51
3.1 Teoría de la actividad.....	54
3.2 Teoría de la desvinculación.....	55
3.3 Trabajo para la tercera edad.....	56
3.4 Jubilación.....	60
Capítulo IV. Aprendizaje en la vejez.....	64
4.1 La educación para los adultos mayores.....	67
4.2 Aprendizaje.....	70
4.3 Intervención con adultos mayores.....	73
4.4 Recomendaciones para un mejor aprendizaje.....	76
4.5 Educación y calidad de vida.....	76

Capítulo V. Resultados obtenidos del trabajo de campo realizado en las casa de día.....	79
5.1 Contexto de la institución (Escenario).....	80
5.2 Características de la población de las casas de día.....	83
5.3 Procedimiento.....	84
5.4 Diagnóstico.....	87
5.5 Análisis global.....	161
Capítulo VI. Propuesta de taller.....	174
6.1 Definición del concepto de taller.....	175
6.2 Importancia del taller dentro de nuestra propuesta.....	181
6.3 Características de la propuesta.....	182
Conclusiones.....	206
Referencias.....	209
Anexos.....	215
Anexo N°1.....	216
Anexo N°2.....	218
Anexo N°3.....	220
Anexo N°4.....	224
Anexo N°5.....	225
Anexo N°6.....	228
Anexo N°7.....	229
Anexo N°8.....	233
Anexo N°9.....	237
Anexo N°10.....	243
Anexo N°11.....	250
Anexo N°12.....	253
Anexo N°13.....	255

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Tabla N°1. Distribución y proyección de la población por grandes grupos de edad, México 1970-2050.....	34
Tabla N°2. Población del municipio Valle de Chalco.....	81
Gráfica N°1. Tiempo laborado en la casa.....	88
Gráfica N°2. Formación académica del personal que labora en las Casas de Día.....	89
Gráfica N°3. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Jóvenes”	93
Gráfica N°4. Escolaridad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Jóvenes”	93
Gráfica N°5. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en a Casa “Corazones Jóvenes”	94
Gráfica N°6. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Mágicos”	98
Gráfica N°7. Escolaridad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Mágicos”	99
Gráfica N°8. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Mágicos”	99
Gráfica N°9. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre”	105
Gráfica N°10. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre”	106
Gráfica N°11. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre”	107
Gráfica N°12. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en el Centro Comunitario “Ubris”	111
Gráfica N°13. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en el Centro Comunitario “Ubris”	112

Gráfica N°14. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Juventud”	116
Gráfica N°15. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Juventud”	117
Gráfica N°16. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Cabecitas Blancas”	121
Gráfica N°17. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Cabecitas Blancas”	122
Gráfica N°18. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Cabecitas Blancas”	122
Gráfica N°19. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Ilusión”	127
Gráfica N°20. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Ilusión”	128
Gráfica N°21. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Ilusión”	128
Gráfica N°22. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nuevo Amanecer”	134
Gráfica N°23. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nuevo Amanecer”	135
Gráfica N°24. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nuevo Amanecer”	135
Gráfica N°25. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Amigos por Siempre”	141
Gráfica N°26. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Amigos por Siempre”	142
Gráfica N°27. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Amigos por Siempre”	143
Gráfica N°28. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Esperanza”	146
Gráfica N°29. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Esperanza”	147

Gráfica N°30 Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Lluvia de Estrellas”	152
Gráfica N°31 Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Lluvia de Estrellas”	153
Gráfica N°32 Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Cuauhtémoc”	157
Gráfica N°33 Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Cuauhtémoc”	158
Gráfica N°34 Género de los Adultos Mayores entrevistados en el total de las Casas de Día.....	161
Gráfica N°35 Edad de los Adultos Mayores entrevistados en el total de las Casas de Día.....	162
Gráfica N°36 Formación de los Adultos Mayores entrevistados en el total de las Casas de Día.....	163
Gráfica N°37 Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en el total de las Casas de Día.....	165

Introducción.

Durante los años han existido diferentes aproximaciones en torno al estudio del hombre. Las más antiguas han dado explicaciones a la evaluación del ser humano, al ciclo vital del mismo, resumido en cuatro aspectos fundamentales: nacer, crecer, reproducirse y morir. Para hablar del ser humano en la fase final de su trayecto, que ha sido denominado de varias formas (tercera edad, vejez, senectud, ancianos, etcétera.), es preciso integrar los diferentes puntos de vista que se tienen al respecto. En primer lugar deberíamos preguntarnos: ¿Cuándo una persona es calificada como vieja? No es una pregunta fácil de responder, ni mucho menos desencadena una respuesta sencilla, pero se considera que la "edad cronológica (número de años transcurridos desde el momento del nacimiento), biológica (considerada por el estado funcional del organismo), psicológica (funcionamiento del individuo en cuanto a sus competencias conductuales y de adaptación) y social (papel que el individuo desempeña en la sociedad en que se desenvuelve) determinan una edad efectiva" (Pérez Melero, 1999: 303).

En segundo lugar, se identifica a una persona vieja por sus arrugas, canas y que se mueve con lentitud; asimismo, la ancianidad se relaciona con la muerte, la enfermedad, la dependencia, la soledad, un menor poder adquisitivo y la pérdida del estatus social. Estos son prejuicios que se tienen a nivel social con respecto a los ancianos, prejuicios que quizá proyecten nuestro temor a la muerte y que tienen que ir desapareciendo para fomentar una mayor sensibilización con respecto a la visión social que se tiene del anciano.

En tercer lugar, el estilo de vida del anciano desafía uno de los mayores problemas, pues una vez jubilado se enfrenta a la disminución de sus relaciones sociales y la frecuencia con que realiza actividades. Kalish (citado en Gross, 2007: 644), enfatiza el incremento en el tiempo libre, la

reducción de muchas responsabilidades cotidianas y la capacidad para prestarle atención solo a los asuntos de alta prioridad entre los ancianos.

En cuarto lugar, la sociedad actual, ha presenciado un fenómeno demográfico importante, éste es el aumento de las personas mayores con respecto al número de habitantes, debido a varios factores, como lo son: los avances en el área de la salud, las campañas preventivas, las medidas higiénicas, los avances tecnológicos, etc., lo que ha permitido un incremento en la duración de vida de los individuos. Nos dirigimos hacia una pirámide poblacional invertida, donde los grandes números no corresponderán a las edades menores, sino a las más avanzadas, en donde la vejez puede significar un cúmulo de experiencias que pueden ser aprovechadas por el entorno y a la vez una oportunidad de aprendizaje en nuevas áreas, por parte de los ancianos. Es por todo esto que se considera pertinente, el estudio del Adulto Mayor, ya que de acuerdo a los cuatro puntos señalados anteriormente, se requiere que éste se empodere y tome consciencia de las capacidades y habilidades con las que cuenta y las que puede llegar a adquirir para resignificarse en la sociedad. La pedagogía sería la herramienta que nos proporcione una orientación adecuada para enfrentar las connotaciones sociales que se le da a la senectud, brindándoles un espacio a los ancianos (por medio de talleres, conferencias, pláticas, etc.), donde puedan aprender de sí mismos y de los demás.

Este proceso de envejecimiento está impulsando en las sociedades desarrolladas un "cambio social" de gran magnitud, debido a la importancia de su impacto en la vida cotidiana de los adultos mayores, sumado a los desafíos que representa para los Gobiernos (encargados de las políticas de bienestar para el conjunto de la población y, en especial, para este grupo en creciente), para las familias y la sociedad. Sin embargo, el envejecimiento también ofrece nuevas oportunidades para

la "participación activa" de las generaciones mayores, en la economía y en la sociedad en general.

Los adultos mayores, como sujetos de derecho utilizan estrategias asociativas para integrarse a su comunidad, ya que en su interacción con la sociedad, el adulto mayor tiene la necesidad de aceptación, respeto, cariño y trato digno por parte de su familia y de la misma sociedad, por lo que es insoslayable rescatar integralmente tanto su dignidad como su autoestima. Existen instituciones como las "Casas de Día" donde se ofrecen servicios para los adultos mayores, así como actividades que les permiten tener una vida digna, independiente, participativa y con atención integral, profesional y especializada, esto con la finalidad de retrasar su deterioro y al mismo tiempo mantenerlos integrados a su núcleo familiar y a su comunidad.

Para la realización de este trabajo se inició con la identificación de los diversos lugares a donde pueden asistir los Adultos Mayores, para aprender y realizar diversas actividades recreativas. En un primer momento se asistió a algunas Delegaciones del Distrito Federal, identificando algunos clubes, que integran un aproximado diez Casas, las cuales cuentan con profesores o personal adscrito que imparten las siguientes actividades:

- Dibujo y pintura en diferentes técnicas.
- Bordado y repujado.
- Bailes de salón y danza folklórica.
- Actividades de trabajo social.
- Canto a través del coro.
- Actividades de recreación física.
- Socialización.
- Taichí.
- Juegos de mesa.
- Orientación sobre medidas higiénico-dietéticas.
- Alimentación según condiciones de salud.

- Orientación familiar.
- Atención médica y psicológica.

A comparación de estas entidades, en el Estado de México existen diversas instituciones con el mismo fin que los clubes, denominadas Casas de Día, que a comparación de éstos, no cuentan con actividades tan diversificadas para cada Casa. Se hicieron observaciones en algunos Municipios, para ver cuál era el sitio más apropiado para desarrollar esta propuesta, según las condiciones del lugar. En algunos Municipios, como el caso de Ciudad Nezahualcóyotl, el acceso a las instituciones fue difícil e incluso negado, debido a diversas políticas administrativas del Municipio.

Así, llegamos a Valle de Chalco esperando obtener una respuesta diferente, acudimos en un primer momento a una de las Casas de Día a pedir información y a hablar sobre la investigación que se pensaba realizar. La Encargada del lugar, nos mencionó que para cualquier autorización o trámite teníamos que acudir a las oficinas del DIF, localizadas en la cabecera municipal. Nos dimos a la tarea de visitar las oficinas del DIF. Al ingresar preguntamos sobre la Dependencia de Adultos Mayores y por la Responsable de la misma, se nos informó que la Coordinadora General de Adultos Mayores era la C. Victoria Marcial Bautista. Se programó una cita con ella, para poder explicarle el Proyecto que se tenía en mente y de esta manera se considerara la pertinencia para permitirnos la entrada a las Casas de Día. Posteriormente, se nos entregó un documento en donde se especificaba la labor que realizaríamos en cada una de las doce Casas y con el cual se nos permitiría el ingreso en cada una de ellas.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) consciente y preocupado por la atención de este grupo poblacional, propone un modelo de Estancia de Día (Residencia de Día) como una alternativa de atención integral para las personas adultas mayores que pueda brindar un

apoyo a las familias, quienes son las principales proveedoras de cuidados informales de los adultos, para que éstas dispongan de tiempo para llevar a cabo actividades laborales o personales.

La Estancia se define como el espacio en el que se promueve el bienestar biopsicosocial y familiar de las personas adultas mayores al integrarlos a un grupo social de convivencia, recreación y ocupación del tiempo libre, en éstas se brinda el servicio de talleres, tales como: dibujo, pintura, artesanía, computación, idiomas, gimnasia, reactivación, baile, paseos, etc., donde además se les brinda atención médica, orientación higiénico-dietética y alimentación de acuerdo a sus necesidades de salud y condiciones físicas, todo esto durante el horario de servicio. Las estancias de día son una estrategia de atención para las personas adultas mayores, los servicios que se les proporcionan están encaminados a fortalecer y mejorar su calidad de vida y autoestima.

El objetivo principal de la Estancia de Día es ofrecer a los adultos mayores un espacio digno y seguro en el que reciban atención, orientación, cuidados y en donde realicen actividades ocupacionales, recreativas y culturales. Asimismo, reciban orientación para su autocuidado, para mantener y mejorar su autoestima, autonomía, independencia, salud física y mental, favoreciéndose una vejez activa y saludable. En la "Estancia de Día" se promueve la autonomía propiciando espacios de comunicación, con el fin de favorecer nuevas relaciones sociales, además se brinda atención psicológica y actividades de trabajo social, se fomenta la participación de los familiares con el propósito de sensibilizarlos y concientizarlos en el proceso de envejecimiento, así como orientar a la comunidad sobre el cuidado del adulto mayor.

Este programa está dirigido a personas mayores de 60 y más años de edad, de ambos sexos, funcionales (con o sin ortesis), que no cursen con enfermedades psiquiátricas o infecciosas que pudieran poner en riesgo a

los demás usuarios y al personal que los atiende, es necesario contar con el consentimiento por escrito del adulto y familia para ingresar al Programa, así como para recibir atención médica y apoyo psicológico, de requerirse. Las acciones que se realizan en dicho Programa son: actividades recreativas y culturales, ejercicio, deporte, encuentros intergeneracionales, terapia individual, grupal, consulta programada, autocuidado y terapia ocupacional. La atención se da con personal especializado que tiene capacitación gerontológica¹ y geriátrica² a través de Programas Integrales, contando con instalaciones adecuadas y de fácil acceso, de acuerdo a las necesidades del adulto mayor, evitando que los ancianos con alto riesgo pierdan su independencia funcional con una atención preventiva, integral, continua y coordinada.

El objetivo general planteado para esta investigación es diseñar un Taller de Actividades dirigido a los Adultos Mayores como herramienta de acompañamiento hacia una vejez plena. Los objetivos específicos propuestos son los siguientes: a) describir el proceso de envejecimiento; b) definir y explicar lo que significa un adulto mayor; c) identificar la forma de aprender de los adultos mayores; d) describir el término plenitud en la vejez; e) describir los contenidos de un taller; f) explicar la importancia de un Taller como aportación para la plenitud de la vejez; g) explicar la importancia de las actividades a proponer para los adultos mayores; h) diseñar un taller de actividades para el adulto mayor ubicado en el Centro, objeto de este estudio i) obtener las conclusiones pertinentes relacionadas con esta investigación. La pregunta de investigación a la cual se dará respuesta es la siguiente, ¿cuál sería la propuesta en cuanto

¹ Capacitación gerontológica (del griego Geron =viejo y logos =tratado) se considera como la formación en el estudio de los diversos aspectos de la vejez, tales como: el psicológico, el social, el económico y hasta el cultural, también comprende sus necesidades físicas, mentales y sociales, asimismo cómo son abordadas por las instituciones gubernamentales y no gubernamentales que los atienden, además del análisis de las consecuencias del envejecimiento de una población.

² Capacitación geriátrica (rama de la medicina que se centra en las enfermedades asociadas a la vejez y el tratamiento de las mismas) se ocupa de los aspectos de promoción de la salud.

a contenidos y actividades que deberá incluir un Taller de actividades para el Adulto Mayor buscando proporcionarle una vejez plena?

En este trabajo de investigación retomamos el enfoque cualitativo, el cual desde la perspectiva de Hernández Sampieri (2010: 5), se enfoca en “comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad; [...] es conducido primordialmente en los ambientes naturales de los participantes, basándose en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones”. A su vez, Álvarez Gayou (2003) define este tipo de estudio, como aquella que busca la subjetividad y explicar y comprender las interacciones y los significados subjetivos individuales o grupales.

Consideramos pertinente este tipo de enfoque para esta investigación, ya que pretendimos hacer una inmersión en el contexto objeto de este estudio, realizando principalmente una observación holística de los eventos que ocurren ahí, centrándonos en ciertos aspectos de interés para este proyecto. Asimismo, el tipo de estudio que realizaremos es descriptivo, al respecto Hernández Sampieri (2010: 111) nos menciona que en este tipo de estudio se eligen una “serie de tópicos y se recolecta la información sobre cada uno de éstos, para así describir lo que se está investigando”.

Nuestra investigación fue enfocada a la comprensión de los aspectos más importantes dentro de nuestro estudio, tratando de recolectar los datos pertinentes por medio de entrevistas y observaciones, que nos apoyen en el logro de los objetivos, así como visualizar los aspectos de la vida de los adultos mayores, haciendo una descripción de los eventos y vivencias que nos permitan reconocer las necesidades que requiere esta población y a su vez fundamentar la propuesta que se sugiere como producto de esta investigación. Las herramientas que utilizamos para la recolección de

datos, fueron la observación y la entrevista, ya que por el tipo de población con la cual realizamos el estudio, fueron las más viables para permitirnos la obtención de la información que requeríamos.

La primer herramienta de recolección de datos que utilizamos fue la observación, la cual según Hernández Sampieri (2010: 412) es una "técnica de recolección de datos, cuyos propósitos son: a) explorar ambientes, contextos, subculturas y la mayoría de los aspectos de la vida social; b) describir comunidades, contextos o ambientes y las actividades que se desarrollan en éstos, también a las personas que participan en tales actividades y los significados de las mismas; c) comprende procesos, interrelaciones entre personas y sus situaciones o circunstancias y eventos que suceden a través del tiempo, así como los patrones que se desarrollan y los contextos sociales y culturales en los cuales ocurren las experiencias humanas".

En dicha observación se considera que ésta es "principalmente descriptiva en toda fase inicial de la observación y conforme el investigador se familiarice más con el grupo, empezará a ser capaz de detectar, con mayor firmeza, patrones o acciones que le permitirán focalizar su observación" (Hernández Sampieri, 2010: 107). Con estas herramientas y mediante un enfoque cualitativo y un tipo de estudio descriptivo, pretendimos darle un enfoque a nuestra investigación que nos permita poder llegar a cumplir con los objetivos establecidos, así como el poder darle solución a nuestra pregunta de investigación.

La entrevista se define como una "reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (los entrevistados) (Hernández Sampieri, 2010: 418). Las entrevistas se clasifican en estructuradas, semiestructuradas o no estructuradas y abiertas. De manera específica, para este tipo de estudio, nos enfocamos en entrevistas semiestructuradas; las cuales, "se basan en una guía de

asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados" (Hernández Sampieri, 2010: 422).

Para Álvarez Gayou (2003: 109) la entrevista es una "conversación que tiene una estructura y un propósito; [...] en la investigación cualitativa, la entrevista busca entender el mundo desde la perspectiva del entrevistado y desmenuzar los significados de sus experiencias". Asimismo, el autor nos menciona que en la "investigación cualitativa se realizan entrevistas semiestructuradas que tienen una secuencia de temas y algunas preguntas sugeridas; [...] presentan una apertura en cuanto al cambio de tal secuencia y forma de las preguntas, de acuerdo con la situación de los entrevistados" (Álvarez Gayou, 2003: 111).

Así se tiene que en el **Capítulo I**, se describen las concepciones históricas que había acerca de la vejez, se conceptualiza el término de la tercera edad, se detalla el proceso de envejecimiento retomando tanto los aspectos físicos, biológicos, psicológicos y sociales y también se analiza la actual pirámide poblacional en México. En el **Capítulo II** se trata el tema de la adaptación a la vejez y lo que implica para los Adultos Mayores, lo que deben entender del término plenitud para lograr una ancianidad feliz y una vejez satisfactoria, se analizan aspectos como la personalidad del individuo y su vida afectiva, y el amor a la vida. El **Capítulo III** aborda el enfoque de una vejez activa, se describen y analizan las siguientes teorías: de la actividad y de la desvinculación; asimismo se analizan las posibilidades para lograr obtener un trabajo en la tercera edad y en la jubilación.

En el **Capítulo IV** planteamos la expectativa de realizar aprendizajes durante la vejez, asimismo la didáctica a aplicar para lograr dicho aprendizaje con los Adultos Mayores, para que sea una educación pertinente y repercuta en su calidad de vida. En el **Capítulo V** se presentan

los resultados obtenidos en el trabajo de campo realizado, esto es, la información obtenida a través de la aplicación de los cuestionarios a las Encargadas de las instituciones anteriormente mencionadas, en donde los Adultos Mayores asisten y reciben capacitación diversa para atender algunas de sus necesidades, así como la resultante de las entrevistas realizadas a los mismos Adultos Mayores que asisten a dichas instituciones. Por último en el **Capítulo VI** trabajamos la propuesta relacionada con un Taller buscando complementar las actividades que llevan a cabo en las "Casas de Día", sustentada dicha propuesta en los resultados obtenidos en el trabajo de campo. También se presentan las conclusiones obtenidas durante la realización de este trabajo, así como los anexos en donde se detallan algunas estrategias para la atención de esta población, que se considera haber sido relegada por la sociedad.

Capítulo I.

La tercera edad.

Dentro de este primer capítulo se describen algunas de las características fundamentales que implica la tercera edad, se inicia con ciertas concepciones históricas que se han relacionado con la vejez; posteriormente se define qué es la tercera edad y cómo dichos sujetos enfrentan los cambios durante este proceso de envejecimiento, así como el cambio demográfico que enfrenta nuestro país con respecto a este nivel etario.

1.1 Concepciones históricas sobre la vejez.

Durante toda la historia de la humanidad, se han tenido diversas concepciones de lo que representa "ser viejo", cada una de ellas parten de la situación social que se esté viviendo en ese momento, determinadamente en la manera en cómo se ha percibido dicho concepto. El conocer estas percepciones nos permitirá obtener un panorama de cómo se ha transformado el concepto de vejez desde las comunidades no históricas, y así con ello destacar el papel y la concepción que tiene esta etapa última del ciclo vital del ser humano.

Las primeras comunidades primitivas, caracterizadas por una vida difícil, en donde las condiciones dadas no ayudaban a la supervivencia de los ancianos, resaltaban la importancia de éstos dentro de su núcleo social. Los viejos eran los que ostentaban la sabiduría, el poder, la toma de decisiones y el respeto de las generaciones más jóvenes. En diversas ocasiones se les veía como seres mágicos o guías espirituales, atribuyéndoles dones con los cuales mantenían la hegemonía y paz de su colectividad.

En la sociedad China, por las labores que se realizaban, era necesario contar con personas que tuvieran la experiencia requerida, en ese caso los más indicados eran los adultos mayores, lo cual les confería un poder casi absoluto en torno a las decisiones familiares y de la vida de todos los miembros. La edad se mostraba como símbolo de prestigio, provocando

que algunos miembros aparentaran más edad de la que en verdad tenían, esto en caso de los hombres; en cuanto a las mujeres significaba el poder liberarse de la carga de llevar a costas la responsabilidad de la casa y la explotación sufrida, heredándola a las demás mujeres de la casa; en todo sentido significaba una mejor vida para los ancianos.

Para el pueblo Judío, el ser anciano era la mayor virtud con la que se puede consagrar a una persona, ya que con ella conseguían no sólo respeto y poderío, sino también los beneficios de la acumulación de riquezas, aspectos que pudieran haber provocado recelo en el resto de la población, por los abusos cometidos algunas veces por las personas mayores. Esparta era una sociedad integrada por guerreros, los ancianos que habían ejercido como tal, formaban parte de la guardia interna de la comunidad, relegándolos a seres de segunda categoría.

Aunque esta era la norma había excepciones, por ejemplo los griegos mostraban una disociación entre la forma de pensamiento oficial y la realidad, puesto que en apariencia, los ancianos eran quienes formaban las comisiones de notables, lo cual en verdad era más honorífico que significativo. El envejecer en Grecia, significaba perder los favores que se podían obtener con la juventud, como lo eran: tener mujeres, vino y amor. Asimismo, existían dos posturas representativas de dicha época: una visión positiva y otra visión degenerativa.

Por un lado, con una visión positiva se tiene a Platón (427-347 a.C.), quien nos habla sobre un enfoque individualista y único de cada persona, mencionando que este proceso de envejecimiento será de acuerdo a la forma como la misma persona haya vivido, también destaca la importancia de prepararse para la vejez desde la juventud (Ballesteros, 2000). Para Platón, el cuerpo físico pasaba a un segundo plano, pues consideraba de mayor importancia el alma de las personas. De igual

manera, defendía la gerontocracia, entendida como el gobierno de los ancianos, ya que éstos contaban con más sabiduría.

De manera contraria, Aristóteles (384-322 a. C) partiendo de las etapas de la vida del hombre, esto es: la infancia; la juventud; la edad adulta (etapa más prolongada) y la cuarta, la senectud, en donde muestra una visión negativa, en la que se llega al deterioro y la ruina, considerándola como una enfermedad natural (Ballesteros: 2000). A diferencia de Platón, Aristóteles considera conveniente el alejar a los viejos del poder, ya que llevan consigo la decrepitud mental y física.

En los comienzos de Roma, los viejos eran despreciados incluso erradicados, pero conforme avanzó la consolidación de las instituciones, pasaron a tener el protagonismo como agentes del poder y la política, las mujeres viejas contaban poco. Cicerón (106-43 a. C) en su obra "De Senectute", presenta un panorama positivo de la vejez, planteando "a través de ejemplos de personajes históricos griegos y romanos, las realizaciones logradas por personas de edades avanzadas centrándose en las virtudes que adornan a los mayores" (Ballesteros, 2000: 32).

En la oscura Edad Media, los ancianos representaban a minusválidos desvalidos para los bárbaros invasores, había una ambivalencia en torno a la religión, puesto que ésta a nombre de la caridad cristiana creaba hospicios y hospitales, en donde el objetivo real era la búsqueda de la propia salvación, no la ancianidad. Los viejos sufrían de abandono y se les mandaba a los conventos, eran relegados de la vida pública, siendo los jóvenes quienes dominaban esta escena. Hasta en el campo, a pesar de las creencias, el anciano era desplazado por el hijo mayor, tomando posesión de las propiedades del padre.

En el Renacimiento y la Edad Media, el capitalismo hace variar el sistema de valores, beneficiando a los ancianos que contaban con recursos, ya que la acumulación de riquezas los volvía poderosos. En esta época, existían dos corrientes: una religiosa y otra burlesca; la primera tenía un enfoque austero, en donde la vida decorosa y juiciosa propiciaba una hermosa vejez. La segunda corriente criticaba a los viejos ricos, por considerarlos poderosos y avaros. Para los pobres era distinto, debido a su invalidez y dependencia que los sumergía en la miseria.

Ya durante la revolución industrial (siglo XVIII y XIX), hubo una marcada influencia de los avances en relación a los medicamentos, a las nuevas normas de higiene y a la mejor alimentación, lo que produjo un incremento en los años de vida de las personas. Al mismo tiempo se produjeron dos tipos de ancianos, derivados de la clase social a la que se pertenecía; los burgueses se crearon una ideología que mejoraba la idea de vejez, pero aun así se mantenían ciertos estereotipos. Los ancianos participaban de la vida pública y de las diversiones según su clase social; "las virtudes exigibles a un anciano en un capitalismo puritano, eran el rigor moral, la austeridad, la sofocación de las pasiones y el distanciamiento del mundo" (Casals, 1982: 18).

El hecho de que un anciano perteneciera a cierta clase social, burgueses y/o proletariado, marcaba una diferencia en el trato que se les tenía. Esto nos deja en claro que su papel era simbólico, representar a una figura de sobriedad, que fuera ejemplo de a qué se podía aspirar con la edad. Estos son algunos ejemplos de cómo el estudio de la vejez ha estado presente desde épocas muy remotas, brindando la oportunidad de conocer las diferentes perspectivas que se tienen del estudio de dicha etapa de la vida humana, pero no por ello menos importante.

1.2 Definición de la tercera edad.

Como seres humanos crecemos, nos desarrollamos y declinamos, es decir, somos niños, jóvenes, adultos, y ancianos, pero qué pasa cuando cursamos la etapa final de la vida. Al respecto, deberíamos preguntarnos ¿cuándo una persona es calificada como vieja? No es una pregunta fácil de responder, ni mucho menos desencadena una respuesta sencilla, pero se considera que la "edad cronológica (número de años transcurridos desde el momento del nacimiento), biológica (considerada por el estado funcional del organismo), psicológica (funcionamiento del individuo en cuanto a sus competencias conductuales y de adaptación) y social (papel que el individuo desempeña en la sociedad en que se desenvuelve) determinan una edad efectiva" (Pérez Melero, 1999: 303).

Sin embargo, de acuerdo a diversos estereotipos sociales se identifica a una persona vieja por sus arrugas, canas y que se mueve con lentitud; asimismo, la ancianidad se relaciona con la muerte, la enfermedad, la dependencia, la soledad, un menor poder adquisitivo y la pérdida del estatus social. Estos son prejuicios que se tienen a nivel social con respecto a los ancianos, prejuicios que quizá proyecten nuestro temor a la muerte, los cuales tienen que ir desapareciendo para fomentar una mayor sensibilización con respecto a la visión social que se tiene del anciano.

El ser humano que tenga sesenta años o más es considerado por la sociedad y la Organización Mundial de la Salud (OMS) como anciano, persona de la tercera edad, viejo, adulto mayor y actualmente se le nombra como adulto en plenitud. Estos términos o nombres son los que reciben quienes pertenecen al grupo que comprende personas que tienen más de 60 años de edad. La vejez como un estado del individuo, supone una etapa de la vida, la última según Erickson (1990: 77), quien la denomina como el último estadio, asignándole un carácter de sabiduría, caracterizada por una "preocupación informada y desapegada por la

vida misma, frente a la muerte misma; [...] integridad versus desesperanza, en donde se marca el fin total (imprescindible en su tiempo y naturaleza) de este curso de vida".

1.3 Proceso de envejecimiento.

El proceso de envejecimiento inicia desde el momento que nacemos, puesto que física y psicológicamente se llega en la vida a un punto máximo de desarrollo y después se inicia un declive. Retomando a Motlis (citado en Altarriba, 1992: 3), "se considera al proceso de envejecer sólo desde una visión unitaria biopsicosocial, por tanto holística y de cariz explicativo-comprensiva". Desde la visión de Jasper (citado en Altarriba, 1992), este proceso permite descubrir en su origen, la secuenciación y la consecución, ambas tipologías de universalidad, pues afectan a todos los seres y objetos; la expansión, ya que al aumentar las expectativas de vida se incrementa el número de ancianos; especificidad, pues cada especie y sujeto de la misma, desarrolla su propio y peculiar proceso en este sentido y transformación, ya que la vida se halla ligada al cambio en sentido de adaptación evolutiva y a la mutación como consecuencia negativa como parte de los efectos de la misma.

Este proceso de envejecimiento no es uniforme durante la vida de los sujetos, aconteciendo también diferencias entre los órganos y sistemas de un sujeto a otro, ya que inciden factores genéticos, sociales, económicos y medioambiente, destacándose estas diferencias entre los individuos, con el paso de la edad. De acuerdo, a la forma como se desarrolle este proceso de envejecimiento, se identificarán en el sujeto dos tipos de edades que destacarán características específicas durante este proceso: la edad física y la edad cronológica.

Por lo que se refiere a la edad física se pueden mencionar los siguientes postulados (Enríquez, 2010: 34); 1) no todas las personas envejecen o cambian físicamente al mismo ritmo; 2) el entrenamiento y el cuidado del cuerpo puede llevar a que las personas de más edad estén físicamente mejor que otras más jóvenes y en este mismo sentido; 3) existen personas de edad que tienen mejor salud que otras más jóvenes y existe una enorme variabilidad entre personas de edad en cuanto a enfermar. En todo caso, las clasificaciones con base en la edad cronológica nos dicen muy poco respecto a la forma de envejecimiento; son mucho más atractivas aquellas que hacen referencia a la forma como se envejece, lo cual a su vez aparece muy ligado a la edad funcional.

En esta línea, Bus (1969, citado en Enríquez, 2010) estableció una importante distinción entre el envejecimiento primario y secundario. Por envejecimiento primario debemos entender los cambios inherentes al proceso de envejecimiento; por el contrario, el envejecimiento secundario hace "referencia a cambios causados por la enfermedad y las relaciones de edad y salud; éstas [...] son reversibles en sí mismas, porque no están causados por la edad sino por un efecto de ésta" (Enríquez, 2010: 41). La vejez es una etapa de la vida que conlleva transformaciones en toda la multidimensionalidad del ser humano, esto es, en su aspecto físico, psicológico, social y emocional, los cuales se ven permeados por las interacciones cotidianas de su contexto.

1.3.1 Cambios Físicos.

Al momento de envejecer, se manifiestan una serie de cambios físicos, aunque no todos envejecen de la misma manera, en todos los individuos se presenta una serie de transformaciones en la apariencia, en la estructura o en el funcionamiento del cuerpo, durante la vejez la apariencia cambia rotundamente. La mayoría de las personas advierten un cambio en el color de sus cabellos, que se tornan progresivamente

grises o blancos, pueden también cambiar de apariencia y se hacen menos espesos, menos fuertes o poseen menos cuerpo (Mishara y Riedel, 2000).

De igual manera se produce un cambio en la estatura de las personas; Mishara y Riedel (2000: 34) mencionan que "se debería de hablar de viejitos que empequeñecen; [...] los huesos se tornan más porosos (osteoporosis), se acentúa la curva natural de la columna vertebral (cifosis) y la cavidad torácica disminuye de volumen mientras que las costillas se desplazan hacia abajo y hacia adelante". Asimismo, existe una disminución de las capacidades motrices, de los sentidos, esto es, de las funciones perceptivas-sensoriales, lo cual influye en la interpretación de qué se recibe del ambiente, a las que ya no se responde de la forma con la que anteriormente se hacía.

Entre otras características, se cuenta con menor capacidad respiratoria, problemas de corazón y afecciones renales, a la vez que ante cualquier enfermedad o situación límite, al sujeto le cuesta más trabajo recuperarse. Cornachione (2006) menciona que algunas de las personas que llegan a esta edad y que pasan por este proceso de envejecimiento, se niegan a aceptar estos diversos cambios que se presentan en su cuerpo, haciendo todo lo posible para evitar el aspecto físico de una persona de la tercera edad. Sin embargo, llega un determinado momento en donde ya no es posible ocultar los rasgos superficiales del envejecimiento (Cornachione, 2006: 75), ya que:

- La piel se seca y resulta más fina, es menos elástica y muestra las manchas del envejecimiento.
- El cabello cambia de continuo, se torna más fino, aparecen las canas.
- Se modifica la estatura, ya que la mayoría de las personas viejas miden aproximadamente unos tres centímetros menos que en la adultez.
- Cambia la silueta y el peso, por reducción de la masa muscular.

- Se reduce la fuerza muscular, fundamentalmente en las piernas.

Las transformaciones físicas que se presentan durante esta etapa de la vida, son elementos importantes para poder comprender de una mejor manera los demás cambios (biológicos, psicológicos y sociales) que se presentan a lo largo del desarrollo de la vejez, repercutiendo en la imagen y autoestima del individuo.

1.3.2 Cambios Biológicos.

Aquí se hace referencia a la modificación que se produce en los individuos a lo largo del tiempo, concerniente al funcionamiento de las estructuras internas del cuerpo. En la actualidad se han desarrollado una serie de teorías biológicas, que nos permiten comprender y analizar las causas de este envejecimiento biológico a partir de dos grupos fundamentales (Gross, 2007: 33);

- **Teorías ambientalistas:** son aquellas que se basan en factores externos, es decir, explican el envejecimiento biológico a partir del medio ambiente en donde se desarrolla el individuo, generando en ellos una mayor vulnerabilidad a las enfermedades. Entre éstos están: el consumo de drogas, el estilo de vida, la nutrición, la contaminación, por mencionar algunos.
- **Teorías basadas en causas internas:** explican el envejecimiento a partir de causas genéticas, inmunológicas, celulares; en las cuales destacamos:

Teorías genéticas. Esta teoría nos menciona que para poder comprender el proceso de envejecimiento biológico es importante conocer el código genético que determina la longevidad de cada individuo. Explica que mediante los genes con los que contamos, llegamos a envejecer a un

ritmo acelerado o reducido. Como señala Arana (citado en Gross, 2007: 44) “el envejecimiento puede ser comprendido como una forma progresiva e irreversible de la diferenciación producida por alteraciones específicas en la expresión de los genes”.

Teorías celulares. Aquellas que perciben la falta o pérdida de información de las células debido al deterioro del ADN, producidos por el proceso de envejecimiento.

Teorías sistémicas. Enmarcan un deterioro de todos los sistemas que componen y dan funcionamiento al ser humano: el sistema nervioso, sistema endócrino, sistema inmunológico, el cardiovascular y la relación entre éstos.

1.3.3 Cambios Psicológicos.

En el aspecto psicológico se dan cambios en la “atención, en la inteligencia, en la memoria, en las actitudes, en las motivaciones, en la capacidad de aprendizaje, en la percepción y en el carácter general de los individuos” (Rodríguez Estrada, 1998: 29). Estas características dependerán de la forma como el sujeto ha vivido, hasta llegar a este momento de su vida, es decir, si el individuo sufrió en etapas anteriores algún tipo de trauma, es posible que en la vejez se acentúe, ocasionando a su vez mayores problemas psicológicos para el individuo. Entre los cambios más frecuentes que presentan las personas de la tercera edad, se destacan el de la memoria, en el cual mientras algunos sufren un declive significativo, otros mantienen un rendimiento estable.

Cuando se tiene un declive significativo, se pueden presentar una serie de enfermedades neurológicas que afectan directamente al cerebro, presentando parálisis, pérdida de sensación o trastornos del lenguaje, quedando el sujeto incapacitado para realizar actividades que requieran

el uso de la memoria, la capacidad de aprendizaje y la concentración. En el aspecto emocional suelen presentarse sentimientos de soledad, abandono, rechazo, desesperanza, inutilidad, miedo, incertidumbre, lo cual conlleva a muchos adultos mayores a pensar en ideas suicidas, a presentar cuadros de ansiedad y neurosis, así como a enaltecer los rasgos de personalidad predominantes durante su vida.

1.3.4 Cambios Sociales.

Dentro del ámbito social, las personas adultas mayores tienden a una degradación de su estatus, perdiendo un papel activo dentro de la sociedad, lo cual varía de acuerdo a los valores que en ese momento y en ese contexto se tengan como estereotipos. Según Cornachione (2006: 77-78), estos cambios son progresivos y se acentúan con la edad, los hechos más importantes del envejecimiento son su "universalidad (son iguales para todos los individuos de la especie) e inevitabilidad; [...] como etapa final de todos los seres vivos; [...] caracterizándose por su deterioro morfológico y funcional progresivo, cuyo ritmo y características pueden ser muy diferentes según la especie, el individuo y los factores ambientales".

Este periodo comprende una retrospectiva sobre los sucesos que han trascurrido durante la vida del anciano y que le han permitido adquirir experiencia y conocimiento, cuya utilidad puede servir de guía a las generaciones venideras, esto es, "la vejez es, antes que número de años, una determinada actitud ante la vida o si se quiere una filosofía existencial" (Cornachione, 2006: 32). En la actualidad, el rol social de los ancianos está determinado por una serie de políticas públicas que tratan de compensarlos por medio de algunos beneficios económicos, administrativos, sanitarios y recreativos, pretendiendo con ello darle cierto reconocimiento y sentido de pertenencia; a pesar de ello, el anciano aún pierde relevancia y presencia a nivel social.

1.4 Envejecimiento en la actualidad.

Nos dirigimos hacia una pirámide poblacional invertida, donde los grandes números no corresponderán a las edades menores, sino a las más avanzadas, en donde la vejez puede significar un cúmulo de experiencias que pueden ser aprovechadas por el entorno y a la vez puede convertirse en una oportunidad de aprendizaje en nuevas áreas para los ancianos.

1.4.1 Pirámide poblacional en México.

El envejecimiento de la población en México es uno de los desafíos más importantes que afrontará el país durante los próximos años. En poco tiempo la población en edades avanzadas aumentará respecto a otros grupos de edad, lo que implicará cambios en las capacidades de trabajo, así como en la demanda de bienes y servicios, de salud, de seguridad social y de relaciones familiares. En el Programa Nacional de Población 2008-2012 (PNP, 2008), se manifiesta ya la preocupación para atender el tema, se reconoce la necesidad de adecuar muchas de nuestras instituciones como: la de la seguridad social y la de la salud e incluso la de la familia, para lograr dar respuesta a una creciente población integrada por adultos mayores, en u mayoría.

El proceso de envejecimiento de la población en México se ha hecho evidente a partir de la última década del siglo XX, mostrando que se convertirá, durante la primera mitad del siglo XXI, en el cambio demográfico más notorio. En poco tiempo el número y proporción de población de edades avanzadas crecerá con respecto a los otros grupos de edad, en un proceso inevitable que finalmente supone una estructura envejecida. El envejecimiento demográfico forma parte de los cambios en la estructura de población, que se esquematiza a través de su distribución en tres grandes grupos de edad: 1) la población de niños y adolescentes, comúnmente representada por las edades de 0 a 14; 2) la población

joven y adulta en edades intermedias de 15 a 59, y 3) la población envejecida de 60 y más.

En términos de distribución porcentual, estas cifras se representan en la Tabla no 1, ahí se observa que el grupo de 60 y más, tuvo poca participación en el siglo pasado, pero después cobra notoriedad y se proyecta un gran crecimiento en el presente siglo, indicando un futuro de envejecimiento poblacional puntualizado en el aumento esperado en números absolutos y relativos de la población de 60 y mas (CONAPO, 1998). En esas cuatro décadas el volumen del sector 60 y más pasó de 1.8 a 7.0 millones. En la misma Tabla, las proyecciones estiman que en el año 2050, esta población envejecida será de casi 28.7 millones. Los mayores volúmenes los tiene la población femenina, resultado de su conocida mayor sobrevivencia, de ahí que puede decirse que la vejez es mayormente del género femenino. Una manera de explicar demográficamente el envejecimiento de la población es a través del incremento en la *esperanza de vida* (EV). La EV es una estimación del promedio de años que le resta por vivir a un grupo de personas de una misma edad, calculada de acuerdo al patrón de mortalidad del año de referencia.

A continuación se detallan algunos datos relacionados con la población que corresponde al sector de los adultos mayores, así de acuerdo con el Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA, por sus siglas en inglés), en 2011 el 11.2% de la población mundial ya tenía 60 años o más, mientras que en las regiones más desarrolladas el porcentaje es del 22.1%, aspecto que contrasta con la proporción de adultos mayores (8.9%) que residen en la regiones menos desarrolladas. La UNFPA señala que en el año 2050, uno de cada cinco habitantes en el planeta tendrá 60 años (21.8%) y más; en las regiones menos desarrolladas será de 20.2%, es decir, casi el nivel que actualmente se observa en las regiones más desarrollados, en éstas el 31.9% será un adulto mayor al iniciar la quinta década del presente siglo.

Tabla no. 1. Distribución y proyección de la población por grandes grupos de edad, México 1970-2050.

Años	Absolutos				Total	Relativos			
	Total	0 a 14	15 a 64	65 y mas		Total	0 a 14	15 a 59	60 y mas
1970	48 868 482	22 583 947	24 469 256	1 815 279		100.0	46.2	50.1	3.7
1980	67 384 234	30 077 463	34 433 429	2 873 342		100.0	44.6	51.1	4.3
1990	83 971 014	32 784 784	47 706 864	3 479 366		100.0	39.0	56.8	4.2
2000	98 438 557	33 574 814	60 272 424	4 591 319		100.0	34.1	61.2	4.7
2010	112 442 215	32 920 897	72 480 80	7 040 517		100.0	29.2	64.5	6.3
2020	119 838 455	29 090 985	80 520 261	10 227 209		100.0	24.3	67.2	8.5
2030	125 329 961	27 183 476	82 433 758	15 712 727		100.0	21.7	65.8	12.5
2040	127 800 047	24 533 710	80 651 588	22 614 749		100.0	19.2	63.1	17.7
2050	127 258 806	22 170 417	76 392 768	28 695 621		100.0	17.4	60.1	22.5
					Hombres				
1970	24 386 610	11 508 849	12 007 135	870 626		100.0	47.2	49.2	3.6
1980	33 758 256	15 333 875	17 099 843	1 324 538		100.0	45.4	50.7	3.9
1990	41 839 942	16 699 732	23 569 834	1 570 376		100.0	39.9	56.3	3.8
2000	48 722 412	17 114 145	29 541 753	2 066 514		100.0	35.1	60.7	4.2
2010	54 908 850	16 709 257	34 949 212	3 250 381		100.0	30.5	63.6	5.9
2020	58 151 246	14 757 508	38 662 210	4 731 528		100.0	25.4	66.5	8.1
2030	60 534 596	13 795 997	39 459 154	7 279 445		100.0	22.8	65.2	12.0
2040	61 489 660	12 455 433	38 604 660	10 429 567		100.0	20.2	62.8	17.0
2050	61 051 630	11 258 679	36 680 117	13 112 834		100.0	18.4	60.1	21.5
					Mujeres				
1970	24 481 873	11 075 098	12 462 123	944 652		100.0	45.2	50.9	3.9
1980	33 625 978	14 743 588	17 333 586	1 548 804		100.0	43.8	51.5	4.7
1990	42 131 072	16 085 052	24 137 030	1 908 990		100.0	38.2	57.3	4.5
2000	49 716 145	16 460 669	30 730 671	2 524 805		100.0	33.1	61.8	5.1
2010	57 533 365	16 211 640	37 531 589	3 790 136		100.0	28.2	65.2	6.6
2020	61 687 209	14 333 477	41 858 051	5 495 681		100.0	23.2	67.9	8.9
2030	64 795 365	13 387 479	42 974 604	8 433 282		100.0	20.7	66.3	13.0
2040	66 310 387	12 078 277	42 046 928	12 185 182		100.0	18.2	63.4	18.4
2050	66 207 176	10 911 738	39 712 651	15 582 787		100.0	16.5	60.0	23.5

Fuente: INEGI. IX Censo General de Población, 1970. Población Media. Estimaciones del Consejo Nacional de Población. Población Media 1980-2000. Documento electrónico INEGI (2011). Censo de Población y Vivienda, 2010. Tabulados básicos. Población Med.

Capítulo II.

Plenitud y vejez.

Surge la necesidad de atender a este grupo de personas debido al incremento de esta población, para lo cual se requiere comprender qué cambios son los que se presentan cuando se llega a la senectud, entre los cuales como ya se describió se encuentran los físicos, psicológicos, biológicos, emocionales y sociales. Así también cómo han sido dichos cambios durante las diferentes épocas en las distintas sociedades, cómo y por qué se les ha otorgado un lugar a los ancianos, ya sea que los percibieran como sabios, patriarcas, dirigentes de estado, en pocas palabras como ejemplos a seguir y en otros casos se les consideraba como estorbos, cargas y sufrían discriminación.

Resignificar el estatus de los ancianos en la actualidad es ineludible, ellos deben tener satisfacción y plenitud en su vida; en este Capítulo se retomarán los **aspectos esenciales** para que los Adultos Mayores lo consigan, por mencionar algunos como lo es el amor a la vida, llegar a la vejez sintiéndose pleno de las experiencias previas y motivándolos para que se sientan satisfechos con su vida. Asimismo, se revisará el concepto de plenitud, así como de las diversas temáticas inmersas dentro del mismo, lo que nos permitirá poder comprender la importancia de la plenitud, manifestada de diversas maneras, dentro de la etapa de la vejez.

“Aunque el cuerpo haya envejecido, cualquiera sea la edad, el espíritu sigue siendo joven, mientras el corazón sea capaz de vibrar y de latir con fuerza, ante la belleza y el amor. Mientras se encuentren razones para vivir” (Ander Egg, 2011: 71).

El tener una vejez plena no es cuestión que se deba de atender solamente cuando ya se está en esa etapa de la vida, requiere que a lo largo de los años, principalmente desde la juventud, los humanos se ocupen de sus hábitos, ya sean estos alimenticios, físicos (de dinamización), así como de recreación (ocio), para poder contar con las estructuras que permitirán tener una vejez satisfactoria. Es inadmisibles el pensar en plenitud sin considerar que para que ello sea necesario tomar en cuenta tanto al

cuerpo, a la psique/mente y al espíritu, aspectos los cuales deben estar coordinados para el logro de la satisfacción en la vida.

En tanto al primer aspecto (cuerpo), se puede decir que es una de las materias constituyentes de los seres humanos, debido a que es mediante éste que nos podemos expresar y percibir las expresiones de las demás personas. Por ello, el cuidado de éste es necesario para conseguir una vida grata, ya que también significa el soporte de la persona física misma. Para esto el cuidado del cuerpo requiere que se ponga énfasis en:

- La alimentación.
- La actividad física.
- El sueño.
- El cuidado de la salud.

Con respecto al primer aspecto no se refiere a consumir todo lo que se encuentre al alcance, aunque muchas veces eso es lo que se hace, ya sea por desinformación, desinterés o falta de recursos. En cuanto a la actividad física, es recomendable que se pueda realizar para poder mantener el cuerpo en movimiento y de esta manera tener un mejor funcionamiento de los diversos aparatos y sistemas que conforman el cuerpo. El sueño es importante para complementar el buen cuidado del cuerpo y por lo tanto poder mantener una buena salud.

2.1 Adaptación a la vejez.

“La alegría de vivir y los pensamientos positivos, derrumban el aburrimiento y la depresión. La alegría y el optimismo nos hacen sentir la vida con intensidad, [...] mientras se tienen ganas e ilusiones para vivir se sigue siendo joven en lo espiritual” (Ander Egg, 2011: 71).

Simone de Beauvoir (1970) en su libro “La Vejez”, expresa que tanto el sentido que los hombres dan a su existencia como su sistema global de

valores son los que definen la estimación y el valor de la ancianidad. A la inversa, por la forma en que una sociedad se comporta con sus viejos, ésta descubre sin equívoco, la verdad –a menudo, cuidadosamente enmascarada– de sus principios y fines. En la actualidad existe una mayor apertura con respecto a la visión que se tiene sobre el envejecimiento, así con la ayuda de los promotores sociales, organizaciones e instituciones se ha logrado que la visión peyorativa que se tenía del Adulto Mayor quede relegada para dar paso a una perspectiva en donde los ancianos se asocian con el desarrollo social; debido a que su experiencia juega un papel fundamental como ayuda a las nuevas generaciones para que éstos puedan sortear dificultades, como un proceso de evolución que ayuda a lograr una excelente calidad de vida, permeado por diversas disciplinas, una de ellas sería la pedagogía.

Según los comentarios de Rodríguez Estrada (1998: 68-70), “así como existen circunstancias que dificultan la vejez también hay otras que la facilitan” y que permiten un mejor desarrollo de los ancianos en determinados contextos. Rodríguez (1998: 68-70) puntualiza ciertas facilidades para esta etapa, como son:

- **La vejez es liberación del tiempo y de la mente.** Al tener menos exigencias de parte de la sociedad, al estar libre de muchas pasiones violentas y volcánicas de la juventud, el anciano puede expresar mejor lo que trae dentro.
- La tercera edad puede ser también una **etapa de socialización y de adaptación.** El anciano toma el papel de transmisor de las tradiciones, de los valores y de educador, en el sentido más genuino de la palabra.
- Surgen muchas opciones de **actividad interesante y gratificante.**
- Aunque hemos criticado la idea misma de la jubilación, invento del siglo XIX, cuando el trabajo ha sido fuente de tensiones, la jubilación es una **liberación que favorece la salud física y mental.**

- **Se borra la distinción drástica entre trabajo y ocio.** La idea del hombre como mero ser productivo impedía verlo como proyecto vital integral. Una vez superada la obsesión por la productividad, el anciano podrá sentirse con derecho a disfrutar de sus días y de sus años.

Esta etapa de la vida está influida por diversas percepciones de cómo debe ser sobrellevada, pero en realidad depende de los mismos individuos que están transitando por ella y de las personas a su alrededor, ya que esto influirá en que la plenitud de la vejez se dé con una mayor calidad. Peck (citado en Torres Ferman y cols, 2002) destaca tres aspectos importantes para que las personas adultas mayores tengan una mejor adaptación a la etapa de la vejez; él menciona que estos aspectos brindan a los ancianos, la oportunidad de poseer adaptaciones adicionales a las que realizan por cuestiones sobre el trabajo, la salud física o su existencia. Dichos factores, están encaminados principalmente a una mayor comprensión de sí mismo y del propósito de la vida.

El **primer factor**, lo denomina una **autodefinición**, la cual consiste en la manera en que las personas se definen a sí mismas relacionándolo con su manera de trabajo, surgiendo cuestionamientos tales como: ¿soy una persona útil?, ¿puedo ser útil de otra forma, haciendo pequeñas tareas?, ¿no puedo hacer otras cosas debido al tipo de persona que soy? El **segundo factor** que nos menciona Peck (citado en Torres Ferman, 2002), es la **trascendencia** y describe que las capacidades y habilidades físicas propician una buena adaptación de los adultos mayores, es decir, así superan los intereses por el estado del cuerpo con el fin de encontrar otras fuentes de satisfacción.

Las personas que consideran que el cuerpo es un bienestar físico y el fundamento para una vida feliz, cuando no están en forma físicamente pueden caer en la desesperanza, en la tristeza, en la depresión por las características que se van presentando dentro de este proceso de

envejecimiento. Por el contrario, los que se centran en las actividades y relaciones y no toman mucho en cuenta una perfecta salud se adaptan mejor a su nueva condición y viven una vida más agradable. Y el **último factor** es la **trascendencia del yo**, éste es el factor más difícil y más importante para las personas de la tercera edad, pues significa ir mas allá del interés por sí mismas y por la vida que llevan, asimismo aceptar la certeza de la muerte.

Al respecto de este factor, el autor destaca el siguiente cuestionamiento ¿cómo pueden las personas sentirse bien acerca de su propia muerte?, a lo que el autor mismo responde que esto va depender de la capacidad que la persona haya desarrollado para encontrar que el verdadero significado de su vida es lo que ha logrado hacer durante la misma, la familia que constituyó, los hijos que formó, las amistades que forjó, en las contribuciones que hizo a la sociedad, en la vida espiritual que tuvo o en sus creencias acerca de la muerte, etc. La habilidad de las personas adultas mayores para adaptarse y prosperar depende de su salud física, personalidad y experiencias tempranas de la vida, así como del apoyo social que ha recibido, la situación económica adecuada, la seguridad, el cuidado médico, el papel social, las actividades de recreación y demás.

2.2 ¿Qué es plenitud?

Hablar de plenitud es entrar al tema de la felicidad; de la tranquilidad; de la estabilidad emocional, profesional, económica y social, que aunadas integran la plenitud personal (Campos Hernández y col., 2009: 39). Vivir en plenitud significa mantenerse activo física, mental y socialmente, dando sentido a la vida mirando hacia nuestro interior. En este sentido, el que la persona mantenga un equilibrio de acuerdo a los aspectos antes mencionados, permitirá de cierta manera, poder mantener una plenitud personal que se trabaja durante toda la vida. No necesariamente se tiene

que tener cierta edad para sentirse pleno, en diversas etapas de la vida las personas se pueden sentir plenas.

Por otra parte, un componente importante en el ajuste de las personas es la satisfacción con la vida, la realización personal o bienestar subjetivo, el cual supone un estado interno que indica un nivel de tranquilidad y paz, implicando el sentirse a gusto, bien. El antecedente más antiguo del bienestar subjetivo es la felicidad, ésta ha sido considerada por los filósofos como el máspreciado de los bienes y la motivación última de toda acción humana (Torres Ferman, 1984). La vejez no es el fin, es la etapa más importante, en la que se integra y entiende toda la vida, el tiempo es y será una constante incertidumbre en nuestras vidas; debemos vivir el último tramo con plenitud, ya que en él no dejamos de aprender, de experimentar, de sentir, de gozar, de vivir.

Los adultos mayores fueron formados con una perspectiva educativa en la que se valoraba más el esfuerzo que el placer y se creía en una vida previsible dentro de pautas rígidas y modelos seguros. En este tiempo actual, teñido por la cultura posmodernista, la cual se refiere a la dinámica del cambio de los equilibrios de poder, las luchas competitivas y las interdependencias entre diversos grupos, donde se enfatiza el culto a lo efímero y lo descartable, lo que se contrapone con lo que ellos siempre creyeron, es decir, los valores estables; así como los proyectos posibles y duraderos; la convivencia en diversos espacios, tanto individuales como de grupo, con madurez, responsabilidad y afecto por el trabajo y finalmente el desarrollo de su potencialidad humana en importantes niveles de compromiso personal y social.

El adulto en plenitud, por equidad se merece un trato digno, con actitudes distintas por parte de la sociedad, que promuevan el hecho de aprender de él y enseñar a las nuevas generaciones a corresponder a su entrega. Al respecto se puede mencionar que en diversas investigaciones,

relacionadas con la personalidad de la vejez, se destaca el trabajo de Kogan (citado en Asili, 2004), quien por medio de tres modelos, estudió los cambios y la estabilidad de la personalidad durante el proceso de envejecimiento, llegando a la conclusión de que ambas situaciones son evidentes durante el proceso de envejecimiento. Estos tres modelos (Asili, 2004), mencionados anteriormente se mencionan a continuación:

- 1) **El modelo de rasgos**, el cual muestra por medio de estudios longitudinales que los rasgos temperamentales tienden a permanecer constantes a lo largo de la vida.
- 2) **El modelo contextual**, hace mención acerca de la influencia del contexto sobre la personalidad del individuo, tomando en consideración puntos socioculturales e históricos, transición de papeles y diversos eventos que pueden influenciar el comportamiento de los individuos. A su vez, este modelo contempla tres enfoques para su estudio: el proyecto de reloj social que implica el matrimonio, los planes vocacionales, el trabajo, etc.; y el del temperamento y la interacción con el papel, esto es, cómo las personas afrontan y se adaptan a la transición de roles y el de la motivaciones a lo largo de la adultez.
- 3) El **modelo de etapas de desarrollo**, el cual se basa en las investigaciones realizadas por Erikson, Loevinger y Levison (citados en Asili, 2004).

La calidad de vida en las personas adultas mayores se puede definir como: "aquella que se funda en el gozo tranquilo y seguro de la salud y la educación, de una alimentación suficiente y de una vivienda digna, de un medio ambiente estable y sano, de la justicia, de la igualdad entre sexos, de la responsabilidad de la vida cotidiana, de la dignidad y de la seguridad" (Rubio Herrera, 2008: 33). Es importante señalar que la calidad de vida está determinada por un sentimiento subjetivo de bienestar, además de ser multidimensional, porque implica factores físicos,

funcionales, emocionales, sociales y espirituales, su concepción puede variar de una cultura a otra y de un ambiente social a otro.

Es a partir de esta definición de calidad de vida que se deben establecer los mínimos parámetros para una cultura del envejecimiento, ya que involucra valores y derechos humanos básicos. Uno de ellos es la dignidad, fundamento de los derechos humanos, puesto que si se carece de ella no se pueden reclamar ni el reconocimiento ni la vigencia de los propios derechos. Por el contrario, si se tiene dignidad, existe la posibilidad del autocuidado, la autorrealización y la participación en pro de establecer estilos de vida y hacerlos extensivos a otros sectores de la sociedad. La modificación en favor de una cultura del envejecimiento recae nuevamente en las familias, pues debe ser a partir de edades muy tempranas cuando el niño inicie con estilos de vida que permitan su desarrollo equilibrado y plena satisfacción, además de reconocer el valor de sus mayores. Todos estos factores ya descritos, permitirán en cierta medida y dependiendo del individuo, que se llegue a tener plenitud en esta última etapa de la vida.

2.3 Ancianidad feliz.

La cuestión de la felicidad es importante, no sólo en esta etapa de la vida, pues las personas que la poseen cuentan con mayores deseos de vivir y así mismo de disfrutar de cada momento que transcurre en su existir. Al llegar a la ancianidad es importante mantener una estabilidad y haber aprendido hábitos óptimos que hagan gratificante la existencia de los mismos. Estos hábitos representan “antídotos” contra la depresión, la tristeza, el aburrimiento y con ello se podrá lograr desarrollar “el optimismo como el arma más eficaz contra una vejez prematura” (Rodríguez Estrada, 1998: 77). El que las personas se muestren alegres, sonrían constantemente y mantengan una actitud positiva ante las diversas circunstancias que se les presentan, tiene como beneficio que vivan una ancianidad feliz.

El tener una mentalidad positiva se ve reflejado tanto en el estado de ánimo, como en la salud; ya que con ella es posible superar fuertes enfermedades. El optimismo está estrechamente relacionado con la motivación, si se carece de estímulos que inciten las ganas de vivir, se puede caer en el abismo del pesimismo que atrofiará nuestros órganos y nos conducirá de forma apresurada a la irremediable muerte, “estimular la mente, mantiene joven el cerebro y el amar mantiene joven la psique, porque el que ama permanece joven” (Rodríguez Estrada, 1998: 77). El adulto mayor deberá conocer la manera, de acuerdo a sus intereses y necesidades, de cómo aprender a disfrutar de la vida, ignorando el sentimiento absurdo de sentirse viejo, inútil e inservible. Saber disfrutar de la vida le permitirá lograr una autorrealización; el realizar diversas actividades, tales como: la pintura, las artesanías, los bordados, las costuras, los tejidos, la mueblería, la fotografía y tantas más; asimismo, convivir con personas de su edad y con generaciones más jóvenes, lo que le permitirá evitar la soledad, así como el mantenerse activo.

De igual manera, es mera y absoluta responsabilidad de cada adulto mayor, poder aspirar a un mejor futuro, ignorando los miedos, los tabúes, los prejuicios que se tienen sobre el envejecimiento; vivir con alegría y preocuparse de su salud, de la alimentación; mantenerse activo; amar profundamente; valorar las relaciones humanas; usar adecuadamente el tiempo libre y encontrarse consigo mismo; quererse y encontrar el verdadero sentido de vivir, son aspectos que pueden contribuir a mantener una vejez plena y viviendo con alegría y felicidad.

2.4 Vejez satisfactoria.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) recomienda que para poder alcanzar una vejez satisfactoria, los adultos mayores deberán tener una independencia para poder decidir de qué manera y el lugar donde quieren vivir, así como poder participar activamente dentro de su

contexto social. Contar con el apoyo y cuidado de su familia, de la comunidad y de su contexto diario; así como de recursos culturales, educativos, económicos y recreativos, esto para poder enfrentar los últimos años de su vida. Según el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana, existen pautas diversas y satisfactorias o insatisfactorias, que nos permitirán complementar el contexto, para poder alcanzar una vejez satisfactoria. Las pautas satisfactorias (Rodríguez, 1998: 85) están divididas en cuatro tipos de personas principalmente:

- 1) Las **personas que son socialmente aceptados**, cuentan con un trabajo socialmente aceptable, lo que los hace que sean felices, pudiendo hasta cierto punto resolver algún conflicto o frustración que se les presente y como consecuencia tener un alto nivel de autoestima.
- 2) **Individuos que son realistas, autosuficientes**. Aquellos que encuentran satisfacción en las relaciones personales con otros individuos, consideran que la vejez es una buena etapa de la cual se puede sacar provecho, sin tomar en cuenta lo que ocurrió anteriormente en su vida.
- 3) **Aquellas que al jubilarse sienten una gran satisfacción**. Individuos que están satisfechos, descansan y se sienten libres de responsabilidades.
- 4) **Por último, aquellos que se sienten felices al estar ocupados y temerosos de envejecer y enfermar**.

Dentro de las pautas insatisfactorias (Rodríguez Estrada, 1998: 89), existen aquellas que pueden obstaculizar una vejez plena, así encontramos dos tipos de personas:

- 1) Las primeras, aquellas que **tienen resentimiento hacia las generaciones jóvenes**, miedo a la muerte y les cuesta trabajo adaptarse a su nueva etapa de vida.
- 2) Las segundas, **personas pesimistas** y arraigadas dentro de sus vidas pasadas, las cuales piensan en la muerte como el único alivio para su infelicidad en esta etapa de la vida.

Uno de los puntos principales para tener una vejez satisfactoria es contar con una alta autoestima. Envejecer satisfactoriamente involucra tres elementos principales: 1) una disminución en sufrir enfermedades, discapacidades asociadas a ellas, esto es, tener una buena salud, 2) tener un óptimo rendimiento para realizar las actividades diarias necesarias, para su autocuidado y por último, 3) sentirse activo en la vida (Triadó y Villar, 2006).

2.5 Personalidad y vida afectiva.

Para poder explicar la importancia de la personalidad en el adulto mayor, es importante que comencemos por explicar qué se entiende por este concepto, así como poder identificar diversos componentes importantes alrededor de este tema, que nos permitirán una mayor comprensión de la importancia de la personalidad dentro de nuestro objeto de estudio. En la antigüedad, no existía un concepto en específico acerca de la personalidad; la palabra persona era utilizada para referirse a las máscaras que se ocupaban en las obras de teatro antiguas. Esto hacía referencia a los aparentes tipos de personas que se simulaban con dichas máscaras, definiendo al actor como un grupo de personas con diferentes cualidades. A partir de esto, la palabra persona llegó a significar representante y posteriormente personaje (Asili, 2004: 167). Estas perspectivas permitieron que surgiera el término de personalidad, integrando una parte importante de las concepciones actuales de dicho significado.

Según, Asili (2004: 43) se entiende por personalidad "al esquema único y organizado de los procesos y estados psíquicos del individuo, los cuales perdurarán a través de los tiempos caracterizándolos en su interacción y adaptación con el entorno". El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE, 2001: 753) la define como la "diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra". Estas dos definiciones, nos permiten

entender el concepto de la personalidad como el conjunto de características, procesos y estados propios del individuo que le permiten distinguirse de los demás. Estas diversas características están permeadas por la experiencia de cada sujeto, es decir, por sus vivencias históricas, la educación familiar que recibió, su grado de estudios, su profesión, sus necesidades, sus motivaciones, su humor, su temperamento, lo que en conjunto le ira permitiendo a medida que avanza su desarrollo crear una personalidad propia.

Según el Reporte de la "Psicología de la senectud" (<http://www.gerontologia.org/noticia.php?id=122>, 2013), los cambios que se detectan con el paso de los años parecen ser las respuestas que se producen a las nuevas condiciones que la persona experimenta, tales como la disminución de las responsabilidades, la disponibilidad de tiempo, la reducción de la aptitud funcional, más que a la tendencia inevitable de la personalidad que envejece. Así pues es evidente que aquellas personas mayores que se mantienen activas con ciertas responsabilidades y plena aptitud funcional, apenas experimentan cambios en su personalidad. La misma autora, nos menciona que los sucesos evolutivos de la persona, aquellos que acontecen en el curso normal de su vida y que anteceden a cambios conductuales, conllevan un cambio de la situación de ésta, los cuales deberán afrontar, por lo cual es necesaria la articulación de determinadas estrategias que apoyen en la confrontación y producción de la adaptación. Si se dificulta el enfrentamiento con la nueva situación vital, esto puede convertirse en una situación conflictiva.

La vejez no supone un patrón en la vida de la persona, sino más bien debe verse como un proceso continuo de crecimiento en el que los mayores continúan ocupando un lugar en la sociedad y desempeñando un nuevo rol. En la etapa de la vejez, las diversas relaciones personales y familiares tienen un aspecto fundamental e importante en la vida de las personas; ya que los adultos mayores suelen quedarse con diversas pérdidas

afectivas, en donde las familias y el número de sus integrantes disminuye debido a diversos acontecimientos sociales que se presentan, así como por acontecimientos intrafamiliares, la forma en que se organiza el cuidado de los mayores ya no es exclusivo de la familia sino que tiende a compartirse con otros apoyos más formales. La estabilidad con la que cuentan las personas adultas mayores en cuanto a la afectividad, no es de la misma manera en todas las personas, esto dependerá de muchas de las situaciones familiares, la relación, la comunicación, el cariño y diversos sentimientos, las relaciones que se hayan mantenido y el sentimiento propio de haber disfrutado de la vida.

El equilibrio afectivo en esta etapa pasa por la aceptación de uno mismo, de los fracasos y de los logros conseguidos; es el momento de seguir planteándose nuevas metas y nuevos intereses; nunca debemos olvidar que mientras se vive se conserva la capacidad para disfrutar de los placeres que la vida nos ofrece. La afectividad es el modo como somos interiormente, debido a las circunstancias que se producen en nuestro entorno, lo afectivo consiste en un cambio interior que se opera de forma brusca o paulatina y que va a significar un estado singular de encontrarse y de darse cuenta de si mismos; está constituida por un conjunto de hechos meramente subjetivos lo que complica el poder verbalizarla. La manera como esta afectividad se transmite es por medio, principalmente, de los sentidos y las emociones, manifestándose en el estado de ánimo y los sentimientos.

La personalidad, definida como el modo de sentir (afectividad), pensar (cognición) y actuar (comportamiento), llega a tener repercusiones en el desarrollo de las personas. Vidal, (citado en Asili, 2004) entrando al tema de la personalidad y la vida afectiva, menciona que la vida del ser humano es una aventura incitante y arriesgada que cada persona protagoniza con variado éxito, según su estilo personal. A medida que las personas viven cada etapa de su vida, van logrando el desarrollo pleno

de su personalidad, ésta “se construye día a día y momento a momento; jamás está concluida” (Rodríguez Estrada, 1998: 76).

2.6 Amor a la vida.

El amor en todas las edades, incluida la tercera edad, es una fuente inagotable de movilidad, creatividad y múltiples satisfacciones. El amor en esta etapa se vive de una manera más serena y más madura, en ese tiempo el adulto mayor muestra la necesidad de amor, compañía y cariño que les pueden brindar las personas que los rodean; gracias al amor se puede rejuvenecer a nivel emocional, puesto que una nueva ilusión se convierte en un motor importante para vivir y disfrutar el presente al máximo. Los individuos que hacen planes para el futuro, se interesan por los problemas públicos, manifiestan entusiasmos juveniles y tienen un sentido agudo del humor, gozan en general de una buena salud intelectual, son optimistas y no manifiestan el menor temor a la muerte.

El amor a la vida no sólo se relaciona con las demás personas, radica principalmente en el mismo individuo para desenvolverse efectivamente con los seres que lo rodean, pero para ello es necesario que se cuente con un Plan de Vida, que lo entusiasme para seguir disfrutando de experiencias asimismo aprendiendo de lo que les puedan aportar otras personas. Lo principal es disfrutar en plenitud las nuevas posibilidades que esta etapa propicia. En la actualidad se vive en una sociedad centrada en el estatus, el consumismo y el dinero, lo cual trae como consecuencia que las personas se centren en lo material, ignorando el amor a la vida y ocupándose sólo por generar bienes, sin preocuparse por mantener un bienestar interior lo que sería más importante, ya que “la vejez es, antes que número de años, una determinada actitud ante la vida o si se quiere una filosofía existencial” (Rodríguez Estrada, 1999: 32).

Llegar a este nivel depende de los deseos y anhelos que los sujetos tengan para su existencia. Es muy importante que la persona de la tercera edad

se considere a sí misma con capacidades y destrezas que pueden cultivar como cualquier otro individuo. Si en su juventud o niñez tuvieron su encanto, no hay razones para pensar que la vejez está absuelta de satisfacciones y oportunidades para vivir dignamente y ser cada día mejores seres humanos.

Capítulo III.

Vejez activa.

En el proceso de envejecimiento existe un deterioro físico que se viene gestando desde el nacimiento, pero que en esta etapa se muestra con mayor intensidad. Esta disminución de algunas capacidades físicas hasta cierto punto es normal, la aparición de algunas enfermedades provoca una disminución de la capacidad funcional de las personas, que poco a poco se va agravando y así provoca limitaciones para que los adultos mayores desempeñen sus actividades de la vida diaria, como: el manejo del hogar, las caminatas fuera de casa, el uso del transporte público, la preparación de alimentos, el manejo del dinero o el uso de los aparatos electrónicos; llegando de esta manera a la incapacidad funcional, en la que ya no se es autosuficiente para comer, vestirse, bañarse, tomar decisiones propias, etc., convirtiéndolo en un ser dependiente.

Cabe mencionar que esta dependencia es originalmente ocasionada por las enfermedades y no la edad, resultado de la combinación de cambios fisiológicos relacionados con el número de años, las enfermedades crónicas y los procesos agudos, todo ello además influido por el entorno psicosocial. Esta dependencia puede evitarse preservando el funcionamiento armónico del sujeto, esto es, del cuerpo y la mente conforme a la edad del mismo, para asegurarle una adecuada habilidad funcional, que se concreta cuando el individuo se desempeña físicamente, piensa, siente o se comporta en congruencia con su medio ambiente, sin emplear para ello un gasto excesivo de energía, permitiéndole la realización de sus actividades diarias así como una buena calidad de vida (Chávez Samperio, 2001).

Para la OMS (http://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf, 2011), el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activo físicamente es importante permanecer activo social y mentalmente participando en:

- Actividades recreativas.
- Actividades con carácter voluntario o remunerado.
- Actividades culturales y sociales.
- Actividades educativas.
- Vida diaria en familia y en la Comunidad.

El Plan de Acción Internacional del Envejecimiento (http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf, 2011) aprobado en la Asamblea Mundial del Envejecimiento, que se llevó a cabo en el 2002 en Madrid, establece el reconocimiento de la contribución social, cultural, económica y política de las personas de edad relacionándolo con el envejecimiento activo, entre las medidas que sugiere éste se encuentran las siguientes:

- Ofrecer oportunidades, programas y apoyo para alentar a los adultos mayores a participar o seguir participando en la vida cultural, económica, política y social y en el aprendizaje a lo largo de toda la vida.
- Fomentar la sensibilización en la comunidad, sobre el proceso de envejecimiento.
- Proporcionar información y acceso para facilitar su participación en grupos comunitarios intergeneracionales y de ayuda mutua para que desarrollen todo su potencial.
- Promover una comprensión más amplia de la función cultural, social y económica y de la constante contribución que hacen las personas de edad a la sociedad, incluida la del trabajo no remunerado.
- Tener en cuenta las necesidades de las personas de edad y respetar el derecho a vivir dignamente en todas las etapas de la vida.
- Promover entre los empleadores actitudes favorables a la capacidad productiva de los trabajadores de edad, de manera que puedan continuar empleados, y promover de esa forma la conciencia de su

valor en el mercado laboral, incluido el razonamiento de sus propias posibilidades.

Las expectativas de las personas de edad y las necesidades económicas de la sociedad exigen que los adultos mayores puedan participar en la vida económica, política y cultural de las comunidades. Este grupo poblacional debe tener la oportunidad de trabajar hasta que quieran y sean capaces de hacerlo, en el desempeño de trabajos satisfactorios y productivos y de continuar teniendo acceso a la educación y a la capacitación que ellos prefieran. La habilitación y el cuidado de los adultos mayores y la promoción de su plena participación son elementos imprescindibles para un envejecimiento activo.

Es necesario ofrecer programas adecuados y sostenibles de apoyo a las personas de edad; sin embargo, la realidad en que se encuentra inmerso no le ofrece los estímulos necesarios para llevar su vida adecuadamente, ya sea porque se le considera y trata como viejito o porque los excesivos cuidados que se le brindan pueden coartarle o ridiculizarle sus proyectos, haciendo del adulto mayor un retirado o un enfermo antes de tiempo. Existen diversas teorías relativas a la mejor forma de envejecer, que le proporcionan al hombre el máximo de satisfacción, algunas psicológicas y otras sociológicas, que nos permiten explicar y describir diferentes concepciones sobre la mejor forma de llegar a una vejez satisfactoria, aunque hay posturas contradictorias que hacen referencia a visiones de vida opuestas.

3.1 Teoría de la actividad.

Havighurts (citado en Fernández, 2000) planteó a fines de los años cuarenta una teoría, en la que se sitúa a la actividad como la base del envejecimiento saludable. Esta teoría menciona que entre más actividades tenga una persona mas satisfactoriamente envejecerá, por lo que los adultos mayores deberían continuar comportándose, el mayor

tiempo posible, como personas de mediana edad, llevar a cabo todas las labores posibles, así como remplazar los roles perdidos como esposos o trabajadores por otros como los de abuelos o voluntarios sociales, "sólo sé es feliz y se siente satisfecha la persona que es activa, que produce algún rendimiento y que es <útil> a otras personas; [...] en cambio aquella que ya no es <útil>, que ya no desempeña <función> alguna en la sociedad, se muestra desgraciada y descontenta" (Lehr, 1995: 245).

Esto se debe a que los papeles que una persona desempeña constituyen las principales fuentes de satisfacción en la vida, las actividades pueden ser informales, como interactuar con familiares, amigos o vecinos, formales como participar en organizaciones instituciones o voluntariados y solitarias, como leer, ver televisión u otros pasatiempos. Prácticamente lo que con esta teoría se propone es que los adultos mayores se concentren en realizar nuevas y variadas actividades, participen en su comunidad y se movilicen para satisfacer sus necesidades, que se mantengan en constante movimiento tanto físico, mental y espiritual, para que con ello se sientan motivados a seguir disfrutando de los años que tienen y los que aún seguirán viviendo.

La actividad es recomendada por los médicos a las personas de todas las edades, debido a los beneficios que conlleva su práctica constante, pues ayuda a la función respiratoria, oxigenando la sangre y dando mayor vitalidad a los sujetos que realizan actividades físicas y mentales. Sin embargo, se tiende a confundir estas actividades, desarrollándolas de una manera inadecuada, exponiéndose a ejercicios físicos que no van de acuerdo con las características físicas que presentan.

3.2 Teoría de la Desvinculación.

La Teoría de la Desvinculación fue establecida en los años setenta por Cummings, quien realiza un planteamiento en donde la sociedad y el individuo durante el proceso de envejecimiento tienen un mismo objetivo,

éste es la desvinculación (totalmente funcional que prepara al individuo para la muerte y permite la sustitución generacional) de la sociedad con el individuo que va a morir. Según esta teoría, el hecho de que las personas mayores disminuyan sus actividades y ocupaciones, se cobijen en ellas mismas y aminoren los lazos emocionales con otras personas es favorable; sin embargo, este tipo de separación parece estar más relacionado con la cercanía de la muerte que con la edad.

Este planteamiento “pone en tela de juicio a casi todos los principios de acción con los ancianos, al afirmar que la persona de edad desea precisamente ciertas formas de <aislamiento social>, de reducción de contactos sociales y que al lograrlo se siente feliz y satisfecha” (Lehr, 1995: 248). Está relacionada con que las personas adultas mayores durante toda su vida han sido sometidas a trabajo y movilizaciones constantes, que llegando a la tercera edad lo que desean es descansar del ajetreo y que la forma de hacerlo es distanciándose de las personas conocidas, aislándose en solitario para disfrutar tranquilamente de sus años y experiencias.

La teoría de la Desvinculación sostiene que una “importante premisa para una <vejez plena y satisfactoria> consiste en que la sociedad se muestre dispuesta a librar a los ancianos de sus roles sociales y de sus obligaciones, y que al mismo tiempo, éstos deseen retirarse de la actividad social” (Lehr, 1995: 250). Dicha desvinculación es interpretada como la antesala a la muerte, ya que el individuo se prepara ante la idea de abandonar su existencia terrenal.

3.3 Trabajo para la tercera edad.

En el siglo XXI, el envejecimiento a nivel mundial, impondrá mayores exigencias económicas y sociales a todos los países. Al mismo tiempo, se considera que las personas de edad avanzada brindan valiosos recursos a

menudo ignorados, cuando realizan una importante contribución a la estructura de nuestras sociedades. En México, existe una importante proporción de adultos mayores que se encuentran en actividades económicas, ya sea de manera voluntaria que correspondería a la ocupación del tiempo libre o por necesidades económicas, esto debido a la falta de cobertura de seguridad social, los bajos montos en su jubilación, en su pensión y el poco apoyo de los familiares. Hoy en día, la visión que se tiene de trabajo no va de la mano con el proceso de envejecimiento de las personas, ya que sólo se vinculan con personas jóvenes y adultas que cuentan con una edad y características físicas socialmente aceptables para desempeñar una actividad laboral. Existen diversos prejuicios aplicados a las personas adultas mayores, relacionados con el trabajo (Cornachione, 2006: 166);

- La productividad laboral de las personas ancianas disminuye, si bien es cierto que la vejez se acompaña de un declinar de las fuerzas físicas, los avances tecnológicos posibilitan que la mayoría de las personas sanas puedan continuar trabajando hasta los sesenta o más años.
- Las personas ancianas tienen más ausencias y accidentes laborales. Esto es un mito, ya que las personas mayores y sanas tienen menos ausencias y accidentes que las jóvenes; esta relación inversa ha sido explicada por la mayor motivación e interés para continuar con el trabajo y por la experiencia que poseen, ya que esto les permite sortear obstáculos y/o peligros, a la vez que se sienten satisfechos por poder trabajar.

Siendo necesario tomar en cuenta en el planteamiento anterior, a las personas que se dedican a las actividades agrícolas, las profesionales, las independientes y las artesanales. Según datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2011), en el año 2000, la mayor proporción de hombres en edades avanzadas que trabaja lo hace en ocupaciones agropecuarias, los porcentajes que se presentan al respecto son el 44.6%,

de los 65 a los 69 años; el 50.1%, de los 70 a los 74 años; el 52.9% de los 75 a los 79 y el 57.1% de los 80 en adelante. La segunda categoría con mayor porcentaje es la de los artesanos y los obreros, con un porcentaje del 22.4% de los 65 a los 69 años y el 12.9% de los ochenta en adelante. El comercio presenta un porcentaje del 15% en las edades de 65 y más.

La población femenina se concentra en el comercio con más del 35.0%, para las distintas edades, en seguida aparece el rubro de los servicios, con más de 20.0%. Cabe resaltar que la ocupación de artesana u obrera, la participación aumenta con la edad, así de los 65 a los 69 se tiene el 14.7% y de los ochenta en adelante es del 19.5%. En el área rural hay mayor concentración de los hombres de 65 años y más en ocupaciones agropecuarias, de los 65 a los 69 el porcentaje es del 76.6% y para los de ochenta o más es del 82.1%; la ocupación de artesanos y obreros presenta un porcentaje del 11.8% para el grupo de los 65 a los 69 años, que disminuye hasta 6.5% para los del grupo de ochenta y más años. Las mujeres rurales de 65 años o más presentan un porcentaje del 30.0%, en actividades agropecuarias, con el 30.0% el grupo de los 75 a 79 y después de los ochenta aumenta la proporción con el 33.5%.

El comercio en las mujeres no deja de ser relevante, para los grupos de los 65 a los 69 años y de los 70 a los 74, constituyéndose con un porcentaje del 28.0%, aunque para los 80 años baja a 25.6%. En la ocupación de los servicios se reduce en todas las edades, de los 65 a los 69 años es del 21.0% y para los ochenta es del 14.5%. En las zonas urbanas, en el caso de los hombres se muestra una aglomeración de artesanos, obreros y comercio, ya que éstas concentran más del 50.0% en los distintos grupos de edad. La ocupación de artesanos y obreros presenta en los grupos de edades de 65 a 69 años y de 70 a 74 los porcentajes del 33.7% y 27.9%, respectivamente, en cambio para el grupo de los 75 a los 79 y el de los 80 años la actividad del comercio es donde se concentra la mayor proporción con 28.2% y 31.0% respectivamente. La proporción de personas

en edades avanzadas que trabaja como profesionales, técnicos y directivos es muy reducida, la mayor parte se ubica en las localidades urbanas.

En el grupo masculino en los grupos de edades de los 65 a los 69 en la actividad de profesionales y técnicos presenta un 8.3% y en los 80 años un 7.6%. Como Directivos, en los grupos de las edades de los 65 a los 69 tenemos un 3.4% y en el de los 80 o más un 3.0%. Las mujeres profesionales o técnicas del grupo de los 65 a los 69 constituyen el 6.7% y en el de los 80 o más se tiene un 6.2%. Las Directivas del grupo de los 65 a los 69 años de edad se ubica con un 1.6% y el de los 80 o más el 1.0%. En lo urbano, el comercio es la ocupación que tiene mayor proporción de mujeres con más del 40.0% para las distintas edades de 65 o más. En los servicios hay importante presencia femenina, del grupo de los 65 a los 69 se tiene un 29.8% y en el de los 80 o más con un 26.6%. En menor porcentaje se detecta la ocupación de artesanos y obreros, donde los grupos de los 65 a los 69 y el de los 70 a los 74 tenemos un 12.8% y 12.5%, respectivamente. Para las edades de los 75 a los 79 y el de los 80 o más se incrementan los porcentajes a 15.1% y 15.4%, respectivamente.

En 2010, la población masculina del grupo de los 65 o más se ocupaba principalmente en actividades agropecuarias y esta proporción se incrementó en los grupos de edad más avanzados, como en el grupo de los 65 a los 69 se tiene el 33.1% y para el de los 80 años alcanza el 49.5%. Los trabajadores en actividades elementales y de apoyo agrupan a más del 10.0% de la población masculina en edades avanzadas que trabajan. En el grupo de los 65 a los 69 años de edad tenemos un 14.3%, esta proporción se va reduciendo ligeramente con el incremento de la edad, registrando un 13.2% en el de los 80 o más. Las ocupaciones de artesanos, obreros y comerciantes integran un 20.0% respecto a los hombres ocupados de los 65 y más. En 2010, las mujeres del grupo de los 65 y más la mayoría se mantenían ocupadas en el comercio, con un porcentaje del

30.0%. La mayor participación en esta ocupación se presenta en el grupo de los 75 a los 79 años, con un 38.6%. Las actividades de apoyo administrativo presentan un 20% o más, para los distintos grupos; esto es, del grupo de los 65 a los 69 se tiene el 26.6% y para el de los 80 o más el 21.3%.

Finalmente la ocupación de artesanos y obreros incluye a más del 10.0% de las mujeres que trabajan en edades de 65 años o más, con una mayor proporción de mujeres en el grupo de los 80 y más con el 13.6%. En las zonas rurales, la ocupación más relevante entre los hombres es la agropecuaria, con un 62.6% en el grupo de los 65 a los 69 y el 73.4% en el grupo de los 80 y más. Las actividades de apoyo completan las ocupaciones más relevantes en el sector rural, con un 14.8% en el grupo de los 65 a los 69 años y el 10.5% en el de los 80 y más. Las mujeres que trabajan en las zonas rurales lo hacen en actividades relacionadas con el comercio, la tasa de participación es aproximadamente del 30.0% en todas las edades e incluso en el grupo de los 75 a los 79 años es del 35.5%.

La actividad de apoyo en el grupo de los 65 a los 69 años presenta un porcentaje del 24.4% y disminuye al 15.6% en el grupo de los 80 y más. Las ocupaciones agropecuarias con respecto al grupo de los 70 a los 74 años abarca el 19.0% de la población femenina. La ocupación de artesanos y obreros también es relevante, ya que aproximadamente el 17% de las mujeres de los 65 años y más que trabajan en las zonas rurales se inserta en estas actividades.

3.4 Jubilación.

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (DRAE, 2001), cuando hablamos de jubilación nos referimos al retiro del mundo laboral por haber cumplido la edad exigida por la ley o por estar incapacitado para trabajar. Habitualmente podemos utilizar el

término jubilación en dos sentidos diferentes: uno hace referencia a un proceso de transición, de paso, desde la vida laboral a una vida sin trabajo remunerado; también hablamos de jubilación para referirnos al periodo de la vida que se extiende desde que se abandona el trabajo pagado hacia delante. Las personas se jubilan cuando piensan que es momento de dar por terminada su relación laboral, ésta se debe cumplir llegada una edad determinada, la cual arriba de forma repentina y sin tener una preparación previa, para disponer de todo el tiempo libre.

La jubilación no puede verse como una etapa inactiva, más bien como el periodo para realizar muchas cosas, es el momento de aprender más sobre algo: otro idioma, un arte, poniendo gran interés en ello para conseguir éxito en esta nueva tarea. Desafortunadamente las últimas tensiones que suele sentir el ser humano coinciden durante el envejecimiento y la jubilación. Ricardo Moragas (citado en Rodríguez Estrada, 1998: 47-48) nos dice en su libro sobre gerontología social, que socialmente se ha considerado el rol del jubilado como un rol sin rol, por no ser reconocido. Asimismo, el Dr. Ramón Zaragoza (citado en Rodríguez Estrada, 1998: 49-51) en su libro "Una vida larga y sana" explica cinco pasos de este proceso, éstos son:

- **Prejubilación:** suele iniciar meses antes de la fecha de jubilación, el problema sólo se afronta hasta que es inminente y no como debería ser, planearlo con cuidado años antes de que se presente.
- **Euforia:** es la reacción inmediata a la jubilación. Se piensa que se va a disfrutar de unas largas vacaciones; que se puede hacer lo que se quiera sin horarios ni permisos, despreocupándose por el arreglo personal, levantándose tarde, arreglando papeles olvidados, acercándose a la afición preferida, etc.
- **Depresión:** la fase anterior resulta imprevisiblemente corta. El sujeto comienza a sentir que ya no lo consideran necesario y se comienza a autoevaluar y a pensar que ya no es útil para nada.

- **Reajuste:** la persona se da cuenta de que el ocio indiscriminado es nocivo, de que se encuentra en un nuevo momento de su vida y que aún le queda capacidad para aprender, para llevar a cabo actividades que la enaltezcan y que la hagan sentirse revalorada por la sociedad.
- **Adaptación:** la persona ya se encuentra bien integrada a sus nuevas situaciones de vida, se ha comprometido con algunas actividades creativas, ha entendido lo positivo de su nueva situación y ha aceptado su nueva vivencia.

Es necesario pensar que la jubilación no es el ocaso de la vida, sino una nueva etapa que encierra muchas sorpresas y que debe ser vista de manera positiva. Carolina Elizasú (citada en Rodríguez Estrada, 1998: 52-54) destaca cinco modelos de jubilación,

- **Jubilación solitaria.** Para aquellas personas quienes el tiempo de jubilación representa soledad, dependencia, el aislamiento en el hogar o en las instituciones residenciales.
- **Jubilación reposo.** Referente a toda forma de participación siempre dentro del núcleo familiar, a actividades de tiempo libre en forma individual o familiar.
- **Jubilación del tiempo libre.** Consumo de actividades de tiempo libre, un modo de socialización intergeneracional, es decir, actividades y lugares que permiten relacionarse con otras generaciones.
- **Jubilación cultural:** se trata principalmente de los jubilados originarios de las clases medias y altas. Manifestándose en el deseo de mantener un nivel de conocimientos que les evite la descalificación social y de conservar posibilidades de intercambio con las otras generaciones.
- **Jubilación solidaria.** Encaminada hacia las actividades de ocio, en donde los jubilados encaminan sus actividades al beneficio de la colectividad. Tiende a manifestarse a través de las actividades de utilidad social, entendiendo por éstas a las actividades que se ejercen

en primer lugar en dirección de familiares y vecinos y que se traducen por un volumen importante de ayudas y servicios.

El comienzo de la jubilación significa un cambio radical de vida, el tiempo libre es total; el saber vivir el tiempo libre no es fácil, requiere una educación y una elevación personal de las que el hombre sin darse cuenta está día a día, más lejos. No es suficiente con vivir muchos años, si se tiene ausencia de calidad de vida, lo importante es conseguir dar vida a los años con calidad.

Capítulo IV.

Aprendizaje en la

Vejez.

Como pudimos observar en el capítulo precedente, existen teorías que nos hablan de las diferentes perspectivas que existen sobre la forma de afrontar la vejez, dependiendo de la idiosincrasia de los sujetos. Retomando que en este trabajo sólo se mencionarán las teorías que consideramos son las más adecuadas para este tipo de investigación. De igual manera, se habló sobre la jubilación y el trabajo para la tercera edad, que son dos aspectos intrínsecamente relacionados con las actividades que pueden realizar, de acuerdo a las capacidades y condiciones contextuales de cada persona adulta mayor.

Entendiendo que el proceso de envejecimiento también es una realidad social. En este sentido la sociedad es la que marca tanto los ritmos, como el papel que ocupan las personas mayores en los diferentes contextos. En este Cuarto Capítulo abordaremos el tema de la educación y el aprendizaje de los adultos mayores en sus aspectos más relevantes. La educación como un aspecto fundamental para el aprendizaje y socialización del ser humano, tanto en condiciones formales, no formales e informales, tiene la característica de proporcionar al sujeto las herramientas necesarias para poder construir un conocimiento que le permita desarrollar las habilidades necesarias para desempeñarse en los diversos aspectos, durante su permanencia en este mundo; haciendo hincapié en que la educación debe ser durante toda la vida.

La educación a lo largo de la vida, es un eje que pretende dar a los individuos la oportunidad de seguir aprendiendo y poder compartir sus experiencias. Como objetivo fundamental tiene el brindar una opción especialmente a los adultos mayores, para que puedan mejorar su calidad de vida, además de ser un sistema que permea todas las fases de su proceso de envejecimiento, involucrando en dicho proceso a la comunidad, a la familia, a las instituciones y a las relaciones personales que se tienen con diversos sujetos. Espacios en los cuales la persona adquiere conocimientos tanto prácticos, como ulteriores.

Relacionado con la población de adultos mayores, el aprendizaje y la educación se ubican en el centro de un cambio de paradigma necesario para promover el aprendizaje, la formación y su aplicación durante toda la vida, incluyendo a todos, en un marco coherente y significativo (Unesco 2010). Sin embargo, existen diversos factores que pueden facilitar o entorpecer la educación, entre los que se pueden mencionar: a la organización del medio, al entorno social, a la organización de las instituciones, entre otros, y particularmente en el caso de la educación para las personas de edad avanzada son de mayor relevancia, la edad y la experiencia.

En la actualidad, se requiere de una educación capaz de englobar en un “conjunto coherente, los diferentes momentos y los diversos medios” (León, 1979: 25) en los cuales se han visto inmersos los sujetos, para que a través de este análisis se puedan dar las opciones necesarias para facilitar un mejor aprendizaje en los adultos mayores. La educación es también un “derecho de las personas mayores, quienes [...] deben disponer de una educación permanente y de un personal autodesarrollo siempre que lo deseen; [...] si los pilares de la educación del siglo XXI son el diálogo social y aprender a vivir juntos, si son importantes la cohesión y vivencias sociales, la educación ha de preocuparse y ocuparse de todos los ciudadanos, del hombre y de la mujer, de las personas jóvenes y mayores” (Petrus, 2001, citado en Moreno y Montero, 2003: 157).

En síntesis, los adultos mayores tienen el derecho a una educación que les proporcione estímulos para poder seguir adquiriendo aprendizajes y un desarrollo más armónico, siendo ésta la que se adapte a los cambios en el entorno y pueda así también capacitar a los seres humanos para expandir y actualizar continuamente sus conocimientos, sus aptitudes, su facultad crítica y su habilidad para actuar, de esta manera la educación para toda la vida no será un lujo sino una necesidad.

4.1 La educación para los Adultos Mayores³.

La necesidad de educar a este sector, surge al querer encontrar las medidas pertinentes para que este grupo pueda sentirse útil para la sociedad, para obtener satisfacción del logro de las metas propias, individuales y grupales; así como por el puro placer de estar en comunicación con las demás personas, aunado al hecho de que las diversas instituciones sociales, muchas de las veces, pretenden brindar un apoyo a los adultos mayores. En la actualidad, la educación de los Adultos Mayores es un tema que ha ido adquiriendo una gran relevancia, a medida que el país e incluso muchos otros países del mundo, van siendo objeto de una pirámide poblacional invertida, consecuencia de un aumento de la población de los Adultos Mayores.

Adicionalmente a esto, el incremento de la expectativa de vida, la calidad de vida y el avance tecnológico, permiten aspirar a un mayor incremento de esta área de estudio para un futuro venidero. Dicha área de trabajo ha generado diversas controversias, ya que algunos señalan que ésta debe considerarse como un campo dentro de las ciencias de la educación, mientras que otros autores indican que su lugar de adscripción es el de la gerontología, como ámbito multidisciplinar dedicado al estudio del proceso de envejecimiento. Esto ha generado que existan diferentes formas de llamar a las prácticas educativas con los Adultos Mayores, tales

³ Opciones educativas para los adultos de la tercera edad. En septiembre de 2011 iniciaron en la Ciudad de México las actividades de la Universidad de la Tercera Edad, ubicada en la Delegación Benito Juárez. Aun cuando no se encuentra disponible el dato oficial sobre el número de personas inscritas, a 15 días de funcionamiento se habían registrado 630 adultos y se esperaba que esa cifra ascendiera a los 3 000 alumnos. Los cursos que se ofrecen son: historia universal, historia de México, historia del arte, filosofía, psicología, literatura, derecho, economía, administración de negocios, marketing y publicidad, oratoria, actuación, apreciación musical, inglés, francés, desarrollo humano, computación y relaciones humanas. Universidades para adultos mayores en otros países. El grupo "Universidad de la Tercera Edad" (2012), ha reunido la siguiente información: a) Université du Troisième Âge (Decana) Francia. Creada en 1973, ofrece educación permanente, investigación, acceso al patrimonio cultural, inserción social; b) Università della Terza Età, Italia. Desde 1977 ofrece educación continua, programas sociales y culturales; c) Universidad de la Tercera Edad, Provincia de Shandong, China. Creada en 1983, ofrece educación permanente, inserción laboral opcional, investigación, servicios a la comunidad, publicaciones, programas de televisión; d) Institut Universitaire de la Troisième Âge de Montréal, Canadá. Establecida en 1985, ofrece enseñanza, investigación y servicios a la comunidad; e) Universidad de la Tercera Edad de República Dominicana. Desde 1989 ofrece carreras, cursos especiales, posgrados, proyectos de investigación, proyectos sociales, formación de recursos y equipos multidisciplinarios y f) Universidad del Adulto Mayor de Cuba. Establecida en el año 2000, ofrece educación continua y permanente, programas sociales, tecnológicos y científicos (Resumen tomado de Narro Robles, 2012).

como: andragogía, geragogía, gerontagogía o sólo Educación de Adultos Mayores (Yuni y Urbano, 2005).

En años recientes, ha salido a relucir el concepto de gerontagogía, el cual designa un campo de prácticas, discursos y saberes acerca de la educación de las personas mayores; “proclama para sí un enfoque disciplinar que se ocupa de la reflexión pedagógica acerca de los gerontes” (Yuni y Urbano, 2005: 29). Por su parte, Lemieux (1997, citado en García Mínguez, 2004: 118) define este concepto como la “ciencia aplicada que tiene por objeto el estudio de métodos y técnicas seleccionadas y reagrupadas en un hábeas corpus de conocimientos orientados en función del desarrollo del discente mayor”.

García Mínguez (2004: 118) define a la gerontagogía como la “ciencia que estudia en hecho y las posibilidades educativas en las personas mayores”. Dentro de esta investigación, definimos el concepto de gerontagogía, como una ciencia de reciente auge, cuyo principal objetivo es estudiar las oportunidades educativas de las personas mayores por medio de prácticas, discursos y saberes dirigidos a los gerontes. A pesar de las controversias que ha generado este término, es importante destacar el hecho de que esta nueva área de estudio, se centra en múltiples perspectivas que le permiten tener un panorama más complejo y completo sobre la educación de su población objeto de estudio, así como de los valores pedagógicos que sustentan su fundamento, para con ello no convertirse en una práctica educativa sin sentido, aislada de los contextos de las personas a las que se enfoca, considerando como sus rasgos más distintivos la diversidad y la heterogeneidad.

La gerontagogía se constituye como una disciplina práctica, que pretende obtener un reconocimiento universal y unificador sobre los discursos y prácticas educativas dirigidas al apoyo de la Educación de los Adultos Mayores. Sería importante destacar el hecho de que si este concepto sólo retoma una concepción pedagógica tradicional o aporta

un campo de estudio capaz de producir una teoría educativa propia y diferente. De manera específica, existe una rama de la educación cuyo eje fundamental se centra en el aprendizaje de los Adultos Mayores: andragogía. Esta ciencia antiguamente era concebida como una pedagogía invertida, en donde las características de ésta se negaban en la andragogía como teoría.

La andragogía se encargó de identificar los principios básicos para proponer un modelo de Educación de Adultos, que permitieron implementar diversos tipo de intervenciones dirigidas hacia las personas de la tercera edad, asignando una mayor importancia en los intereses de los ancianos, en su experiencia acumulada, en su motivación, así como en sus metas de aprendizaje y en la perspectiva que los años le otorgan para evaluar el valor de un aprendizaje nuevo. El Ministerio de Educación Español, en su documento denominado "Fundamentos de la Educación de Personas Adultas; en el Módulo 3, titulado "Fundamentos Pedagógicos" (Luna, 2013: 3), establece algunas diferencias que distinguen a los adultos de los jóvenes, entre las que se destaca la siguiente: los Adultos Mayores se interesan por saber qué y cómo van a aprender, antes de adentrarse al proceso de aprendizaje, pues se interesan y cuidan donde se meten y para qué.

A esta edad, la mayoría de ellos tienen un autoconcepto de responsabilidad y deber y por tanto piden que se les trate como personas capaces de dirigir su conocimiento, cuya construcción elaboran con base en su experiencia. Pretendiendo a partir de este poder, completar aprendizajes o adquirir nuevos que les permitan integrar nueva información. Cabe destacar que muy independientemente de la población con la que se trabaje, ya sean niños o adultos, no necesariamente se tiene que hacer una distinción entre los dos modelos. Como sugiere Knowles (1982: 21, citado en Luna, 2013: 5), "estas definiciones no implican que haya que enseñar a los niños

pedagógicamente y a los adultos andragógicamente; [...] ambos términos sólo distinguen entre dos conjuntos de supuestos acerca de los estudiantes; el profesor que adopte uno de esos grupos de supuestos, enseñará pedagógicamente, ya sea que trabaje con niños o con adultos, y el que adopte el otro grupo lo hará andragógicamente, sean sus alumnos adultos o niños".

4.2 Aprendizaje.

De la mano de la educación, es relevante destacar la importancia que tiene el aprendizaje, ya que éste nos permite valorar las opciones que son configuradas a la medida de los intereses, como: las aspiraciones y las necesidades de las personas. Sabemos que los procesos de aprendizaje que tienen lugar de manera cotidiana, van modelando nuestro cerebro que se mantiene a través de un sin número de sinapsis⁴; procesos que serán los encargados de que vayan desapareciendo las conexiones poco utilizadas y tomen fuerza aquellas que son más activas. Se entiende por aprendizaje, al "proceso con resultados relativamente duraderos, mediante el cual se constituyen nuevas actividades de la persona o pueden modificarse otras, ya existentes en un repertorio" (Parreren, 1966: 21, citado en Moreno y Montero, 2003: 157).

Por el contrario, Saenz y Vega (1989) en su libro *Acción socio-educativa en la tercera edad*, adoptan la definición de Botwinik (1968, citado en Saenz y Vega, 1989: 31), quien menciona que "el aprendizaje es la adquisición de información o habilidades (tomando éste último termino en su acepción general) medido mediante una mejora en una respuesta abierta". En este trabajo consideramos al aprendizaje como aquella capacidad de los sujetos para adquirir y constituir los saberes que le permitan satisfacer sus necesidades, así como para mejorar su calidad de vida en las distintas situaciones que se le presentan. Aprender es un

⁴ Considerada la sinapsis como la "región de contacto entre los axones, terminaciones de las neuronas y las dendritas o cuerpo celular de otras neuronas".

término que comprende muy diversas clases de unidades de comportamiento individual; en la denominada capacidad de aprendizaje se involucran cinco factores, según el análisis realizado por Engelmayer (1956, citado en Lehr, 1987: 98):

- 1) **La aptitud para aprender**, es decir, cuánto puede captar el individuo y elaborar mentalmente.
- 2) **La facilidad de aprendizaje** se trata de cuestiones relativas a la aptitud para captar, a la percepción más rápida o más lenta
- 3) **La persistencia del aprendizaje**, que supone la profundidad o la superficialidad del modo de aprender, la tenacidad, la capacidad de recordar.
- 4) **La sensibilidad al estímulo del aprendizaje** que implica la capacidad para interesarse por algo, el afán de aprender.
- 5) **La intensidad del aprendizaje** que puede designarse también como la conciencia de aprendizaje; la disposición de aprender.

Refiriéndonos al caso de las personas de la tercera edad, es necesario considerar el hecho de romper con los puntos de vista que nos muestran una serie de limitaciones mentales y dificultades de aprendizaje de este grupo de personas, teniendo en cuenta que son sujetos con los mismos derechos que otros miembros de la sociedad. Se tiene una creencia errónea de que el hecho de ser una persona de la tercera edad, significa que inherentemente conlleva la pérdida de las capacidades de aprendizaje con las que se contaba en etapas anteriores; esto debido a los diversos estudios teóricos (psicológicos, biológicos, etc.) que hacen énfasis en los aspectos negativos de la tercera edad, perjudicando a este grupo social.

El declive que se tiene de las capacidades conforme se avanza en la edad, pueden suscitar diversas actitudes pedagógicas, entre las pesimistas se menciona "la renuncia a emprender ciertos aprendizajes intelectuales" (Lynch, 1979: 38), en donde los ancianos no se sienten capaces ni

motivados a adquirir nuevos conocimientos. Una visión más flexible intenta relacionar los cambios de edad con métodos y programas de formación. Y una tercera más positiva rechaza el factor de la edad como determinante para la capacidad del aprendizaje señalando que la "lentitud manifestada por el adulto en un proceso de aprendizaje, se explica entre otras causas, por la necesidad de integrar los nuevos conocimientos en el marco de los anteriores y por el deseo de vincular los conocimientos teóricos a las aplicaciones prácticas" (Lynch, 1979: 39). De acuerdo con Lehr (1987), diversas investigaciones en el campo de los Adultos Mayores, han arrojado evidencia sobre algunas posibles características del aprendizaje que se tiene durante la senectud, entre las cuales destacamos las siguientes:

- A los Adultos Mayores se les facilita un aprendizaje significativo.
- Se carece dentro de esta edad, de una técnica de aprendizaje adecuada.
- La capacidad de aprendizaje requiere que se ajuste al tiempo y espacio que ellos elijan.
- Es necesario el repaso continuo de los aprendizajes adquiridos.
- Debido a su edad y diversas condiciones tanto físicas, como sociales, económicas, familiares, etc., los Adultos Mayores creen que ya no son capaces de adquirir nuevos aprendizajes.
- En esta edad les es más fácil asimilar conocimientos, cuando éstos les son transmitidos de forma más sencilla, práctica y clara.
- Se recomienda un aprendizaje continuo, que no presente pausas intercaladas entre un saber y otro.
- En base a los conocimientos previos, es más fácil la adquisición de nuevos saberes, impartidos en forma conjunta y general.
- Es necesaria la constante realimentación para el reforzamiento del aprendizaje.

- No se puede dejar de mencionar que la salud, aunque no de una manera determinante, juega un papel fundamental en el proceso de aprendizaje de esta población.
- Y por último, la actitud de la persona será pieza fundamental para que las condiciones mencionadas anteriormente puedan cumplir su función.

Se necesita una modificación en los métodos de aprendizaje conocidos, que se ajusten a las características del Adulto Mayor, ya que la forma de aprender de las personas es similar; sin embargo, en cada etapa de la vida se producen ciertos cambios en el sujeto que producirán que éste adquiera nuevas maneras de integrar la información que pueda llegar a adquirir. Lo más importante es que el Adulto Mayor ha evolucionado y su interés por ingresar en el foro de los procesos educativos, ha generado la necesidad de crear sus propios estímulos, fomentando un autoaprendizaje y una mejor expresión artística (pinturas, cuentos, novelas). Se ha pasado de denominar a los Adultos Mayores como: jubilado improductivo a uno de mayor competente e imaginativo.

4.3 Intervención con Adultos Mayores.

En base a lo anterior, la intervención socioeducativa debe de tener su base y su argumento en las adquisiciones previas de sus principales agentes, ya que para trabajar educativamente con las personas mayores no se necesita motivarlos con el número de conocimientos que adquirirán o por los títulos que conseguirán, sino con el hecho de que se movilizarán para compartir experiencias, se comunicarán y se plantearán alternativas a los problemas que se les presenten. La Educación de Personas Mayores debería ignorar las diversas tradiciones escolares y disciplinares, para dar paso a procesos más activos y participativos, ya que este sector de la población no busca una titulación, sino es por la gratificación personal, por el respeto en sí y la autoestima que ello les representa.

Los adultos mayores, son personas reconstructivistas y creativas, que aunado al conjunto de sus experiencias, lograrán tener un mayor número de relaciones inter e intrapersonales en la vida cotidiana. Por ello, el educador de personas mayores debe partir del convencimiento de que estas personas poseen un entendimiento flexible, abierto y activamente reconstruido. Sáenz (2005, citado en Triado y Villar, 2006) nos dice que hay tres interpretaciones de la acción o la intervención educativa con los Adultos Mayores. La primera denominada como la científico-tecnológica o la tecno-académica y reproductiva (que responde al modelo escolar), concibiendo a la educación como un proceso reproductivo, donde el educador es un tecnólogo (ejecutor) o implementador de los conocimientos. La intervención educativa viene a ser un acto de prescripción de los educadores y de seguimiento por parte de los mayores, en donde los primeros no toman en cuenta las voces, actitudes y sentimientos de los receptores.

La hermenéutica interpretativa o comunicativa (Modelo Cultural), concibe a la educación como un proceso constructivo, en el cual el educador es un facilitador de aprendizajes. Este paradigma es entendido como un acto de comprensión, de aquello que se está abordando en la relación educativa con la personal colaboración de cada uno de ellos. El educador debe facilitar que el participante mayor construya su propio conocimiento y realice aprendizajes significativos, relacionando aquello que aprende con los conceptos que ya tiene, con sus experiencias, otorgando significado al material objeto del aprendizaje. A la Persona Mayor se le atribuye un papel activo, ya que ha de poner en juego la memoria comprensiva de aquello que aprende, relacionar el nuevo material con la información que ya posee (reflexión crítica) y ha de ser capaz de hacer que lo que ha aprendido le sirva para realizar aprendizajes nuevos y enfrentarse a nuevas situaciones (funcionalidad).

Por último, la crítica-política (Modelo Contextual) entiende a la educación como un proceso reconstructivo, en el cual el educador es básicamente

un intelectual transformador. La intervención educativa es un acto de decisión en el que los mayores son los protagonistas de su propio proceso de formación, tratando de satisfacer sus propias necesidades, decididas por ellos mismos y contextualizadas en un entorno social (político, económico, cultural, etc.,) más que prescritas por expertos o instituciones ajenas. En este modelo, los educadores traducen la tarea de educar como la práctica de facilitar procesos en los que se involucran e implican aquellos que desean tanto incorporarse a su entorno cultural, como mejorar su calidad de vida, su transformación personal y social. La educación desde este punto de vista se entiende como un acto de autodeterminación y liberación. Siguiendo esta línea, el mismo Saenz (1998, citado en Moreno y Montero, 2003) nos menciona dos aspectos fundamentales de la intervención con los Adultos Mayores:

- Los problemas educativos de las personas mayores poco o nada tienen que ver con la instrucción, sino que tienen que ver con problemas reales, con situaciones personales y sociales, individuales y grupales, por lo que están demandando un tipo de educación y de educadores que tengan muy en cuenta los contextos y experiencias, las relaciones dentro de esos contextos, los intereses y necesidades. Es un tipo de educación que considera a las Personas Mayores como constructores activos de conocimiento, a través de estrategias colaborativas (García y Sánchez, 1998, citado en Moreno y Montero, 2003).
- El aprendizaje significativo de las Personas Mayores retoma mucho menos lo instrumental y bastante más a la dimensión axiológica y moral, a la toma de decisiones y el consenso (Habermas, 1984, citado en Moreno y Montero, 2003). En este aprendizaje debe darse una participación de ideas, puntos de vista, valoraciones, informaciones recíprocas, etc., que nos permitan juzgar la validez de algo.

Estos diversos Modelos representan las distintas maneras en las que se ha desarrollado el trabajo con personas de la tercera edad, en las cuales notamos una serie de características que se adaptarán al sujeto y viceversa. No son modelos inmutables, pueden ser modificados, adaptados a las condiciones del lugar donde se pretendan establecer, de manera que tengan cierta viabilidad para cumplir con sus objetivos.

4.4 Recomendaciones para un mejor aprendizaje.

De acuerdo a las características que presentan las personas de la tercera edad, es conveniente tener en cuenta una serie de recomendaciones que permitirán un mejor aprendizaje repercutiendo objetivamente en la calidad de vida. En primer lugar, el autoconocimiento de los Adultos Mayores, de su proceso de envejecimiento, de sus capacidades sensoriales y perceptivas, los hará capaces de reconocer sus aptitudes y actitudes, haciendo uso de ellas para lograr un mejor aprendizaje. En donde los facilitadores deberán cuidar ciertas condiciones del espacio en donde se desarrolle este proceso, así como el diseño de los materiales didácticos, haciendo que sean accesibles y cuidando la información dada.

Asimismo se recomienda plantear situaciones educativas, tratando de evitar la sobrecarga de información y fatiga. Se deberá tender a no requerir a los Adultos Mayores a que presten atención a más de un estímulo al mismo tiempo y a diseñar y presentar la información verbal o escrita de manera secuencial y sencilla, evitando las distracciones, así como plantear el trabajo con una estructura regular, explícitamente comunicada a los participantes.

4.5 Educación y calidad de vida.

Las Personas Mayores tienen derecho a elegir su estilo de vida, así como a decidir por ellas mismas; pero para alcanzar esos derechos es preciso

fomentar y educar los mecanismos de defensa de la integridad personal, en especial la de aquellos ciudadanos que viven en situaciones menos favorecidas. Persuadidos de que el desarrollo de las personas es un derecho a lo largo de toda la vida, no parece coherente que nuestras instituciones ayuden a crear la sensación de que la vejez es un periodo de pasividad y de inevitable aislamiento. Si deseamos una sociedad para todos, es preciso iniciar acciones educativas que potencien la participación ciudadana de las personas, prescindiendo de considerar aspectos como su edad, esto brindará la oportunidad de una mejor calidad de vida.

Buena parte de la población de los Adultos Mayores ha descubierto que la educación juega un papel importante motivando aspectos gratificantes en su vida, asociadas a un uso creativo del tiempo disponible. Esto para impedir que se adormezcan las ilusiones de la vida, para que la persona siga pensando en su propio proyecto existencial, para despertarlos, educar equivale a lograr la autorrealización. Es en esta edad, que Mezirow (Citado en García Mínguez, 2004) menciona que la educación tiene como compromiso inmediato ayudar a los adultos a desarrollarse, a obtener logros y a sentirse productivos. Colateralmente contribuye a que los discentes expliciten, elaboren y actúen sobre perspectivas y premisas (estructuras, normas, criterios, esquemas, y distorsiones neuróticas) en las que se fundamente su actuación, logros y productividad.

En la actualidad existen diversas modalidades educativas que promueven en los Adultos Mayores una mejor calidad de vida, dichas modalidades se presentan como: talleres, espacios recreativos, cursos, grupos, clubs, los cuales desde diferentes puntos de vista tratan de ocuparse de mejorar la calidad de vida de este sector poblacional. En estos espacios se hace una integración multidisciplinar (psicología, educación física, nutrición y disciplinas no convencionales como: la danza, el yoga, etc.) que se conjuntan para aportar sus prácticas, conceptos y acciones promotoras de la calidad de vida. Estos espacios contribuyen a que su población

conozca el hecho de que existen distintos modos de llegar a la vejez, manteniéndose autónomos y buscando estrategias que les permitan adaptarse al cambio, conservando su sentido de identidad.

Es preciso considerar el hecho de que la calidad de vida en la vejez de cada generación, es el producto de la interacción entre las condiciones, las oportunidades y las opciones que las personas han tenido durante su curso vital, de las posibilidades que tienen en ese momento de su vida y de las aspiraciones y creencias que son capaces de elaborar para su futuro, como anticipación de un proyecto para el tiempo que les queda por vivir (Yuni y Urbano, 2005: 223). Aunado a esto, las diversas modalidades educativas mencionadas anteriormente, promueven el uso de la reflexión con estos grupos, para poder analizar desde el propio sujeto, lo que cada quien considera como calidad de vida. Este trabajo de reflexión, permitirá la utilización de los recursos que se tienen al alcance y con los que se dispone en ese momento, centrándose en las características individuales de los sujetos, teniendo en cuenta cuál es el rol de cada uno de los sujetos en la vida.

La educación en personas entradas en años, es una acción fenomenológica orientada a posibilitar el descubrimiento del capital personal, social y cultural del sujeto, con el fin de que todo el colectivo alcance su propio reconocimiento y transformación. Si la educación es el factor decisivo, primero para sobrevivir y después para vivir mejor, es “preciso hacer realidad una educación pensada y diseñada para la persona mayor; [...] la educación puede adoptar nuevas habilidades y nuevos horizontes vitales” (García Mínguez, 2005: 124).

**Capítulo V.
Resultados
obtenidos del
trabajo de campo
realizado en las
Casas de Día.**

Cuando hablamos de aprendizaje en el Adulto Mayor surgen una serie de tópicos, lo que nos permite establecer una conexión entre la experiencia y los nuevos aprendizajes que se pretenden adquirir. Estos aspectos nos proporcionan las herramientas necesarias para obtener una mayor comprensión sobre este proceso y así de esta manera poder comprender de una forma más adecuada las necesidades de los Adultos Mayores. Como pudimos observar, el aprendizaje se lleva a cabo en diversos lugares y momentos de la vida, para todas las personas y particularmente, en el caso de los Adultos Mayores se evidencia que se requiere poner especial atención en este aspecto, puesto que sus requerimientos son diferentes a los de las demás personas, así como sus motivaciones. Es por esta misma razón que se detecta la necesidad imperiosa de atender a esta población, generando proyectos que les permitan explorar y potencializar sus capacidades intelectuales, sociales y afectivas, es por este motivo que se realizará esta propuesta, la cual se desarrollará en el siguiente capítulo, a continuación se describe el proceso que se realizó para la elaboración de dicha propuesta.

5.1 Contexto de la institución (Escenario).

El trabajo de campo vinculado con esta investigación, se realizó en el Municipio de Valle de Chalco, Solidaridad, Estado de México; este municipio se localiza dentro de la región conocida con el nombre de Cuenca del Valle de México. La planicie del ex Lago de Chalco que conforma dicho territorio municipal, se sitúa a una altura de 2,250 metros sobre el nivel del mar, ubicándose entre los taludes inferiores del Pie de Monte, bajo el Cerro del Pino y el Volcán la Caldera y las montañas de origen volcánico formadas por los Cerros de Xico y del Marqués. El Municipio del Valle de Chalco colinda por el norte con los Municipios de Ixtapaluca, San Vicente Chicoloapan y los Reyes La Paz; al este con Chalco y al sur y el oeste con la Delegación de Tláhuac, Distrito Federal (<http://valledechalco.edomex.gob.mx/ubicacion>, 2013).

Tabla no. 2. Población del municipio.

Población, Hogares y Vivienda	
Población	
<i>Población total, 2010.</i>	357,645
Población total hombres, 2010	175,772
Población total mujeres, 2010	181,873
Porcentaje de población de 15 a 29 años, 2010	29.6%
Porcentaje de población de 15 a 29 años hombres, 2010	29.5%
<i>Porcentaje de población de 15 a 29 años mujeres, 2010</i>	29.7%
<i>Porcentaje de población de 60 y más años, 2010</i>	5.3%
<i>Porcentaje de población de 60 y más años hombres, 2010</i>	5.3%
<i>Porcentaje de población de 60 y más años mujeres, 2010</i>	5.3%
<i>Porcentaje de población de Edad mediana, 2010</i>	24.0%
<i>Porcentaje de población de Edad mediana hombres, 2010</i>	23.0%
<i>Porcentaje de población de Edad mediana mujeres, 2010</i>	24.0%
<i>Relación hombre - mujer, 2010</i>	96.7

Como se evidencia en la tabla no. 2, la población de 60 años y más al 2010, integra el 5.3% de manera equitativa para los hombres y las mujeres; estas cifras en relación con la población total muestran ser menores que las de los jóvenes de entre 15 y 29 años, en donde el estimado es del 29.6%, sin embargo como ya se había mencionado, nos estamos acercando a una pirámide poblacional invertida, cuya principal necesidad identificada es la atención al Adulto Mayor, esto se sustenta con más fuerza al identificar que los números de las personas de mediana edad muestran que ellos también pertenecerán a este rubro, en poco tiempo.

Existen diversos organismos gubernamentales encargados del cuidado y protección de los Adultos Mayores, uno de estos es el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), organismo público descentralizado, rector de la política nacional a favor de las personas Adultas Mayores; el cual tiene como objetivo general el coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas,

estrategias y Programas que se deriven de ella, de conformidad con los principios, objetivos y disposiciones contenidos en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (http://www.inapam.gob.mx/es/INAPAM/Conoce_INAPAM, 2013).

El INAPAM procura el desarrollo humano integral de las personas Adultas Mayores, entendiéndose por este desarrollo, el proceso tendiente a brindar a este sector de la población: empleo u ocupación, retribuciones justas, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, orientado a reducir las desigualdades extremas y las inequidades de género evidentes, que aseguren sus necesidades básicas y desarrollen su capacidad e iniciativa en un entorno social incluyente. Como parte de este organismo, se identificaron las instituciones denominadas "Casas de Día", donde se ofrecen servicios para los Adultos Mayores, así también actividades que les permitan tener una vida digna, independiente, participativa y con atención integral, profesional y especializada, ésta con la finalidad de retrasar su deterioro y al mismo tiempo mantenerlos integrados a su núcleo familiar y a su comunidad. Esta investigación pretende obtener información acerca de las actividades que se desarrollan dentro de estas instituciones, así también aportar nuevas ocupaciones dentro de las mismas.

De manera específica, el trabajo de campo se realizó en el Estado de México, Municipio de Valle de Chalco Solidaridad. Se eligió esta localidad debido a que la autorización de ingreso a las instalaciones de las Casas de Día, fue más accesible que en otros Municipios del mismo Estado como Netzahualcóyotl, donde el acceso fue difícil e incluso negado, debido a diversas políticas administrativas del Municipio. Asimismo, a pesar de que el INAPAM cuenta con diversos organismos en el Distrito Federal y el Estado de México, es en éste último en donde las actividades que se realizan son mucho menos, con menor calidad y con mayores problemas que en el Distrito Federal, esto se identificó con las observaciones que se realizaron

en los lugares filiales del INAPAM. El Distrito Federal cuenta con un aproximado de diez Casas, las cuales cuentan con profesores y/o personal adscrito en las siguientes actividades:

- 1) Dibujo y pintura en diferentes técnicas.
- 2) Bordado y repujado.
- 3) Bailes de salón y danza folclórica.
- 4) Actividades de trabajo social.
- 5) Canto a través del coro.
- 6) Actividades de recreación física.
- 7) Socialización.
- 8) Taichí.
- 9) Juegos de mesa.
- 10) Orientación sobre medidas higiénico-dietéticas.
- 11) Alimentación según condiciones de salud.
- 12) Orientación familiar.
- 13) Atención médica y psicológica.

A comparación de éstas, en Valle de Chalco existen trece Casas, cinco profesores o voluntarios imparten los servicios en las Organismos, lo que dificulta ofrecer una programación regular de las actividades, asimismo una atención óptima a los asistentes, una asistencia habitual y un desarrollo recomendable dentro de las Instituciones.

5.2 Características de la población de las Casas de Día.

En el presente trabajo de investigación se efectuó un estudio cualitativo, enfocado a la población de Adultos Mayores por ser un sector descuidado de la sociedad y por las razones mencionadas anteriormente; fundamentado en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones, lo cual nos ayudó a comprender su situación actual y la problemática que están viviendo.

Para este estudio sólo se trabajó con doce Estancias, debido a que una de ellas es de reciente creación, y no se nos permitió el acceso.

Estas Casas se van ubicando en el Municipio, a medida que en cada Colonia exista una institución de este tipo que proporcione los servicios a los Adultos Mayores. La población objeto de estudio, fueron en su mayoría personas de sesenta años y más; cabe mencionar que también se encontró a gente que no estaba dentro de este rango y sólo se tuvo una plática informal con ellos, ya que se les permite el acceso para convivir con las personas y realizar las diversas actividades que se imparten dentro de las Casas. Las personas que no estaban dentro de esta categoría de edad, no se seleccionaron para aplicar el instrumento de estudio, ya que una de las características que requerimos para poder aplicarlo fue que contaran con la edad establecida, que llevaran cierto tiempo de asistencia a la casa y que tuvieran la disposición de participar en nuestra investigación; un dato importante es que la mayoría de quienes asisten a estos lugares, son mujeres.

5.3 Procedimiento.

Para esta investigación se utilizó el enfoque cualitativo, el cual de acuerdo con Hernández Sampieri (2003: 5) consiste en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. Es aplicado primordialmente en los ambientes naturales de los participantes, basándose en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones. A su vez, Álvarez Gayou, (2003: 41) define este tipo de estudios como aquellos “que buscan la subjetividad, y explicar, y comprender las interacciones y los significados subjetivos individuales o grupales”. Este enfoque ayudará a la investigación, ya que se pretende llevar a cabo una inmersión en el contexto objeto de estudio, realizando principalmente una observación holística de los eventos que ocurran, centrándonos en ciertos aspectos de interés para este proyecto. Asimismo,

Hernández Sampieri (2003: 111) nos menciona que en este tipo de estudio se “eligen una serie de tópicos y se recolecta la información sobre cada uno de éstos, para así, valga la redundancia, describir lo que se está investigando”.

Para los fines de esta investigación, se buscó destacar los aspectos más importantes, recolectando los datos pertinentes que permitieron un logro óptimo de los objetivos propuestos, así como visualizar aspectos de la vida de los Adultos Mayores, haciendo una descripción de los eventos y vivencias que nos apoyaron para identificar las necesidades que requiere este sector de la población y a su vez fundamentar la propuesta que se presenta al final de este reporte. Las técnicas que se utilizaron para la recolección de los datos, fueron la observación y la aplicación de un cuestionario; se eligieron éstas por el tipo de población con la cual se va a realizar el estudio, ya que se considera que son los más acordes y además nos permiten obtener la información que requerimos. El cuestionario se aplicó en forma de entrevista⁵, debido a las limitaciones físicas e intelectuales (disminución en la visión, analfabetismo y dificultades para escribir) de los participantes.

Otro aspecto es que Hernández Sampieri (2003: 412) considera que la observación es una “técnica de recolección de datos, cuyos propósitos son: a) explorar ambientes, contextos, subculturas y la mayoría de los aspectos de la vida social; b) describir: comunidades, contextos o ambientes y las actividades que se desarrollan en éstos (as), a las personas que participan en tales actividades y los significados de las mismas; y c) comprende procesos, interrelaciones entre personas y sus situaciones o circunstancias, y eventos que suceden a través del tiempo, así como los patrones que se desarrollan y los contextos sociales y culturales en los cuales ocurren las experiencias humanas”. Dicha observación realizada se

⁵ La entrevista, se define como “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (los entrevistados)” (Hernández Sampieri, 2003, p. 418).

considera “[...] principalmente descriptiva, toda fase inicial de la observación y conforme el investigador se familiarice más con el grupo, empezará a ser capaz de detectar, con mayor firmeza, patrones o acciones que le permitirán focalizar su observación” (Hernández Sampieri, 2003: 107). Otro aspecto es que mediante el uso de estas técnicas cumplimos con los objetivos establecidos, así también dar una respuesta a nuestras preguntas de investigación.

A continuación se describen las actividades realizadas en orden cronológico, así en un primer momento se hizo una cita en el DIF del Municipio, ya que es ahí donde se encuentra la dependencia para la atención de los Adultos Mayores del INAPAM. Se tuvo una entrevista con la Coordinadora de la misma, para explicarle que se pretendía realizar con el Proyecto propuesto y para que autorizara el permiso para poder ingresar a las Casas sin ninguna restricción; también se nos proporcionó un Directorio de todas las Instituciones. Una vez obtenido el permiso, nos dedicamos a realizar las visitas de reconocimiento y presentación con las Encargadas de cada una de las diferentes Estancias y con la población que asiste al lugar. En dicha presentación con las Encargadas y con los Adultos Mayores, se les hizo mención de cuál sería el trabajo que se realizaría ahí con ellos, y se les resolvieron algunas dudas que tenían al respecto del mismo trabajo y de la profesión que ostentamos.

En las Casas que se visitaron es importante mencionar que tres de éstas, son Centros Comunitarios que a diferencia de las Casas, en éstos se brinda atención no sólo a los Adultos Mayores, sino a la población en general, con servicios: psicológicos; médicos; de clases de inglés; relacionados con los que ofrece el INEA; de computación y del dentista. Lo que reduce el espacio destinado a los Adultos Mayores, propiciando que no tengan un horario fijo, sino que asisten a medida que tienen alguna actividad que les interese, contrariamente a lo que ocurre en las Casas, en donde tienen un horario establecido y pueden permanecer ahí, hasta el cierre del lugar. Al

terminar esta primer visita, elaboramos un cronograma (ver anexo 1) con fechas establecidas, de conformidad con la disponibilidad de las Encargadas y los Asistentes, en las que podríamos asistir para la aplicación del instrumento.

En un primer momento se aplicó un cuestionario a las Encargadas de las Casas, que se integró de trece reactivos (ver anexo 2), referentes a diversos aspectos, como: su formación profesional, las funciones que desempeñan y las actividades que se imparten dentro de la Casa. De igual forma se les cuestionó acerca de algunas sugerencias al respecto de las actividades de las Casas, lo que nos permitió tener un conocimiento más detallado de las personas responsables de atender a los Adultos Mayores. Posteriormente se determinó una muestra de diez individuos por Casa, cifra que integraba el 10% del total de la población; para la aplicación del instrumento (ver anexo 3), para esta muestra se seleccionó a las personas que asistían con mayor frecuencia a la Casa, asimismo a las que tenían más tiempo de permanencia en la institución considerando un rango de edad de sesenta años y más. En este instrumento de obtención de datos se incluyeron 21 reactivos, los cuales consideraban los siguientes ámbitos: el personal, el educativo, el familiar, el social, el emocional y el laboral, con el cual pudimos obtener información que nos ayudó para la elaboración de nuestra propuesta.

5.4 Diagnóstico.

En este apartado se describen y analizan de forma más concreta, los datos obtenidos en los dos instrumentos ya mencionados. En primera instancia se realizará la revisión de los cuestionarios de las Encargadas, para posteriormente pasar a los de los Adultos Mayores. El cuestionario aplicado a cada una de las Encargadas de las Casas, constaba de trece preguntas; en la **primera** de éstas, se les cuestionó sobre el tiempo que llevaban laborando dentro de la Casa, la mayoría de ellas tiene un tiempo de cuatro meses aproximadamente, esto debido al reciente cambio de

gestión y a la reorganización de la Dependencia encargada de los Adultos Mayores dentro del DIF.

Gráfica no. 1. Tiempo laborando en la Casa.

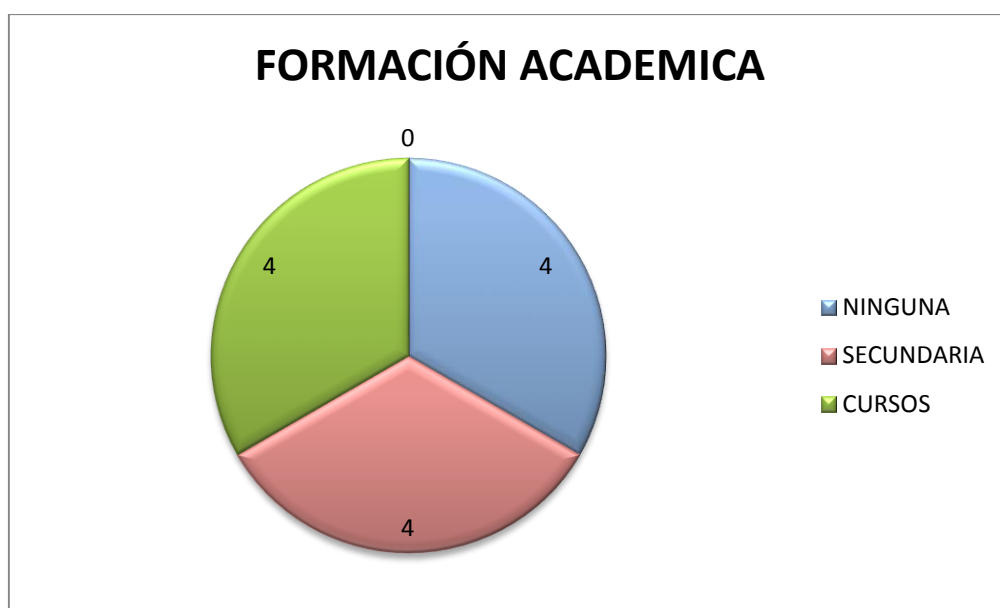


Fuente: Cuestionario aplicado a las encargadas de las "Casas de día", en el Valle de Chalco, Solidaridad.

Los datos arrojados nos revelan el hecho de que ninguna de las Encargadas cuenta con una preparación adecuada para la orientación y atención de los Adultos Mayores. Esto se confirma con las respuestas obtenidas en la **pregunta número dos** del cuestionario, referente a su formación académica, ya que se detecta que ninguna posee algún curso de preparación específico para la atención de los Adultos Mayores; algunas de ellas tienen cursos o carreras técnicas pero referentes a Cultura de Belleza, Enfermería y Corte y Confección; otras sólo cursaron hasta la secundaria y el resto no tienen ninguna formación académica. Posteriormente se les cuestionó sobre las funciones que desempeñan dentro de la Casa, así se tiene que todas se encargan de vigilar la asistencia de las personas al lugar, por medio de una lista. De igual forma, vigilan que se impartan o realicen todas las actividades y la asistencia de los profesores. Son las que tienen el contacto directo con la Coordinadora del DIF, para algún tipo de aviso o la gestión de alguna actividad o algún evento que se vaya a realizar.

Al final del mes, se lleva a cabo una junta general con todo el personal que administra la Casa, en donde se comparten experiencias y algunos aprendizajes obtenidos. Las mismas Responsables, algunas veces se encargan de impartir algunas actividades, ya sea porque no asistió el profesor, por petición de los Adultos Mayores o por iniciativa propia. Estas actividades principalmente se enfocan a la elaboración de manualidades, como lo son: el bordado, el tejido, el deshilado, por mencionar algunas. Asimismo, debido a la falta de personal, algunas se encargan de la limpieza del lugar, ya sea solas o ayudadas por algunos asistentes.

Gráfica no. 2. Formación académica del personal que labora en las Casas de Día.



Fuente: Cuestionario aplicado a las encargadas de "Casas de día", en Valle de Chalco, Solidaridad.

La población de Adultos Mayores que se atiende diariamente en cada Casa es de un aproximado de treinta personas, aunque en lista se tiene un registro de cuarenta a sesenta. El número de asistentes dependerá de las actividades que se hayan programado durante el día en un horario establecido para todas las Estancias, éste es de ocho de la mañana a cuatro de la tarde. Entre las actividades que se llevan a cabo en las

Casas, de manera general, tenemos las siguientes: el bordado, el bordado de listón, el tejido, el yoga, el canto, los deportes, la zumba, el deshilado, la pintura, el chocolate, el taichí, el baile, la danza, el INEA, la psicología, la preparación de soya, los aerobics, los talleres de lectura, además cuentan con excursiones realizadas por el DIF, cada tres meses. Es necesario señalar que no todas las actividades descritas anteriormente, se realizan en cada una de las Casas; el número de estas actividades dependerá de la Casita, lo que podremos ver más adelante en el análisis de cada una.

Dentro de las actividades que tienen mayor demanda, según lo respondido por y observado con las Encargadas, son aquellas referentes a la actividad física, principalmente baile y zumba, así como al bordado de listón. Estas actividades son impartidas por profesores o voluntarios que manda y coordina el DIF, es importante señalar que el DIF, propone cierto número de actividades generales para todas las Casas. Sin embargo, en cada una de éstas, de manera particular, se considera llevar a cabo ciertas actividades que complementen las propuestas por el DIF, de acuerdo al punto de vista de las Encargadas y de los asistentes. La mayoría de las Encargadas nos mencionó que no se cuenta con servicios complementarios; sin embargo, cada quince días un paramédico realiza una revisión a los Adultos Mayores que se encuentran en ese momento en la Casa. En algunas otras, cuentan con un psicólogo, que de igual manera va cada quince días.

Los recursos de las Casas los proporciona principalmente el DIF, aunque no son suficientes, por lo que entre los mismos asistentes apoyan económicamente o en especie para las mejoras de la Estancia, ya sean con productos que ellos realizan y venden, con cooperaciones espontáneas, con Cajas de Ahorros, etc. La población que asiste a las Casas, no necesariamente son sólo Adultos Mayores, también se permite el acceso a personas jóvenes y adultos, que conviven dentro de la Casa o

que realizan alguna actividad que se imparte ahí. A continuación, se presenta el análisis de cada una de las estancias:

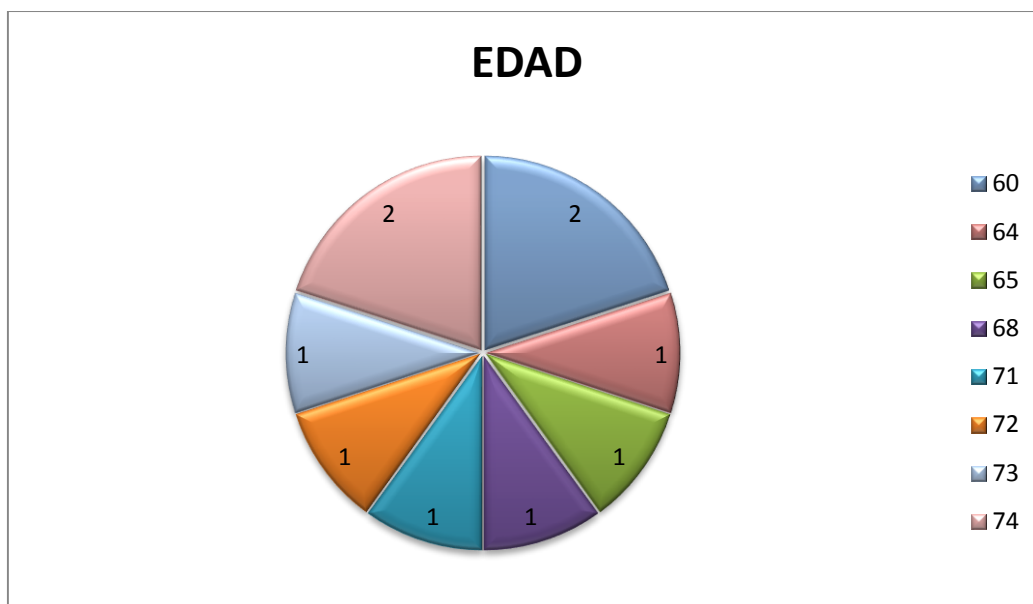
Casa de Día “Corazones Jóvenes” (ver anexo no. 4). Esta casa está ubicada en la colonia San Juan Tlalpizahuac, Valle de Chalco, Solidaridad. Dicha Casa cuenta con un espacio amplio para sus actividades; la entrada está construida con rejas y en la pared más larga está pintado con letras negras el nombre de la Casa. Cuentan con un lugar como un jardín con diversas plantas y pasto, que los mismos Adultos Mayores podan y cuidan cada cierto tiempo. Toda la casa está pintada de color blanco con una franja color vino en la parte inferior y el piso, excepto el del patio, es de color blanco con vino. En la entrada del lugar se ubica la recepción, en donde hay un policia que recibe a las personas que ingresan, así también se encarga de vigilar el lugar. En dicha entrada, exponen Diplomas y Reconocimientos que han ganado los Adultos Mayores, en diversas competencias ya sea de baile, deportes, canto, etc.

A continuación de la recepción, está el patio del lugar; este espacio es de mediano tamaño, hay al fondo un paisaje pintado. De igual manera se encuentran una cisterna y los únicos dos baños que existen, uno de hombres y otro de mujeres; el patio divide en dos partes a la Casa. Del lado derecho existen tres salones; uno de ellos se utiliza para ubicar las camas para los masajes que se ofrecen. Estas camas son utilizadas por los Adultos Mayores de manera gratuita, pero para la gente externa se cobra el servicio. Otro de los salones está acondicionado como una oficina, en la cual se muestran algunos Diplomas, igual de los Adultos Mayores. El último salón del lado derecho, es en el que se imparte las clases de baile y de danza, en éste los asistentes a la Casa realizan cualquier actividad de baile o ejercicio físico. Este último salón cuenta con varias sillas y cuatro ventanales grandes a los costados, lo que lo hace muy iluminado, también tiene su propia grabadora y seis lámparas color blanco.

Del lado izquierdo, a la entrada encontramos la Sala donde los Adultos Mayores pasan la mayor parte del tiempo; dicha Sala cuenta con tres grandes ventanales con cortinas azules que dan para el lado de la entrada de la casa. Ahí también hay dos mesas grandes separadas, en donde los Adultos Mayores se sientan a realizar sus actividades, ahí mismo toman algunas de sus clases. Estas mesas también sirven de comedor, cuentan con varias sillas, negras acolchonadas. En esta Sala, hay adornos que los propios Adultos Mayores realizan, elaborados con fieltro, con papel crepe, etc. Hay un pizarrón con distintos avisos, en un rincón se encuentra una especie de Periódico Mural, en donde colocan algunos de los trabajos que realizan dentro de la Casa, al igual que una mesa en donde se exhiben las distintas manualidades que elaboran como: bolsas, figuras en fieltro, bordados, aretes y collares. En la pared más grande dentro de la Sala, están pegadas las fotos de los asistentes a la Casa, con sus respectivos nombres.

Otro de los espacios dentro de esta Casa, es la cocina que cuenta con una cocina integral, la estufa, el horno de microondas y el refrigerador. Los muebles son de color blanco y la división es una barra, que deja al descubierto la Sala donde están los Adultos Mayores; aparte del lavabo, cuentan con un lavadero más grande y un boiler. Pese a que existe una oficina, la Encargada del lugar se ubica en un escritorio posicionado en la entrada de la Sala de estar, en donde realiza su trabajo, permaneciendo al pendiente de los Adultos Mayores. Esta casa cuenta con una población de entre quince a treinta personas y las actividades que se realizan son: música, tejido, soya, danza folclórica, baile, zumba y taichí, las cuales se imparten durante toda la semana. El día que se visitó la **Casa “Corazones Jóvenes”** fue el 23 de septiembre del 2013, el número de cuestionarios que se aplicaron fueron diez; no se entrevistó a ningún hombre y el número de mujeres entrevistadas se calculó en diez.

Gráfica no. 3. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Jóvenes”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Corazones Jóvenes”. En esta Casa se detectó un rango de edad, entre los 60 y los 74 años de edad.

Gráfica no. 4. Escolaridad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Jóvenes”.

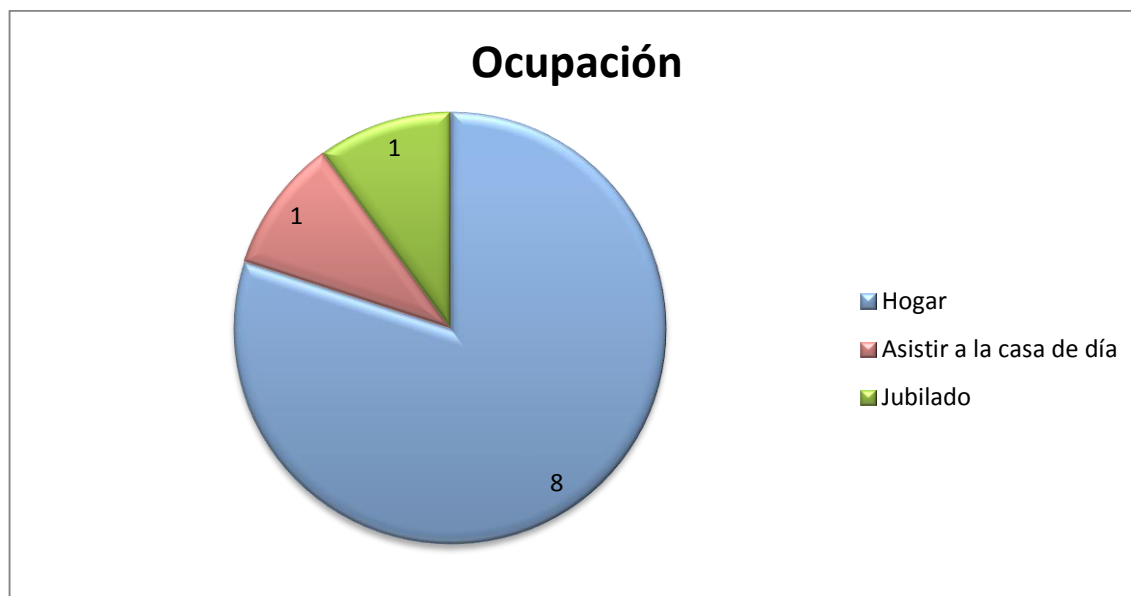


Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Corazones Jóvenes”.

En la Gráfica no. 5, podemos observar que la mayoría de la población (3) encuestada no tiene ningún tipo de estudio, un menor número de nuestra muestra (2) no concluyó la primaria y otras dos sí la concluyeron, dos de

ellas cuentan con una carrera técnica y una posee estudios universitarios; por lo que se puede considerar que en su mayoría dicha población son analfabetos funcionales.

Gráfica no. 5. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Jóvenes”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa Corazones Jóvenes.

Relacionado con la ocupación de nuestra población muestra, tres son las categorías que destacan: la mayoría de las mujeres entrevistadas se dedican sólo al hogar, algunas consideran como una ocupación la asistencia a la Casa de Día y otra, que ya no desempeña un trabajo se denomina como jubilada. Los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario a los Adultos Mayores de esta Casa, nos indican que el ser un Adulto Mayor no les representa algún tipo de problema, ya que aceptan la vida como es, se enorgullecen por el hecho de haber llegado a esta edad, porque han logrado vivir tantos años. Sin embargo, algunos hacen referencia a que les molesta un poco esta etapa de la vida, debido a diversos problemas físicos que se presentan o por las enfermedades que se padecen.

Al respecto de que si se consideran personas creativas o productivas, la mayoría de los entrevistados tienen un autoconcepto de productividad, debido a que les gusta aprender cosas nuevas, que aún pueden realizar las actividades del hogar, y hay quien menciona que por el simple hecho de ser mujer se es productiva. De igual manera, consideran, en un número menor que al ser productivas pueden ser también creativas por y para lo que realizan dentro y fuera de la instancia. Al cuestionarlas acerca de si se consideran personas felices, respondieron afirmativamente, lo cual se deriva de la convivencia con sus hijos y su familia, de las experiencias adquiridas a lo largo de los años y porque han disfrutado de su existencia.

Son pocas las personas que responden negativamente, esto debido a que han sufrido diversos problemas que les impiden sentirse felices. Las encuestadas respondieron que si sienten haber tenido éxito, ya que pudieron sacar adelante a su familia y lograron ser autosuficientes, también por el hecho de ser madres y haber cumplido las metas que se propusieron. Al hablar sobre plenitud, piensan que si la lograron, esto gracias a su autosuficiencia y por haberles dado a sus hijos todo lo que necesitaban. En cuanto al tiempo que han asistido a la Casa, la mayor parte de la muestra que fue entrevistada, tiene más de un año acudiendo, de manera específica dos de las encuestadas han permanecido presentándose más de nueve años, tres de ellas casi ocho años, una ya lleva cinco años asistiendo, dos más han concurrido durante cuatro años y sólo dos tiene dos años acudiendo.

Sin embargo, los días que asisten dependen de las actividades que tengan que realizar fuera de la Casa, de manera personal, esto está condicionado a que sus familiares puedan llevarlas, esto debido a los obstáculos físicos que presentan para movilizarse, también influye la organización de sus horarios, las actividades domésticas, los problemas de salud, etc. Se considera que tanto las actividades como los apoyos mencionados reflejan una asistencia y permanencia constante de los

Adultos Mayores en estas Instituciones, lo que justifica la existencia de los mismos. Los asistentes a esta Casa permanecen un tiempo aproximado de dos a cuatro horas, de igual manera dependiendo de sus actividades. Los principales factores que influyen para que los Adultos Mayores asistan a esta Casa de Día, se engloban en cuatro aspectos básicos: evitar la depresión y la soledad, fomentar la convivencia, el aprendizaje y las secuelas de una jubilación. De las actividades que se imparten, las más solicitadas son las referentes a las actividades físicas, como: el baile, la danza folclórica, la zumba, también aparecen las manualidades y la enseñanza de la escritura.

Estas actividades motivan al Adulto Mayor a sentirse una persona realizada, útil, que está contribuyendo con su bienestar físico y estabilidad emocional. Algunas sugerencias que dieron para que se complementaran y mejoraran las actividades en la Casa, fueron que existiera un mayor número de profesores, una actividad que contemple el Corte y la Confección, así como más actividades deportivas. Lo que no les gusta de la Casa, es que no pueden expresar su descontento ante algún conflicto que se presente, por miedo a que se les niegue el acceso al lugar. Al preguntarles si les agradaría convivir con gente más joven existen dos posturas, por un lado están los que si les gustaría coexistir con este tipo de población para un aprendizaje en conjunto y por otro, están los que se niegan rotundamente a que se de este acercamiento, esto debido a la brecha generacional existente. Al cuestionarlos sobre los problemas existentes dentro de su lugar de convivencia, ellos externaron que les gustaría un asesoramiento para que la Encargada tuviera un mejor trato y orientación hacia ellos.

Casa de Día “Corazones Mágicos” (ver anexo no. 5). La Casa de Día “Corazones Mágicos” está situada en la calle Sur 21, Manzana 97, número uno, entre Poniente 15 y Poniente 16, Colonia San Miguel Xico, 4ª sección, la cual es muy visible cuando se transita por la calle donde está ubicada.

Ésta está pintada en su exterior de color blanco, con letras muy grandes que indican el nombre del lugar y la colonia a la que corresponde. Toda la Casa está rodeada de tubos gruesos color gris, en forma de reja que protegen la Estancia del lugar. Por los espacios que hay entre las rejas se puede observar el patio que ocupan para adornar con plantas de todo tipo, así como también cuentan con un lavadero que ocupan para diversas acciones de limpieza. La puerta principal se compone de vidrios grandes, asimismo las ventanas, todo esto coadyuva para que haya más luz dentro de la Casita.

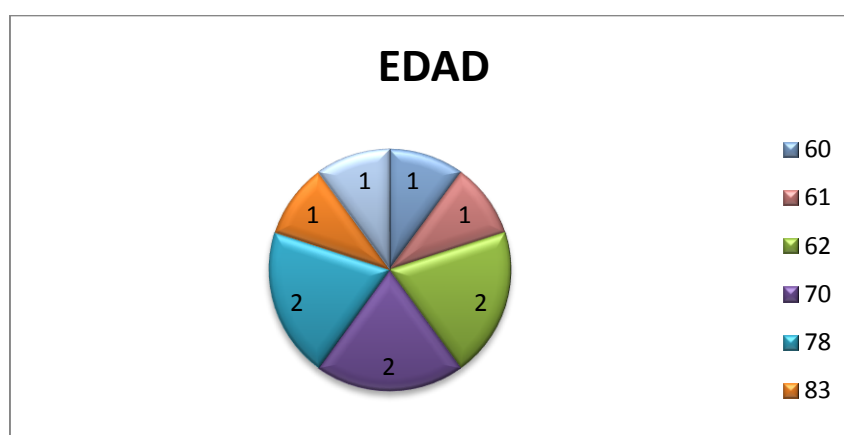
La Casa tiene dos niveles, en la planta baja está la Sala del lugar, el baño y la cocina, la planta alta cuenta con dos salones, uno para hacer sus actividades físicas y el otro, donde ubican las camas para los masajes, en las cuales los Adultos Mayores o gente externa pueden tomar el servicio. Cabe señalar que a las personas que no son de la tercera edad, se les cobran diez pesos como una retribución económica para el sostenimiento de la Casa. En la Sala del lugar pudimos observar que está construida con loseta, la cual permite su óptima limpieza; tienen también cuatro mesas grandes, las cuales abarcan casi todo ese espacio, ellos las ocupan ya sea para poner las manualidades que realizan o para desayunar. Las sillas que se encuentran ahí, son de color azul acolchonadas en el respaldo y el asiento, para mayor comodidad de los asistentes.

También el recinto cuenta con una pequeña sala, un estéreo, una televisión y un refrigerador, para uso de todos. La cocina integral que se encuentra al fondo de la habitación, la mantienen limpia y ordenada, para su buen uso. En una pared muestran todo tipo de reconocimientos que ha obtenido la Casa, durante su permanencia. La Encargada del lugar tiene un escritorio en la entrada de la Casa, que le permite tener una visión óptima y general del lugar, así como de los asistentes. Subiendo las escaleras, se ubica un salón que usan para llevar a cabo sus actividades físicas, éste está completamente vacío, por lo que cuentan con más

espacio, para mayor agrado de los usuarios que toman clases ahí. En cambio el salón donde están las camas de masaje, cuenta con seis camas que abarrotan el lugar.

En general la casa goza de buenos servicios públicos, como lo son: la luz, el agua y la seguridad pública. Según datos proporcionados por la Encargada, esta Casita cuenta con una población de 36 Adultos Mayores, quienes como asistentes pueden disfrutar de las siguientes actividades: la activación física, el bordado de listón, el tejido, las manualidades, el baile, la cocina, la zumba y el taichí.

Gráfica no. 6. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Mágicos”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Corazones Mágicos”.

El día de visita a la Casa “Corazones Mágicos” fue el 30 de septiembre de 2013, el número de cuestionarios que se aplicaron fueron diez; se entrevistó sólo a un hombre y el número de mujeres entrevistadas se calculó en nueve. La aplicación del instrumento de obtención de datos en esta Casa, nos arrojó los resultados que se describen a continuación; en esta Casa la edad de la mayoría de los Adultos Mayores que asisten oscila entre los 62 y los 78 años, los datos obtenidos con la población muestra se presentan en la Gráfica no. 6.

Gráfica no. 7. Escolaridad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Mágicos”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa Corazones Mágicos.

En la Gráfica no. 7, podemos observar que el número mayor corresponde a las personas que no tuvieron ningún tipo de estudios y los que si lo tuvieron llegaron hasta un nivel intermedio, siendo el bachillerato. Ya que la mayoría de la población que asiste a esta Casa son mujeres, resulta evidente que la Grafica no. 8 relacionada con la ocupación de los usuarios, arroje un mayor número para las amas de casa, siendo el único hombre, el jubilado.

Gráfica no. 8. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Corazones Mágicos”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Corazones Mágicos”.

En esta Casa, los asistentes mencionan que no les representa algún tipo de problema el ser Adultos Mayores, ya que han vivido su vida con tranquilidad y en su hogar están en paz con su familia. La mayoría no padecen algún tipo de enfermedad. Aparte de que en la Casa de Día

han visto otra manera de afrontar su vejez y la llevan con gusto y autosuficiencia, todavía pueden realizar todas sus actividades y pueden ir adonde quieran. A excepción de una persona que indica que si le representa dificultad el ser viejo, debido a los distintos problemas de salud que tiene. Con frecuencia, las personas de edad avanzada tienen tendencia a padecer alguna enfermedad crónica, como lo es la diabetes en los casos de algunas personas entrevistadas. Aunque a pesar de su edad, el ser Adulto Mayor no les represente problemas físicos, tienen dificultades con esa enfermedad que deteriora su bienestar. Cinco de las personas entrevistadas se consideran creativas, ya que les gusta realizar las cosas que les enseñan en la Casa, como: manteles, bolsas, juegos de baño, etc. También les gusta aprender cosas nuevas y poder dejar plasmadas sus ideas en lo que hacen, aparte de que son sus pasatiempos favoritos.

Dos de las personas encuestadas se consideran productivas, pues les gusta hacer diferentes actividades, se sienten útiles con lo que hacen, aparte de que muchas de las cosas que elaboran las pueden vender. Así también, por el hecho de no padecer algún tipo de enfermedad se consideran productivos. Por último, tres se consideran tanto creativos como productivos, ya que sobrellevan sus enfermedades y realizan sus actividades, las cuales no les cuestan trabajo. En cuanto a la felicidad, ocho de las personas se consideran felices debido a su carácter, ya que con los años, ellos nos mencionan que han aprendido a votar obstáculos, porque a pesar de sus problemas de salud, su familia los ayuda a salir adelante y en la Casita tienen el apoyo necesario para ser felices, dentro de este lugar han encontrado la paz que necesitaban, esto debido al buen ambiente que se genera, así también con la compañía y apoyo de sus compañeros, asimismo por no tener problemas en su matrimonio, son alegres porque no les gusta estar tristes, sobrellevan y solucionan las dificultades.

Sólo dos personas no se consideran felices, debido a los dolores que les causa su edad y por las condiciones de vida que han llevado, ellos consideran no tener éxito en su vida debido a las diversas situaciones que se han presentado en su familia, por muerte de sus parejas, de sus hijos o problemas económicos. Las otras ocho, consideran que si tienen éxito en su vida, por tener a la familia que tienen, por haberla sacado adelante, por haber obtenido lo que quisieron y por estar en la Casita. Ocho de los entrevistados, consideran que tienen plenitud en su vida, porque están felices, están conviviendo en la Casa, porque se pudieron casar y tener sus hijos. Principalmente, enfocan su plenitud al hecho de haber sacado a su familia adelante y por disfrutar ahora a sus nietos. Por estar tranquilos, porque a muchos no les duele nada y a pesar de los diversos problemas de salud que llegan a presentar se sienten plenos. Uno nos mencionó que tiene plenitud en su vida más o menos, porque cumplió algunas de las metas que se propuso, pero le hubiera gustado realizar todas.

Otra persona, nos comentó que no, pues hubiera deseado tener una casa más grande y más carros. La mayoría de los participantes entrevistados (5) tienen entre cuatro y cinco años asistiendo a esta institución. Los demás oscilan entre uno, dos, tres, nueve y veintitrés años asistiendo a este tipo de lugares. Se puede identificar que las personas son leales al lugar y que lo han integrado como parte vital de su desarrollo. La mayoría tiene una asistencia regular, esto a menos de que tengan que ir al médico o se les presente alguna eventualidad. Hay quien no asiste un día específico y dos sólo asisten los lunes, martes y viernes.

Los días que asisten a la Casa, permanecen en ésta un tiempo aproximado de una a tres horas, siendo ocho horas el mayor tiempo que una persona está dentro de la institución y como mínimo una hora. Los Adultos Mayores asisten a este lugar debido a que les gusta la convivencia con los compañeros, por gusto y distracción, por salir de la monotonía de su hogar, por las diversas manualidades que les enseñan a hacer. Esto les

da ánimos y los hace sentirse felices, pues generalmente cuentan con mucho tiempo libre, ya que no tienen actividades con horarios estrictos, por lo que invierten la mayoría de su tiempo en asistir a esta Casita, inclusive hay personas que les recomiendan que frecuenten este lugar. Uno de los entrevistados, nos platica el hecho de que quedó viudo, entonces encontró la Casa y le gustó cómo se realizaban las actividades, generando un bonito ambiente y la convivencia con gente de su edad.

Las actividades que más concurrencia tienen dentro de la casa, son: el INEA, la costura, el baile, el hacer ejercicio, la zumba, el bordado, la cocina, el bordado de listón y el tejido. Lo que los motiva a realizar estas actividades es que les sirven de distracción para no pensar en las enfermedades y les dan tranquilidad, también por salud y para lucir los trabajos que hacen y poder sentirse útiles y ágiles. Tienen gusto por el baile y el ejercicio, lo que les ayuda a mantenerse activos, a la circulación de la sangre y a que no se les atrofién los huesos, esto debido a la inactividad que en esta edad se presenta muchas veces. De igual forma, las cosas que llegan a realizar, como las manualidades, las cuales venden para obtener dinero que les sirve para cubrir algunas de sus necesidades.

A pesar de las actividades con las que cuentan dentro de esta Casa, a los asistentes les gustaría otras diferentes, como: la repostería; la enseñanza para tocar algún instrumento musical; las clases de yoga; los vidrios pintados; el canto; más actividades que los ejerciten y más paseos. A uno de los entrevistados no le gusta el taichí y algunas compañeras que las consideran un poco "revoltosas". Todos los demás mencionan que todo está bien, todo les gusta, si no fuera así no asistirían. En las sugerencias que proponen los Adultos mayores, tenemos el hecho de que les gustaría que existieran actividades para varones, ya que por lo mismo no hay mucha población masculina. Otra sugerencia que tienen es que se amplíe la Casa, que haya quien les cocine y que les manden despensa. También les

gustaría que no existiera un condicionamiento para la estancia dentro de la Casa.

Uno de los entrevistados, nos mencionó que le gustaría que la convivencia fuera con puros Adultos Mayores, ya que los jóvenes son muy majaderos. Los otros nueve, nos mencionan que estaría bien la convivencia con jóvenes, pues consideran que los podrían ayudar, darles consejos, platicarles de la vida para que agarren la "onda" en sus aventuras. Encuentran reconfortante que los jóvenes se acerquen a estos espacios, con la intención de ayudarlos y de enseñarles cosas, consideran que les inyectan vitalidad y los hacen sentirse jóvenes de nuevo, sólo les solicitan que sean respetuosos. Tres de las personas comentaron algunos problemas, tales como:

- No hay una buena limpieza de los baños.
- Incluir más actividades.
- Que proporcionaran despensa.
- Que haya más seguridad.
- Que las excursiones fueran más baratas.
- Que las autoridades les pusieran más atención en el mantenimiento y funcionamiento de estas Instituciones.

Los otros siete están de acuerdo en la forma como están organizadas las cosas.

Casa "Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre" (ver anexo no. 6). La Casa "Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre" es la primera Casa que se creó para la asistencia de los Adultos Mayores. Se encuentra ubicada en calle Axayácatl, Manzana no. 128, número 121, Colonia San Miguel Xico, 1ª sección. La Casa está pintada de color verde, a la entrada hay una caseta de vigilancia en donde hay una policía. Tienen un enrejado de barrotes rojos y al entrar del lado derecho se puede observar un pequeño jardín con una fuente. No muy lejos de este espacio, existe lo que llaman el "AGORA", que es un pequeño salón en forma circular, el cual se utiliza

para actividades tanto físicas como de destreza mental, pues ahí se toman las clases de zumba y baile en algunas ocasiones, así también es donde los hombres Adultos Mayores se reúnen para jugar ajedrez, dominó u otro juego de mesa.

Cuentan con un salón multitareas, el cual está pintado de color blanco, con piso de duela en color beige claro, en este sitio es donde la Encargada tiene su oficina, integrada por una mesa junto a un librero. En este espacio es también en donde se encuentran las sillas que los asistentes ocupan, las cuales son de plástico en color blanco, en este espacio se ubican el televisor, un DVD, un mini botiquín, un garrafón de agua y una estufa, mesas y decoraciones en las paredes obtenidas de los cumpleaños de los asistentes, con una foto de ellos, como también de algunas de las participaciones que han tenido en diferentes bailes. Al costado, en las paredes, hay cuatro ventanas de color negro enrejadas.

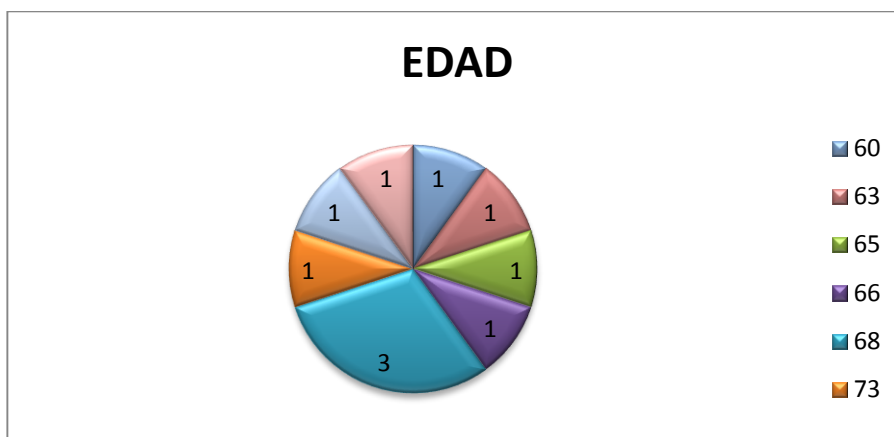
El edificio cuenta con dos baños, uno para los hombres y otro para las mujeres, los cuales se ve están en buenas condiciones, también ofrecen el servicio de comedor el cual es dado en un salón, llamado el "Taller de Cocina y Repostería", el cual realmente sólo es de cocina; está ubicado frente al salón multitareas, tiene tres ventanas, en el interior hay tres mesas con asientos de ambos lados, es de color blanco y hay una estufa, un refrigerador, un lavadero, algunos trastes y una alacena, las comidas que se preparan tienen un costo de seis pesos. El área en que antes se encontraba la biblioteca ahora es el espacio utilizado para las camas de masajes, servicio con el cual se intenta obtener recursos para sostener la Casa, también tienen un cuarto cerrado que al parecer es una minioficina para el doctor, cuando llega a asistir.

Esta casa cuenta con una población de setenta Adultos Mayores, a los cuales se les imparten las actividades de: deportes, zumba, taichí, educación física, dominó, tejido, tejido de listón, el INEA y el deshilado. El día que se visitó la **Casa "Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre"** fue

el 7 de octubre del 2013, el número de cuestionarios que se aplicaron fueron diez; el número de hombres entrevistados fue de cuatro y el número de mujeres entrevistadas se calculó en seis.

La mayoría de los asistentes a esta Casa tienen una edad promedio de sesenta y ocho años, la mayoría de ellos tienen menos de setenta años. Se puede notar en la Gráfica no. 10, que en igual proporción hay personas que terminaron la primaria como las que no tienen estudios, lo que nos indica un aspecto negativo en cuanto al acceso a la educación y esto repercute en el desarrollo de las actividades y el interés que pudieran tener por la adquisición de las habilidades de lecto-escritura. Es notorio que la gran mayoría de los entrevistados, en la actualidad se dedican al hogar, pero es necesario resaltar el hecho de que tres de las personas entrevistadas aún buscan obtener un ingreso dedicándose al comercio.

Gráfica no 9. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa "Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre".

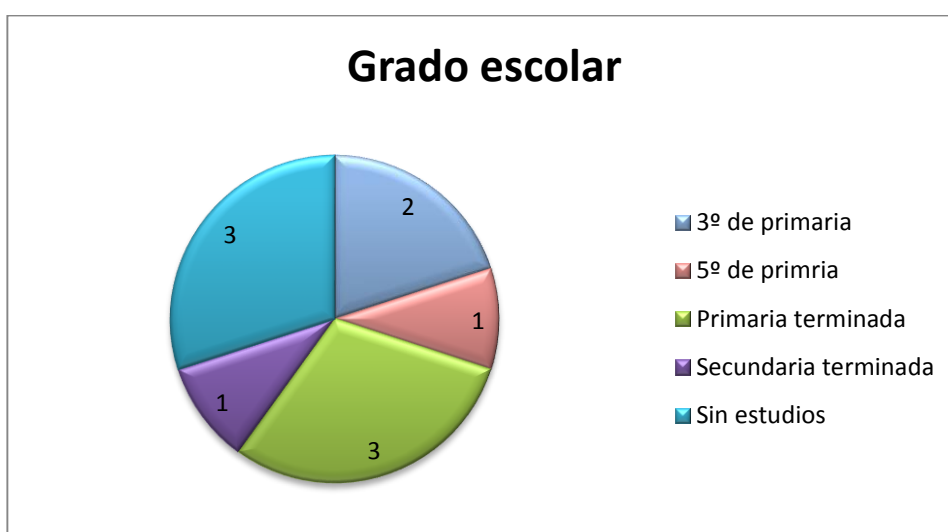


Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa "Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre".

El hecho de ser un Adulto Mayor, para el 50% de la población entrevistada sí representa un conflicto, debido a los diversos problemas de salud que se presentan con la edad. Estas personas entrevistadas comentan que su condición física, como problemas en las rodillas, en la visión, etc., no les permite realizar bien todas las actividades de su vida cotidiana,

volviéndolos dependientes de sus familiares o de otros compañeros de la Casita. Para los otros cinco encuestados, el llegar a esta edad no les representa algún conflicto, pues nos mencionan que a pesar de que ya están grandes, no les afecta que les digan “viejitos”, puesto que para ellos, la vida es muy bonita y a pesar de las diversas dificultades de salud que pueden llegar a presentar, han sabido disfrutar de esta etapa, así como de las anteriores.

Gráfica no 10. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre”.

Algunos de ellos quisieran regresar el tiempo y disfrutar con la misma intensidad, como lo hacen ahora, las otras etapas de su vida. Son personas que todavía hacen su lucha por sacar algo de dinero con los productos que elaboran. Las mujeres se dedican a tejer bolsas que venden a precios accesibles, con gente conocida y también los hombres venden lo que pueden, con tal de obtener una entrada o un dinero extra. Es por eso que la mayoría de ellos se consideran productivos y creativos, pues les gusta hacer sus cosas, les gusta estar activos, sentir que sirven para algo. La mayoría considera que lo que no hicieron de jóvenes lo han

hecho de viejos. También hay una persona que por su falta de visión, no puede realizar algunas de las actividades que se ofertan en la Casa.

Gráfica no 11. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Jóvenes de Corazón y Jóvenes por Siempre”.

Todas las personas entrevistadas, se consideran felices, esto por el cariño que les tienen sus familiares, porque su familia está unida, lo que les proporciona mucha dicha. Tener amigos en la Casita y convivir con ellos a diario, les da vitalidad y alegría, les gusta convivir con todo tipo de personas, sonreír y aprender de ellos a diario para ser mejores; si pueden expresar algo positivo lo expresan. Consideran haber tenido éxito en su vida debido a que conservaron su matrimonio, por haber sacado a sus hijos adelante y haber conservado el cariño y respeto de éstos; asimismo, por haber conseguido buenos amigos en la Casa de Día, no se arrepienten de lo que vivieron en su vida. Al hablar de plenitud, los Adultos Mayores consideran que sí la tienen, están orgullosos de lo que han hecho, se sienten felices con ellos mismos, no guardan rencores, tienen el valor de perdonar y ahora están haciendo lo que no hicieron de jóvenes.

La mayor población asistente a esta Casa de Día tiene más de diez años frecuentándola, destacamos que uno de ellos ha permanecido visitándola por quince años, dos por doce, dos por once, uno por diez, uno por ocho y los demás tienen menos de cinco años. Siete personas son las

que asisten diario, una sola los lunes y miércoles, otra los lunes y viernes y una más, casi todos los días a excepción del viernes. La permanencia en el lugar depende de las actividades que se imparten y por lo regular es de tres horas para la mayoría de los encuestados, pero hay quienes asisten todo el día, así también algunos que sólo van a tomar la actividad que les interesa. La causa por la que asisten a esta Casita, principalmente se debe a la convivencia con los compañeros y porque encuentran momentos de tranquilidad, desahogo y salud, ya que antes de integrarse a las actividades padecían depresión, nostalgia y soledad.

Las actividades que más les gustan son bailar, hacer las manualidades, la clase de bordado de listón, la danza, el deporte, el dominó. Uno de los entrevistados nos comentó que el lunes, el jueves y el sábado tienen un equipo de cachibol por parte del DIF, lo que le ayuda a disminuir su estrés cuando lo juega. También comentan que ellos aprenden a bailar solos, pero prefieren que alguien les enseñe como hacerlo bien y para asistir a eventos de este tipo. Estas actividades las realizan porque así se sienten acompañados, por la convivencia que se genera con sus compañeros y por los ratos de alegría que pasan y los hacen sentirse activos físicamente. Dentro de las actividades que les gustaría se llevaran a cabo, aludieron que sería bueno, que fueran actividades que pudieran realizar todos, como: el canto, la música, el ajedrez, la repostería, el bailar rock and roll o twist, etc.

La población en general, está contenta con las actividades que hay pero no les gusta el Taichi, detectan también algunos problemas de comunicación con las personas conflictivas. Es una Casita donde hay una población mixta, pero desgraciadamente de lo que se quejan los señores es que la mayoría de las actividades son para mujeres, por tanto ellos no pueden tomarlas y muchos pierden el interés para continuar asistiendo. En lo único que se entretienen es jugando cartas o bailando con sus compañeras. Dentro de las sugerencias que hacen para la Casa, nos

mencionaron que sería importante que tuvieran más atención por parte del DIF, que les cambiaran su mobiliario y que hubiera un Taller, donde les den clases de danza folclórica, así como que el INEA fuera por más tiempo y más constante, mencionaron que les gustaría que no les cambiaran a los profesores continuamente.

A todos los entrevistados les agradaría convivir con gente joven, ya que a través de ellos pueden adquirir nuevos conocimiento a través de compartir conversaciones, aparte de que sería una convivencia agradable, les podrían dar consejos y echarles la mano en lo que puedan. Sólo les pedirían respeto porque a veces los jóvenes se expresan mal de los Adultos Mayores. Entre los problemas que ellos detectan está el hecho de que algunos compañeros tienen inconformidades con la Encargada de la Casa, por las decisiones que toma, así como con el mantenimiento de la misma. Ellos consideran que esto es debido a que las compañeras son un poco conflictivas, lo que los lleva a tener roces, pero tratan de resolverlos cuando surgen, pues la Encargada siempre les dice las cosas claras y justo en el momento en el que suceden. En general fue una de las Casas más participativas y en donde mayor población asiste diariamente, también aquí encontramos un ambiente más de compañerismo y mayor flexibilidad para trabajar en conjunto.

Centro Comunitario “Ubris” (Esperanza de vivir) (ver Anexo no. 7). Este es uno de los Centros Comunitarios a los que asistimos, se encuentra ubicado en calle Norte 20, Manzana 1240, número nueve, con la esquina de Oriente 8, Colonia Independencia. A diferencia de las Casas, en estos Centros proporcionan servicios de salud a todos los miembros de la comunidad, sin tomar en cuenta su posición social y edad. Por lo regular, asisten personas sin seguro médico, por lo que les hacen un estudio socioeconómico para ver los ingresos de cada persona y así poder cobrarles de acuerdo a sus posibilidades, mientras menos sus ingresos, menos pagan. Es un edificio de dos plantas, pintado de color amarillo por

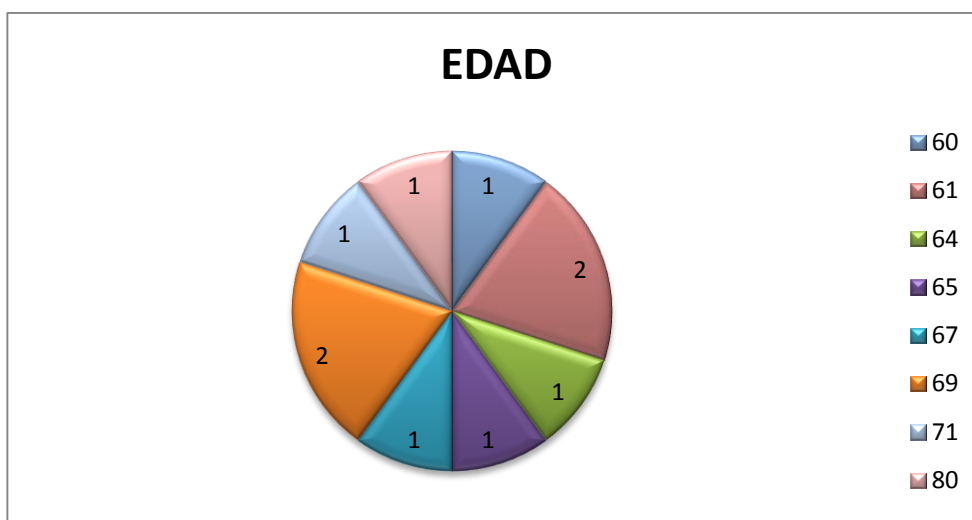
fuera y con rejas negras; en el centro y con letras grandes dice UBRIS que son las siglas de Unidades Básicas de Rehabilitación e Integración Social, en esta institución se brinda atención médica y terapéutica a personas con discapacidad, otorgan servicios de medicina, de rehabilitación, terapia física, ocupacional y en algunos casos de lenguaje.

Este edificio se encuentra ubicado en la Colonia Independencia del Municipio de Valle de Chalco; cuenta con varios salones que son destinados para las diversas terapias o consultas que se ofrecen dentro del lugar; el espacio destinado para los Adultos Mayores es un salón amplio, en la planta alta. Este salón es el más amplio de todo el edificio, está pintado de color blanco con una franja inferior color amarillo, del lado de la pared izquierda tienen tres mesas grandes, las cuales les sirven a los Adultos Mayores para poder sentarse a realizar sus actividades, colocar su material y desayunar o comer. Cuentan con varias sillas de plástico negras, al fondo del salón hay una mesa pequeña en donde se exhiben las diversas manualidades que realizan los Adultos Mayores. Asimismo, al final del salón existe una pila de colchonetas color rojo; al lado de éstas hay un mueble con un garrafón de agua y otro que les sirve como una pequeña alacena; detrás del garrafón acomodan las escobas y utensilios para hacer la limpieza del lugar.

Del lado derecho están dos grandes ventanales con cortinas verdes, los cuales le proporcionan mucha luz al lugar. En las paredes del lugar existen diversos papeles con avisos, cuadros con diversas imágenes y oraciones, también se incluyen recordatorios de los que cumplen años en el mes, así como algunas manualidades que han hecho los Adultos Mayores, asimismo están los horarios de las actividades. El espacio que queda libre en el medio, es el que se utiliza para poder realizar las diversas actividades físicas que tienen durante el día, entre las que se tienen: el deshilado, el bordado de listón, la educación física, la zumba y el chocolate. Cuenta con una población aproximada de 25 a 30 asistentes, de las cuales todas son mujeres.

El día que se visitó el **Centro Comunitario “Ubris”** fue el 14 de octubre del 2013, el número de cuestionarios que se aplicaron fueron diez; no se entrevistó ningún hombre y el número de mujeres entrevistadas se calculó en diez. Como se observa en la Gráfica no. 12, el rango de las edades de los Adultos Mayores en esta Casa está entre los 60 y los 70 años, hay sólo algunos que sobrepasan este rango. En la Gráfica no. 13, se identifica que los resultados obtenidos relacionados con la formación de los Adultos Mayores que asisten a la Casa “Ubris”, es muy parecida al caso anterior, ya que de igual forma existen el mismo número de individuos que no pudieron tener estudios (3), que quienes si los tuvieron (3) y sólo llegaron a tercero de primaria, los demás se ubican desde primer año de primaria, segundo y quinto hasta el primer año de secundaria.

Gráfica no 12. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en el Centro Comunitario “Ubris”.

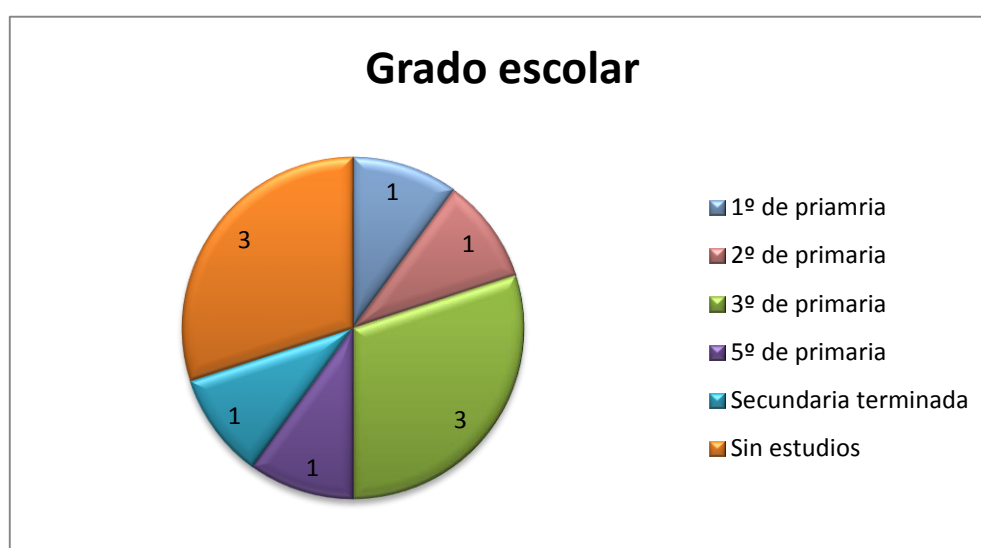


Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa UBRIS (Esperanza de vivir).

Todas las asistentes entrevistadas se dedican al hogar, por ende no consideramos necesario representarlo con una gráfica. Centrándonos en las preguntas de nuestro instrumento, los Adultos Mayores en su mayoría, nos mencionan que no tienen ningún problema ni se sienten incómodas por ser un Adulto Mayor, ya que consideran que van siguiendo el camino que les ha marcado la vida, según las circunstancias y el lugar. Su vida ha

envejecido pero su esencia siempre es la misma, aunque en ocasiones piensan que por el hecho de estar solas en su hogar, se crean problemas sin motivo. Una de las personas nos comenta que sí tiene problemas en ser Adulto Mayor, porque ya no es la misma actividad ni la misma economía y se volvió dependiente, al igual que se les presentan mayores problemas físicos; por la edad que tienen, se detecta que sufren de dolores musculares, especialmente en las rodillas.

Gráfica no 13. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en el Centro Comunitario "Ubris".



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa Ubris (Esperanza de vivir).

Todas las entrevistadas se consideran creativas y productivas, pues hacen las labores del hogar y las actividades de Casa de Día, además de cuidar de sus nietos. Disfrutan de tejer y hacer manualidades, para después venderlas y obtener algún beneficio económico de éstas. Nos mencionan que desde su juventud han ido creciendo, desarrollando su trabajo y las actividades que les gustan, han tenido bonitos aprendizajes. Consideran que no por estar "viejitas" deben de estar quietas, así desarrollan actividades elaborando cosas que les parecen bonitas, para después venderlas. De igual forma estas personas se consideran felices, por tener a su familia unida y que siempre están al pendiente de ellas. Además se alegran de tener salud y bienestar en sus hogares, porque llevan a cabo todo lo que se proponen. Ligan esta felicidad a que Dios no las tiene

abandonadas, al hecho de asistir a las Casas de Día, a sentirse a gusto y a no estar tristes, hacen lo que les gusta y nadie les dice nada.

La mayoría de las entrevistadas mencionan que sí han tenido éxito en su vida, pues son felices con su familia y en su matrimonio, se sienten satisfechas por haber podido apoyar a sus hijos, todo en lo que se han esforzado lo han logrado. Una de las entrevistadas nos menciona que todo lo que hace lo realiza de buena voluntad, pues sigue la ley de acción y consecuencia, "lo que hagas se te va a regresar", bueno o malo. Pero también existe una minoría de los entrevistados que nos dijo que por tener poca educación, debido a diferentes problemas familiares, sienten que no lograron ser personas muy exitosas, pero que gracias a su esfuerzo lograron sacar adelante a su familia. Consideran tener plenitud, pues han estado bien en el transcurso de los años que han vivido, ya que tienen un techo donde vivir y por lo mismo no le piden nada más a la vida. Cuando piensan en hacer algo lo hacen, no se quedan con las ganas, esto para sentirse plenas y completas, sólo una encuestada nos dijo que no se siente plena por las dificultades que ha tenido en la vida.

Las personas entrevistadas llevan asistiendo a esta institución entre uno, dos y tres años; dos personas tienen yendo cuatro años, otra no sabe exactamente cuánto tiempo, pero considera que es entre cuatro y cinco años; una más menciona que son como cinco años y las dos últimas, desde hace ocho años. Asisten diariamente seis personas, tres van tres días a la semana y sólo una cuando puede; el tiempo que permanecen ahí oscila entre dos y cinco horas. Las razones principales por las que asisten a la casa son por una por depresión; porque les agrada convivir con sus compañeras y han logrado recuperar energía con dicha convivencia, sentirse más vivas, así les dan más ganas de hacer más cosas, porque ahí elaboran sus manualidades; hacen ejercicio; realizan actividades diferentes a las de la rutina diaria de la casa y también por no quedarse solas en su hogar, ya que algunas enviudaron. Las actividades que más les gusta realizar, son las relacionadas con el ejercicio, así también el bordado

de listón, el tejido y el baile, entre otras. Lo que más les motiva a realizarlas es porque ejercitan sus músculos y así evitan el atrofiamiento de los huesos.

Nos mencionan que uno nunca acaba de aprender, consideran que la convivencia con las compañeras es muy bonita, lo que les motiva a estar ahí. Dentro de las sugerencias que tienen para la Casita, ellas mencionan que les gustaría que implementaran actividades de repostería; de baile folclórico; de clases de cocina para hipertensos, para diabéticos, para los que les realizan diálisis y así poder comer y cocinar de acuerdo a su edad y sus necesidades. Asimismo, mencionan la elaboración de comida de soya, para trabajar el chocolate, que haya camas de masaje, una grabadora, una estufa e inclusive tener las instalaciones específicas para su propia Casa de Día; también más clases de yoga y danza y contar con las herramientas necesarias para la clase de cocina. La mayoría se enfocan en actividades físicas, ya que para ellas el ejercicio es elemental, pues les brinda bienestar y salud.

Lo que no les gusta de este espacio es que sea prestado y reducido, el ruido que se genera cuando hay muchas personas, que se formen grupos y dividan a los que ya están ahí y que algunas se comporten en forma poco empática, sólo una persona mencionó que le gusta todo lo de la Casa. Entre otras sugerencias que señalan para la casa, que se contara con todos los profesores que están necesitando, que se cocine de acuerdo a sus necesidades, que se impartiera un entrenamiento específico para llevar a cabo un automonitoreo a las personas diabéticas y que implementaran actividades de acuerdo a lo que ellos pueden hacer, con profesores que verdaderamente conozcan del tema que van a trabajar.

Consideran que sería bueno convivir con los jóvenes, pues ellos podrían enseñarles algunas cosas, ejercicio que consideran no los haría sentir tan viejitos, asimismo la reciprocidad en esta tarea los beneficiaría con ideas frescas que trae consigo la juventud, impregnándoles energía. Sin

embargo, algunas de las personas comentaron que no le gustaría, ya que los jóvenes traen otro tipo de educación, son muy irrespetuosos y ya no sienten vergüenza por nada, aparte de que esta institución no es un lugar para jóvenes y consideran que se aburrirían ahí dentro y tampoco se sentirían a gusto. Algunos de los problemas que señalaron, fueron los siguientes: a) que a veces no hay agua; b) la falta de una cocina; c) que el lugar es un poco pequeño; d) en la convivencia con las compañeras, mencionaron que existen algunos problemas, como enojos, desaires, críticas, malas caras, rivalidades, preferencias por algunas compañeras, etc.

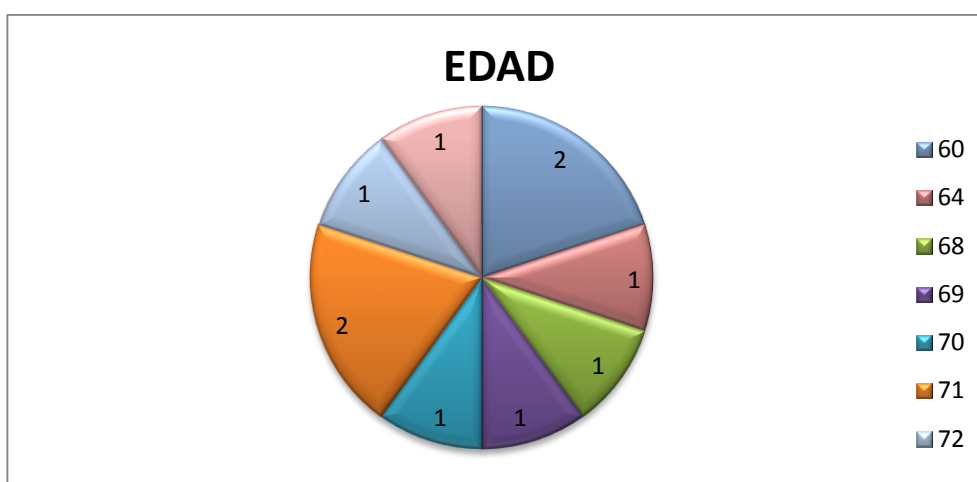
Casa “Nueva Juventud” (ver anexo no. 8). La Casa de Día “Nueva Juventud”, está ubicada en Calle Sur 2, entre Oriente 41, Colonia Guadalupana, 1ª Sección. Es una casa estilo campirano, pintada en el exterior de color verde fuerte, con letras muy grandes en color blanco, que indican el nombre del lugar. Cuenta con una gran extensión de terreno que está rodeado de un enrejado que mantiene resguardada toda la Estancia. Pasando la reja se puede observar que a la casa la rodea una gran extensión de jardín, con el pasto ya bastante alto y plantas de todo tipo, además tienen un espacio al aire libre techado que ocupan para algunas actividades. La puerta de la entrada es de color rojo y metálica, dividida en la parte de arriba por cuadros de cristal, en el interior se puede observar el escritorio que está situado en la entrada del lado izquierdo, es en este escritorio que la Encargada guarda los papeles de cada una de las asistentes a la Casita.

Entrando a la Casa, del lado derecho hay un pasillo en donde se ubican dos cuartos y al fondo está la cocina; el primer cuarto del pasillo está cubierto por una cortina y éste se ocupa para guardar el material de limpieza que les proporciona el DIF; el segundo cuarto es el baño con un pequeño lavamanos. En el fondo se puede observar la pequeña cocineta que tienen, la cual se integra por una estufa, un lavatrastos y un mueble

que sirve como alacena, también aquí se encuentra un refrigerador grande de color blanco. Otro espacio es la estancia que consta de dos ventanales al fondo, lo cual permite la entrada de luz al lugar, dentro de ésta se encuentran dos mesas grandes, las cuales ocupan para poner los materiales dependiendo de las actividades que se vayan a realizar, también se observa al fondo un mueble en el que se ubica un pequeño estéreo, que ocupan para poner música cuando organizan su actividad de baile. En las paredes tienen pegados murales, así como carteles de las actividades que se imparten diariamente dentro de la Casita, también ocupan una pequeña mesa, para exhibir las manualidades que realizan, las cuales están disponibles para su venta.

La Casa “**Nueva Juventud**” cuenta con una población aproximada de 38 Adultos Mayores, quienes disfrutan de actividades como: el taichí; el acondicionamiento físico; las sesiones de psicología; el bordado de listón, el trabajo con fieltro y la repostería. Al aplicar nuestro instrumento de estudio en esta Casa, los datos nos arrojaron lo siguiente: el día de visita a dicha Casa fue el 21 de octubre del 2013; el número de cuestionarios aplicados fueron diez; no hubo ningún hombre entrevistado y el número de mujeres interrogadas fueron diez.

Gráfica no. 14. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Juventud”.



Fuente: cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa Nueva Juventud.

La Gráfica no. 14 muestra que la mitad de la población de esta Casa tiene menos de setenta años, lo cual permite identificar a esta población como la más joven en comparación con las otras Casas de Día, además están recién jubilados lo les permite mayor disponibilidad para asistir a la Casita. La Gráfica no. 15 muestra que predomina la gente que sólo estudió hasta el tercer grado de educación básica (siete). Dos de las personas entrevistadas mencionaron que no tienen ningún problema por ser Adultos Mayores, ya que consideran que los seres humanos cumplen con un ciclo: nacen, crecen, dan frutos, "somos como arbolitos y debemos darle gracias a Dios por permitirnos llegar a esta etapa". Aunque hubo quienes nos dijeron que sí les representa un problema el ser Adultos Mayores, ya que con la edad se van acumulando los problemas físicos, cuando se es más grande, ya nada es lo mismo.

Gráfica no. 15. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa "Nueva Juventud".



Fuente: Cuestionarios aplicados a los adultos mayores de la casa nueva juventud.

Asimismo, se consideran personas productivas como resultado de las actividades manuales que realizan dentro de la Casa, además varias se dedican a hacer bolsas, servilletas, manteles, ropa tejida y otras cosas, que después venden. Una entrevistada nos dijo que se considera creativa porque le gusta hacer cosas nuevas que ninguna compañera ha hecho, no le gusta hacer lo mismo que las demás. La mayoría de las personas en esta Casa, consideran que son felices, esto lo atribuyen al hecho de que

cada una es responsable de su propia felicidad y conforme lo que haya realizado, deben sentirse satisfechas, sólo una de ellas no se considera feliz en este momento, ya que sufre la reciente pérdida de su esposo. Dos de las personas sí consideran haber tenido éxito en su vida, pues nos mencionaron que se desarrollaron, hicieron lo que quisieron dentro de sus posibilidades y tuvieron a sus hijos, formando una familia. Una buena parte de la población siente haber tenido éxito, ya que hasta esta etapa han logrado tener lo que necesitan y no les hace falta nada más para ser felices.

Lo que hicieron en un pasado bueno o malo ya no se repara, lo importante es salir adelante y sentirse contentos por la edad a la que llegaron. En cambio, otras de las encuestadas nos mencionan que no tuvieron éxito, pues no identifican una señal positiva entre su vida de jóvenes y la actual, ya que no tienen resueltas sus necesidades. Las diez mujeres entrevistadas consideran tener plenitud en su vida, lo atribuyen al hecho de haber hecho cosas buenas por su familia, de haber podido apoyar a sus hijos, además del hecho de que Dios les permitió llegar a esta edad con buena salud. En esta Casa, la asistencia es frecuente, hay personas que llevan viniendo quince años, lo cual quiere decir que muchas están desde que empezó a funcionar la Casita. De igual manera también hay personas que apenas llevan un año de estar viniendo y pretenden hacerlo por muchos años más. El tiempo que asisten a la Casita varía de los tres días a la semana y los que van todos los días, esto depende de las actividades cotidianas que realizan. Asimismo, este factor influye en la cantidad de horas que se quedan para tomar las actividades que se imparten en la Casa.

Las razones principales por las que asisten a la Casa son por la convivencia, la distracción, la soledad, la curiosidad y para aprender a hacer cosas nuevas que les beneficien económicamente. Las actividades con mayor demanda son: el bordado de listón; el tejido; la activación

física; algo de cocina y el baile. La mayor motivación para realizar estas actividades es que cuando terminan sus productos, los pueden vender o regalar, de esta manera se sienten satisfechas y contentas al ver su trabajo terminado. Algunas entrevistadas nos mencionaron que las actividades que no hay dentro, pero que les gustaría que se implementaran son: el corte y la confección, la cocina y el bordado con máquina. Las demás están conformes con las actividades que ofrece el lugar. En este rubro predominó que todas las entrevistadas mencionaran que todo les gusta de la Casa. Sin embargo, ellas perciben que esa Casa está un poco abandonada por las autoridades del DIF, comparada con las demás Casas de día, que les gustaría un espacio más grande para realizar sus actividades físicas, así como un televisor para su entretenimiento. También dijeron que la Encargada de la Casa es una buena persona y siempre tiene un trato cordial con ellas.

A la gran mayoría de la población sí les gustaría convivir con jóvenes, pues consideran que les podría servir como una inspiración para hacer más cosas; como un caso particular, una de ellas tiene experiencia trabajando con niños y jóvenes, ya que es catequista de la iglesia de su colonia y esta actividad le resulta muy satisfactoria. Una cantidad mínima de entrevistadas nos mencionaron que no les gustaría que se diera esta convivencia, pues los jóvenes son muy diferentes en estos tiempos, tienen otro sistema de vivir, de actuar, de comportarse y no creen que sean compatibles con ellos. Entre los problemas que a su consideración se detectan tenemos los siguientes: el televisor está descompuesto y les es indispensable tener uno que funcione, también está el mantenimiento de la Casa, así como de sus instalaciones y de los víveres.

Casa “Cabecitas Blancas” (ver anexo no. 9). La Casa “Cabecitas Blancas” está situada en la Calle de Norte 34, esquina Poniente 17, Colonia del Carmen; en el interior del local se encuentra una pequeña recepción, donde está ubicado un policía recibiendo a las personas, tiene un mueble

de madera, varias sillas negras acolchonadas, otro mueble de madera en donde se ubican las medicinas con las que cuenta la Casa, un garrafón de agua y un tablón con los nombres de los integrantes de la Casa. Las paredes de la Casa son de color blanco y están llenas de reconocimientos, así como de fotografías de los integrantes, las cuales hacen alusión a las diferentes actividades que han realizado y en donde han concursado.

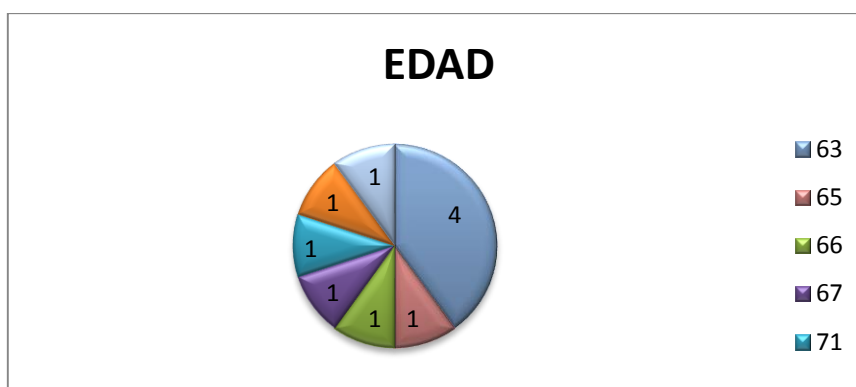
En la Casa hay también una habitación que al parecer está acondicionada como una oficina, cuenta con un par de escritorios, sillas, mesas y varios documentos y expedientes, pero al parecer no es muy utilizada. La Casa está acondicionada con un patio, en donde hay un jardín y los baños que son dos: uno para las mujeres y el otro para los hombres, también hay varias macetas y una mesa blanca, en el pasillo hay sillas negras acolchonadas y otro mueble más con los premios que han recibido; el piso es de loseta blanca. En esta Casa se cuenta con una habitación con varios pupitres, más sillas negras acolchonadas, un sillón, un espejo, una televisión y un minicomponente, este espacio tiene ventanales que brindan mucha luz a la habitación.

En la habitación principal en la que se reúnen los integrantes, se pueden encontrar un par de mesas largas, con sillas acolchonadas negras, en las paredes se encuentran carteles con felicitaciones para los cumpleaños, fotos y reconocimientos enmarcados, también hay un ventilador. En una de las esquinas de esta habitación hay un escritorio, que es el que usa la Encargada, también hay un mueble para los archivos y encima de éste una grabadora, un minicomponente y un teléfono. En las paredes, arriba de todo esto, hay un pequeño altar de la virgen y el niño Dios; al lado del escritorio se puede hallar una barra que pertenece a la cocina, donde hay un dispensador de agua. La Casa cuenta con una cocineta en color blanco, la cual tiene una estufa, un lavaplatos, varios compartimientos y gavetas para los trastes, alacenas y extractor de humo, así como una licuadora, en esta sección podemos hallar una mesa y un refrigerador.

En esta Casa se cuenta con un traspatio en el que hay un lavabo, tanques de gas, productos de limpieza y un calentador de agua. Con todo lo anterior podemos decir que esta Casa se encuentra bien equipada, lo cual podría ser efecto de que entre los mismos miembros se ponen de acuerdo para equiparla, hasta cuentan con una cooperativa que tiene a su dirigente. Cuenta con una población de aproximadamente 50 personas; las actividades que se realizan aquí son: deportes, canto, baile, bordado, pintura de tela, taichí, florería, deshilado, tejido, psicología y taller de lectura (conocimiento de la biblia).

La visita se realizó el 28 de octubre del 2013; el número de cuestionarios aplicados fueron diez; el número de hombres entrevistados fueron dos y el número de mujeres entrevistadas fueron ocho. Los resultados obtenidos nos proporcionaron la información que a continuación se describe. Como se puede ver en la Gráfica no. 16, el 40% de los encuestados tiene una edad de sesenta y tres años, otro 30% se ubica en un rango de 65 a 67 años, los otros tres se ubican entre los 71 y los 79 años.

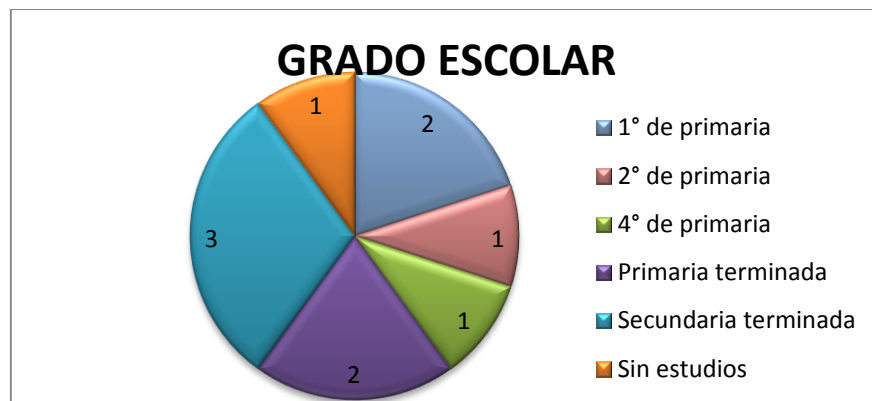
Gráfica no. 16. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Cabecitas Blancas”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Cabecitas Blancas”.

Los datos presentados en la Gráfica no. 17, muestran que tres de las personas entrevistadas terminaron la secundaria, dos sólo concluyeron el primer grado de primaria y dos más lograron finalizar la educación básica nivel primaria, uno no cuenta con estudios y el resto de la población llegó a segundo y otro a cuarto de primaria.

Gráfica no. 17. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Cabecitas Blancas”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Cabecitas Blancas”.

Gráfica no. 18. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Cabecitas Blancas”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Cabecitas Blancas”.

La mayoría de las mujeres encuestadas se dedican al hogar y una de ellas al comercio, de los dos hombres uno de ellos está pensionado. Los resultados obtenidos nos proporcionaron la siguiente información. Con relación al cuestionamiento relacionado con el hecho de si ser Adulto Mayor les representa algún tipo de problema, los asistentes a esta Casa mencionaron que no, pues están satisfechos de llegar a esta edad y dan gracias a Dios por permitirles estar tranquilos y con las personas que quieren. Asimismo, a pesar de que han tenido problemas de salud por el desgaste físico, están contentos pues muchas de las actividades que hacen en la Casa no las pudieron hacer cuando eran más jóvenes.

El ambiente que predomina en esta Casita, los hace sentirse mejor y con más vitalidad y les ayuda a que acepten su vejez de mejor manera, están conscientes de que efectivamente su estado físico no les ayuda a realizar algunas actividades como antes, pero se tienen que ir adaptando a sus nuevas características. Las personas entrevistadas se consideran creativas y productivas, pues les gusta conocer nuevas maneras de hacer las cosas e inventan propias. Buscan la manera de tener un ingreso propio, pues venden lo que hacen, algunos de ellos aún tienen un trabajo fijo, nos mencionan que a pesar de su edad, aún cuentan con las facultades para hacer las cosas que les enseñan en la Casa y poder aprovecharlas.

Una de las entrevistadas nos dijo que se considera creativa y productiva, ya que se dedica al comercio vendiendo radios antiguos y le gusta componerlos, volverlos a armar y sacar provecho de ellos. Otra de las personas se considera sólo productiva, pues nos comenta que ayuda en la administración de la Casita y también apoya al sacerdote de la parroquia de su Colonia. Hay quien dijo que no se sentía de ninguna de las dos formas, puesto que por la falta de visión no puede realizar las actividades que les imparten en la Casa.

Al cuestionarles sobre si se consideran felices, las personas mencionaron que sí, pues tienen a sus hijos, a sus nietos, una casa propia, no tienen preocupación alguna y a pesar de los problemas familiares y que además algunos de ellos viven solos, han podido salir adelante y se sienten útiles, ayudando a sus hijos con los nietos o con las labores del hogar. También debido a que algunos pudieron estudiar, tienen el respeto de sus seres queridos, algunos suman a lo anterior el hecho de que aun poseen un trabajo que les permite mantenerse solos. Hubo personas que comentaron que no se sienten felices pues tiene diversos conflictos familiares y con la pareja. Sin embargo, pese a que no todos se consideran felices, todos perciben haber tenido éxito en su vida, lo atribuyen al hecho de haberse realizado como mujeres al tener a sus hijos y a su familia; lo que han pasado en su vida los ha hecho fuertes y el ver que algunos de sus hijos ya

tienen su propia familia y que lucharon por proporcionarle todo lo que pudieron a sus hijos, así como haber tenido un negocio propio.

Son pocas las personas que no se consideran plenas, esto pues al no sentirse felices y querer que las cosas sean diferentes en la familia o en las situaciones diarias, sienten insatisfacción al sentir que la vida no les ha dado los resultados que ellos esperaban. Otros también señalan que no se sienten plenos, pues no tienen las mismas facultades como antes. La mayoría están en un momento de su vida en donde ya no piden mucho más que tranquilidad, para que no se sientan cabizbajos, están contentos y satisfechos con lo que hacen e hicieron, lo cual los hace sentirse plenos. Ahora bien al respecto del tiempo que tienen yendo a la Casa, nos encontramos con una persona que lleva diez años, siendo ésta la que más tiempo tiene, otra con siete años, varias durante cinco años, un par de tres años, una de dos años y otro par de un año. Esto refleja una gran variante en el tiempo que las personas han asistido a la Casa de Día.

A continuación se describe la periodicidad con la que frecuentan la Casa, casi el total de encuestados asiste diario, unos pocos sólo dos o tres veces por semana, siendo los días preferidos el martes, miércoles y jueves; el tiempo que permanecen fluctúa, así los que menos tiempo tienen de asistir van de dos a tres horas y los que más, de cuatro a seis horas. Los Adultos Mayores asisten a esta Casita debido a que se sienten solos en su hogar y en dicha institución pueden convivir con sus compañeros y estar en un ambiente bonito. Nos menciona uno de los entrevistados, que en la Casita se percibe un aire de respeto, los compañeros son compartidos, atentos y eso es mejor que estar solos en casa. Para algunos, el asistir a esta Casita les ayuda a distraerse, a estar activos, a sentirse bien y a olvidarse de sus problemas de salud. Entre las actividades que más les gustan están: la convivencia con sus compañeros, el taichí, la activación física, el baile, la oración, el tejido, el bordado, el bordado de listón y la cocina.

Lo que les motiva a realizar dichas actividades es el deseo de aprender cosas nuevas y hacerlas cada vez mejor, esto para sentirse satisfechos, útiles y activos con lo que hacen, también para lograr que su mente trabaje, por salud, por convivir con sus compañeros, por hablar con ellos y compartir las cosas que hacen, así se sienten bien, a gusto y en paz. Las actividades que desean se impartieran son las siguientes: la costura, el tejido de listón, la natación, la carpintería, la electricidad y más clases de danza. Entre las cosas que no les gustan que pasan en la Casa están: el taichí, la falta de criterio de algunos compañeros y la poca disponibilidad de unión entre el grupo, también el hecho de que se sienten abandonados por parte del DIF, comparándose con las demás Casas.

En las sugerencias mencionaron que les gustaría más actividades para varones, que las autoridades intervinieran para proporcionar algunas cosas que se necesitan dentro de la Casa y que mejoraran las instalaciones. Con respecto a si quisieran convivir con personas más jóvenes ellos respondieron que sí, pues señalan que por experiencia propia es una gran satisfacción poder aprender cosas nuevas de los jóvenes y que ellos aprendan cosas de los Adultos Mayores, aunado a que estarían más dinámicos y alegres. Hubo algunos encuestados a los que no les gustaría convivir con jóvenes, pues consideran que ahora las generaciones traen otras ideas y que ya no comparten las mismas formas de vivir, que ya no es lo mismo, ni el contexto de unos y de otros. Entre los problemas que detectan están los siguientes: a) la falta de unión en el grupo; b) la falta de participación de las autoridades; c) el hecho de que los compañeros no acatan las normas de la Casa; d) los problemas para ponerse de acuerdo en algunas cosas; e) la poca asistencia de las compañeras por lo que no se enteran de los acuerdos; f) los problemas que tenían con la Encargada anterior, y g) la falta de mantenimiento a las instalaciones, a la pintura y con los víveres.

Casa “Nueva Ilusión” (ver anexo no. 10). La Casa de Día “Nueva Ilusión” está ubicada en la calle de Francisco Bocanegra, entre Juan Escutia y Pípila, en la Colonia Darío Martínez, 2º Sección, en el Valle de Chalco, Solidaridad. Cuenta con una infraestructura mayor a las anteriores Casas, ésta está pintada en su exterior de color blanco con letras negras y grandes, arriba de la puerta esta el nombre del lugar, así como un dibujo indicando la dirección de la Casa. Está rodeada por fuera de una gran extensión de terreno donde se pueden observar jardineras con todo tipo de plantas, alrededor de la Casa se puede notar un cercado que la protege, de color rojo. La puerta de entrada es grande, con una gran cantidad de anuncios indicando avisos de salud y actividades próximas en el lugar. Al entrar se puede notar que la casa está pintada de dos colores, por la mitad de arriba es color blanco y en la de abajo es de color verde pasto, además tienen una pequeña recepción, en la cual hay un cuaderno para registrar la entrada de los que asisten a la Casa.

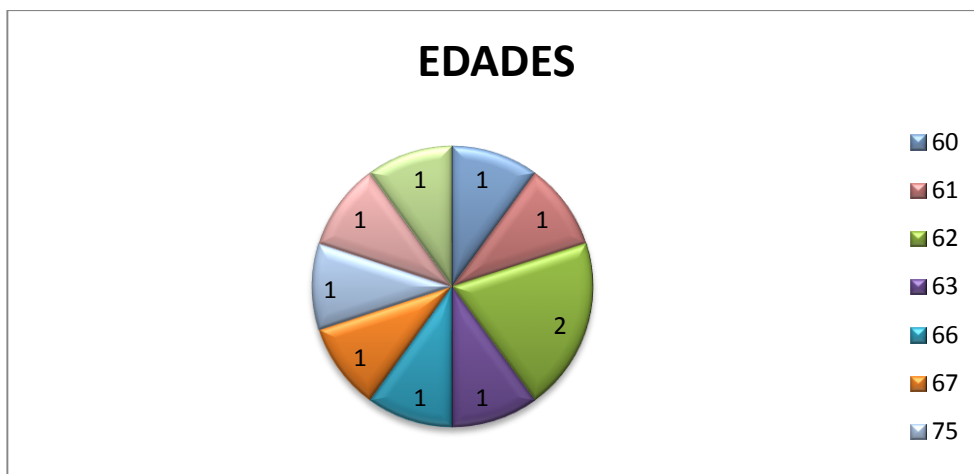
En la parte derecha de la entrada se encuentra un espacio, el cual ocuparon para poner la sala y un televisor enorme, ahí también se encuentra un mueble donde está un pequeño estéreo y un ventilador. Frente a este espacio se encuentra un cuarto que es ocupado como oficina por la Encargada de la Casa, para tener más organizado el lugar y hacer uso de este espacio. En la estancia se encuentra una mesa grande y larga, con sillas a su alrededor de color azul, acolchonadas en asiento y respaldo, para brindar una mayor comodidad a las asistentes. En el fondo del lado derecho esta otro cuarto que es utilizado como cocina, la cual se compone de diversos gabinetes usados como alacenas, así como una cocineta con estufa, un refrigerador, un lava trastes y una mesa que se ocupa para desayunar.

Frente a la estancia donde está ubicada la mesa larga, hay una puerta que conduce a un patio grande, que es ocupado algunas veces para realizar actividades físicas, el piso es de adoquín y está pintado de color verde bandera, dicho patio conduce a otro cuarto donde se encuentran

guardados colchones que utilizan para las actividades que realizan ahí; así como las camas de masaje, que son ocupadas por los asistentes o gente externa a las que les cobran el servicio. En una de las paredes de la estancia se puede notar un papel bond con los nombres escritos de todos los asistentes, indicando el nombre de cada una de las señoras, así como todas las asistencias que han tenido durante el año, aquí también se encuentra ubicado el baño, que se utiliza tanto para los hombres como para las mujeres; en general, es una de las Casas más amplias que hemos visitado. Las actividades que se imparten en la Casita según la Encargada son: el bordado de listón, el taichí, la zumba, la cocina con soya, el tejido, las del INEA y la actividad física.

El día que se realizó la visita a la Casa “Nueva Ilusión” fue el 4 de noviembre del 2013; el número de cuestionarios aplicados fueron diez; el número de hombres entrevistados fue de cero y el número de mujeres entrevistadas fue el total de diez. Los datos trabajados en la Gráfica no. 19, muestran que la población en esta Casa es más joven, siete de ellas se ubican en el rango de 60 a 67 años, así todavía tienen mucha vitalidad para hacer actividades físicas.

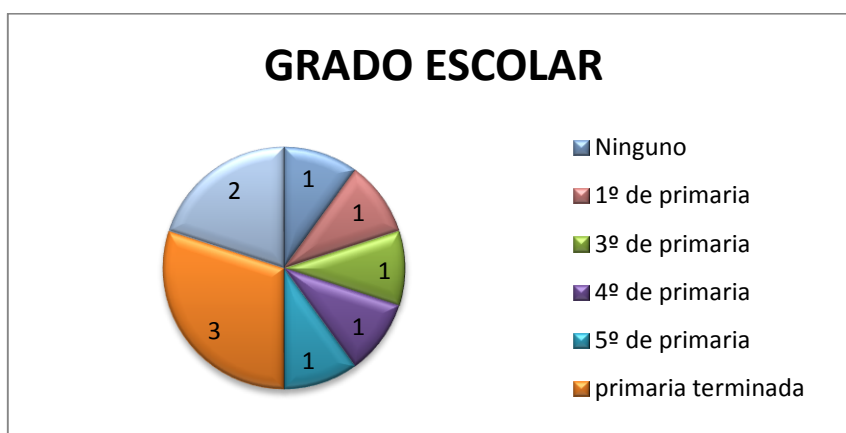
Gráfica no. 19. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Ilusión”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Nueva Ilusión”.

La Gráfica no. 20 se refiere a la formación de los Adultos Mayores de la Casa “Nueva Ilusión”, así los resultados muestran que su nivel académico se concentra en la primaria inconclusa, desde primero hasta quinto, incluyendo una persona sin estudios que integran el 50% de nuestra población estudiada, el otro 50% se compone por tres personas con primaria completa y dos más con la secundaria terminada.

Gráfica no. 20. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Ilusión”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Nueva Ilusión”.

Gráfica no. 21. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Ilusión”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Nueva Ilusión”.

La Gráfica no. 21 se refiere a la ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Ilusión”, así se muestra que dos de las personas que asisten a dicha Casa aun trabajan, una de vigilante y la otra lavando ropa, las demás (80%, 8) atienden su hogar. Una gran proporción

de la población entrevistada considera que más allá del aspecto físico, el ser Adulto Mayor no les representa algún tipo de problema, debido a que cuando están con su familia se sienten seguros y también sanos, pues el apoyo que les brindan lo consideran primordial para su desarrollo en la vejez. Así también, mencionaron que se sienten bien y contentas con su edad, aunque hay momentos en los que se sienten solas y tristes, pero gracias a que asisten a la Casita han logrado distraerse, no estar solas y poder hacer actividades de acuerdo a sus limitaciones físicas.

Sólo pocos adultos dijeron que sí les representa problema, pues comentan que en algunos lugares, por ser Adultos Mayores los discriminan, los ven como poca cosa e incluso hasta los tratan mal, sólo por pertenecer a este grupo etario. Una encuestada mencionó que aún se considera muy productiva, pues le gusta hacer todas las actividades que se requieren en su casa, así también ayudar a sus hijos cuando se van a trabajar para sentirse útil. Otras dos entrevistadas se consideran creativas pues les gusta hacer las manualidades que les enseñan en la Casita, pero ellas le añaden un estilo propio y su mayor motivación es hacerlas para regalarlas a sus familiares o para ocuparlas en su casa. Seis personas (60%) se consideran tanto creativas como productivas, pues hacen sus manualidades y las venden para poder tener un ingreso económico y las innovan con diversas formas de hacerlas, para que se vean mejor y más originales.

Una persona mencionó que no se considera ni productiva ni creativa, ya que su energía no le da más que para ocuparse de atender su casa y a su familia. A esta edad debe ser muy satisfactorio que las personas se sientan felices y muchas de las entrevistadas comentaron que sí lo son, ya que no les gusta amargarse la vida, se evitan problemas, no les gusta estar rodeadas de personas conflictivas, algunas ya están jubiladas y gozan de los beneficios del trabajo de muchos años. Pero también está la población que no es feliz, esto como resultado de los problemas de salud que presentan, una de ellas no cuenta con su pie derecho y esto le causa

cierta frustración; otra padece problemas de diabetes que le han ocasionado dificultades en su vista. Otra persona señaló que la vida da muchos golpes y que a veces no puedes asimilarlos ni soportarlos, es por esto que no se considera feliz.

Seis personas consideran tener éxito en su vida, pues todo lo que desearon lo lograron dentro de sus posibilidades; muchas de ellas a pesar de estar viudas o separadas, han logrado enfrentarse a la vida y poder superar sus problemas. También nos señalan que dan gracias por haber tenido padres que se preocuparon por enseñarles valores y sobre todo que les dejaron el aprendizaje de ganarse la vida y luchar por lo que se quiere. Cuatro de las personas piensan no haber tenido éxito, pues no pudieron seguir estudiando debido a carencias económicas, además de no haber sido más emprendedoras y ambiciosas. En esta edad se consideran plenas, pues han logrado lo que han querido, piensan que ya no pueden pedir más a la vida, porque se sienten tranquilas con su familia, hacen algunas actividades que no se hubieran imaginado; lo que las hace sentirse plenas como mamás y como esposas.

Aunque hay quienes nos dijeron que no se consideran plenas pues quisieran que su vida fuera diferente, sin tanto problema, se consideran egoístas, ya que han renegado de Dios, no han estado bien con su familia. Una de las entrevistadas, no se siente plena debido a su discapacidad. La asistencia a la Casa abarca personas desde la que tiene once años de asistir, le sigue una con nueve años, otra con cinco años, dos con cuatro años, tres con dos años y las dos últimas que tienen un año. Los días de la semana que asisten dependen de las ocupaciones de cada una, ya que muchas aprovechan y asisten todos los días, en cambio hay algunas que como todavía se ocupan de los nietos y otras actividades, sólo van cuando pueden. La facilidad que les da la Casita en cuanto a los horarios les beneficia bastante, ya que muchas aprovechan todo el día para estar

ahí y convivir con sus compañeras, pero también están las que sólo van a tomar una o dos clases.

La razón por la que asisten a la Casa de día se debe a que les gusta convivir con sus compañeros, ya que en su casa están solas la mayor parte del tiempo; también se debe por el gusto de asistir y realizar las actividades, evitar la depresión por indicaciones médicas, asimismo les sirve para relajarse y para olvidarse de sus problemas. Las actividades que más les gustan son: el Taichí, el tejido, el bordado de listón, el baile y las clases de cocina con soya. Lo que les motiva a realizarlas es porque les gusta, las relaja y es una ayuda económica pues lo que hacen lo venden, les proporciona tranquilidad, también se organizan entre ellas para practicar cosas nuevas, comparten sus conocimientos. Las actividades que les gustaría se implementaran son: la pintura, más ejercicio, tratamientos psicológicos, otro tipo de bordado, más manualidades y clases de baile.

Lo que no les gusta de la Casa es el hecho de que hay algunas personas que no son buenas compañeras y hay muchos malentendidos, chismes y envidias. Hay quienes no saben convivir y a veces se generan confusiones entre ellas; entre las sugerencias que hicieron para mejorar las actividades en la Casa, se encuentran que: lleven a los profesores bien preparados en el tema que van a impartir y que haya horarios fijos; también que hubiera una persona capacitada para atenderlas debidamente y que se realizara de vez en cuando alguna oración. A gran parte de las personas asistentes, sí les agradaría convivir con jóvenes pues creen que podrían relacionarse de una manera más dinámica, aparte de que los jóvenes tienen más creatividad, vigor y así contagiarían su alegría y su energía, que les serviría para conocer nuevas ideas, aprender de ellos, ellas sugieren que cuando uno convive con gente joven se contagia la vitalidad.

Sólo una persona no le gustaría convivir con jóvenes, pues nos menciona que ellos tienen otras ideas y su generación ya trae otras costumbres que

podrían llegar a incomodarlos. Entre los problemas que detectan en la Casa, destacaron a: a) los compañeros conflictivos que generan envidias entre ellos; b) la falta de suficientes profesores; c) la falta de convivencia con las compañeras, ya que hay división entre ellos, formándose grupos y preferencias; d) no existe la discreción; e) por lo cual, existen chismes y problemas que generan cierta incomodidad, como el apartar los lugares para las personas que van a llegar más tarde.

Casa “Nuevo amanecer” (ver el anexo no. 11). Esta casa se ubica en la calle Oriente Cinco, entre la Avenida Anáhuac y la calle Xicoténcatl, en la Colonia Jardín, Valle de Chalco, Solidaridad. Se ubica al costado de un mercado, en la misma calle que es muy corta hay una iglesia, una escuela primaria y diversos establecimientos comerciales, como una lechería. Esta Casa es amplia, la fachada está pintada de color blanco y hay un letrero pintado con el nombre de la Casita. Tiene rejas color negro que sirven de barda y la puerta principal es negra de fierro con varios cristales; el patio de la entrada tiene adoquín color rojo y en ambos costados hay dos jardineras con una cerca de madera color blanco. En la entrada del lugar del lado derecho está la recepción, donde el policía vigila la entrada y salida de las personas, el escritorio es de color azul con blanco y amplio.

Del mismo lado hay dos salones, uno de ellos lo ocupan para guardar algunos materiales como: colchonetas, manualidades que hacen, algunos medicamentos y su botiquín de primeros auxilios. En el otro salón que está al costado del primero, se ubica la oficina de la Encargada de la Casa. Al entrar, del lado izquierdo existe una mesa amplia con sillas negras acolchonadas, que sirve para que los Adultos Mayores puedan realizar sus actividades. De ese mismo lado existen dos salones, uno de ellos es el baño que cuenta con dos lavabos, una puerta negra y sólo es para el personal de la Casita, está bajo llave y no se les permite el acceso a los visitantes. El segundo salón, es uno de los más amplios; las paredes están pintadas de color verde, el techo de color blanco y el piso es de loseta

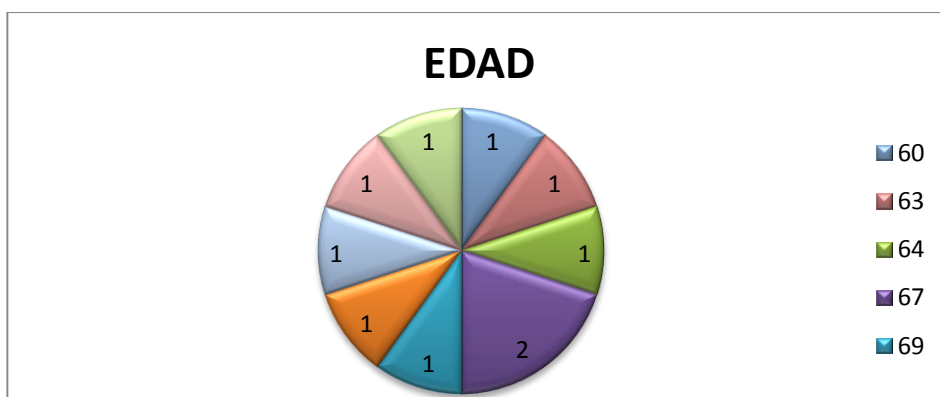
color blanco, cuenta con seis lámparas y seis ventanales grades con cortinas blancas que brindan mucha luz al lugar; tiene cuatro mesas grandes unidas, en donde los Adultos Mayores realizan sus actividades, alrededor de éstas hay sillas color negro acolchonadas.

En uno de los extremos de este salón, hay una televisión muy grande, la cual en la parte de arriba tienen diversas manualidades que hacen ahí en la Casa y aún más arriba está un altar con diversas imágenes religiosas. En esa misma pared, existen algunos cuadros colgados, reconocimientos y otras muchas manualidades; en cada muro hay un cuadro colgado. En uno de los costados de la pared, existes dos mesas que sirven para poner material, también para que ocupen las sillas ubicadas a su alrededor y en una de esas mesas, una señora exhibe diversos dulces que vende. De ese mismo lado está colgado un letrero, con letras de fieltro cocidas con el nombre de la Casita. En un rincón de ese mismo salón, hay un tendedero con diversas manualidades que han elaborado los asistentes a la Casa.

Al fondo de ese salón, existe otro que es la cocina, la cual cuenta con una barra que permite una vista para el salón descrito anteriormente. Ésta está pintada de color blanco, tiene un refrigerador, un lavabo, diversos muebles en donde se guardan los trastos, una estufa con su campana que sirve para extraer el humo y grasa que se libera a la hora en que preparan sus alimentos. Encima de uno de los muebles hay varios garrafones de agua, en las paredes de la cocina hay ciertos letreros con diversos avisos, por ejemplo: si utilizas un traste, lávalo, etc. En la parte de atrás de la casa, existe un patio amplio con pasto, algunos árboles y caminos de piedras, que sirven para guiar hacia la entrada a dos salones más, ubicados en la parte de atrás así como a los baños. Uno de los salones es el que ocupan para la danza, la zumba, el baile o ejercicio, en uno de los extremos de la pared hay varios espejos, está pintado de color blanco y el piso es de loseta del mismo color.

Ahí se encuentra un mueble y arriba hay algunas faldas de danza, también sobre una mesa se encuentra un estéreo, dicho salón cuenta con ventanas grandes que por fuera tienen rejas negras. Hay otro salón, pero ese estaba cerrado y no se nos permitió el acceso. Enfrente de este salón, hay unos baños, los cuales son usados por los Adultos Mayores, éstos están divididos, tres baños para mujeres y tres para varones, son amplios y sus puertas son de fierro color gris. El azulejo y la loseta de estos baños son de color azul. Enrejado, atrás del salón de danza, existe un jardín con diversas plantas y flores. En esta Casa, según la Encargada del lugar, existe una población aproximada de 49 Adultos Mayores, la asistencia de esta población depende de las actividades que se impartan durante el día. Los asistentes a esta Casa denominada "Nuevo Amanecer", tienen actividades como: los aerobics, la repostería, el bordado de listón y el tejido, siendo estas dos últimas las de mayor demanda. El día que se visitó esta Casa fue el 11 de noviembre del 2013, el total de cuestionarios que se aplicaron fueron diez, no se incluyó ningún hombre y el número de mujeres que se entrevistaron fueron diez.

Gráfica no. 22. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa "Nuevo Amanecer".

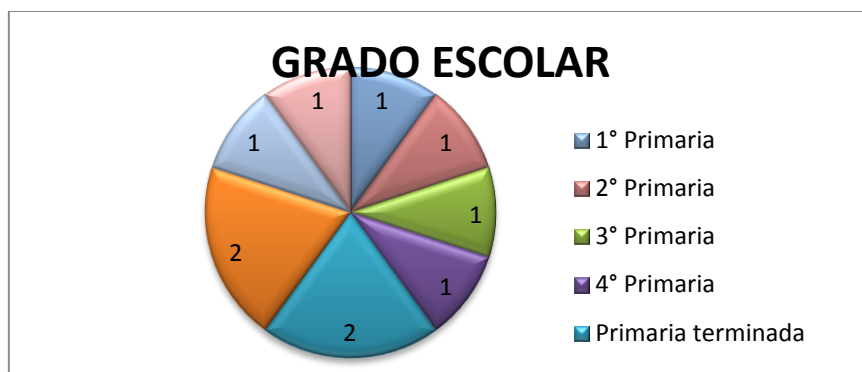


Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa "Nuevo Amanecer".

La Gráfica no. 22 se refiere a los datos relacionados con la edad de los participantes, resultados que muestran que el rango etario donde se concentran los datos son de los 60 a los 70 años con un porcentaje del 70%

(siete miembros) y los tres restantes se ubican en el rango de los 70 a los 80 años de edad.

Gráfica no. 23. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nuevo Amanecer”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Nuevo Amanecer”.

La Gráfica no. 23 contiene los datos relacionados con la formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nuevo Amanecer”, los cuales muestran a cinco (50%) participantes con la primaria incompleta (de primero a cuarto y uno más sin estudios), se tienen dos participantes (20%) con primaria terminada y otros dos con la secundaria completa, el restante cuenta con una carrera técnica.

Gráfica no. 24. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nuevo Amanecer”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Nuevo Amanecer”.

La Gráfica no. 24 muestra la ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa "Nuevo Amanecer", así se tiene que siete de los entrevistados (70%) se dedican al hogar, cabe señalar que todas las personas entrevistadas son del sexo femenino; dos de ellas (20%) mencionan que no se dedican a nada, sin embargo si se ocupan del mantenimiento de su casa y una más considera como ocupación la asistencia a la Casita.

Superando las cuestiones relacionadas con el aspecto físico, cuatro de las personas entrevistadas (40%) mencionan que no les causa ningún problema ser Adultos Mayores, pues dan gracias a Dios que les haya permitido vivir tanto tiempo, se sienten a gusto con su edad, con su familia, con sus compañeras de la Casita, se sienten felices y a pesar de que ya no tienen la misma energía, gozan de su vida. Seis personas (60%) mencionaron que sí les representa problema el llegar a esta edad, pues les faltan fuerzas para hacer las cosas, sus piernas y pies ya no les funcionan bien y ya no es lo mismo para ellas, pues están conscientes de que al pasar los años, los deterioros físicos que van teniendo les generan ciertos problemas que afectan su bienestar, así como su interacción con el medio en que se desarrollan, la hipertensión fue un factor relacionado con la salud, que resaltaron la mayoría de las entrevistadas.

Dos personas (20%) señalan que se consideran creativas, pues les gusta aprender a hacer las cosas de manualidades que les enseñan, les gusta tejer, bordar sus carpetas, hacen diversas cosas dentro de la Casa. Otras dos personas (20%) se consideran productivas pues les gusta vender lo que hacen aparte de que aun trabajan. Seis personas (60%) se consideran tanto creativas como productivas, pues hacen bolsas, diversos tejidos y los venden para sacar una ayuda económica de eso. Ocho de las personas entrevistadas (80%) se consideran felices, pues están bien con el prójimo, con su familia, con sus nietos, con sus hijos y tienen el apoyo de sus seres queridos, así por llegar a esta edad y gozar de buena salud, porque

todavía son autosuficientes y se sienten útiles ayudando, ya sea a sus hijos con los nietos o en las labores del hogar, algunas de ellas están solas pero se sienten contentas por asistir a la Casita y por ver cómo sus hijos ya hicieron su vida. Una persona (10%) menciona que a veces se siente feliz, pero a veces tiene mucha tristeza porque uno de sus hijos falleció y se acuerda mucho de él. La última persona entrevistada (10%) nos dijo que no está contenta ya que tiene problemas familiares.

Una de las personas entrevistadas (10%) señaló que en algunos aspectos de su vida si tuvo éxito, pues como mujer se siente orgullosa de haber sacado a sus cuatro hijos adelante con la ayuda de Dios, pero en su matrimonio no considera haber tenido éxito pues tuvo algunos problemas difíciles de superar. Otras cuatro personas (40%) consideran que sí tienen éxito, pues ayudaron a sus padres cuando pudieron y ahora sus hijos hacen lo mismo con ellos, les gusta convivir con su familia y piensan que han formado hombres y mujeres de bien con sus hijos. Algunos aunque tuvieron un matrimonio difícil, lograron salir adelante, lograron lo que quisieron, algunos hasta estudiaron. Cinco personas más (50%) consideran que se sienten satisfechas por haber sacado a sus hijos adelante, que a lo mejor no fueron tan exitosas como hubieran querido, pero se sienten realizadas porque ahora reciben el beneficio de su esfuerzo, a través del apoyo de sus hijos.

Una persona (10%) no considera estar plena, pues quiere seguir aprendiendo más hasta que Dios se lo permita, indica que en la vida uno nunca deja de aprender y algunas cosas que no hizo de joven, las está haciendo en la actualidad. Nueve personas (90%) se consideran plenas, pues tienen una familia unida y feliz, conviven con sus nietos, tienen un techo donde vivir, no les falta comida, nada les hizo falta en su juventud, ni ahora de Adultos Mayores, porque asisten a la Casa de Día y conviven con sus compañeros, algunos no padecen algún tipo de enfermedad, por lo que disfrutan de tener plenitud y paz en su vida. Con respecto a la

asistencia al lugar, cuatro personas (40%) llevan seis años en la Casa; dos (20%) sólo dos años; uno (10%) cuatro años; otro (10%) más siete años y los que llevan más tiempo son dos personas (20%) durante ocho años. Estas personas asisten todos los días, llegan a faltar cuando tienen que ir al médico o alguna cosa importante que hacer, el tiempo que permanecen ahí oscila entre tres y cinco horas.

La razón por la cual asisten a esta Casa es que en su hogar están solos y prefieren estar ahí conviviendo con personas de su edad, les gusta estar acompañados más que solos en su casa; también porque se divierten, platican, están a gusto; porque les gusta hacer amigos, distraerse, para aprender más cosas y adicionalmente la elaboración de esos objetos les genera un beneficio económico, así como conocer a más gente. Las actividades que más les gustan son: coser, tejer, bordar, hacer bordado de listón, practicar el baile regional, el yoga, hacer deporte, efectuar activación física y aprender cocina. La razón por la cual hacen estas actividades que les gustan es porque se sienten activas, productivas, su mente trabaja, por distracción, por simple gusto, para pasar el rato, para sentirse útiles, por salud, por la convivencia con sus compañeros, etc., además de que al hacerlas se sienten bien y en paz.

Algunas de las actividades que les gustaría se implementaran dentro de la Casita, es que el baile regional fuera más frecuente, asimismo participar en concursos de baile, aerobics y más ejercicio. A todas les gusta todo de la Casita, lo único que nos mencionaron es que muchas veces no alcanza el tiempo para poder realizar todas las actividades todos los días, ellas solicitan que la Casita estuviera abierta más tiempo. Una persona mencionó que a su consideración, las autoridades del DIF la tienen muy abandonada, respecto a las demás. Dentro de las sugerencias que nos mencionaron están las siguientes: a) visitar a las compañeras que ya no vienen, preguntarles por qué ya no lo hacen y motivarlas para que sigan conviviendo en la Casita; b) a las que están enfermas, visitarlas para que

no se sientan solas; c) que se les proporcionaran camas de masaje; d) que se designara una persona que hiciera la limpieza de la Casa; e) que hubiera más paseos gratis; f) que se les proporcionara una cocina; g) que mejoraran las instalaciones, ya que están en condiciones algo deplorables y no hay apoyo para el mantenimiento por parte del DIF.

Al preguntarles sobre si les agradaría convivir con jóvenes, sólo una persona (10%) respondió negativamente, pues considera que las generaciones de ahora traen otras costumbres que ellos no comparten y sólo alterarían el contexto dentro de la Casa. Las nueve personas restantes (90%) dijeron que sí les agradaría convivir con jóvenes, pues saben cosas nuevas que les podrían enseñar, podrían platicar con ellos y eso les serviría como una terapia, podrían compartir puntos de vista para darles un ejemplo bonito de cómo pueden ellos comportarse, además les podrían transmitir su alegría. Algunas personas nos mencionaron que a veces van jóvenes a aprender las cosas que enseñan en la Casita y son buenos muchachos que saben respetar. Entre los problemas que ellos detectan que existen están los siguientes: a) falta de pintura para la Casita; b) más apoyo del Municipio; c) vigilancia; d) que algunas veces las compañeras tienen problemas en su hogar y se comportan agresivas con los compañeros de la Casita.

Casa de Día “Amigos por Siempre” (ver anexo no. 12). La Casa de Día “Amigos por Siempre” está ubicada en calle Norte siete, entre esquina López Mateos colonia Providencia, Valle de Chalco Solidaridad. Cuenta con una estructura grande de una sola planta, está pintada de color blanco con letras grandes en color verde en la entrada, que indican el nombre del lugar. Del lado derecho están pintadas las actividades y las manualidades que se realizan dentro de la Casa. La puerta de entrada es de vidrio, con una reja de protección blanca; en la entrada está el recibidor, donde se ubica un policía que se encarga de salvaguardar el lugar y a las personas ahí dentro. Del lado izquierdo hay una puerta con

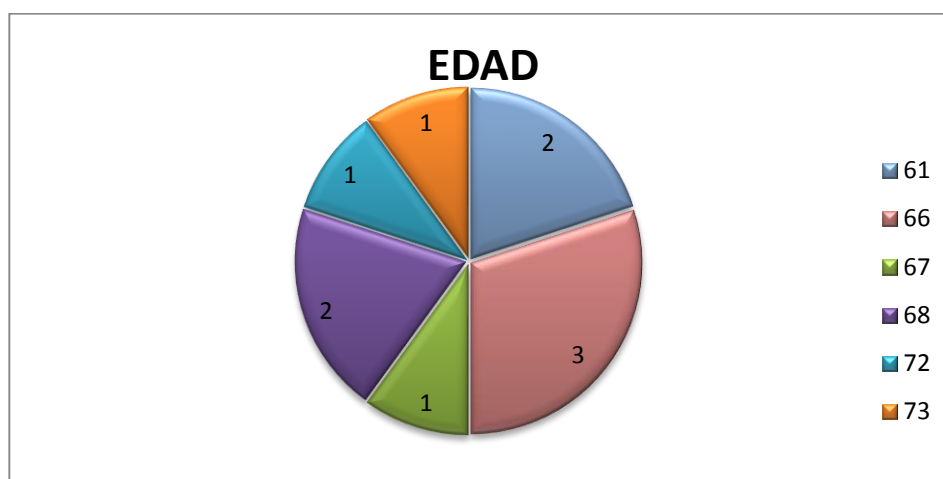
unas letras grandes que indican que hay un consultorio médico para cualquier emergencia que surja. Pasando el recibidor hay un patio muy grande, que tiene muchas jardineras e incluso unas bancas, por si desean tomar alguna actividad fuera de la Casa.

El patio conduce a diferentes habitaciones, una de ellas es la que se ocupa la mayoría del tiempo, es donde toman sus actividades manuales como: el bordado, el tejido y las artesanías. En este cuarto se encuentra el escritorio de la Encargada y un mueble pequeño donde guarda todos los archivos de los asistentes al lugar. Dentro de la habitación donde realizan las manualidades, hay tres mesas grandes, distribuidas en medio, para propiciar espacio por si surgiera una emergencia; también tienen sillas acolchonadas en el asiento y el respaldo, de color azul. En esta habitación también hay un pequeño estéreo hasta el fondo, así como una televisión adaptada en la pared con un arnés en la parte de arriba, para propiciar mayor comodidad a los Adultos Mayores. Saliendo de la habitación anteriormente descrita, del lado derecho se encuentran los baños, distribuidos uno para mujeres y otro para hombres. En el baño de mujeres al entrar se observa que hay dos sanitarios blancos, separados por sus respectivas puertas y en el último espacio tienen una regadera; en el baño también tienen lavamanos grandes con dos llaves de agua.

Frente a los baños, cruzando el patio, está otra habitación con paredes de puro vidrio templado para que entre luz en el lugar, está pintada de blanco y sólo tiene sillas alrededor del cuarto, iguales a las que tienen en la habitación donde hacen las manualidades. Del lado izquierdo de ese cuarto, esta otra puerta que conduce al cuarto de camas de masaje, éstas son sólo para el uso exclusivo de la población que asiste ahí. En general es una casa muy amplia, con cuartos que utilizan de diferentes formas, según como se organicen con la Encargada de la Casa. Las actividades más solicitadas en la Casa son: el bordado de listón, el tejido con agujas o gancho y la activación física. Cuenta con una población de

46 Adultos Mayores inscritos, de los cuales sólo asisten 28 regularmente. El día que se realizó la visita a esta Casa fue el 18 de noviembre del 2013; el número de cuestionarios aplicados fue de diez; el número de hombres entrevistados fueron dos y el número de mujeres entrevistadas fue de ocho.

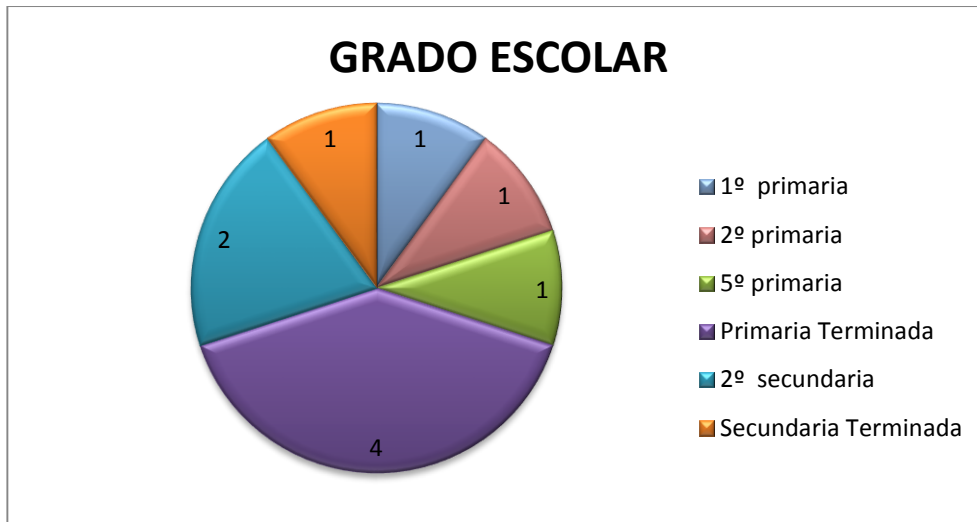
Gráfica no. 25. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Amigos por Siempre”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa de Día “Amigos por Siempre”.

La Gráfica no. 25 muestra los rangos etarios de la población de la Casa “Amigos por Siempre”, identificando que en el rango de los 61 a los 68 años se ubica el 80% de la población (8 personas) encuestada y sólo dos (20%) mas en un rango de los 72 a los 73 años de edad, esta podría ser la razón por la que solicitan más actividades físicas, pensando en mantenerse en forma. La Gráfica no. 26 muestra la formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa de Día “Amigos por Siempre”, cuyos datos indican que dos personas (20%) de la población entrevistada se ubican entre el primero y segundo año de primaria, una más (10%) llegó hasta quinto de primaria, cuatro (40%) tienen primaria terminada, dos más (20%) cuentan con la secundaria inconclusa y una más (10%) con la secundaria terminada.

Gráfica no. 26. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa de Día “Amigos por Siempre”.

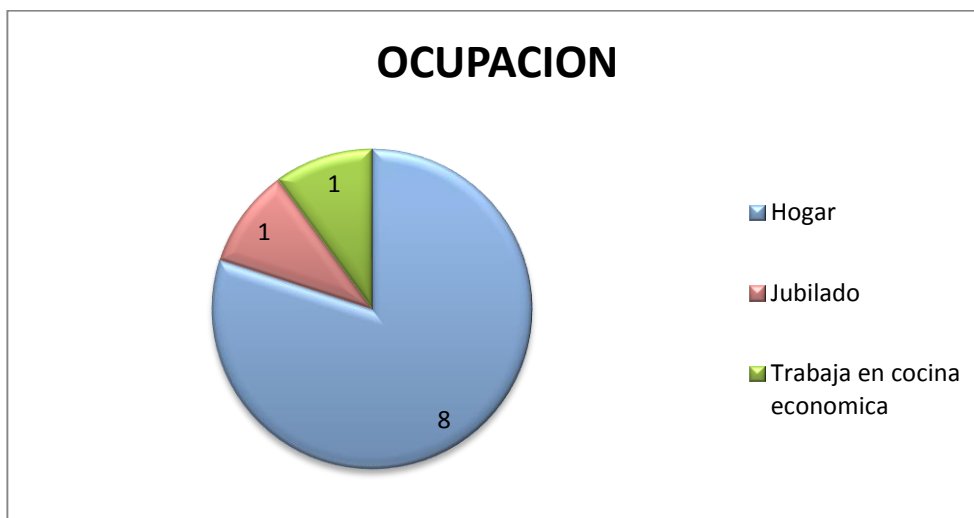


Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa de Día “Amigos por Siempre”.

La Gráfica no. 27 señala la formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Amigos por Siempre”, cuyos datos nos demuestran que por el hecho de ser personas Adultas Mayores, no necesariamente deban dedicarse sólo al cuidado del hogar, aún pueden realizar ciertas tareas que les permiten obtener algún ingreso económico.

Respecto a los problemas que trae consigo la edad, solo seis (60%) entrevistadas, nos respondieron que no le causa ningún tipo de problema el ser un Adulto Mayor, gozan su vejez, disfrutan cada mes de su pensión y de asistir a la Casita. Las cuatro personas restantes (40%) consideran que sí les causa problema ser un Adulto Mayor, pues algunas personas los discriminan, ya no los quieren ayudar, no les quieren dar empleo, los tratan de una manera grosera, enfrentan falta de dinero que les impide poder proveerse de algunas cosas básicas y diversas enfermedades los aquejan, todo esto les impiden llevar a cabo una vida normal.

Gráfica no. 27. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa "Amigos por Siempre".



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa de Día "Amigos por Siempre".

En esta Casita la mayor parte de la población, considera que es creativa, ya que les gusta realizar las actividades que ofrecen en la Casa, hacen muchas cosas que antes no hacían, les agrada estar siempre en movimiento y haciendo algo que les beneficie, pero sobre todo hacerlo a su manera. Nos mencionaron que les gustaría tener algún empleo pero lamentable por la edad ya no se los dan. Ocho de las personas encuestadas (80%) son felices, esto debido a que hicieron cosas buenas que les han dado hermosos frutos, por el hecho de que Dios les ha permitido llegar a esta edad, por qué les gusta sentirse útiles, les gusta la música, cantar, bailar y aún pueden realizarlo. Sólo otras dos personas (20%) mencionaron que a veces si se sienten felices y a veces no, pues se les presentan ciertos problemas en su familia, discusiones y contradicciones que los hacen sentirse infelices, aparte de que a veces el trato de sus hijos hacia ellos no es bueno o como ellos hubieran esperado.

La gran mayoría de los entrevistados consideran tener éxito en su vida, pues trabajaron duro durante su vida productiva, sacaron a sus hijos adelante, nunca les faltó que comer y a pesar de que algunas fueron madres solteras, esto no fue factor para que algo les faltara a sus hijos.

Tomaron algunos cursos que les sirvieron para sentirse más útiles y pudieran mantener desde muy jóvenes a su familia; sin embargo, una persona dijo no sentirse exitosa, debido a que su marido era un alcohólico, lo que le representó una imposibilidad de hacer más cosas y sacar adelante a su familia más rápido. Siete de las personas (70%) si se sienten plenas, pues Dios les ha dado la oportunidad de llegar a esta edad, no les hace falta nada, han estudiado, hecho cosas que de jóvenes no pudieron hacer y aunque a veces se les presentan enfermedades, han salido adelante, nos mencionan que a esta edad ya no le pueden pedir más a la vida. Tres de las personas (30%) mencionaron que no se sienten plenas pues le falta apoyo por parte de su familia para hacer algunas cosas.

Se identifica que la asistencia a las Casitas varía mucho, pues hay una persona (10%) que asiste desde hace diez años, una (10%) desde hace siete años, dos (20%) durante seis años, otra (10%) que ha asistido desde hace cinco, cuatro (40%) desde hace tres años y una última (10%) tiene un año que asiste. Entre los parámetros de asistencia periódica al lugar, están las personas que sólo van tres o dos días a la semana y si sus actividades no son muchas van diariamente, para distraerse. El tiempo que permanecen dentro de la Casa, oscila desde las que van seis horas y las que sólo están por dos para tomar la actividad deseada. La razón más importante por la que asisten se debe a que les gusta convivir con las demás personas, no quedarse solos en casa, buscan alguna distracción, gustan del ambiente y les atrae realizar las manualidades que ofertan.

De las actividades que se imparten, las que más les gustan son: el baile, el listón, trabajar la soya, las que imparte el INEA, el yoga, tejer bolsas, hacer ejercicio y la pintura. La motivación para realizar estas actividades es a causa de que éstas funcionan como una terapia, ya que los ponen a pensar y a mantener ocupada su mente, les disminuye la depresión y les sirve de distracción. Las actividades que les gustaría se llevaran a cabo son: practicar ejercicio, los juegos, el dominó, las actividades para

varones, el yoga, jugar pelota y el voleibol. Mencionaron que les gusta todo de la Casa, salvo una persona que mencionó que hay cosas que no le parecen, por ejemplo el que haya habladurías por parte de algunas compañeras, que son volubles, egoístas y en muchas ocasiones chismosas.

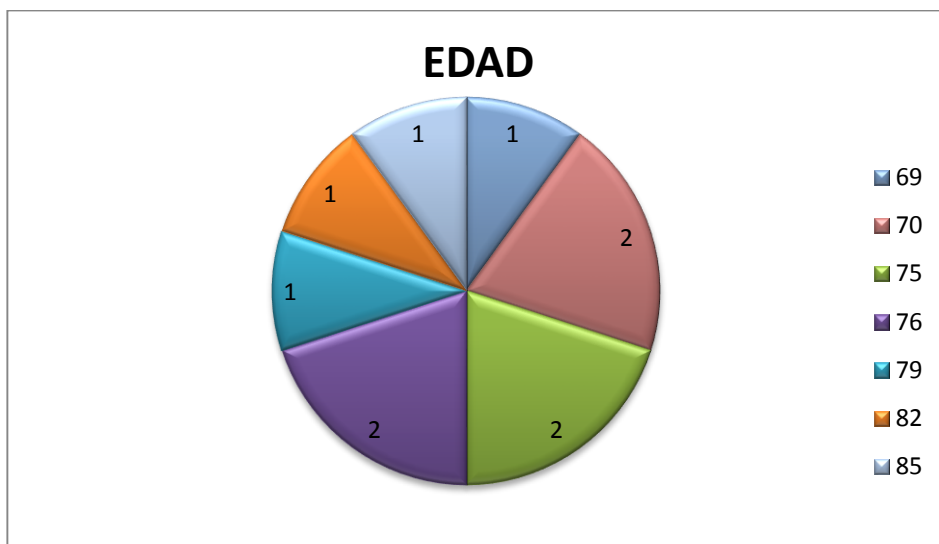
Entre las sugerencias que harían están las siguientes: que las personas fueran más sinceras, no fueran volubles, que el DIF les ayudara con material para estar siempre haciendo actividades, les gustaría que las autoridades les pusieran más atención, poder tener un auditorio, tener mecedoras acolchonadas, que existiera más armonía, mejor convivencia, que no se hicieran chismes y lograran hacer acuerdos para que nadie resultara enfadado. A todas las personas les agrada convivir con población más joven, pues consideran que hay muchachos que tratan muy bien a las personas de la tercera edad, les gusta su ambiente y pueden enseñarles muchas cosas, podrían compartir experiencias, les podrían dar consejos, contarles sobre la Universidad, sobre la vida y que tal vez con eso ayudarían a darle más vida al lugar. Los problemas que consideran que existen dentro, se basan principalmente en: a) que las personas que asisten, hacen grupos que discriminan o critican a otros sin fundamento y b) que falta más convivencia y compañerismo por parte de todas para erradicar este inconveniente.

Casa de Día “Nueva Esperanza” (ver anexo no. 13). Esta Casa está localizada en calle Poniente Seis y esquina Norte Tres, en la Colonia Niños Héroes, 1ª Sección. El lugar en que se ubica es el Centro de Desarrollo Comunitario, al llegar se encuentran un par de puertas de vidrio y adentro hay una mesa que sirve de recepción, en donde están dos personas que atienden y proporcionan informes, también hay varios consultorios, una sala de espera y los baños, como es un lugar grande nos ocuparemos específicamente del espacio asignado para los Adultos Mayores. Como es de notar los Adultos Mayores que asisten a esta institución no tienen un lugar propio, sino que es prestado. Por ende, el espacio en el que se

encuentran es muy pequeño, ya que sólo consta de un cuarto. En él hay un par de mesas de madera cubiertas por manteles de plástico, varias sillas de plástico color blancas, y otras acolchonadas en color azul.

El piso es de loseta blanca y las paredes son de este mismo color, en el interior podemos hallar un pequeño mueble que sirve como botiquín, ya que en éste se guardan las medicinas con las que cuenta la institución. En las paredes se pueden observar imágenes de Cristo y de la Virgen, así también un pequeño altar, además de varios carteles que hacen alusión a los cumpleaños de los asistentes y fotografías de los concursos a los que han asistido; la puerta por la que se accede a este espacio es de madera. Entre los objetos con los que cuentan, se pueden mencionar: una grabadora, un escritorio para la Encargada, un archivero, otro mueble de madera, un extintor, garrafones de agua y más sillas que no se ocupan, encima de uno de los muebles se hayan los trofeos que han ganado en las competencias en las que a veces suelen participar.

Gráfica no. 28. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa "Nueva Esperanza".

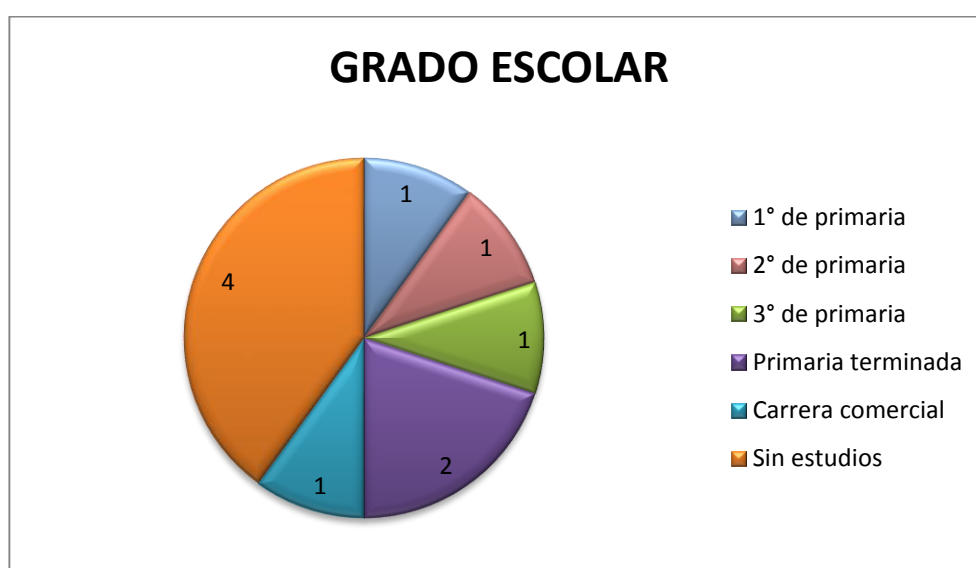


Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa "Nueva Esperanza".

Cuenta con una población de entre 56 y 60 Adultos Mayores, quienes realizan actividades tales como: el canto, hacen deporte, bailan zumba, practican deshilado, la pintura y el listón. El día que se realizó la visita a

esta Casa fue el 25 de Noviembre del 2013, el número de cuestionarios aplicados fue de diez, el número de hombres entrevistados fueron dos y el número de mujeres entrevistadas fueron ocho. La Gráfica no. 28 muestra la edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Esperanza”, cuyos datos denotan que el rango etario predominante es el de los 69 a los 79 años concentrando el 80% de la población entrevistada (8 personas), una más con 82 años y la última con 85 años.

Gráfica no. 29. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Esperanza”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Nueva Esperanza”.

La Gráfica no. 29 muestra la formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Nueva Esperanza”, la cual denota que tres personas (30%) de la población entrevistada se ubican entre el primero y tercer año de primaria, dos más (20%) terminaron la primaria, cuatro de ellas (40%) aparecen sin estudios y la última cuenta (10%) con una carrera comercial. Respecto de la ocupación no se elaboró gráfica alguna, ya que todos los encuestados respondieron que actualmente se dedicaban a las labores del hogar. Con relación a los datos obtenidos en las entrevistas se tiene lo siguiente: respecto al cuestionamiento que se refiere a que el haber llegado a ser Adulto Mayor les representa algún tipo de

problema, ellos respondieron que no, debido que a pesar de su edad son felices. Respecto a los problemas de salud que pueden padecer, ellos si tienen algunos problemas, pues les duelen algunas partes del cuerpo, como: las rodillas, los brazos, las piernas, etc., por algunas enfermedades que padecen como la diabetes, algunos problemas del corazón, el asma, la hipertensión, etc., así como problemas de visión y eso provoca que se sientan cansados.

Al preguntarles sobre si se consideran productivos o creativos, hay quienes sólo se consideran creativos, ya que sólo asisten a la Casa para hacer las cosas que ahí les enseñan. Las personas que respondieron sentirse productivas, lo hacen debido al ejercicio que realizan, a las actividades que llevan a cabo en su hogar y en la Casita, así como con sus amigos. Hubo quienes, se consideraron tanto productivos como creativos, ya que les gusta hacer cosas de manualidades en la Casita, tejen, cosen, bordan, y cuando terminan los productos, los venden para poder sacar dinero y comprarse algunas cosas para ellos o seguir invirtiendo en el material que requieren para seguir elaborando cosas.

En la pregunta referente a si se consideran felices, contestaron que sí, pues están con su familia, sus hijos ven por ellos, los cuidan, les brindan ayuda económica, porque gracias a Dios no han tenido problemas con su familia, ni con los compañeros dentro de la Casa de Día, aunado a esto también les produce bienestar que conocieron y conviven con sus nietos. Algunos de ellos, a pesar de estar solos en su casa, han encontrado dentro de la Casita motivos y razones para sentirse felices por las actividades que realizan, lo cual hace que no se sientan bien.

No todos consideran haber tenido éxito en su vida, pues se han dedicado a trabajar y darles a sus hijos lo que han podido, también a que no crecieron desde un enfoque personal. Algunos sí se consideran exitosos, ya que a pesar de las adversidades han seguido adelante y de esta manera lograron lo que se propusieron; algunos son solteros y el hecho de haber

sido padre y madre para sus hijos, les hace considerar que han tenido éxito. Al hablar con ellos sobre plenitud, se nos dijo que no todos sienten plenitud, pues no están en paz y no cuentan con ánimos para hacer nada, además de no haber podido cumplir todas sus metas. Quienes sí consideran tener plenitud, es porque han logrado lo que han querido, porque ya vivieron las etapas de su vida como tenían que vivirlas y las disfrutaron, ahora sólo les queda disfrutar de esta etapa lo más que puedan.

Haciendo referencia al tiempo que tienen asistiendo a la Casa es notorio que los periodos varían en gran proporción, ya que alguno menciona que tienen un año asistiendo y otros más hasta más de 25 años, pasando por los diez años, dos años, siete años, seis años, y cuatro. Ahora bien en cuanto a los días en que más recuren a esta institución, la mayoría de los entrevistados lo hacen diariamente, a menos que tengan un inconveniente o compromiso. Permanecen dentro de la institución una hora, la que menos se queda y cinco horas quienes más permanecen ahí. Las razones por las cuales asisten a la Casita son porque en su hogar se encuentran solos y en la Casa de día pueden platicar y convivir con los compañeros. Algunos de ellos lo hacen por recomendación de su médico, para que no les dé depresión o como un apoyo para superarla, pues esta actividad les sirve de distracción y ocupación, también mencionan que lo hacen para olvidarse de los recuerdos dolorosos.

Entre las actividades que más les gustan están: el yoga, el taichí, el bordado, las actividades de baile, la danza, hacer deporte, el tejido y la costura. Les gusta hacer las actividades, ya que venden lo que hacen y obtienen una ganancia de ahí, así como también tienen distracción y entretenimiento; de igual forma por convivir con sus compañeros y poder regalarles a sus familias las cosas que hacen. Les gustaría realizar más actividades de ejercicio físico, de baile, así como que los profesores asistieran con mayor regularidad y que les asignaran un nutriólogo para

tener un mejor control en su alimentación. En cuanto a si les agrada la Casa, ellos nos dijeron que no les gusta que dentro de ésta, algunas compañeras sean muy hurañas y que no haya integración. Hay quien mencionó que lo que no le gusta es el trato que reciben de las autoridades, pues éstas los tienen muy descuidados.

En relación a si querían hacer alguna sugerencia, ninguno de los encuestados mencionó alguna. Respecto al cuestionamiento de si les gustaría convivir con jóvenes, la mayoría respondió afirmativamente, pues mencionan que podrían dialogar con ellos, aprender cosas mutuamente, que les serviría para inyectarles vitalidad y que habría más alegría porque los harían sentir más vivos y más jóvenes. En la última pregunta respondieron que el único problema que reportaron es que hay profesores a los que se les tiene que pagar.

Casa de Día “Lluvia de Estrellas” (ver anexo 14). Esta Casa está situada en la calle Oriente Cinco, esquina con Oriente Veintinueve, en la Colonia Avándaro, Valle de Chalco, Solidaridad. Su fachada está pintada de color blanco con una franja guinda en la parte inferior, del lado derecho de la entrada, se encuentra pintado un letrero con algunas de las actividades que se llevan a cabo dentro de esta Casa. En la parte de arriba de la puerta de entrada, con letras rojas, está pintado el nombre del lugar; la puerta es de fierro color negro con vidrios y tiene cortinas color blanco. En la entrada del lugar, del lado derecho está la recepción, la cual cuenta con un escritorio grande, azul con blanco. Del mismo lado de la recepción, se ubican diversas sillas color negro acolchonadas que utilizan los asistentes.

Enfrente de la recepción hay un salón grande, el cual ocupan como sala de estar; en este salón tienen cuatro sillones grandes, una mesa al centro y en una de las esquinas está una mesita y encima un televisor, este salón tiene un ventanal grande con cortinas blancas, el cual da vista a la calle. Todas las paredes están pintadas de color blanco y tienen colgados dos

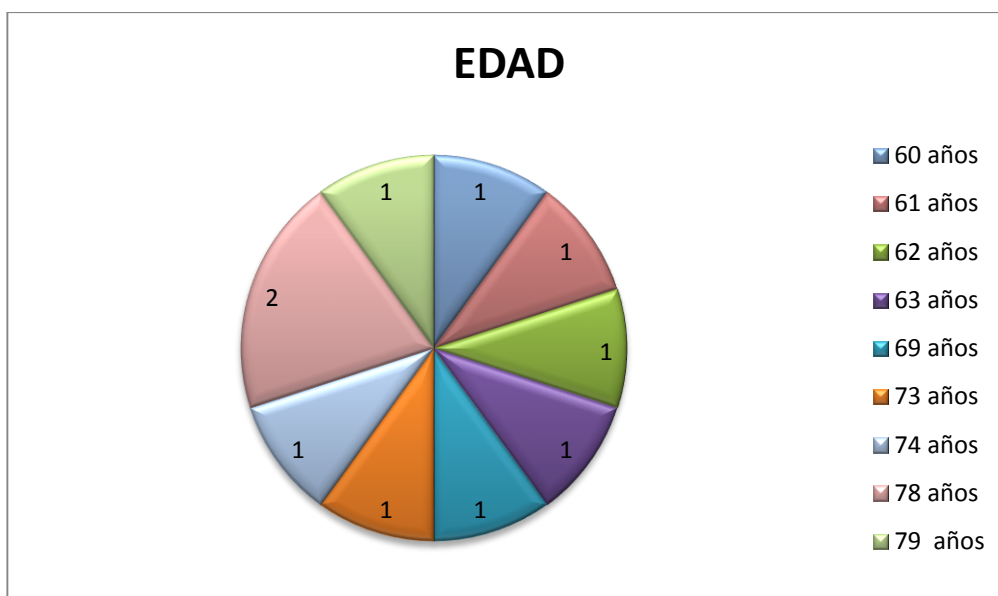
cuadros con pinturas de flores. En un costado de la recepción se encuentra un salón, en el cual existen varias sillas negras, que sirven para que los asistentes las ocupen. Hay otro salón en el cual sólo hay un escritorio y diversas colchonetas guardadas. Se cuenta con otro lugar para la Encargada, en donde tiene los papeles de los asistentes así como diversos materiales. En medio del lugar se ubica el comedor, el cual tiene dos mesas grandes juntas y alrededor de éstas, diversas sillas color negro, aquí es donde pasan la mayoría del tiempo, pues ahí toman algunas de las actividades que se imparten.

Al fondo se encuentra la cocina, la cual tiene una barra que permite la visión del comedor, ésta cuenta con una estufa, diversos muebles en donde guardan cosas y una mesa, tienen un refrigerador, un lavabo y una puerta que da hacia el pequeño patio del lugar. Hay dos ventanas con cortinas amarillas que también dan vista hacia el patio, el cual tiene un tamaño mediano, su piso es de adoquín y alrededor hay diversas plantas. En el interior de esta Casa, hay diversos carteles pegados que contienen felicitaciones para los cumpleaños, al fondo del comedor en la pared hay un pizarrón con ciertos avisos, así como el horario con las actividades que ahí se realizan. Esta Casita cuenta con una población de 123 asistentes aproximadamente, realizándose las siguientes actividades, como: el bordado, la pintura, la zumba, el ejercicio, el deshilado y el tejido de gancho.

El día de la visita a esta Casa fue el 2 de diciembre del 2013, el número de cuestionarios aplicados fue de diez, no se contó con ningún entrevistado de género masculino y el número de mujeres entrevistadas fueron diez. La Gráfica no. 30 muestra la edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa "Lluvia de Estrellas", cuyos datos indican que los rangos etarios se ubican de los 60 a los 69 años, con una población del 50% (cinco personas) y de los 73 a los 79 años las otras cinco personas (50%). La Gráfica no. 31 muestra la formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa "Nueva Esperanza", la cual presenta que cinco de las

entrevistadas (50%) se ubican con estudios de primero (10%), segundo (20%), tercero (10%) y cuarto (10%) de primaria; otras dos con primaria terminada (10%) y secundaria terminada (10%) también; aparecen dos (20%) más sin estudios y una (10%) más, estudiando actualmente. Las diez personas asistentes a esta Casa se dedican al hogar.

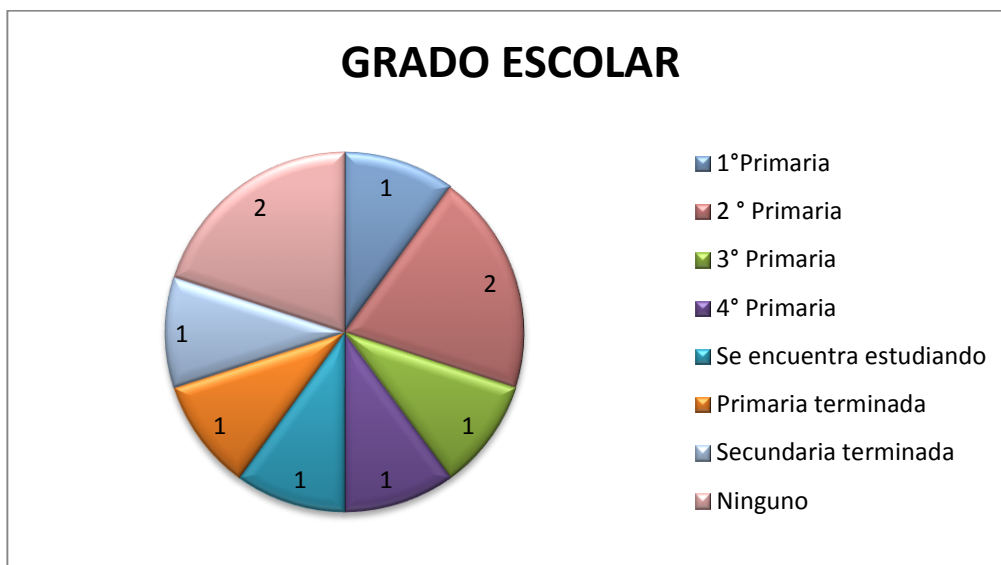
Gráfica no. 30. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Lluvia de Estrellas”.



Fuente: cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Lluvia de Estrellas”.

Con respecto al cuestionamiento relacionado con el hecho de que les represente algún problema ser Adultos Mayores, ocho de las personas entrevistadas (80%) respondieron que no, pues pese a que algunos padecen algunas enfermedades eso no es impedimento para que continúen haciendo diversas actividades. Ellas consideran que tienen una edad en donde aún pueden valerse por sí mismas y viven con alegría, ellas comentaron que tienen “que llegar a esta edad para cumplir con nuestro ciclo en la tierra”. Dos de las entrevistadas dijeron que por ser Adultas Mayores, tienen más problemas físicos, una en una pierna y la otra en la rodilla.

Gráfica no. 31. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa “Lluvia de Estrellas”.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores de la Casa “Lluvia de Estrellas”.

Al hablar sobre creatividad y productividad, cinco personas se consideran tanto creativas como productivas, pues les gusta hacer cosas nuevas, actividades que les enseñan; también les gusta aprender y algunas venden lo que hacen y con esto obtienen un ingreso económico. Otras cuatro personas, sólo se consideran productivas pues aún pueden valerse por sí mismas, una de ellas todavía trabaja y gana su dinero para mantenerse y no causarle molestias a nadie, nos mencionan que se dedican a hacer bolsas, juegos de baño, manteles y ropa, las cuales venden dentro y fuera de la Casita. Sólo una nos dijo que ya no puede realizar muchas actividades, así que no se considera ni productiva ni creativa. Cuando se les cuestionó sobre si se consideran felices, todas dijeron que sí, pues mencionaron que desde que asisten a la Casita ya no se sienten solas, ya que conviven y ríen con sus compañeras, se desahogan y eliminan su stress, tienen un lugar donde las comprenden, sus familias se encuentran bien y a pesar de ciertos problemas están estables.

Al hablar sobre éxito en su vida, una de las entrevistadas comentó que no lo tiene porque no logró lo que quería y en este momento de su vida no

quiere saber más de nada. Las otras tres personas sí consideran tener éxito, pues pudieron apoyar a sus hijos, aunque no se desarrollaron como hubieran querido, ahora sí lo están haciendo ya que sus hijos están grandes y no hay nada que se los impida. Sienten que lograron el mejor propósito de sus vidas y eso se refleja en la educación que les prodigaron a sus hijos y en el hecho de haber superado todas las dificultades que tuvieron para que crecieran bien, asimismo porque supieron administrar el dinero que obtenían y poder así cubrir sus gastos.

Nueve de las personas se consideran plenas, pues ya no les falta nada por hacer, algunas se encuentran estudiando en el INEA, aunque consideran que les faltan muchas cosas por aprender, en su momento hicieron lo que pudieron y como pudieron, también por el hecho de que no sufren algún tipo de enfermedad y están bien ya sea con su familia o solas, se sienten tranquilas y en paz con su vida. Creen tener plenitud en su vida, debido a que cuentan con su familia y a que no desearon más de lo que podían tener. Una de las personas entrevistadas contestó que siente una plenitud regular o <más o menos> en su vida, esto debido a las diversas enfermedades que padece.

Una de las personas entrevistadas lleva trece años asistiendo a la Casa, siendo ella la que más años ha permanecido, otras personas tienen seis y ocho años asistiendo, la que menos tiene es la de un año. Las demás personas varían de entre dos, tres y cinco años. Los días que asisten varían, según sus ocupaciones y según las actividades que se oferten en la Casa, tres personas de las entrevistadas (30%) van diario; las siete restantes (70%) asisten por lo menos cada tercer día, no lo hacen a diario porque visitan al doctor o trabajan. El tiempo mínimo que permanecen en la Casita es de una hora y media y el máximo de seis horas. Asisten porque les gusta estar ahí con los compañeros, convivir con ellos, platicar, hacer las actividades, y por no sentirse solas en su casa, consideran que ahí sí las comprenden y

las entienden, también por distracción y para ocupar su tiempo en algo que les resulte productivo, así como disfrutar de su vejez.

Dentro de las actividades que más les gustan están: el baile, el bordado, el bordado de listón, las clases del INEA (de todas es la que más les gusta), el taichí, la costura, el canto, algo de cocina y el tejido. Estas actividades que les gustan, las realizan porque les sirven de motivación y de distracción, consideran que son actividades que se aprenden rápido y son fáciles, les proporcionan una ayuda económica y porque las disfrutan; les agrada ver en su casa el trabajo que hacen, les sirve para relajarse y les ayuda a sentirse útiles, se sienten contentos y ocupan su tiempo haciendo algo productivo.

Dentro de las actividades que les gustaría se implementaran, mencionaron las siguientes: el ejercicio, la danza, la educación física, los aerobics, los deportes, la repostería, la zumba y una clase de cultura de belleza. Nueve personas comentaron que todo les gusta de la Casa, a otra de ellas no le gusta la actividad de música. Entre las sugerencias que harían están que les proporcionaran algunos implementos para mejorar la Casa, como: un refrigerador, piso nuevo, mejor mantenimiento para la Casita, un salón especial para hacer ejercicio, que las compañeras fueran más unidas, que no les sustituyeran a los profesores y que éstos asistieran más seguido, hacer mejoras relacionadas con la organización, programaran más paseos promovidos y cubiertos económicamente por el DIF, les proporcionarían un microondas y un techo para el patio.

Ocho de las personas entrevistadas, respondieron que sí al preguntarles sobre si les gustaría convivir con jóvenes, pues piensan que éstos tienen otras ideas que podrían compartir con ellos y aprender muchas cosas mutuamente, los harían sentirse bien, más jóvenes, podrían darles consejos a los muchachos para que los jóvenes ocupen su tiempo para alejarse de malas influencias y distraerse juntos. Dos de las personas nos dijeron que no les gustaría, ya que no se adaptarían a la manera de cómo son ellos. Entre

los problemas que nos mencionaron están los siguientes: a) no les gusta que la gente vaya a ofender a los profesores; b) no tienen apoyo económico por parte del municipio; c) no hay recursos para lo que ellos necesitan dentro de la Casa; d) no hay profesores de planta; e) consideran que hacen falta mejoras en cuanto a la infraestructura del lugar, por ejemplo: pintura, mantenimiento y limpieza.

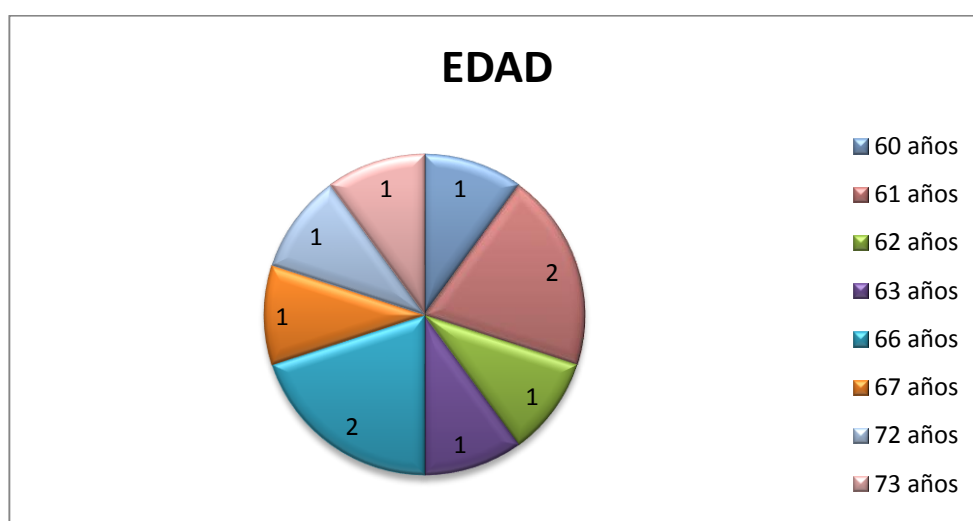
Casa de Día “Cuauhtémoc” (ver Anexo no. 15). Este es el tercer Centro Comunitario que se visitó, como se había mencionado anteriormente, dentro de estos Centros se atiende a toda la población en general, por lo tanto el espacio que se les asigna a los Adultos Mayores es reducido, destinándoles sólo un salón para las pocas actividades que les imparten. Este Centro se ubica en la lateral de la Carretera México-Puebla, en la Colonia Darío Martínez, Primera Sección, Valle de Chalco Solidaridad. Su fachada está pintada de color amarillo, con protecciones de barrotes negros alrededor del centro, en la pared se encuentra un letrero pintado de color negro que indica el nombre del lugar, así como el logotipo del DIF. La puerta de entrada es de color blanco y el patio que tienen es reducido.

Para acceder a las instalaciones hay una pequeña rampa, en la entrada está la recepción, en donde una señorita se encarga de atender a las personas que entran a este recinto, registrando las entradas y salidas. Enfrente de la recepción se encuentra la oficina de la Encargada del lugar; esta oficina cuenta con un escritorio sencillo de madera, dos sillas negras acolchonadas de color negro y una ventana que tiene vista para la calle. Existe un espacio en medio, donde se encuentran sillas de metal unidas con un tubo negro, que funcionan como la sala de espera, además tres consultorios destinados para sesiones médicas, psicológicas y odontológicas. Cruzando esta sala de espera, al fondo se encuentra un salón, tipo auditorio, el cual funciona para la realización de las actividades (en su mayoría físicas) que tiene la población. Cuenta con sillas blancas de plástico formadas en hileras, así como dos mesas largas, las cuales ocupan

cuando tienen algún tipo de convivencia, este salón está pintado de blanco, con piso de loseta del mismo color.

Cuentan con un salón de computación con aproximadamente seis computadoras, siendo este mismo el que se destina para impartir clases de inglés. Los baños se ubican en el pasillo que te conduce hacia el auditorio, están divididos en hombres y mujeres, éstos al igual que los demás salones tienen puertas de madera. El interior de este Centro se encuentra pintado de un color durazno, excepto los consultorios, el auditorio y los salones. Cuenta con una población de **cincuenta Adultos Mayores** aproximadamente, las actividades que se realizan son: el bordado de listón, la lima lama, la zumba, actividades del INEA, la danza folclórica y la danza árabe, es necesario mencionar que estas actividades no son exclusivas para los Adultos Mayores, son impartidas a toda la comunidad. El día que se realizó la visita fue el 9 de diciembre del 2013, el número de cuestionarios aplicados fue de diez, se entrevistó sólo a un varón y el número de mujeres entrevistadas fueron nueve.

Gráfica no. 32. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa de Día “Cuauhtémoc”.

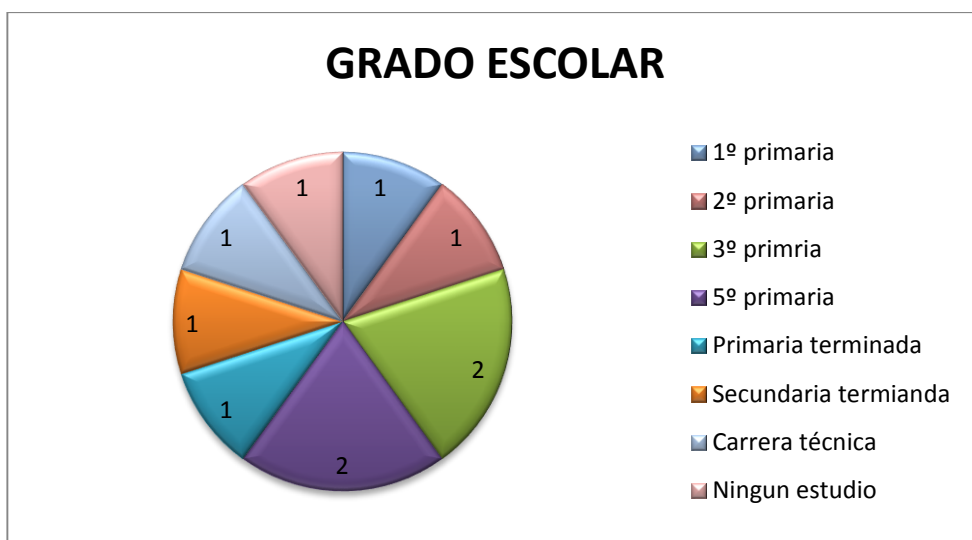


Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores en la Casa de Día “Cuauhtémoc”.

La Gráfica no. 32 muestra la edad de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa de Día “Cuauhtémoc”, cuyos datos denotan que el 80% de la

población encuestada (ocho personas) se ubica en el rango de los 60 a los 67 años de edad, una más con 72 años y la última con 73 años de edad. La Gráfica no. 33 presenta la formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa de Día "Cuauhtémoc", la información obtenida muestra que el 60% de los entrevistados estudió algunos grados de primaria: primer grado el 10% (una persona), segundo el 10% (una persona), tercero el 20% (dos personas) y el quinto grado el 20% (dos personas); una más (10%) con primaria concluida, otra (10%) con la secundaria completa y otra más (10%) con carrera técnica, la última (10%) no tiene estudios.

Gráfica no. 33. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en la Casa de Día "Cuauhtémoc".



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores en la Casa de Día "Cuauhtémoc".

Se considera que los pocos estudios de lo entrevistados, pues el 90% se ubica desde el nivel de sin estudios hasta el quinto año de primaria, la primaria completa, así como con la secundaria concluida, impactaron en el hecho de que la mayoría se hayan dedicado al hogar. Ellas respondieron que se consideran tanto creativas como productivas, pues aún pueden apoyar a sus hijos, no les gusta estar sentadas sin hacer nada, atienden a sus nietos y consideran que dedicarse al hogar también es un trabajo, les gusta hacer cosas para superarse. Asimismo, disfrutan de

realizar labores de tejido y hacer manualidades para después venderlas y obtener algún beneficio económico de éstas.

Al cuestionarlas sobre su felicidad, nueve de las personas entrevistadas si se consideran felices, por el simple hecho de que les gusta estar tranquilas y alegres, porque tienen a su familia unida, aman a sus hijos y éstos las aman, también por tener salud y bienestar. Otra de las entrevistadas mencionó que no se considera feliz debido al reciente fallecimiento de su esposo. Aunado a esto, seis personas consideran tener éxito en su vida, pues han logrado que sus hijos tengan una carrera, porque la relación con su familia es muy buena, tienen unos hijos maravillosos y una buena pareja, porque tienen trabajo y con ello están bien, así también porque hicieron lo mejor en determinado momento. Las cuatro personas restantes, consideran que por tener poca educación, debido a diferentes problemas familiares, sienten que no lograron ser personas muy exitosas.

Nueve personas se consideran plenas pues pudieron apoyar a sus hijos para que estudiaran una carrera, están contentas con lo que tienen, fueron mujeres felices y tienen a sus hijos unidos, así como a toda su familia, cumplieron lo que se propusieron, salvo una que no, porque no pudo trabajar por atender a sus hijos. Se ha logrado una asistencia a la Casa, en mayor número desde hace tres años, siendo el mínimo de uno. Acuden a la casa los días jueves principalmente que es cuando tienen la mayor parte de las actividades, pues la Encargada comenta que el espacio para los Adultos Mayores dentro de esta institución es reciente y no cuentan con suficientes actividades para ofertarlas. El tiempo que permanecen en la Casa es de dos horas, tiempo aproximado que duran las actividades que se imparten para ellos. Asimismo, comentan que asisten a esta Casa por distracción, porque conviven con los compañeros, por las actividades que ahí se imparten, por ocupar su mente en algo productivo, así como por los servicios que se ofrecen.

Las actividades que más les gustan son: la zumba, el yoga y el taichí, siendo éstas las únicas actividades que reciben. Lo que les motiva a

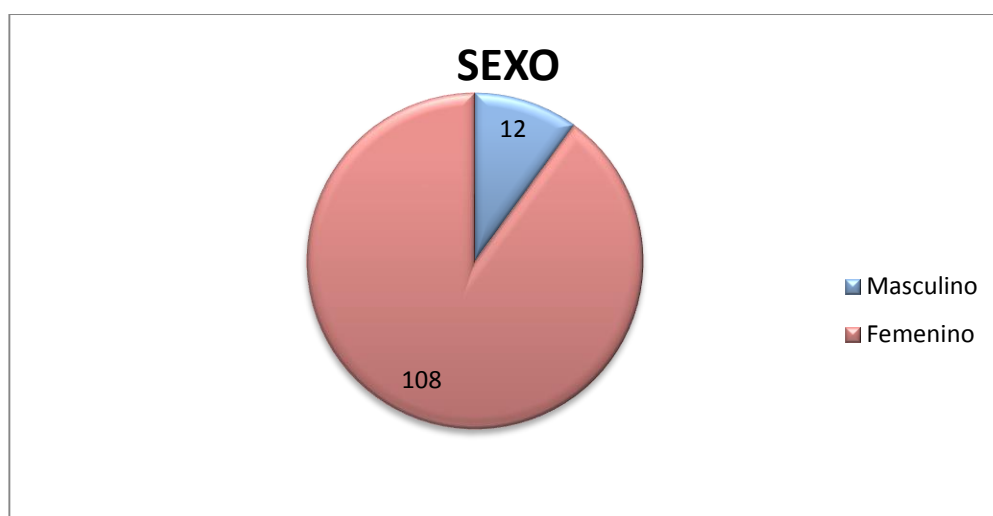
realizarlas es el hecho de poder mejorar sus problemas de salud, ya que haciendo las actividades se sienten mejor, además de que están cerca de su casa y para no estar solas mejor asisten a la Casita, asimismo por convivir con personas de su edad, darse ánimos, sentirse productivos y ver a los demás. Mencionaron que les gustaría que hubiera más actividades como la práctica del danzón, un grupo de danza folclórica, clases de carpintería, así como el bordado de listón, el tejido, más taichí y más zumba. Lo que no les gusta de la Casa es que no tienen un espacio propio y que son muy pocas actividades las que les imparten y también que los profesores son incumplidos.

Entre las sugerencias que tienen están: a) que enseñaran repostería y cocina; b) que tuvieran un médico oftalmólogo; c) que ampliaran el horario; d) que hubiera más actividades; e) que tuvieran un espacio sólo para ellos; f) tener más mobiliario para la clase de inglés y colchonetas para yoga, g) que los profesores fueran Adultos Mayores y h) más actividades físicas, ya que para ellas el ejercicio es elemental, pues les brinda bienestar y salud. Al cuestionarles sobre si les gustaría convivir con jóvenes, nueve de las personas entrevistadas respondieron que sí les agradaría, pues consideran que les transmitirían alegría y juventud, los motivarían a hacer más actividades y podrían hacer cosas más dinámicas e interesantes. Para sentirse como ellos, poder aprender cosas nuevas y escuchar las nuevas formas de ser; a una sola persona le gustaría convivir con otros Adultos Mayores, pues considera que los jóvenes traen otras costumbres que no comparte. Cabe destacar que este Centro Comunitario es reciente, debido a esto no tienen tiempo para convivir con sus compañeros y por ende, no consideran tener algún problema.

5.5 Análisis Global.

El total de cuestionarios trabajados con los Adultos Mayores en las doce Casas de Día fue de ciento veinte, se aplicó a 108 mujeres y doce hombres. Como podemos ver en la Gráfica no. 34, es en mayor proporción que el sexo femenino asiste a las Casas de Día, existen algunas en donde no va ningún hombre, otras en donde van más hombres, sin rebasar las diez personas máximo. Esto se debe a que en la mayoría de las Casas, las actividades que se imparten son solamente para las mujeres, los hombres que llegan a asistir sólo van a platicar, a jugar entre ellos o a observar cómo trabajan sus compañeras, como en la Casa "Jóvenes de corazón y jóvenes por siempre", en donde por las tardes o en el horario que no tengan alguna actividad se organizan actividades de baile, entre ellos.

Gráfica no. 34. Género de los Adultos Mayores entrevistados en el total de Casa de Día.

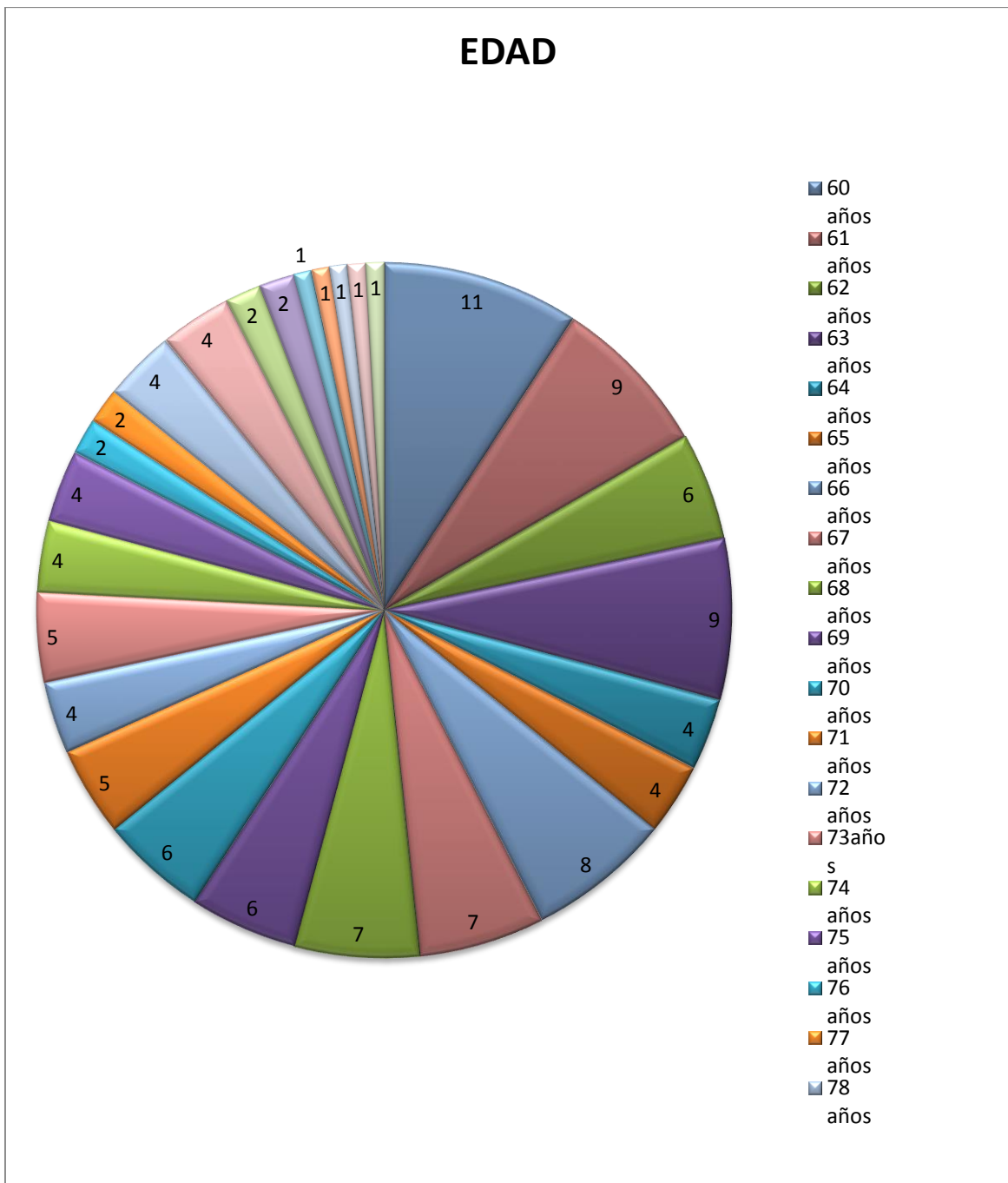


Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores, en el total de las Casas de Día.

A pesar de que existe una mayor población femenina, son las mismas mujeres las que consideran que deberían existir otro tipo de actividades que puedan llevar a cabo los hombres dentro de las Casitas, para que la población masculina aumente o se haga partícipe dentro de estas instituciones. La edad de la población que asiste a estas instituciones, se muestra en la Gráfica no. 35, edad que oscila básicamente entre los 60 y

los 75 años de edad, los menos ubicándose en el rango de los 80 a los 87 años y el mayor número concentrándose en el rango de los 60 a los 69 años con un porcentaje del 59.1% (71 personas) en relación a los entrevistados, no al total de asistentes, ya que no se recopiló la información de este dato de todos ellos.

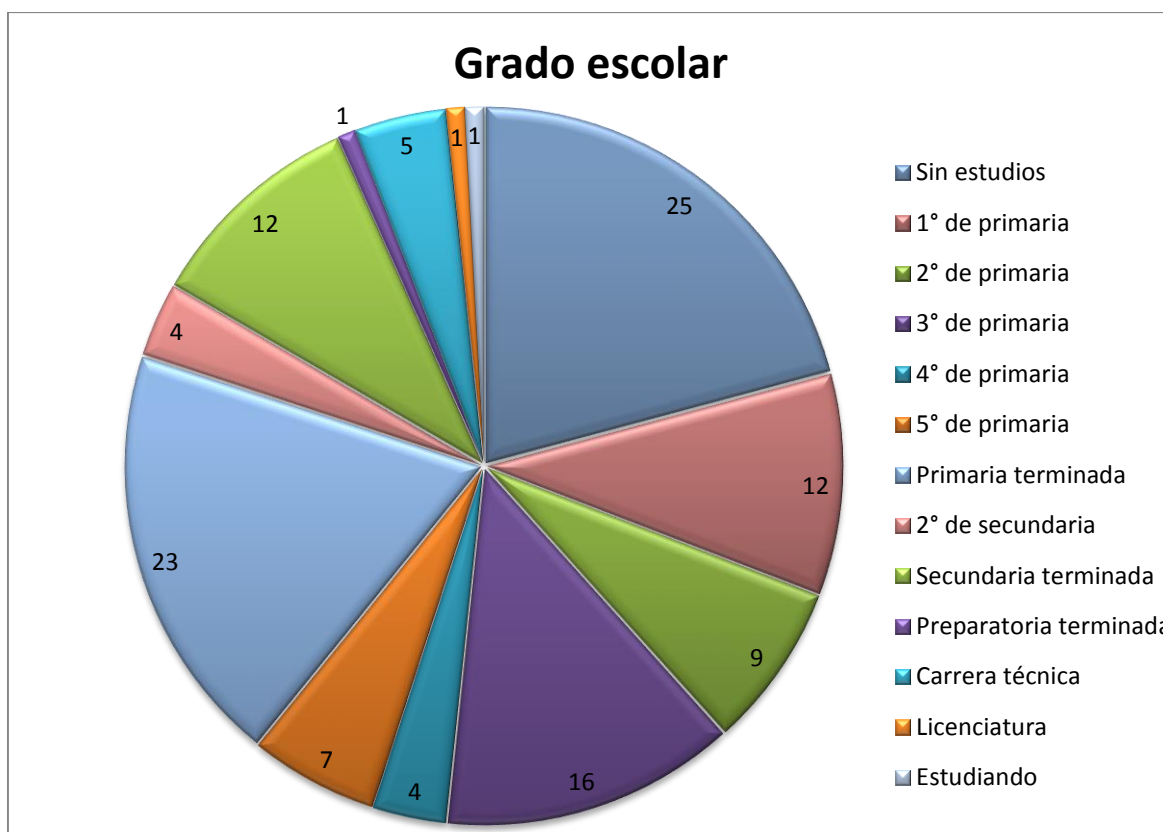
Gráfica no. 35. Edad de los Adultos Mayores entrevistados en todas las Casas de Día.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores entrevistados en el total de las Casas de Día.

La Gráfica no. 36 nos presenta la formación de los Adultos Mayores entrevistados en todas las Casas de Día, datos que nos muestran que el 20.9% (25 personas) de dicha población no tiene estudios, el 40.0% (48 personas) se ubican entre primero y quinto de primaria, esto es, con la primaria inconclusa, el 19.2% (23 personas) con la primaria completa, el 3.3% (4 personas) con la secundaria incompleta y el 10.0% (12 personas) con la secundaria terminada, se tiene también una persona (0.8%) con el bachillerato terminado, otra (0.8%) con licenciatura y otra más (0.8%) que está estudiando actualmente, como dato final se tienen a cinco personas (4.2%) con carrera técnica.

Gráfica no. 36. Formación de los Adultos Mayores entrevistados en todas las Casas de Día.



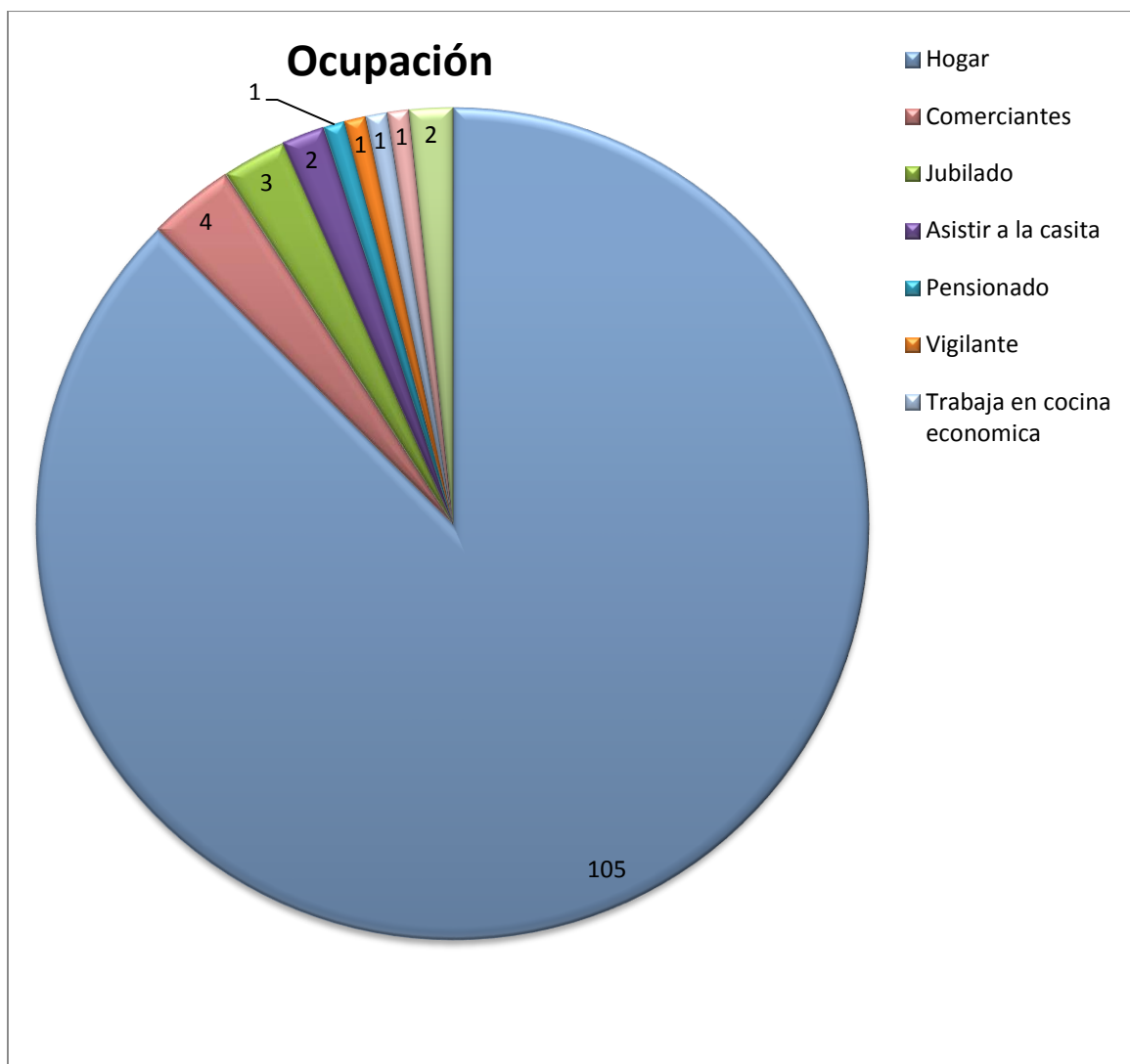
Fuente: Cuestionarios aplicados en el total de las Casas de Día.

Los resultados evidencian el analfabetismo de la población mayor, ya que la mayoría de ellos nunca asistieron a la escuela, como resultado no aprendieron a leer y escribir en una institución, algunos dominan o

conocen los conceptos básicos, esto porque desde muy pequeños tuvieron que trabajar y es en los mismos trabajos que realizaban, donde aprendieron a leer algunas palabras, a sumar, a restar, a multiplicar y en algunos casos hasta a dividir. Cabe destacar el hecho de que de los 120 encuestados, sólo una persona estudio hasta el grado de licenciatura y cinco llegaron a terminar una carrera técnica, estudios que les permitieron tener distintas oportunidades laborales, mejor remuneradas y más estables, en contraste con el resto de la población. Aunque en las Casas de Día se cuenta con el servicio del INEA, son pocas las personas que están interesadas en éste, ya que consideran que ya no tiene sentido estudiar y que es preferible disfrutar el tiempo haciendo otras cosas y/o realizando las actividades que resultan más inmediatas y no requieren de mayor complejidad.

La Gráfica no. 37 presenta la Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en todas las Casas de Día, los datos muestran que la mayoría de las personas entrevistadas se dedica al hogar, esto debido a que una gran parte de la población que asiste a estas Casas de Día son mujeres y por ser Adultas Mayores ya no les dan trabajo y prefieren ocupar su tiempo haciendo sus labores domésticas o cuidando de sus nietos. Sólo un pequeño porcentaje se dedica a hacer labores diversas como: lavar ropa ajena, ser comerciantes, entre otras, para tener una pequeña entrada económica que les permita completar los gastos en casa, el resto sólo se dedica a disfrutar de su vejez, ya que reciben una pensión que les permite darse algunos gustitos que de jóvenes no pudieron por dedicar su vida al trabajo. Los datos obtenidos en la investigación muestran que de manera general, la mayoría de la población se siente contenta de haber llegado a esta edad, de gozar de buena salud, de convivir con su familia y de asistir a las Casitas de Día. Contados son los casos que expresan que el hecho de llegar a la vejez les cause problemas, esto debido a diversas situaciones personales, familiares, de salud, de contexto, que involucran a estas personas.

Gráfica no. 37. Ocupación de los Adultos Mayores entrevistados en todas las Casas de Día.



Fuente: Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores en el total de las Casas de Día.

De manera personal la mayoría de ellos, se sienten satisfechos con lo que han hecho en el transcurso de su vida, de los logros que han tenido y están conscientes de los fracasos. Es interesante analizar el hecho de que muchos de los jóvenes pensarían que el llegar a ser Adultos Mayores les representaría a estas personas demasiados problemas, debido a los diversos cambios físicos que se les presentan; sin embargo, ellos están conscientes de que no pueden retroceder el tiempo y al platicar con cada uno de ellos, nos dimos cuenta que en su mayoría es todo lo contrario.

Están conscientes de que es una etapa más de la vida, saben que todos los seres humanos tenemos que cumplir un ciclo, sin embargo toman esta situación con tranquilidad, se sienten satisfechos por llegar a esta edad y le agradecen a Dios el haberles permitido vivir tantos años. Es importante destacar que todos los entrevistados son muy apegados a las cuestiones religiosas y gran parte de ellos agradecen a algún Dios por estar vivos y por otras cuestiones personales y familiares. Cabe mencionar que una minoría de ellos dijeron que sí les causa problema el llegar a la vejez, relacionaron estos hechos con tópicos referentes a situaciones de desigualdad social, enfermedad, vulnerabilidad, malos tratos, inequidad y discriminación.

La gran mayoría de los Adultos Mayores se consideran felices, esto se debe a los recuerdos lindos que tienen de su pasado, además porque disfrutan de su presente y por sentirse tranquilos y en paz, en el ambiente donde se desenvuelven. En la actualidad, su relación con los jóvenes es exclusivamente por las emociones que les generan sus familiares cercanos, como la felicidad, etc., es importante desechar la idea de que ciertas cualidades y emociones son propias y exclusivas de la gente joven. Las personas de la tercera edad relacionan el ser felices con el hecho de haber disfrutado cada una de sus etapas, también cuando no padecen algún tipo de enfermedad, cuando su familia los apoya y vela por ellos; así como el no tener preocupaciones y presentar un buen desenvolvimiento en su vida diaria, lo que los lleva a estar más satisfechos con su vida.

Un pequeño grupo de las personas entrevistadas, no se consideran felices, principalmente a que han sufrido recientemente la pérdida de algún familiar o porque tienen problemas familiares o han sufrido el abandono de éstos. Sin embargo, todas estas personas tienen algo en común; pese a que unos pocos no se consideran felices, todos sienten felicidad al poder estar participando y conviviendo con sus compañeros dentro de las Casitas, pues éstas les han brindado otra perspectiva para afrontar su

vejez, les ha ayudado a mantenerse ocupados, en convivencia con otras personas y esto les causa una gran felicidad, ya que no se sienten solos, es importante saber que la felicidad y la alegría se experimentan en cualquier etapa de la vida, lo importante es decidirse a vivir dichas emociones con plenitud.

Aunado a lo anterior, todas las personas entrevistadas consideran haber tenido éxito en su vida, esto porque la mayoría de los asistentes a las Casas son mujeres, así ellas mencionan que el principal tópico por el cual se consideran felices es por haber podido apoyar a sus hijos para que progresaran, pues algunas de ellas son madres solteras y el poder haberles brindado las herramientas a sus hijos para enfrentarse a un mejor futuro, las llena de satisfacción. Las respuestas a esta pregunta, giran en torno al bienestar de su familia, relacionado con el hecho de que pudieron conservar su matrimonio y tienen a sus familiares unidos, para ellas esto es motivo para sentirse exitosas, porque no cualquier persona logra hacerlo.

Varias de las personas encuestadas se sienten plenas por diversas razones, entre las que mencionaron están las siguientes: el caso de las mujeres que pudieron proporcionarles una carrera a sus hijos, ellas están contentas con lo que consiguieron pues cumplieron muchas de las cosas que se propusieron, porque fueron felices y tienen a sus familias unidas. Otra de las razones es que realizaron los proyectos que tenían en mente, hay quienes los están realizando en la actualidad eso es lo que les hace sentir plenitud, están conscientes que muchas de las cosas que desearían realizar no las podrán hacer, pero les causa satisfacción pensar en todo lo que ya han hecho durante su existencia.

Los entrevistados que no cuentan con su familia, también se sienten plenos, ya que consideran tener paz y tranquilidad en este momento de sus vidas, cuestiones que son para ellos muy valoradas, así como el haberse conformado con lo que la vida les ofreció y consideran que deben disfrutar de la vida lo mejor que se pueda. Es importante destacar

que varios de los encuestados le atribuyen a Dios el que tengan salud, vida, plenitud, así como que han podido tener una vida digna y grata. También se debe mencionar que las personas que dijeron sentirse plenas, tienen una actitud de búsqueda de conocimiento y ganas de aprender en todo momento. Uno de los factores que hace sentir plenas a las mujeres, es el hecho de haber sido madres y esposas comprometidas con sus familias, atendiéndolas y sacrificándose por ellas cuando fuera necesario. Muchas están orgullosas de sí mismas porque lograron ser autosuficientes y sobre todo porque no guardan rencores y tienen el valor de perdonar.

De los entrevistados que respondieron negativamente fue porque sienten que debido a las responsabilidades que trae consigo una familia no pudieron cumplir con varias metas, una razón más que mencionaron fue el hecho de sufrir varias enfermedades, las cuales mermaban su rendimiento, también mencionaron que les hace falta paz, ánimos para realizar sus actividades. Otro aspecto que mencionaron es que a pesar de tener familia, ésta se desentiende de ellos, lo que los hace sentirse mal y vulnerables y esto repercute en sus estados de ánimo, provocándoles deseos de que las cosas hubieran ocurrido de diferente forma para que ellos pudieran tener más tranquilidad, la falta de energía y salud integral hace que lo que ellos más deseen es tener seguridad y apoyo. Le atribuyen a las enfermedades o discapacidades el no sentirse realizados, ya que consideran a dichas enfermedades como limitantes para desempeñarse cómodamente.

En la cuestión relacionada con la productividad y la creatividad, las personas entrevistadas se consideran tanto creativas como productivas, esto por el hecho de que muchas de las actividades que realizan dentro de la Casita (bordado, tejido, bordado de listón, etc.) les generan una retribución económica. Nos pudimos dar cuenta de que algunos de los Adultos Mayores que asisten, aún tienen un empleo fijo o se autoemplean

en negocios propios, a pesar de que actualmente se minimiza a las personas de esta edad para poder ocupar un puesto de trabajo en algún lugar o para realizar alguna actividad, incluso dentro de sus propias familias. Sin embargo muchos de los Adultos Mayores tienen un mayor sentido de responsabilidad en comparación con muchas de las personas más jóvenes que se encuentran laborando actualmente. Algunos sujetos pertenecientes a esta población son personas pensionadas, sin embargo esto no les alcanza para sus gastos personales y no les gusta sentirse dependientes de sus hijos o familiares.

Es por todo lo anterior que las personas Adultas Mayores buscan la manera de obtener un ingreso económico que les permita sentirse productivas a nivel social o familiar, pero sobre todo a nivel personal. Al preguntarles si les agradaría convivir con gente más joven, la mayoría de la población respondió afirmativamente, mencionaron que si les gustaría convivir con jóvenes, porque podrían aprender cosas nuevas que les enseñaran ellos, asimismo compartir sus experiencias, realimentarse mutuamente, darles consejos, platicarles de la vida, compartir conocimientos, darles ideas, les podrían servir como inspiración para hacer más cosas. Consideran una experiencia satisfactoria el hecho de que los jóvenes se acerquen a estos lugares con intención de ayudarlos, de enseñarles cosas, además de que les inyectan vitalidad que los hacen sentirse bien y felices. Solo piden que tengan respeto por ellos, ya que a veces los jóvenes se expresan mal de los Adultos Mayores.

Sin embargo, hubo personas que dijeron que no le gustaría la convivencia, ya que los jóvenes traen otro tipo de educación, son muy diferentes en estos tiempos, irrespetuosos, no sienten vergüenza por nada, consideran que ahora las nuevas generaciones traen otras ideas y que ya no comparten las mismas formas de convivir, aparte este sitio es una Estancia especial para los Adultos Mayores y no es un lugar para jóvenes; consideran que se aburrirían y no se sentirían a gusto, en pocas palabras

no están dispuestos ni a intentar que se de este acercamiento. Con relación al tiempo que llevan asistiendo a las Casas de Día, se puede decir que éste varía de un año hasta treinta años, ya que muchos de los asistentes han asistido a éstas, desde antes que fueran denominadas "Casas de Día" y tuvieran la organización que actualmente ostentan.

Los días en que son mayormente frecuentadas estas Casas, varían con base en las actividades que se ofertan en éstas y los horarios en que las organizan, ya que muchos de los visitantes sólo van ciertos días a tomar algunas clases específicamente y otras asisten diario, para realizar la mayor cantidad de actividades. Así, un factor que influye son las ocupaciones que tienen en sus hogares, pues muchos de los asistentes se encargan de los nietos o de hacer labores en el hogar, esto para alivianarles la carga a sus familiares, principalmente a sus hijos, otras ocasiones no asisten por enfermedad o citas médicas. El tiempo que los asistentes permanecen en las Casas fluctúa de una hora a todo el tiempo que estas permanecen abiertas, esto es, ocho horas. Éste es muy variable, ya que depende de las diversas responsabilidades de cada individuo, así como de los intereses y necesidades que tienen. Hay personas que sólo van mientras esperan para ir a recoger a sus nietos de la escuela, otros para platicar con alguien y hay quienes sólo por la clase que les interesa y después de tomarla se regresan a su hogar.

Las razones por las que asisten a las Casas, son: por distracción, porque pueden convivir y platicar con sus compañeros, por las actividades que se imparten, por ocupar su mente en algo productivo, así como por los servicios que se ofrecen, ya que en ocasiones es ahí donde desayunan o comen. Hay quienes llegaron por recomendación médica, ya que muchos de los asistentes han perdido a sus familiares y como consecuencia de esto sufren depresión y el asistir a las Casas les ha brindado nuevas oportunidades para superarla y recuperar los ánimos, olvidándose de los recuerdos dolorosos, así también para olvidarse de la rutina o para que

sigan manteniéndose activos. Es común que muchos asistan porque no les gusta estar solos en sus casas, porque les agrada el ambiente que se genera en estas instituciones o poder conocer a más personas, hacer amigos, así como realizar las manualidades, las que les pueden proporcionar un beneficio económico. Otros más por el hecho de ser jubilados y tener tiempo libre es la razón por la que recurren a estos lugares para seguir sintiéndose útiles, productivos y felices, ya que consideran que los demás miembros al ser de edades similares, comprenden el proceso por el que están pasando.

Las actividades que se muestran como las más recurrentes y favoritas en las Casas de Día, son las referentes a la activación física, entre las cuales podemos mencionar: la zumba, el taichí, el yoga, el baile, el baile de salón, el deporte, la danza, el ejercicio físico o la activación física y la danza folclórica (el nombre de las actividades varía de Casa a Casa, aunque signifique el mismo tipo de actividad). Dentro de las manualidades están: el bordado, el bordado de listón, la costura, el tejido, ya sea de bufandas, chambritas o bolsas y la pintura. Como actividades recreativas las más populares son: las clases del INEA, el canto, la cocina, la preparación de alimentos con soya, la oración, la misma convivencia con sus compañeros, la escritura y el dominó.

Es necesario señalar que estas actividades llegan a variar de Casa a Casa, que no todas las Casas cuentan con todas las actividades mencionadas, de igual forma que los asistentes pueden o no realizar las actividades, esto dependiendo de sus capacidades físicas, mentales, emocionales o de ánimo. Se concluyó que la mayor motivación que tienen para realizar las actividades que ofrecen las Casitas es debido a que ejercitan los músculos y huesos, para caminar mejor y con ello para realizar cualquier actividad física que requieren. Disfrutan de aprender a hacer nuevos bordados, tejer cosas diferentes, se ayudan unas a otras para vender lo que hacen, ejercitan la mente, interactúan con más personas, son más alegres, se

sienten satisfechas al realizar con éxito la actividad propuesta, les agrada ver en su casa el trabajo que hacen, esto les sirve para relajarse y les ayuda a sentirse útiles. Se sienten contentos y ocupan su tiempo haciendo algo productivo, entre otros beneficios.

En cuanto a la opinión que les pedimos que expresaran sobre qué otras actividades les gustaría que hubiera, la mayoría nos dijo que hay actividades que desde su punto de vista consideran que sería importante que se llevaran a cabo dentro de la Casita, entre las cuales se encuentran: la repostería, el taller de lectura, el corte y la confección, la cultura de belleza, los deportes, la danza, la educación física, los aerobics, mas clases de zumba, clases de nutrición, para saber cómo alimentarse debido a las enfermedades que padecen, la pintura, el repujado, la escultura y la música, estas actividades ayudarían a que más personas se animaran a ir a la Casita. Cabe mencionar que no todas las actividades fueron solicitadas para todas las Casitas, sólo se demandaron algunas por cada Casa.

Al indagar sobre lo que no les gustaba de la Casa, una gran parte de la población respondió que todo les gusta de la Casita, esto a consecuencia de que la Casa les brinda de cierta manera un segundo hogar, en el cual pueden ir a desahogarse, platicar, compartir experiencias, convivir, comer, y conocer nuevas personas, es por esto que respondieron que todo les agradaba de la Casita. Sin embargo, hubo una parte de la población que dijo no estar conforme con todo lo de la Casita, esto debido a la convivencia que se da con los integrantes del lugar, ya que mencionaron que hay gente que le gusta inventar cosas, calumniar, discriminar e incluso envidiar, por esto es que la convivencia no se llega a dar de manera satisfactoria como en otras Casas.

Algunas sugerencias que dieron para que se complementaran y mejoraran las actividades dentro de las Casas fueron que existiera un mayor número de profesores, que no se los cambien constantemente ya

que se pierde la continuidad, implementar más actividades, las cuales puedan ayudarlos para obtener remuneraciones económicas, un espacio destinado a ellos (esto en cuanto a los Centros de Salud, ya que sólo les asignan un espacio mínimo), mantenimiento periódico para la mejora de las instalaciones, que las Encargadas tomen cursos de atención especial para personas Adultas Mayores, un doctor, un psicólogo, aparatos electrodomésticos, mas paseos por parte del DIF, materiales de limpieza, seguridad pública, ayuda económica mensual, estambre o tela que la gente les donara para hacer las manualidades, que se realizaran eventos tipo "ferias", para promover sus manualidades, etc.

Al cuestionarlos sobre los problemas existentes dentro de las Casas de Día, una buena parte de la población externó que hay inconvenientes, como: la falta de unión en el grupo, la participación de las autoridades, los compañeros que no acatan las normas de la Casa, los problemas para ponerse de acuerdo en algunas cosas, la poca asistencia de las compañeras, la mejora de las instalaciones, los servicios públicos, la pintura y los víveres, los compañeros conflictivos, las envidias, la falta de profesores, la falta de convivencia con las compañeras, la división en grupos, las preferencias, la poca confidencialidad, entre otros problemas internos que consideran se podrían resolver fácil si hubiera acuerdos por parte de todos.

Capitulo VI. Propuesta de taller.

Habiendo realizado el análisis de los datos obtenidos como resultado de la aplicación de la entrevista a los Adultos Mayores de las diversas Casas de Día y a las Encargadas de dichas instituciones, en este capítulo se trabaja el tema de lo que implica un Taller y las sesiones que contemplará, así a continuación se presentan dichos temas.

6.1 Definición del concepto de Taller.

Existen diferentes percepciones que se tienen con respecto a la definición del concepto de Taller, entre las cuales se destacan las siguientes, Ander-Egg (1999: 14) define al taller como “la forma de enseñar y sobre todo de aprender mediante la realización de <algo> que se llevaba a cabo conjuntamente; [...] es un aprender haciendo en grupo”. Asimismo, Lespada (1989: 21) conceptualiza al taller como “una estructura pedagógica de acción en la cual tanto la enseñanza como el aprendizaje conforman un marco de fuerte compromiso personal en base a propuestas específicas de forma flexible y enriquecedora para la persona y el grupo; [...] donde se da una participación libre, responsable y placentera”. Kisnerman (citado en Maya Betancourt, 1996: 11) lo concibe como las “unidades productivas de conocimientos a partir de una realidad concreta para ser transferidos a esa realidad a fin de transformarla, en donde los participantes trabajan haciendo converger teoría y práctica”.

En esta investigación se retoman estas definiciones como punto de apoyo para la realización de la propuesta, así se tiene que los talleres están fundamentados en una serie de objetivos necesarios para su buen funcionamiento, retomando lo planteado por Maya Betancourt (1996) y Lespada (1989) entre lo cual se puede mencionar lo siguiente:

- Promover y facilitar una educación integral y considerar en el proceso de aprendizaje, de manera simultánea, el aprender, el hacer y el ser para todos los participantes, de manera placentera y creativa.

- Realizar una tarea educativa y pedagógica integrada, personalizada, concertada entre docentes, alumnos, instituciones y comunidad.
- Contribuir a la formación de actitudes positivas hacia la educación permanente y la utilización placentera del tiempo libre, incluyendo la totalidad de la vida como tiempo y espacio educativos.
- Facilitar que los alumnos o participantes en los talleres sean creadores de su propio proceso de aprendizaje, mediante la utilización de múltiples canales de comunicación.
- Permitir que tanto el docente o facilitador, como el alumno o participante se comprometan activamente con la realidad social en la cual está inserto el taller, buscando conjuntamente con los grupos las formas más eficientes y dinámicas de actuar, en relación con las necesidades que la realidad social presenta.
- Crear y orientar situaciones que impliquen ofrecer a los participantes la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas.

Desde el punto de vista pedagógico se destacan ocho notas que son fundamentales para caracterizar el taller, propuestas por Ander-Egg (1999: 15-22) relacionadas con el modelo de enseñanza/aprendizaje.

1.- Es un aprender haciendo. En el caso de los talleres a nivel primario o secundario, los conocimientos se adquieren en una práctica concreta vinculada al entorno y vida cotidiana del alumno o mediante la realización de un proyecto relacionado con una asignatura o una disciplina en particular. Montaigne (citado en Ander-Egg, 1999: 15) decía en sus ensayos que era “necesario educar no tanto a través de los libros, sino más bien por la experiencia de la acción”. Froebel (1826, citado en Ander-Egg, 1999: 15) por su parte menciona que “aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador y vigorizante que aprender simplemente por comunicación verbal de ideas”. Este aprender haciendo implica:

- Una superación de la división tajante entre formación teórica y formación práctica, mediante una adecuada integración y globalización de ambas a través de la realización de un proyecto de trabajo.
- Una alternativa a una enseñanza, centrada en la recepción de contenidos ya elaborados; en el taller se otorga prioridad a la utilización de una metodología.
- Los conocimientos teóricos, métodos, técnicas y habilidades se adquieren principalmente en un proceso de trabajo (haciendo algo) y no necesariamente mediante la entrega de contenidos de clases teóricas.
- La superación de la clase magistral y del protagonismo del docente, por la formación a través de la acción/reflexión acerca de un trabajo realizado en común con los participantes del taller.

El taller reemplaza el mero hablar recapitulativo/repetitivo, por un hacer productivo en el que se aprende haciendo. En el taller todos tienen que aportar para resolver problemas concretos y para llevar a cabo determinadas tareas.

2.- Es una metodología participativa. La participación activa de todos los talleristas (docentes/alumnos) es un aspecto central de este sistema de enseñanza y se aprende a través de una experiencia realizada conjuntamente, en la que todos están implicados e involucrados como sujetos/agentes. El taller no sólo exige del trabajo cooperativo⁶; es, también por su propia naturaleza, un entrenamiento para el trabajo cooperativo.

3.-Es una pedagogía de la pregunta, contrapuesta a la pedagogía de la respuesta, propia de la educación tradicional. El conocimiento es algo

⁶ El trabajo cooperativo se considera como una asociación entre personas que realizan actividades de manera conjunta que les permiten aprender unos de otros. Tiene como características la utilización de diversos incentivos tanto personales como individuales, motivacionales, así como el uso de habilidades interpersonales a la hora de desempeñar cualquier actividad en conjunto, favoreciendo una regulación propia del aprendizaje, toma de responsabilidades, la participación de todas las personas involucradas, así como el desarrollo de habilidades comunicativas orales, etc.

que alguien puede depositar en otro u otros o que uno puede adquirir en los libros, pero esta no es la pedagogía propia del taller, en donde el conocimiento se produce fundamentalmente en respuesta a preguntas. El trabajo del científico consiste en formular problemas y tratar de resolverlos, es lo que algunos llaman reflejo del investigador. Una vez que se haya desarrollado el reflejo del investigador, es decir, que ha aprendido a hacer preguntas (relevantes, sustanciales y apropiadas), ha aprendido a aprender o lo que es lo mismo a apropiarse del saber. Cuando se logra esta metodología del aprendizaje, se está en condiciones de seguir aprendiendo por que se ha desarrollado la actividad intelectual más importante: el arte de hacer preguntas.

4.- Es un entrenamiento que tiende al trabajo interdisciplinario y al enfoque sistémico. Es necesario desarrollar un pensamiento y un modo de abordaje sistémico, considerado en sus cuatro formas profesionales:

- 1) Como método de investigación que aborda la realidad con un enfoque holístico.
- 2) Como forma de pensar expresada en la capacidad de entender las interacciones o interrelaciones de los problemas.
- 3) Como metodología de diseño que describe el enfoque de carácter globalizador y que se utiliza para elaborar planes y estrategias.
- 4) Como marco de referencia común que busca similitudes a partir de los fenómenos considerados desde y en diferentes ciencias o disciplinas, mediante una forma de abordaje común.

5.- La relación docente/alumno queda establecida en torno a la realización de una tarea común. Comparado con la educación tradicional, el taller exige redefinir los roles, tanto del educador como del educando, en cuanto a:

- El educador/docente tiene una tarea de animación, estímulo, orientación, asesoría y asistencia técnica.

- El educando/alumno se inserta en el propio aprendizaje, con el apoyo teórico y metodológico de los docentes y de la bibliografía y documentación de consulta que las exigencias del taller vayan demandando.

En el proceso educativo pueden decidir acerca del avance de dicho proceso por el trabajo autónomo y el desarrollo de la responsabilidad, a través del contacto directo y sistemático con situaciones-problemas relacionadas con el proyecto del taller.

6.- El carácter globalizante e integrador de su práctica pedagógica. El taller es un aprender haciendo, en la que los conocimientos se adquieren a través de la práctica sobre un aspecto de la realidad, el abordaje tiene que ser globalizante: la realidad nunca se presenta fragmentada de acuerdo con la clasificación de las ciencias o de la división de las disciplinas académicas, sino que todo está interrelacionado. Esta globalización consiste en adquirir el conocimiento de un tema desde múltiples perspectivas; al mismo tiempo que se establecen relaciones con algunos aspectos de los conocimientos ya adquiridos, se van integrando nuevos conocimientos "significativos".

7.- Implica y exige un trabajo grupal y el uso de técnicas adecuadas. Se trata de un proyecto que se desarrolla de manera grupal, el taller es un grupo social organizado para el aprendizaje y alcanza una mayor gratificación grupal si usa las técnicas adecuadas. El proceso de aprendizaje en esta última instancia es un proceso personal, de ahí la necesidad de complementariedad entre lo individual y lo grupal que deben tener el taller.

8.- Permite integrar, en un solo proceso tres instancias. Para este punto se ha de tener en cuenta que lo sustancial del taller es realizar un proyecto de trabajo en el que los miembros del grupo participen activa y responsablemente, en donde la experiencia práctica y la reflexión enmarcan un proceso global de trabajo. Aunado a estos principios

pedagógicos, es importante conocer algunas de las clasificaciones que se tienen del taller, siendo esto importante para saber con qué tipo de población se va a tratar, así como de la información que se brindará a los participantes. Según el tipo de población, los talleres pueden ser para niños, para adolescentes, para adultos, para educadores; de acuerdo a los objetivos y temas existen talleres: conceptuales, intelectuales, de creatividad, de cultura, de expresión; los centrados en la solución de problemas de los individuos, de la comunidad y los de producción.

También existe una clasificación según la fuente o entidad generadora, esto es, hay talleres institucionales organizados por instituciones educativas o de servicios; talleres empresariales; talleres ONG y talleres comunitarios. De igual manera existe una taxonomía en la que podemos encontrar el taller dirigido y el no dirigido o autogestionado. En el primero el facilitador o tallerista planifica, organiza y dirige el taller, promoviendo que los alumnos participen y conserven su sentido de autonomía. El autogestionado es aquel en donde los alumnos son capaces de asumir las actividades bajo su completa responsabilidad y en donde el tallerista o facilitador ayudará, asesorará y apoyará al grupo en su desarrollo.

Por último, están los talleres que desde el punto de vista organizativo se clasifican en: totales, verticales y horizontales; el primero incorpora a todos los participantes en la realización del proyecto; el taller vertical comprende cursos dirigidos a diferentes poblaciones pero integrados para realizar un proyecto en común a diferencia del taller horizontal, el cual se dirige a una sola población. Para poder elaborar cualquier tipo de taller se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- La edad de los participantes a quienes va dirigido.
- Intereses y necesidades de los participantes.
- Procedencia y origen.
- Características del entorno: familiares, condición social, situación económica, profesión, ocupación, etc.

- Condiciones del lugar donde se pretende llevar a cabo.
- Disponibilidad de recursos materiales y humanos.
- Relevancia del proyecto dentro del lugar.

Son estos principios, los tipos de talleres y las características de los mismos, los cuales es necesario conocer para realizar una buena planificación del proyecto, esto permitirá decidir qué tipo de taller se propondrá y cuáles serán los fundamentos y estrategias pedagógicas a seguir.

6.2 Importancia del taller dentro de nuestra propuesta.

Se eligió el taller porque es una forma de trabajo grupal donde se pretenden lograr los objetivos que se proponen de manera individual y colectiva. Asimismo, facilita el manejo de las actividades que se tienen contempladas para el trabajo con los Adultos Mayores, puesto que en la forma en que está organizado promueve su uso de una manera estructurada, así como el que las actividades puedan ser realizadas según las necesidades y los intereses de cada institución. Como se comentó anteriormente, esta propuesta se elaboró de acuerdo a los datos arrojados en el instrumento aplicado, es por ello que cada una de las actividades complementa las actividades establecidas dentro de los Centros estudiados, buscando favorecer una educación para la salud, mediante la utilización de recursos que aumenten su calidad de vida y bienestar biopsicosocial.

El taller promueve la autonomía de los Adultos Mayores, así como la independencia en la toma de decisiones, ya que de acuerdo a la organización y estructura de la propuesta, ellos podrán llevar a cabo las dinámicas que se proponen, sin la necesidad de contar con los profesores designados por el DIF e incluso con la ausencia de la responsable de cada institución; aunque se hace la sugerencia de que exista un Encargado de cada actividad para tener un mayor control de ella, este rol lo puede retomar cualquiera de los participantes, pues se proporciona todo el material requerido y la guía de cómo realizarlas. Habiendo mencionado la

importancia de lo que implica la realización de un Taller dentro de esta propuesta, a continuación se mencionan las características particulares y generales de la misma.

6.3 Características de la propuesta.

Las actividades que se proponen cuentan con las siguientes características:

1. Permiten que cada senecto pueda de acuerdo a su ritmo corporal, explorar formas diversas para ejecutar las actividades.
2. Provocan un rol activo en las sesiones y aumentan el deseo de ser partícipe de los distintos contextos (familiar, cultural, social), en los que el senecto está ubicado.
3. Inducir a crear relaciones interpersonales y grupales.
4. Responder sobre todo a las necesidades del grupo, combinando el bagaje de emociones, afectos o situaciones que presentan los participantes.
5. Están diseñadas para potenciar las capacidades biológicas, psicológicas, motrices y cognitivas básicas.

Las actividades están agrupadas en tres rubros:

- **Habilidades cognitivas:** son aquellas que consisten en un mayor uso de las capacidades cerebrales, principalmente la memoria, que permiten un procesamiento de información para un reforzamiento de aprendizaje y con ello una comprensión de los mismos.
- **Actividades físicas:** son aquellas que se trabajan con el cuerpo mediante un entrenamiento de habilidades psicocorporales, ofreciendo una amplia gama de posibilidades para ser desarrolladas.
- **Actividades a largo plazo:** aquellas con las que se pretende que los individuos trabajen de manera continúa en un mismo proyecto.

Se organizaron diez sesiones, en un formato de cartas descriptivas, las cuales son un instrumento que explica de forma sistemática las

intencionalidades, objetivos, métodos y criterios de las actividades. Estas cartas se dividieron en ocho Apartados, éstos son:

- 1) **Tema:** es la idea principal de las actividades que se desarrollarán.
- 2) **Lugar:** es la ubicación donde se llevará a cabo.
- 3) **Objetivo General:** comprende la pretensión que se tiene con respecto a la idea principal.
- 4) **Número de Sesión.**
- 5) **Finalidades de la actividad:** pretensiones particulares de cada sesión.
- 6) **Técnica y procedimiento:** es la manera de realizar las actividades.
- 7) **Material:** son los recursos que se ocuparán.
- 8) **Tiempo:** duración aproximada de la actividad.

Se redactaron con un lenguaje simple y de fácil comprensión para que cualquier sujeto pueda desempeñar cualquier de las actividades y al final se proporcionan los materiales que se ocuparán en las sesiones dentro del apartado de los anexos. De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se elaboró una propuesta de Taller, la cual pretende complementar y en algunos casos mejorar las actividades que se llevan a cabo dentro de las instituciones "Casas de Día". El contenido del Taller versa sobre las diversas actividades que pueden realizar los Adultos Mayores, dentro de dichas instituciones. La metodología aplicada es participativa, tratando de propiciar entre los miembros asistentes al Taller una didáctica dinámica, que promueva y consolide valores tanto individuales como grupales, que ayuden a impulsar ciertas aptitudes sociales que generen una mayor participación e integración promoviendo el desarrollo de habilidades sociales y la interacción y la colaboración entre los miembros asistentes a este Taller.

Objetivo general del taller. Proporcionar algunas herramientas a las Encargadas de las "Casas de Día" que les permitan complementar y/o realizar algunas actividades con los Adultos Mayores dentro de dichas Casas.

Contexto. Este Taller se realizará al interior de las “Casas de Día”, las cuales son una estrategia de atención para las personas Adultas Mayores. La Estancia se define como el espacio en el que se promueve el bienestar biopsicosocial y familiar de las personas Adultas Mayores al integrarlos a un grupo social de convivencia, recreación y ocupación del tiempo libre; los servicios que se les proporcionan están dirigidos al fortalecimiento y mejora de la calidad de vida y autoestima.

Perfil de los participantes. Este Taller está dirigido a las personas Encargadas de las “Casas de día”, así como a los Adultos Mayores que acuden a ellas, para que conozcan las actividades que pueden desempeñar con la población a la que atienden en el caso de las Encargadas, así como las que de acuerdo a su edad pueden desempeñar, en el caso de los Adultos Mayores, a continuación se describirán las sesiones,

CARTA DESCRIPTIVA

“ESTABILIDAD PSÍQUICA Y MADUREZ PERSONAL”

Instituciones: “Casas de Día” del Municipio del Valle de Chalco, Solidaridad.

Objetivo. Reflexionar, aprender y actuar, favoreciendo el valor de vivir activos y representando un estímulo para compartir las dudas y las respuestas sobre temas claves, reconociendo la riqueza que se desprende del hecho mismo de compartirlos.

SESIÓN	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Tema 1: La vejez y sus falsos mitos.	<ul style="list-style-type: none"> • Desmitificar las ideas falsas y negativas de la vejez. • Identificar y razonar las consecuencias de asumir los estereotipos o mitos falsos sobre la vejez. • Fomentar el orgullo generacional de ser Adulto Mayor y la conciencia de la responsabilidad ante el desarrollo y control de una forma de vida satisfactoria en la vejez. • Ayudar a los miembros del grupo a afrontar los miedos ante las pérdidas que supone hacerse mayor y envejecer, estimulando la elaboración de estrategias de animación y 	<p>Técnica: Debate grupal. (ver Anexo no. 6).</p> <p>Al comienzo de cada sesión y posterior al saludo, la Coordinadora centrará la reunión señalando el tema de discusión y recordando los objetivos que se persiguen con ese debate concreto, para que todo el grupo colabore en la realización de los objetivos.</p> <p>La Coordinadora del debate empezará leyendo un texto, el cual servirá para darles una visión sobre el tema.</p> <p>Posteriormente se iniciará una ronda de preguntas con los adultos, las cuales ayudarán a iniciar el debate con las opiniones que proporcionen los Adultos Mayores.</p> <p>Después de leer el texto a los Adultos</p>	<p>Se utilizará un texto (ver anexo no. 7) que se retomó de la siguiente bibliografía:</p> <p>• Limón Mendizábal, María Rosario y J. A. Crespo Carbonero. (2002). Grupos de debate para mayores: guía práctica para animadores. Madrid.</p>	<p>Lectura: 20 min.</p> <p>Inicio de preguntas y apertura del debate: 30 min.</p> <p>Conclusión del debate: 10 min</p>

	autoestima.	Mayores, se realizarán una serie de preguntas para empezar el debate (ver anexo 7)	Editorial Narcea.	
--	-------------	--	-------------------	--

(Continuación 1).

SESIÓN	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
<p>Tema 2: El Saber existencial de los Adultos Mayores a disposición de los jóvenes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular el interés y reconocimiento personal que representa la sabiduría que hemos adquirido y seguimos desarrollando en la jubilación y la vejez. • Promover estrategias cognitivas y hábitos de conducta espontáneos que favorezcan la conciencia de un saber práctico de carácter optimista, de utilidad y riqueza personal. • Ofrecer estímulos y refuerzos positivos dirigidos a promover la actividad de los Mayores, afianzando el reconocimiento de su sabiduría práctica entre quienes los rodean. • Impulsar la dignidad, los valores y capacidades positivas que se desprenden del conocimiento práctico y vital de los Mayores. • Animar el surgimiento de iniciativas, ilusiones y proyectos conectados con el saber práctico de los Mayores, que mantengan vivo su interés y compromiso con la vida. 	<p>Técnica: Debate grupal.</p> <p>La Encargada centrará la atención señalando el tema de discusión y recordando los objetivos que se persiguen con ese debate concreto, para que todo el grupo colabore en la realización de los objetivos.</p> <p>La Coordinadora del debate empezará leyendo un texto, el cual servirá para proporcionar una visión sobre el tema.</p> <p>Consecutivamente, se iniciará una ronda de preguntas con los Adultos, quienes ayudarán a iniciar el debate con las opiniones vertidas por ellos mismos.</p> <p>Después de leer el texto a los Adultos Mayores se realizarán una serie de preguntas para empezar el debate.</p>	<p>Se utilizará un texto que se retomó de la siguiente bibliografía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limón Mendizábal, María Rosario y J. A. Crespo Carbonero. (2002). Grupos de debate para mayores: guía práctica para animadores. Madrid. Editorial Narcea. 	<p>Lectura: 20 min.</p> <p>Inicio de preguntas y apertura del debate: 30 min.</p> <p>Conclusión del debate: 10 min.</p>

(Continuación 2).

SESIÓN	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
<p>Tema 3: Depresión y vejez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informar sobre el fenómeno de la depresión en la vejez. • Dar la oportunidad de reflexionar y compartir ideas sobre el tema de la depresión que afecta a los Adultos Mayores. • Concienciar a los Adultos Mayores de la responsabilidad que deben asumir en el cuidado de su estado de ánimo. • Estimular la creación de hábitos saludables que prevengan la depresión y promuevan el bienestar. • Reforzar y animar las actitudes, conductas o reflexiones saludables que surjan en el debate del tema. 	<p>Técnica: Debate grupal.</p> <p>A la apertura de cada sesión, posterior al saludo, el Coordinador centrará la atención señalando el tema de discusión y recordando los objetivos que se persiguen con ese debate concreto, para que todo el grupo colabore en la realización de los objetivos.</p> <p>La Coordinadora del debate empezará leyendo un texto, el cual apoyará para darles una visión sobre el tema.</p> <p>A continuación se iniciará una ronda de preguntas con los Adultos Mayores, quienes ayudarán a iniciar el debate con las opiniones que proporcionen los Adultos Mayores.</p> <p>Después de leer el texto a los Adultos Mayores se realizarán una serie de preguntas para empezar el debate.</p>	<p>Se utilizará un texto que se retomó de la siguiente bibliografía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limón Mendizábal, María Rosario y J. A. Crespo Carbonero. (2002). Grupos de debate para mayores: guía práctica para animadores. Madrid. Editorial Narcea. 	<p>Lectura: 20 min</p> <p>Inicio de preguntas y apertura del debate: 30 min</p> <p>Conclusión del debate: 10 min</p>

(Continuación 3).

SESIÓN	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
<p>Tema 4: El arte de mantener el buen humor al convertirse en un Adulto Mayor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la alegría y el optimismo entre los miembros del grupo. • Estimular y reconocer el valor saludable de la comunicación verbal. • Impulsar el sentimiento de satisfacción vital • Promover estrategias cognitivas y hábitos de conducta que permitan a los Adultos Mayores superar con satisfacción momentos de angustia y desolación. • Potenciar una actitud de benevolencia, compasión y tolerancia ante las fallas y discapacidades propias de los demás. 	<p>Técnica: Debate grupal.</p> <p>La Coordinadora aplicará la técnica anteriormente descrita, con la finalidad de que los Adultos Mayores practiquen la manera sobre cómo deben expresarse y convivir con los demás miembros de la Casa.</p> <p>Después se iniciará una ronda de preguntas con los Adultos Mayores, quienes ayudarán a iniciar el debate con las opiniones que proporcionen ellos mismos.</p> <p>Después de leer el texto a los Adultos Mayores, se iniciará una serie de preguntas para empezar el debate.</p>	<p>Se utilizará un texto que se retomó de la siguiente bibliografía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limón Mendizábal, María Rosario y J. A. Crespo Carbonero. (2002). Grupos de debate para mayores: guía práctica para animadores. Madrid. Editorial Narcea. 	<p>Lectura: 20 min.</p> <p>Inicio de preguntas y apertura del debate: 30 min.</p> <p>Conclusión del debate: 10 min.</p>

CARTA DESCRIPTIVA

“FOMENTO DEL AUTOCUIDADO PARA PREVENIR INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS EN EL ADULTO MAYOR”

Instituciones: “Casas de Día” del Municipio de Valle de Chalco, Solidaridad.

Objetivo: Reflexionar, aprender y actuar, favoreciendo el autocuidado adecuado para prevenir infecciones respiratorias agudas que repercuten en la salud del Adulto Mayor.

SESIÓN	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación de los Adultos Mayores.	<ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes de la actividad se integren. 	Se pide a los Adultos Mayores que formen un círculo y el Capacitador los invita a realizar la técnica grupal “Cadena de nombres”.	Figuras de alimentos.	10 min.
¿Cuáles son las Medidas preventivas para evitar las Infecciones Respiratorias de los Adultos (IRAS).	<ul style="list-style-type: none"> • Que conozcan cuáles son las medidas preventivas para evitar las infecciones respiratorias. • Elaboración de un pañuelo. 	<p>El Coordinador proyectará imágenes que representan las medidas para prevenir las infecciones respiratorias y a partir de una lluvia de ideas se explicará el tema.</p> <p>Los Adultos Mayores elaborarán un pañuelo y le bordarán su nombre.</p>	<p>Presentación. Elaboración propia,</p> <p>Intervención: Fomento del auto-cuidado para prevenir infecciones respiratorias en el Adulto Mayor y su red social, en la Colonia Calera Chica, Jiutepec, Morelos (ver anexo 8).</p> <p>Tela, aguja e hilo.</p>	<p>20 min.</p> <p>20 min.</p>

Pensamiento de Reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> • Realimentar el conocimiento aprendido. 	El Coordinador leerá un pensamiento de reflexión a los Adultos Mayores.	Presentación.	5 min.
----------------------------------	--	---	---------------	--------

(Continuación 1)

SESIÓN	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Lista de asistencia y agradecimiento.		Se elaborará una lista de asistencia y se agradecerá su presencia.	Formato de asistencia, refrigerio y agua.	5 min.
Tema 2: Autocuidado durante la época invernal.	Que el Adulto Mayor aprenda a cuidarse durante la época invernal.	El Coordinador proyectará imágenes de las medidas preventivas a implementar durante la época invernal para evitar infecciones respiratorias ⁷ y a partir de una lluvia de ideas se comenzará a explicar el tema.	Láminas, y cinta adhesiva.	30 min.
Pensamiento de Reflexión.		El Coordinador leerá un pensamiento de reflexión a los Adultos Mayores.	Se retomará la información del material descrito.	5 min.
Lista de asistencia y agradecimiento.		Se elaborará una lista de asistencia y se agradecerá su presencia.	Formato de asistencia.	5 min.
Exposición de trabajos elaborados y la realización del convivio.		Se realizará una exposición de los trabajos elaborados en las sesiones (elaboración de pañuelos). Se realizará un convivio y se entregará un Diploma y un pequeño presente en agradecimiento por la asistencia al Taller.	Diplomas y elementos para el convivio, previamente solicitadas.	30 min.

⁷ Información obtenida del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) de la Escuela de Salud Pública de México. Intervención: Fomento del autocuidado para prevenir infecciones respiratorias en el adulto mayor y su red social en la Colonia Calera Chica, Jiutepec, Morelos. www.inspvirtual.mx/CentroDocumentacion/.../spt--downloadfile.php?i_consultado el 8 de octubre del 2013 (ver Anexo 8).

CARTA DESCRIPTIVA

“NUTRICION EN LA VEJEZ”

Instituciones: “Casas de Día” del Municipio del Valle de Chalco, Solidaridad.

Objetivo: Reflexionar, aprender y actuar, favoreciendo la alimentación adecuada y representando un estímulo para compartir las dudas y las respuestas sobre temas claves, reconociendo la riqueza que se desprende del hecho mismo de compartirlos.

TEMA	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Nutrición en el Adulto Mayor.	<ul style="list-style-type: none">• Educar a los Adultos Mayo-res para que se alimenten mejor.• Enseñarlos a equilibrar sus comidas del día, para que logren balancear su dieta.	<p>Técnica: Expositiva (ver anexo 9).</p> <p>Esta técnica será de mucha ayuda, ya que la Coordinadora expondrá la forma correcta de alimentarse, así como los cuidados que deberán tener a la hora de ingerir ciertos alimentos y la cantidad de nutrientes que aportan a nuestro cuerpo.</p> <p>Se hará una realimentación al final de la exposición, para verificar si les quedó claro.</p>	Diapositiva s.	40 min 20 min

Tema 2: enfermedades más comunes en el Adulto Mayor.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar cuáles son las principales enfermedades que padecen los Adultos Mayores. 	<p>Técnica: Expositiva.</p> <p>Esta técnica será de mucha ayuda, ya que la Coordinadora expondrá cual es la forma correcta de alimentarse, así como los cuidados que deben tener a la hora de ingerir ciertos alimentos y la cantidad de nutrientes que aportarán a nuestro cuerpo.</p> <p>Se realizará una realimentación al final de la exposición para saber si les quedo claro.</p>		<p>40 min</p> <p>20 min</p>
---	--	---	--	-----------------------------

CARTA DESCRIPTIVA

“ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOCORPORALES”

Instituciones: “Casas de Día” del Municipio del Valle de Chalco, Solidaridad.

Objetivo: Estimular las capacidades de movilidad de cada participante, reforzando habilidades sensoriales, de coordinación y percepción de la imagen corporal.

TEMA	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Tema 1: Movilidad básica.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar la capacidad de sentir y movilizar las diferentes partes y articulaciones corporales. • Favorecer mediante la actividad corporal la relación con otras personas del grupo. • Aprender a valorar el ejercicio físico como recurso de salud. 	<p>Técnica: Actividad física.</p> <p>Al comienzo de cada sesión posterior al saludo, la Encargada señalará los beneficios de la actividad física.</p> <p>A continuación los participantes se movilizarán por el salón, siguiendo diferentes ritmos musicales: suaves, lentos, rápidos.</p> <p>Cada persona realizará movimientos sin desplazarse, sólo moviendo la cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, los codos, las muñecas, las manos, los dedos, etc.</p> <p>Mediante una indicación, cambian y empiezan a mover: tronco, rodillas, tobillos, una y otra pierna, etc.</p>	<p>García Arroyo, Ma. de Jesús. (1995). Entrenamiento de habilidades psico-corporales en la vejez. Un modelo alternativo de educación para la salud. España. Editorial AMARÚ.</p>	20 minutos

(Continuación 1).

TEMA	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Tema 2: Imagen corporal propia.		<p>Técnica: Actividad física.</p> <p>Cada participante se movilizará cuando se interrumpa la música, cada uno saludará a otro compañero, antes de iniciar la música se pide que escojan otro saludo, utilizando las diferentes partes de su cuerpo y que cuando pare la música lo realicen.</p>		Se realizará por una hora más o menos.
Tema 3: Imagen corporal 2.		<p>Técnica: Actividad física.</p> <p>La Encargada propone que el aula se transforme en un espacio físico diferente: plaza comercial, mercado, ciudad, campo, bosque, playa, mar, autopista, cine, museo, teatro, día lluvioso, día nevado, etc. En cada espacio en los que el aula se transforma, los participantes deben desplazarse de formas distintas: rápido, despacio, realizando equilibrio, dando pequeños saltos, encogiendo el cuerpo, caminando con precaución uno detrás del otro, caminando en direcciones diversas: haciendo zig zag, líneas rectas, espirales, etc.</p>		30 minutos
Tema 4: relajación.		<p>Técnica: Actividad física.</p> <p>Los integrantes sentados en sillas y acomodados en círculo, realizarán ejercicios de respiración, la Encargada guiará el ejercicio. Se introducirá una melodía suave, con el fin de que cada participante de forma sencilla, afloje los músculos de piernas, brazos, cabeza, etc., siempre y cuando no les cause inconvenientes.</p>		15 minutos

CARTA DESCRIPTIVA

“HABILIDADES DE COORDINACIÓN Y PRÁCTICA”.

Instituciones: “Casas de Día” del Municipio del Valle de Chalco, Solidaridad.

Objetivo: Mantener en el Adulto Mayor las funciones nerviosas como base de los procesos intelectuales y de comunicación.

TEMA	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Tema 1: sesión con globos.	<ul style="list-style-type: none"> Ejercitar las capacidades psicológicas básicas y las funciones respiratorias. 	<p>Sentados en sillas, formando un círculo y con un globo por persona.</p> <p>1) Los adultos mayores soplan en el globo y luego dejan libre el aire. Se hace 10 veces.</p>	<p>Una bolsa de globos de varios colores, de tamaño 6 ó 7, tomar la precaución de que sean los suficientes para cada Adulto Mayor y suficientes sillas.</p> <p>FEBRER DE LOS RÍOS, A. y A. Soler Vila. (1996). <i>Cuerpo, dinamismo y vejez</i>. 2ª edición. Barcelona. Editorial INDE publicaciones.</p>	20 minutos
Actividad 2 ¿?????	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer las funciones base de las capacidades intelectuales, como son: la atención y la observación. 	<p>Los adultos se distribuyen en el salón, con un globo inflado.</p> <p>1) Andando por el salón a la señal, forman grupos de dos con las personas que tengan un globo del mismo color.</p> <p>2) Se pueden formar equipos de distintas formas de tres, cuatro, cinco o seis personas según los colores de los globos.</p>	<p>Una bolsa de globos de varios colores, de tamaño 6 ó 7, tomar la precaución de que sean los suficientes para cada Adulto Mayor.</p>	30 minutos

(Continuación 1).

TEMA	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Actividad 3.	<ul style="list-style-type: none">• Mantener las capacidades de coordinación y visión-manual.	En parejas, con un solo globo y a una distancia de tres a cuatro metros. 1) Se debe pasar el globo de una persona a la otra, buscando distintas formas de hacerlo.	Una bolsa de globos de varios colores, de tamaño 6 ó 7, tomar la precaución de que sean los suficientes para cada Adulto Mayor	20 minutos
Actividad 4.	<ul style="list-style-type: none">• Mantener las capacidades de coordinación, movilidad articular y motricidad fina.	Sentados en sillas formando un círculo, asignando un globo por persona. 1) Pasarse el globo de una mano a otra de distintas formas.	Una bolsa de globos de varios colores, de tamaño 6 ó 7, tomar la precaución de que sean los suficientes para cada Adulto Mayor	20 minutos

CARTA DESCRIPTIVA

“HABILIDADES CORPORALES”.

Instituciones: “Casas de Día” del Municipio del Valle de Chalco, Solidaridad.

Objetivo: Que los Adultos Mayores fortalezcan sus capacidades de movilidad articular.

TEMA	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Tema 1: Sesiones con sillas	<ul style="list-style-type: none"> Ejercitar la movilidad articular. 	<p>Los Adultos Mayores se sentarán en sillas, formando un círculo.</p> <p>1) Movilizarán cada parte del cuerpo, se puede iniciar conforme la Encargada lo solicite, ya sea con las muñecas, los brazos, el cuello, las piernas, etc.</p>	<p>Sillas. FEBRER DE LOS RÍOS, A. y A. Soler Vila. (1996). Cuerpo, dinamismo y vejez, 2ª edición. Barcelona. Editorial INDE publicaciones.</p>	30 minutos
Actividad 2:	<ul style="list-style-type: none"> Ejercitar el cuerpo, manteniendo las capacidades de coordinación y percepción espacial y la memoria. 	<p>Sentados en sillas y formando un círculo.</p> <p>1) Cada persona mencionará el nombre de uno de sus hijos, en dado caso de que alguien no haya tenido hijos, dirá el nombre de su esposo o de alguien más, mientras repite el que los demás han dicho.</p>	Sillas	15 minutos
Actividad 3:	<ul style="list-style-type: none"> Mantenimiento de las capacidades de coordinación, percepción 	<p>Los Adultos Mayores estarán sentados en las sillas, formando un círculo, con la espalda lo más recta que puedan.</p> <p>1) Elevarán la rodilla lo más que puedan, lo harán</p>	Sillas	20 minutos

	espa-cial y movilidad articular.	con las dos rodillas y repetirán cinco veces cada ejercicio 2) Pueden hacerlo con las dos rodillas a la vez, sin ayuda de las manos, repetir cinco veces.		
--	----------------------------------	--	--	--

(Continuación 1).

TEMA	FINALIDADES DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Actividad 4.	• Mantenimiento de las capacidades de coordinación, percepción espacial y movilidad articular.	En parejas una persona sentada, la otra colocada detrás, de pie. 1) Intentar llegar con el brazo derecho al punto que marca la persona que está detrás, se puede hacer con el brazo izquierdo, con los dos brazos, con la cabeza, con los hombros.	Sillas	15 minutos

CARTA DESCRIPTIVA

“ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN”.

Instituciones: Casas de día del municipio Valle de Chalco Solidaridad.

Objetivo: Que los asistentes a las instituciones desarrollen estrategias de integración grupal y potencien sus capacidades particulares.

TEMA	FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
RALLY DE JUEGOS DE MESA	<p>Mantener la mente activa y estimular la capacidad cognitiva.</p> <p>Potenciar el contacto social y la comunicación</p> <p>Promover mensajes positivos dentro del grupo.</p> <p>Potenciar la convivencia y el trabajo en equipo</p>	<p>Colócalos en un circuito, es necesario un espacio adecuado, un salón amplio y sillas que puedan acomodar rápidamente (ligeras pero firmes), recuerda que cuando trabajas con Adultos Mayores no todos tienen la misma facilidad de movilidad, puede ser que incluso tengas que mover el juego en lugar de pedirle al participante que se cambie de sitio.</p> <p>Desarrollo del rally. Las reglas de los juegos son las tradicionales sólo que tendrán un tiempo límite para resolverlos o juntar la mayor cantidad de puntos posibles, por ejemplo: si es el memorama, ganarán una ficha por cada respuesta, sé creativo para entregar los premios. Por ejemplo: MONEDAS DE CHOCOLATE. Terminando el tiempo límite (15 o 20 minutos según sea conveniente) pasarán a la siguiente actividad. El juego termina cuando todos hayan pasado por todas las actividades y el ganador será el que haya conseguido el mayor número de fichas.</p>	<p>Entre los participantes seleccionarán los juegos que deseen utilizar, se sugieren juegos sencillos tradicionales e intercalarlos con algunos modernos, ya que ambos le proporcionan ciertas cualidades al rally. Los juegos clásicos pueden ser memoria, serpientes y escaleras, damas chinas, rompecabezas, etc.</p> <p>Serán necesarias fichas que se utilizarán como premio, además se utilizarán hojas blancas y plumas para anotar los nombres de los participantes y su número de ficha.</p>	

CARTA DESCRIPTIVA
“ACTIVIDADES CULTURALES”

Instituciones: “Casas de Día” del Municipio del Valle de Chalco, Solidaridad.

Objetivo: Que los asistentes a las instituciones exploren diversas habilidades personales y grupales.

TEMA	FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Muestra de talentos	<p>Permíteles expresarse a través de la danza, la comedia, las artes, la música y el drama como una muestra perfecta de su creatividad y talento naturales.</p> <p>Bríndales un espacio para compartir con otros miembros de la Casa, con familiares y amigos algunos de sus gustos, talentos y conocimientos.</p>	<p>Con anticipación, se le avisará a los asistentes que se organizará una noche de talentos (puede modificarse por una tarde o una mañana). En ella, cada uno de los asistentes podrá invitar a familiares, amigos, vecinos y miembros de la comunidad, etc. para que puedan apreciar lo que ellos realizan dentro de la Casa.</p> <p>Se pueden organizar exposiciones con sus trabajos manuales, pedirles que hagan una demostración de su taller de danza, que preparen alguna canción, algún baile o alguna actividad que a ellos más les agrade, ya sea de forma individual o grupal.</p>	<p>Las manualidades que vayan a exponer dentro de esta muestra de talentos.</p> <p>Los miembros de la Casa, pueden diseñar algunas invitaciones hechas a mano para sus invitados.</p>	<p>A LARGO PLAZO</p> <p>INDEFINIDO</p>

Habiendo diseñado la propuesta, la cual se sustentó en un proyecto en el que se valoraron las opciones tácticas y estratégicas, teniendo como indicador principal el objetivo a lograr, se describe en este Apartado la manera como se evaluará dicha propuesta. La evaluación es la etapa final de un proyecto en la que éste es revisado, llevando a cabo las valoraciones pertinentes sobre lo planeado y lo ejecutado así también acerca de los resultados, considerando el logro de los objetivos planteados, este paso es fundamental en cualquier proyecto que aspire a tener calidad. La evaluación es uno de los temas con mayor protagonismo y no porque se trate de un tema nuevo, sino porque los administradores, los educadores, los padres, los alumnos y toda la sociedad en su conjunto, son más conscientes que nunca de la importancia y las repercusiones del hecho de evaluar y ser evaluado, ya que este ejercicio realimenta la corrección y/o planeación requerida, así existe una mayor conciencia de la necesidad de alcanzar la calidad educativa y social.

Una vez obtenida la aprobación se realiza la planificación operativa, un proceso relevante que consiste en prever los diferentes recursos y los plazos de tiempos necesarios para alcanzar los fines u objetivos del proyecto y que dará paso a la evaluación. En este proyecto se considera a la función de la evaluación como la emisión de un juicio acerca de la factibilidad de dicho proyecto, así como la funcionalidad de éste a la hora de llevarlo a cabo, es importante debido a que con los resultados de la evaluación se evidencian las eficiencias o deficiencias que podría tener el mismo, durante la implementación de éste. Para la evaluación de nuestra propuesta, se sugiere la utilización de una guía de observación (ver anexo 11). También se propone la utilización de una lista de cotejo (ver anexo 12). Una guía de observación es un instrumento que verifica que el desempeño y actitudes relacionadas con la ejecución de una actividad, se estén llevando a cabo de la manera correcta. En cuanto al método de observación podemos decir que es el proceso de reconocimiento y registro del comportamiento de las personas, objetos y

eventos dentro de determinado lugar. La lista de cotejo es una herramienta que se puede utilizar para observar sistemáticamente un proceso al ocupar una lista de preguntas cerradas; los facilitadores para el uso de esta herramienta, podrán analizar los problemas o averiguar si la solución a un problema se ha implementado de manera adecuada y está aportando los resultados esperados.

Conclusiones.

En la actualidad la cantidad de Adultos Mayores se incrementa rápidamente, ya que según las estadísticas de diversos organismos internacionales como por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁸ considera que una revolución demográfica está ocurriendo en todo el mundo, ya que actualmente hay alrededor de 600 millones de personas de 60 años o más; esta cifra se duplicará hacia el año 2025 y llegará a casi dos mil millones hacia el año 2050. En México, la población de Adultos Mayores presenta diversos problemas en distintos contextos de su cotidianidad, como: la discriminación laboral, los servicios médicos deficientes, enfermedades crónicas degenerativas, abandono familiar, etc.

Estamos presenciando un cambio demográfico importante que se reflejará en una pirámide poblacional invertida, lo que impulsará a que las sociedades afronten un cambio social de gran magnitud, sumándose a los desafíos que enfrentarán los Gobiernos (encargados de las políticas de bienestar para el conjunto de la población y, en especial, para este grupo), las familias y la sociedad misma, buscando ofertar nuevas oportunidades para que participen activamente esas comunidades de Adultos Mayores, tanto en la economía como en las actividades de la sociedad en general. El crecimiento de esta población favorece y requiere el hecho de que más profesionales de diversas áreas retomen a esta comunidad como un tema de trabajo prioritario y así lograr que dicha etapa de la vida sea productiva y plena para sus integrantes.

Es importante tener claro que el ser humano va cumpliendo con un ciclo de vida, en donde en su última etapa enfrenta ciertos cambios que degeneran su persona, sin embargo en el aspecto cognitivo, la persona Mayor sigue desarrollando un proceso vital de aprendizaje, además de

⁸ Envejecimiento y ciclo de vida. Día Internacional de las Personas Mayores. Disponible en: http://www.who.int/ageing/events/idop_rationales/es/, consultado el 16 de Diciembre de 2013.

haber acumulado una serie de experiencias, que se deben considerar como un recurso a explotar positivamente. El sector de los Adultos Mayores es una de las poblaciones que más olvidadas se tiene, el convivir con ellos durante la investigación de campo, permitió identificar de qué manera se les puede apoyar a través de la práctica de la pedagogía. Se reafirmó la idea de que la educación se realiza durante toda la vida, ya que el ser humano va adquiriendo ciertos aprendizajes que se van acumulando y transformando, permitiéndole construir un conocimiento en cada etapa y en cada momento de su vida, por lo que es necesario tener en cuenta lo anterior para poder realizar un trabajo adecuado con este grupo poblacional.

En la actualidad los espacios para los Adultos Mayores son escasos, por lo que el Municipio de Valle de Chalco, Solidaridad, perteneciente al Estado de México, decidió abrir lugares específicos para la población de la Tercera Edad, que permitieran que ellos puedan invertir su tiempo libre en actividades productivas, aprendiendo cosas nuevas, que les ayudarán para olvidarse de sus preocupaciones y mantenerse mentalmente sanos y activos. Estos lugares son las llamadas “Casas de Día”, a las que se les encomendó la impartición de actividades que ayuden a mejorar el desarrollo físico y cognitivo del Adulto Mayor. El trabajo que se realizó dentro de estas instituciones, permitió tener un acercamiento con la población de Adultos Mayores que asisten ahí, para comprender y reflexionar sobre las múltiples necesidades que se tienen al interior de estas Casas y poder mejorar la estancia de las personas que acuden a éstas.

Es esencial dedicar más atención a la educación que se le imparte a este sector poblacional, pues esto les ayudaría para incrementar las posibilidades de acceso a los diferentes mecanismos de participación social y cultural que ofrece el gobierno para todos los ciudadanos. Y a partir de esto, enseñarles a sobrellevar la vejez desde una nueva perspectiva, una actitud diferente a las ideas de inmovilidad, declive,

inactividad, decadencia, que se tienen con respecto a esta etapa. Uno de los aspectos que se identificó es la importancia de que no se requieren muchas actividades, sino que la clave es que sean actividades que tengan importancia y significado, con las que aprendan cosas nuevas. Trabajar con los Adultos Mayores fue una experiencia que nos benefició para retomar el ámbito educativo desde un enfoque no formal. La pedagogía fue la herramienta que nos ayudó para poder replantear las actividades a desarrollar y hacerlas más eficientes, enfocándolas hacia el compromiso de las Encargadas de las "Casas de Día" y del interés por los Adultos Mayores.

Comprendimos durante todo el proceso, que el trabajar con personas Mayores requiere orientarse en el desarrollo de un ambiente de trabajo colaborativo, motivando la participación e implicación de los miembros participantes para que expresen sus ideas, sentimientos y actitudes comprometidas en el logro de los objetivos comunes. Asimismo, concientizarlos de que el aprendizaje reflexivo es un proceso idóneo, porque sus experiencias se transforman en conocimientos, habilidades, actitudes, valores, creencias, todo esto para seguir progresando y favoreciendo acciones que sean resultado de la toma de decisiones de las propias personas. Los Adultos Mayores como sujetos de derecho, utilizan estrategias asociativas para integrarse a la sociedad, ya que en el transcurso del tiempo el Adulto Mayor tiene la necesidad de aceptación, respeto, cariño y trato digno por parte de su familia y de la sociedad, por lo que es insoslayable rescatar su dignidad y autoestima. Sin embargo, en lugar de que esta etapa represente nuevas oportunidades para la participación activa de las generaciones mayores, tanto en la economía como en la transmisión de experiencias y aprendizajes a la sociedad en general, se tiende a relegar el papel activo de esta población, marginándola de ciertas actividades que podrían ser vitales para su calidad de vida.

REFERENCIAS

- ALTARRIBA**, Mercader Francesc-Xavier. (1992). **Gerontología: aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer**. Barcelona. Editorial Boixareu Universitaria.
- ÁLVAREZ-GAYOU**, Jurguenson J. L. (2003). **Cómo Hacer Investigación Cualitativa: Fundamentos y Metodología**. México. Editorial Paidós Educador.
- ANDER-EGG**, Ezequiel. (1999). **El taller: una alternativa de renovación pedagógica**. Argentina. Editorial Magisterio del Río de la Plata.
- ANDER-EGG**, Ezequiel. (2011). **Como envejecer sin ser viejo: Añadir años a la vida y vida a los años**. 2ª Ed. Córdoba, Brujas.
- ASILI**, Nélica. (2004). **Vida plena en la vejez**. México. Editorial Pax-México.
- CAMPOS HERNANDEZ**, Nancy V. (2009). **Importancia de la implementación de un Centro de Orientación Educativa para la plenitud en la vejez**. México. Tesis de la Licenciatura en Pedagogía. Universidad Pedagógica Nacional (UPN).
- CASALS**, Ignasi. (1982). **Sociología de la ancianidad en España**. Madrid. Editorial Mezquital.
- CONAPO**. (2005). **Estimaciones del Consejo Estatal de Población, Población media 1970–2050**. Consejo Nacional de Población. Disponible en: www.conapo.gob.mx, consultado el 16 de abril de 2013.
- CONAPO**. (2011). **Diagnóstico sociodemográfico del envejecimiento en México**. México, CONAPO, 2011. Disponible en: www.conapo.gob.mx, consultado el 16 de abril de 2013.
- CORNACHIONE**, Larrinaga M. A. (2006). **Psicología del desarrollo. Vejez: aspectos biológicos, psicológicos y sociales**. Editorial Brujas. Argentina.

- CHÁVEZ SAMPERIO**, Jorge. (2011). **La actividad física y el deporte en el adulto mayor.** Bases Fisiológicas. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7516.pdf> , consultado el 11 Mayo de 2011.
- DLE.** (2001). **Diccionario de la Lengua Española/Real Academia Española.** Madrid. 22a Ed. Editorial Espasa-Calpe.
- DRAE.** (2001). **Personalidad.** Diccionario de la Lengua Española/Real Academia Española. Madrid. 22ª Ed. España. Editorial Espasa-Calpe.
- DE BEAUVOIR**, Simone. (1970). **La vejez.** Buenos Aires. Editorial Sudamericana.
- DOF.** (2008). **Programa Nacional de Población 2008-2012.** Diario Oficial de la Federación (DOF). Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5067180&fecha=05/11/2008, consultado el 16 de abril de 2013.
- ENRÍQUEZ**, Jarquín P. (2010). **Taller sobre Tanatología dirigido a personas de la tercera edad.** México. Tesis de la Licenciatura en Pedagogía. Universidad Pedagógica Nacional (UPN).
- ERICKSON**, Erik H. (1990). **El ciclo vital completado.** México. Editorial Paidós.
- FEBRER DE LOS RÍOS**, A. y A. Soler Vila. (1996). **Cuerpo, dinamismo y vejez**, 2ª edición. Barcelona. Editorial INDE publicaciones.
- FERNANDEZ**, Ballesteros Rocío. (Dir.). (2000). **Gerontología social.** Madrid. Editorial Pirámide.
- FOULQUIÉ**, Paul. (1976). **Diccionario de Pedagogía.** Barcelona España. Ediciones Oikos-tau, S. A.
- GARCÍA ARROYO**, Ma. de Jesús. (1995). **Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez. Un modelo alternativo de educación para la salud.** España. Editorial AMARÚ.

- GARCÍA MÍNGUEZ, Jesús.** (2004). **La Educación en Personas Mayores. Ensayo de nuevos caminos.** Madrid. Editorial Marcea.
- GROSS, Richard D.** (2007). **Psicología: la ciencia de la mente y la conducta.** México. Editorial Manual Moderno.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, R.;** Carlos, Fernández y Pilar, Batista Lucio. (2003). **Metodología de la investigación.** México. Editorial McGraw-Hill Interamericana.
- INAPAM.** (2013). **¿Qué es el INAPAM?** Disponible en: http://www.inapam.gob.mx/es/INAPAM/Conoce_INAPAM, consultado el 8 Mayo de 2013.
- INEGI.** (2011). **IX Censo General de Población, 1970. Población Media. Estimaciones del Consejo Nacional de Población. Población Media 1980-2000.** Documento electrónico INEGI. Censo de Población y Vivienda, 2010. Tabulados básicos.
- INSP. (s/f).** **Fomento del autocuidado para prevenir infecciones respiratorias en el adulto mayor y su red social en la Colonia Calera Chica, Jiutepec, Morelos.** Instituto Nacional de Salud Pública de la Escuela de Salud Pública de México. Disponible en: www.inspvirtual.mx/CentroDocumentacion/.../spt--downloadfile.php?l, consultado el 8 de octubre del 2013.
- LEHR, Ursula.** (1995). **Psicología de la senectud: Proceso y aprendizaje del envejecimiento.** Tercera edición. Barcelona. Editorial HERDER.
- LEON, Antoine.** (1979) **"Psicopedagogía de los adultos"**, México, Siglo XXI.
- LESPADA, Juan Carlos** (1989). **Aprender haciendo. Los talleres en la escuela.** Buenos Aires. Editorial Humanitas.
- LIMÓN MENDIZÁBAL, María Rosario;** Crespo Carbonero, Juan A. (2002). **Grupos de debate para mayores: guía práctica para animadores.** Madrid. Editorial Narcea.

LUNA, Lombardi Raúl. (Coord.). (2013). **Fundamentos de la Educación de Personas Adultas. Módulo 3: Fundamentos pedagógicos de la educación de personas adultas.** Ministerio de Educación. Disponible en <http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/125/cd/indice.htm>, consultado el 4 de septiembre del 2013.

MAYA BETANCOURT, Arnobio. (1996). **El taller educativo, ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo, cómo dirigirlo, cómo evaluarlo.** Colombia. Cooperativa Editorial Magisterio.

MISHARA, B. L. y R. Riedel. (1986). **El proceso de envejecimiento.** Madrid. Editorial Morata.

MORENO, Bedmar e Inmaculada Montero. (Coords.). (2003). **La educación intergeneracional: Un nuevo ámbito educativo.** Madrid. Editorial Dykinson.

NARRO ROBLES, José; Martuscelli Quintana, Jaime y Barzana García, Eduardo (Coords.). (2012). **Plan de diez años para desarrollar el Sistema Educativo Nacional.** México: Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, UNAM. Disponible en: <http://www.planeducativonacional.unam.mx>, consultado en septiembre de 2013.

OMS. (2011). **Campaña de la OMS por un envejecimiento activo.** Organización Mundial de la Salud (OMS). http://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf, consultado el 18 mayo de 2011.

PÉREZ MELERO, Andrés. (1999). **Guía de cuidados de personas mayores.** Madrid. Editorial Síntesis.

PLI. (2005). **El pequeño Larousse Ilustrado.** México. Edición Centenario 2005. Ediciones Larousse.

PNP, (2008). **Programa Nacional de Población 2008-2012.** México. Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Informática (INEGI).

RODRÍGUEZ ESTRADA, M. (1998). **Creatividad en la tercera edad.** México. Editorial Panorama.

RUBIO HERRERA, Ramona. (2008). **Máster en Gerontología Social.** España. Fundación Universitaria Iberoamericana.

SAENZ, Narciso y José Luis, Vega. (1989). **Acción socio-educativa en la tercera edad.** España. Editorial Alianza.

TRIADÓ, Carmen y Feliciano, Villar. (Coords.). (2006). **Psicología de la vejez.** Madrid. Editorial Alianza.

TORRES FERMAN, Irma Aida. (2002). **Vejez: ¿época de desesperanza o de plenitud?** Editorial Universidad Veracruzana. Disponible en <http://cdigital.uv.mx/handle/123456789/5685>, consultado en noviembre de 2012.

UNESCO. (2010). **Educación a lo Largo de Toda la Vida.** Traducción, referencias y enlaces en español: Alfonso E. Lizarzaburu Edición original: Global Report on Adult. Alemania. Disponible en: http://www.unesco.org/fileadmin/MULTIMEDIA/INSTITUTES/UIIL/confintea/pdf/GRALE/grale_sp.pdf, consultado el 3 de septiembre del 2013]

YUNI, A. José y Claudio, Urbano A. (2005). **Educación de adultos mayores. Teoría, investigación e intervenciones.** Argentina. Editorial Brujas.

Cibergrafía.

http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf, consultado el 18 mayo de 2011. El Plan de Acción Internacional del Envejecimiento.

<http://www.gerontologia.org/noticia.php?id=122>, consultado en febrero de 2013.

www.inspvirtual.mx/CentroDocumentacion/.../spt--downloadfile.php?l, consultado el 8 de octubre del 2013 (ver Anexo 8).

<http://valledechalco.edomex.gob.mx/ubicacion>, consultado en
noviembre de 2013.

A N E X O S

Anexo no. 1. DIRECTORIO DE CENTROS DE DESARROLLO COMUNITARIO Y CASAS DE DIA, VALLE DE CHALCO SOLIDARIDAD.

CENTROS DE DESARROLLO COMUNITARIO Y CASAS DE DÍA	CLUB	DIRECCIÓN	ENCARGADA	TELÉFONO	FECHA DE VISITA
	Corazones Jóvenes	Calle Coahuila, Esq. Avenida México. Colonia San Juan Tlalpizahuac.	Guadalupe Eugenia Flores Palacios	5523620639	2-07-2013
	Corazones Mágicos	Calle sur 21, Manzana 97, Numero 1, entre Pte 15 y 16.Colonia San Miguel Xico 4°	Deysy Mejorado Vázquez	5514562165	3-07-2013
	Jóvenes de corazón y jóvenes por siempre	Calle Axayacatl, Manzana 128, Número 121, Colonia San Miguel Xico 1° Sección.	Vianey Orduña Castellano	5545038157	4-07-2013
	Esperanza de Vivir*	Calle Norte 20, Manzana 1240, Numero 9, Entre esquina Oriente 8.Colonia Independencia.	Silvia Claudia Magaña Villa		5-07-2013
	Nueva Juventud	Calle Sur 2, Entre Oriente 41, Colonia Guadalupana 1° Sección	Magdalena Colin	5512273470	9-07-2013
	Cabecitas blancas	Calle Norte 34, Entre esquina PT 17. Colonia del Carmen.	Berta Solís Días Dado	16433303	10-07-2013
	Nueva Ilusión	Calle Francisco Bocanegra, entre Juan Escutia y Pípila. Colonia Dario Martínez 2° Sección.	Herlinda Carreón	5549052336	11-07-2013
	Nuevo amanecer	Calle Oriente 5,Entre Anáhuac y Xicoténcatl, Colonia Jardín	Gloria Alicia Pizaña Torres	5523679200	15-07-2013
	Amigos por Siempre	Calle Norte 7,Entre esquina López Mateos, Colonia Providencia.	Alejandra Servín Arellano	5524205807	16-07-2013
	Calle Poniente 6,Entre esq. Norte 3,Colonia Niños				

	Nueva Esperanza*	Héroes 1° Sección	Ana Vega Nonazco	5530208545	17-07-2013
	Lluvia de estrellas	Calle Oriente 11, Entre esq. Norte 29, Colonia Avandaro.	Roció Nava	5522002964	18-07-2013
	Cuauhtémoc*	Esquina Lateral México- Puebla. Colonia Darío Martínez 1° Sección	Jesús González Andrade	5536708660	19-07-2013

*Centros de Desarrollo Comunitario

Preguntas para LA Encargadas de la casa

1. ¿Cuánto tiempo lleva laborando en esta casa?

2. ¿Qué formación académica tiene?

3. ¿Qué funciones desempeña dentro de la Casa?

4. ¿Cuánta población de adultos mayores atiende?

5. ¿Horario en que funciona la casa?

6. ¿Qué tipo de actividades se llevan a cabo en esta casa?

7. ¿Cuáles tienen mayor demanda?

8. ¿Quién las imparte?

9. ¿Quiénes las proponen?

10. ¿Considera que existen otras actividades que sería importante se llevaran a cabo, de acuerdo a su punto de vista y de acuerdo a lo que los adultos mayores les comentan?

11. ¿Cuentan con otros servicios complementarios en esta casa? ¿Cuáles?

12. ¿Quiénes proporcionan los recursos para la casa?

13. ¿Se permite el acceso a personas que no sean de la tercera edad?

CUESTIONARIO⁹

Este cuestionario está elaborado tratando de respetar la privacidad de las personas. El objetivo que se busca es obtener realimentación para desarrollar una propuesta que apoye en la realización de diversas actividades que sus moradores deseen y que les produzcan una mayor satisfacción. Gracias por su colaboración.

1. Nombre _____
2. Sexo _____
3. Edad _____
4. Grado Escolar _____
5. Ocupación _____

6. Más allá del aspecto físico, el ser adulto mayor, le representa algún problema? _____
¿Por qué? _____

7. ¿Actualmente se considera usted creativo o productivo? SI NO ¿Porque? _____

8. ¿Se considera una persona feliz? SI NO ¿Porque? _____

9. ¿Considera haber tenido éxito en la vida? SI NO ¿Porque? _____

⁹ Para este cuestionario, retomamos algunas de las preguntas de la encuesta para ancianos que formulan Mauro Rodríguez Estrada, Laura Goñi y David Corona en el libro Creatividad en la tercera edad.

10. ¿Considera tener plenitud en su vida? SI NO ¿Porque?_____

11. ¿Desde hace cuánto tiempo asiste a esta Casa?

12. ¿Qué días asiste?

13. ¿Qué tiempo, por lo regular permanece dentro de la Casa?

14. ¿Por qué asiste?

15. ¿Dentro de las actividades que se imparten, cuáles son las que más le gustan?

16. ¿Qué le motiva a realizar las actividades dentro de esta Casa?

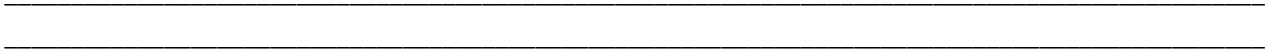
17. ¿Existen algunas actividades que no se llevan a cabo dentro de la Casa pero que le gustaría que se realizarán?

18. ¿Qué no le gusta de la Casa?

19. ¿Qué sugerencia tendría usted?

20. ¿Le agradaría convivir con jóvenes? SI NO ¿Por qué?

21. Mencione tres problemas que considere se tienen dentro de la casa



DINÁMICA: Para conocernos mejor¹⁰.

DESARROLLO: Formar al azar pequeños grupos de cuatro o cinco integrantes y ubicarse en rueda. Por turno y siguiendo el sentido de las manecillas del reloj, irán interrogando sobre las preferencias de los compañeros inmediatos mediante tres preguntas:

- ¿Qué programa de televisión es el que más te gusta?
- ¿Qué libro o revista prefieres?
- ¿Cuáles es tu actor (o actriz) cinematográfico (a) preferido (a)?

NOTA: Puede inventarse otro cuestionario que apunte a las preferencias y aspectos emocionales

Ejemplos:

- Alicia es... (le gusta lo romántico, es sentimental, melancólica.)
- Alberto es ... (le gustan los programas deportivos, las películas de acción y las historietas) inquieto; es o fue deportista o fanático de un equipo; le gusta viajar
- Beatriz es... (le gusta la aventura: es activa, conversadora)
- Elsa es... (le gusta lo relacionado con el humor: es divertida, alegre).
- Enzo es... (le gusta mucho leer, ve noticieros en tv, va poco al cine: casero, intelectual, actualizado).

Luego se pregunta al compañero si acertó o no con sus apreciaciones, pudiendo este corregir en caso de no corresponder con la realidad.

VARIANTE: Preguntas de cada grupo a la encargada (inventar preguntas).Luego la encargada dirá en que han acertado y en que no

CONCLUSIÓN: De este modo logran conocerse un poco más. Como último juego de desinhibición corporal se presentan entretenimientos integradores de libre movimiento

¹⁰ Esta dinámica, se retomó de: Corte, Marcela, *Juegos para adultos mayores*, México, Trillas, 2010, p45.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO Y SALUD

PREVENIR PÉRDIDAS Y OPTIMIZAR RECURSOS MNÉSICOS.

Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria.

Aprender sobre el funcionamiento de la memoria y las posibilidades de intervención en este dominio.

Compensar los **declinios** de memoria, por medio del entrenamiento de mnemotécnicas.

Evitar o reducir las preocupaciones que se generan en esta área.

Proporcionar, a las personas desorientadas o confusas, de forma estructurada y repetida, información básica sobre orientación temporal, espacial y personal.

PROMOVER EL BIENESTAR SUBJETIVO.

Aprender y examinar los propios sentimientos y pensamientos, adecuándolos a la realidad.

Controlar el estado de ánimo y humor, y experimentar la relación que existe entre estos y las actividades positivas.

Aumentar la frecuencia de actividades positivas y agradables; y disminuir las que no proporcionan satisfacción.

Fomentar la participación en grupo, promoviendo entre otros el sentimiento de cohesión y pertenencia.

Prevenir la aparición de problemas físicos y psíquicos, relacionados con la ansiedad y la depresión.

Adquirir competencias de control de respuestas fisiológicas y cognitivas asociadas a los estados depresivos.

Mejorar la autoestima a través de relaciones interpersonales basadas en la confianza, el respeto y en la aceptación.

Elaborar las pérdidas y acontecimientos dolorosos a través de la comunicación con los compañeros.

Alcanzar objetivos individuales.

PROMOVER LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

Aumentar la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales.

Proporcionar herramientas para superar los conflictos interpersonales.

Motivar a las personas menos participativas, integrándolas en actividades diversas y procesos grupales gratificantes.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Informar sobre comportamientos promotores de salud.

Prevenir trastornos (articulares-musculares, cardiorrespiratorios) a través de ejercicios físicos diversificados.

Mantener la capacidad física.

Conservar y promover la autonomía física y psicológica.

Promover el bienestar global.

Ser emocionalmente feliz es algo que se construye. La promoción del auto-concepto positivo y de la autoestima, proporcionada a través de la empatía, de la confrontación y del espejo con los otros, permite la desaparición de sentimientos desacuerdos, de inferioridad y de ausencia de valor.

El objetivo principal es crear un espacio y un tiempo donde, los diferentes miembros, puedan desahogar, aprender, reír,.... Las sesiones tienen dos partes diferenciadas:

ACTIVIDADES CREATIVAS.

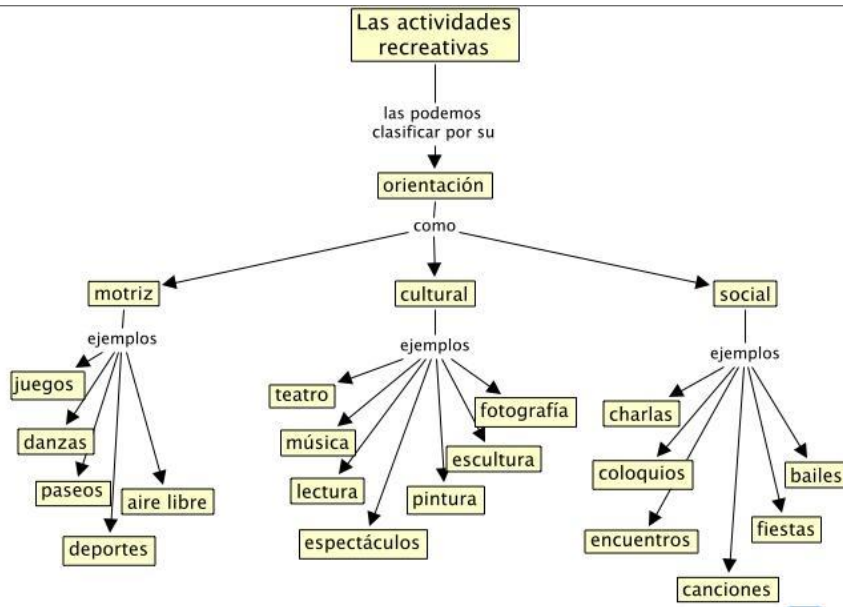
Secuencia organizada de actividades específicas de enseñanza-aprendizaje orientadas a Promover la Capacidad de pensamiento creativo.

Con frecuencia se considera que ser un jubilado es haber llegado a un tiempo de descanso y relajación, pero también se piensa como un tiempo para disfrutar y divertirse, especialmente ya que finalmente pudiste jubilarte después de décadas de trabajo o de crianza de los hijos. Existen muchas cosas divertidas y de recreación para capitalizar el ocio y tiempo libre de los adultos mayores.

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.

La actividad del sujeto, asociada a la reflexión, es la base sobre la que se construye el aprendizaje. La actividad se constituye en el puente entre la idea o el concepto y nuestra experiencia en el mundo.



Bibliografía.

BOLAÑOS, Cristina H. (2010). **Actividades para el cuidado de la salud con adultos mayores: desde la perspectiva de la terapia ocupacional**. México. Editorial Limusa. Pp. 49-59.

GRUPOS DE DEBATE Y ANIMACION.

Los grupos de debate y animación son agrupaciones de mayores que se organiza con el objetivo general de crear un espacio humano de acogimiento y animación, en los que a través del debate y la realización de actividades, que extienden sus efectos positivos mas allá del grupo, reafirmen su interés y compromiso con el contexto que les rodea y consigo mismos. Su característica más peculiar es el hecho de que su actividad rebase los límites del grupo, para animar y beneficiar a otros.

Estos grupos funcionan, por un lado, hacia el interior del grupo, como una estructura limitada, aunque abierta, que aporta a sus miembros un lugar de referencia e identificación y reafirma sus intereses de desarrollo personal; y, por otro, hacia el exterior, como un elemento de animación y enriquecimiento cultural del espacio social del que forman parte.

En este ejercicio se adquiere habilidades para aprender a discutir, a respetar las ideas de los demás, a encontrar la verdad y la razón donde estén sin egoísmo ni terquedad. Además se aprende a ser noble, sincero y leal. El tiempo de duración es generalmente de sesenta minutos, pero a veces puede durar más de una sesión.

Debe haber un coordinador que calme los ánimos cuando los integrantes estén muy exaltados, y hagan que la discusión se desarrolle en un orden lógico y no se aparten del objetivo y del tema. Al iniciar la reunión debe hacer una presentación del tema o sea una introducción, presentar asimismo a los debatientes y explicar la técnica que se va a seguir.

Al finalizar el debate o la controversia, el secretario leerá las conclusiones o las ideas más importantes expuestas por cada grupo debatiente. Generalmente los debatientes son: tres a favor del tema y tres en contra.

Tema 1 La vejez y sus falsos mitos.

Texto Anexo no. 2.

Ser mayor conlleva enfrentarse al reto de superar los tópicos y estereotipos falsos que alimentan los prejuicios culturales y, en general, la ignorancia sobre esta etapa de la vida. Porque en la actualidad, disfrutar de la jubilación representa un desafío liberador que anima a desenmascarar los mitos sobre la vejez y a romper las barreras y humillaciones deshumanizantes que nos impiden vivir plenamente. Mientras las creencias pueden ser exactas o inexactas, los estereotipos son siempre inexactos y generalmente despectivos; de ahí la necesidad de reconocer y acabar con todas las ideas falsas que popularmente se proyectan sobre la vejez entorpeciendo su comprensión y desarrollo.

Entre los estereotipos actuales más comunes sobre la vejez encontramos los siguientes:

- ✓ Algunas personas ven la vejez como una patología, piensan que envejecer lleva necesariamente pérdida de salud y que, específicamente, en torno a los sesenta y cinco años, se sufre un brusco deterioro físico y mental. Pero esto no es cierto; la mayoría de las personas a los sesenta y cinco años gozan de buena salud, no experimentan ningún bajón espectacular en su bienestar, y su salud continúa un proceso similar y coherente con las anteriores etapas de la vida.
- ✓ Hay quien cree que los mayores perdemos la inteligencia que nos ha caracterizado a lo largo de la vida y que desaparece nuestra capacidad para resolver problemas, o afrontar responsabilidades y dificultades; sin embargo, esto no es verdad. Para desmitificar este tópico basta con revisar la edad avanzada de muchas de las personalidades que desempeñan altos cargos en los ámbitos político y cultural.
- ✓ Hay quien presenta a la vejez como un periodo vital de especial brillantez y claridad en el que todos nos convertimos en mayores sabios, cargados de serenidad e imparcialidad, capaces de emitir un juicio permanentemente justo y equilibrado. Pero este, como otros

mitos que atribuyen a los mayores, por el simple hecho de serlo, ciertos caracteres históricos, no tiene en consideración que los seres humanos poseemos una trayectoria vital y personal propia, que nos impone cierta originalidad e individualidad y que, como en cualquier otra etapa de la vida, en la vejez nos situamos ante la encrucijada de actuar con sabiduría o con torpeza y necesidad.

- ✓ Algunas personas atribuyen al envejecimiento cierta transformación de carácter que nos convierte en fácilmente irritables, protestones o cascarrabias. Esta imputación es claramente injusta. De hecho, en la vejez desaparecen muchas de las tensiones sociales conectadas con el trabajo y las responsabilidades familiares, que provocan estrés y mal humor. Por otra parte, todos podemos verificar fácilmente la paciencia y capacidad de ofrecer alegría y ternura que los abuelos y abuelas ofrecen a sus nietos, o el buen humor, tolerancia y simpatía que revelan en el baile, las excursiones y las conversaciones espontáneas con los jóvenes. Lo que no impide que bajo situaciones específicas de malestar, como en cualquier otra etapa de la vida, se muestre disgusto y enfado.
- ✓ La idea de que envejecer conlleve un proceso natural de asexualización, esto es, de desinterés por la sexualidad, y que los mayores que muestran interés por disfrutar del placer sexual reflejan una imagen grotesca, representa otro de los estereotipos inadmisibles en un concepto de vejez real y saludable, puesto que la sexualidad es una faceta clave de la personalidad que evoluciona pero acompaña al ser humano a lo largo de toda la vida.
- ✓ Otra imagen errónea es la que presenta la vejez como un periodo en el que las personas nos convertimos necesariamente en seres pasivos y solitarios. Ante esta creencia equivocada debemos señalar que la pasividad y la soledad que muchas personas experimentan al envejecer no son consecuencia de un proceso saludable o adecuado, sino el efecto de situaciones problemáticas no resueltas. Por el contrario, permanecer activos e integrados son los dos síntomas más notorios de una vejez satisfactoria.
- ✓ Algunas personas atribuyen a los mayores un carácter conservador, poco creativo e imaginativo. Piensan que al envejecer nos anclamos en el pasado, <<nos pasamos de

moda>>, perdemos interés por el presente, e incluso esperanza e ilusiones hacia el futuro. Debemos reaccionar críticamente hacia un estereotipo tan desolador como falso, y manifestar que la creatividad, la necesidad de actualizarse valorando lo mejor de cada momento, de amar la vida disfrutando de las nuevas posibilidades a nuestro alcance, es algo inherente a la condición del ser humano a lo largo de toda su existencia.

Para desmitificar este tópico nos bastaría con revisar el gran número de asociaciones de jubilados que diariamente participan, de forma creativa y comprometida, en multitud de organizaciones y proyectos solidarios con la esperanza de conseguir un mundo mejor. En una sociedad comunista como la nuestra, también corremos el peligro de asumir valores distorsionados y prejuicios que el mercado promueve favoreciendo pautas sociales excluyentes y egoístas, como sucede con los actuales ideales de belleza física y prestigio social. Afrontar la vejez como una oportunidad para optimizar nuestras posibilidades nos exige superar la artificialidad de los estereotipos consumistas y reconocer que la belleza y el prestigio social están conectados con el desarrollo integral y coherente de la personalidad a lo largo de la vida. Deberíamos poder decir siempre nuestra edad, por elevada que sea, sin prejuicios, sin quitarnos años, reconociendo la alta dignidad de llegar a ancianos.

Preguntas para animar y centrar el debate.

- 1.- ¿Es cierto que en nuestra sociedad existen éstas y otras ideas preconcebidas y falsas sobre la vejez?
- 2.- ¿Cual es el estereotipo o idea negativa sobre la vejez mas extendida en nuestra sociedad?
- 3.- ¿No es cierto que esta clase de falsos estereotipos conlleva un tipo de marginación hacia la gente mayor, al acusarles, por el simple hecho de ser mayores y envejecer, de ser personas enfermizas, poco inteligentes irresponsables, cascarrabias, asexuadas, etc.?
- 4.- ¿Que imagen o estereotipo de la vejez ofrecen los medios de comunicación de masas, como la televisión, la radio o la prensa?
- 5.- ¿Alguno de los asistentes conoce a alguna persona acusada de cascarrabias, o de cualquier otro estereotipo, solo por ser mayor?
- 6.- ¿Algún miembro del grupo conoce a personas mayores que, pese a tener una edad avanzada, desempeñan cargos de responsabilidad o realizan actividades de interés y que, por tanto, nos permitan contradecir los mitos negativos sobre la vejez?
- 7.- ¿Que debemos hacer, en general, para que la sociedad adquiriera una imagen más realista y positiva sobre la vejez y abandone los estereotipos falsos?
- 8.- ¿Que actividades concretas pueden hacer los miembros del grupo de debate?
- 9.- ¿No es cierto que estos estereotipos sobre la vejez estén fundados en los prejuicios de la ignorancia, el miedo y la falta de respeto al ser humano, sea cual sea su edad?
- 10.- ¿Crees que es la educación la única forma de cambiar la imagen que la sociedad ofrece la vejez?

Fomento del autocuidado para prevenir infecciones respiratorias agudas en el adulto mayor.

Introducción.

Las infecciones respiratorias agudas (IRAS) se presentan principalmente entre menores de cinco años de edad y adultos mayores.¹ Las IRAS son responsables de 4.4% y 7% de las muertes en los países de alto, medio y bajo ingreso, respectivamente.² Aún cuando la mayoría de las IRAS son auto limitadas, los errores diagnósticos y terapéuticos representan un problema por el uso excesivo e inadecuado de antimicrobianos, lo cual ha dado origen a resistencia bacteriana y desperdicio de medicamentos por la falta de apego al tratamiento una vez desaparecidos los síntomas. Por otro lado, se ha encontrado que las principales complicaciones de las IRAS no son identificadas ni tratadas oportunamente, lo que favorece la elevada mortalidad aun en regiones con acceso adecuado a los servicios de salud.^{1,3}

Desde hace varias décadas se conoce que las redes sociales son un elemento importante para la transmisión de IRAS. El experimento clásico sobre este tópico consistió en la inoculación con rinovirus a 226 individuos sanos. Como resultado se observó que la susceptibilidad a la infección disminuía con un gradiente dosis-respuesta, mientras sus redes sociales aumentaban su diversidad.⁴ Más recientemente, se pudo evidenciar que en las redes sociales con fuerte estructura comunitaria (más densidad en las conexiones entre sus nodos que con miembros de otros grupos de redes)⁵, las intervenciones pueden ser más efectivas y con gran impacto sobre la dinámica de la enfermedad⁶.

Algunos autores como Friedman & Aral definen las redes sociales de transmisión de la enfermedad como redes de individuos conectados por lazos, que pueden contagiar la infección. Estos lazos incluyen elementos como las conductas de los individuos, la convivencia cercana y la pertenencia a grupos específicos. Desde esta perspectiva, las redes sociales pueden convertirse en un contexto importante donde buscar la prevención del contagio, mediante prácticas que tienen evidencia científica. Entre éstas se pueden señalar el lavado de manos frecuente y el uso de cubre bocas o guantes. Solo un estudio ha explorado cuantitativamente las redes sociales involucradas con la transmisión de IRAS en

población mexicana. Dicho estudio fue realizado con 72 menores de edad de una guardería del IMSS de la ciudad de México para conocer el efecto de grados diferentes de centralidad con la presencia de clonas idénticas de estreptococo del grupo A. Los resultados demostraron que la transmisión bacteriana entre niños de guardería depende del grado de comunicación y contacto físico entre ellos.

Hasta donde sabemos no hay estudios sobre el tema con adultos mayores en México. Este grupo resulta altamente relevante ya que durante la vejez, las redes en el adulto mayor se debilitan debido a tres fenómenos relacionados con la estructura y la composición de las redes: *i)* la densidad de la red disminuye a partir de la pérdida de la pareja, compañeros o amigos, la migración o el debilitamiento de los integrantes de la red; *ii)* disminuye la posibilidad y la motivación para recomponer las redes, y *iii)* hay una creciente dificultad para mantener la propia red. Esto explica por qué las redes sociales en los adultos mayores tienden a estar integradas con más miembros de la familia que por compañeros de trabajo, vecinos o amigos.

La efectividad de las redes sociales como apoyo de los adultos mayores está también muy relacionada con la representación social de la vejez. En México, al igual que ocurre en otras sociedades de América Latina, la representación social es marcadamente ambivalente y contradictoria; oscila entre una imagen que concentra en los adultos mayores virtudes humanas dignas del más amplio reconocimiento social a otra de desprecio o, en el mejor de los casos, de resignación de su existencia. Aparejado a lo anterior, Domínguez plantea desde la perspectiva de la exclusión social, que los factores de la marginalidad en la familia van trastocando las funciones tradicionales que las personas adultas mayores tenían al interior del núcleo familiar como parte de los modelos de referencia necesarios de los jóvenes: "los mayores ya no cumplen la función tradicional como transmisores de conocimientos y por tanto quedan excluidos".

Pese a lo anterior, varios autores, consideran que trabajar con adultos mayores en un espacio comunitario es importante en vista de que la asistencia de los mayores a grupos y asociaciones en un espacio determinado "les permite afirmar relaciones y experiencias propias, redimensionar la capacidad de los sujetos de tomar decisiones y realizar acciones

sobre su vida dentro de una estructura sociocultural". Como resultado de la participación los adultos mayores encuentran compañía, relajación, esparcimiento, recreación e información para enfrentar sus enfermedades y pérdidas¹¹ y que puede ser una oportunidad para fomentar el autocuidado en este sector de la población.

En este sentido, la Primera Conferencia Internacional sobre PS en Ottawa Canadá establece que: "la promoción favorece el desarrollo personal y social en la medida que aporte información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud". De lo anterior se desprende la necesidad del desarrollo de habilidades personales, para optar por decisiones saludables para cuidar la vida y la salud; en este ámbito se ubica el auto cuidado, entendido como aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, o los que son brindados en la familia, o por amigos.

Flores menciona que las medidas de autocuidado recomendadas para prevención y educación en el caso de IRAS dirigidas específicamente para los adultos mayores y su familiares son: identificar los signos de alarma o de agravamiento como la dificultad respiratoria que puede traer como consecuencia neumonía, en cuyo caso deberán acudir inmediatamente al médico; el aporte adecuado de líquidos y frutas amarillas o anaranjadas ricas en vitaminas A y C; alimentación adecuada; lavado frecuente de manos al tener contacto con enfermos de infecciones respiratorias agudas; promover el ejercicio de actividades al aire libre; capacitación para prevenir las infecciones respiratorias agudas y evitar los factores predisponentes; evitar el hacinamiento; evitar los cambios bruscos de temperatura; evitar el tabaquismo activo o pasivo; evitar el uso de leña o de braceros en habitaciones cerradas; procurar buena ventilación en la vivienda y en los centros de trabajo; evitar la automedicación y la vacunación.

En la coyuntura de la influenza se agregaron recomendaciones y lineamientos para el personal de salud y la población en general como el lavado de manos con agua, jabón líquido y alcohol gel, el aislamiento de los pacientes con síntomas de las vías respiratorias, el

uso de guantes, cubre bocas, así como evitar cualquier tipo de contacto físico, como saludos, abrazos y besos. Existen factores sociales, culturales y ambientales que favorecen la predisposición a las infecciones respiratorias agudas (IRAS) a los cuales están expuestos los adultos mayores y niños menores de cinco años, estos son: la desnutrición, el hacinamiento, cocinar con leña, vivir cerca de lugares con industrias que desprendan polvo y humo, entre otros. Además los servicios de salud alejados de su lugar de residencia, la carencia de recursos económicos para que su traslado y padecer alguna discapacidad física que le impida llegar y poder ser atendidos, son otras causas que favorecen las complicaciones en estos padecimientos.

La forma de aproximación convencional de cuidado a estos grupos parte de entenderlos como una población vulnerable, que requiere la recepción de servicios brindados por personal de salud y de sus familiares; 8 sin embargo, muchos adultos mayores tienen gran vitalidad y podrían convertirse en promotores del autocuidado de sí mismos y sus redes sociales más cercanas, sobre todo en situaciones coyunturales como cuando hay una epidemia. En este contexto, el objetivo del presente estudio fue explorar el potencial impacto que puede tener una estrategia educativa enfocada al autocuidado de adultos mayores en el conocimiento y la incidencia de IRAS en sus redes sociales. De esta manera se buscó que los adultos mayores aumentaran su empoderamiento, mejoraran su autocuidado y promovieran las acciones preventivas de la incidencia de IRAS entre los miembros de sus redes sociales.

CARTA DESCRIPTIVA SOBRE NUTRICION.

I.- ¿Qué es una Buena Alimentación para el Adulto Mayor?

En la etapa de la adultez mayor, la nutrición es muy importante para la salud física y emocional. Por ello, la dieta que lleven los adultos mayores debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y además de fácil trituración o desintegración y digestión.

El adulto mayor debe tener una alimentación variada, en la que diariamente se incluyan frutas; verduras; leche o productos lácteos con poca grasa; carnes o legumbres; pan; cereales (arroz, sémola, fideos)

Asimismo, debe preferir el pescado, pavo o pollo y evitar las carnes rojas, por su alto contenido de colesterol.

Estos alimentos permiten vivir saludablemente, porque aportan suficientes proteínas, grasas esenciales, minerales, vitaminas, hidratos de carbono y agua. Gracias a ellos, nuestro cuerpo funciona bien y crea los mecanismos para defenderse de las enfermedades.

II.- Recomendaciones de Consumo de Alimentos

Carnes. • Reemplace las carnes rojas por legumbres, carne vegetal, huevos, jurel, atún o salmón en conserva. • Al comprar carne, elija la que tiene menos grasa. • No compre huesos, porque no alimentan.

Huevos. • Consuma 1 a 2 huevos en la semana.

Fibra. • Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra, como legumbres, frutas y verduras crudas, pan y cereales integrales. La fibra de los alimentos ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión.

Agua. • Beba agua en los intervalos de las comidas, 6 a 8 vasos en el día.

Sal. • Consuma sal muy moderadamente. Lave los alimentos que contienen mayor cantidad de sal como: aceitunas y atún en conserva, entre otros.

Té y café. • Disminuya el consumo de té y café, porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir, contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se toma poco líquido.

Alcohol. • Si toma bebidas alcohólicas, disminuya su consumo a no más de una copa de vino tinto al día. El alcohol modifica el efecto de los medicamentos, aumenta el riesgo de accidentes, caídas y fracturas y eleva la presión sanguínea.

Hábitos. • Coma lento, mastique bien • Si tiene problemas para masticar, coma la carne molida y las verduras, y frutas ralladas o cocidas. • Coma en lo posible cuatro comidas al día.

III.- Autocuidado del Adulto Mayor.

Existe la creencia errónea, que la pérdida dental es una consecuencia natural del envejecimiento. Sin embargo, esta se debe, normalmente, a una limpieza deficiente. Lo principal es una adecuada y constante limpieza de la lengua, mucosa, encías y dientes, los que se deben lavar con un cepillo mediano-suave después de cada comida. De esta manera, estará evitando enfermedades, mal aliento, gasto de dinero en dentista y, sobre todo, la pérdida de sus piezas dentarias.

Otro factor que ayuda a una vida saludable en el adulto mayor es mantener un hábito diario para la eliminación intestinal, para ello se aconseja:

- No esperar el último momento para ir al baño.

- Evitar en lo posible, el uso de laxantes.
- Consumir alimentos ricos en fibras, como frutas y legumbres, y tomar unos dos litros de agua diarios.
- Desarrollar actividad física periódica y regular.

IV.- Requerimientos Nutricionales.

Las necesidades nutricionales dependen de cada persona, su edad, sexo, contextura física, condición biológica o patológica, actividad física, etc. Estas necesidades se satisfacen por medio del consumo de diferentes nutrientes, entre los cuales se encuentran proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales.

Proteínas. Es necesario incluir alimentos ricos en proteínas completas, debido a que contribuyen a mantener los órganos, tejidos (músculos, huesos), y el sistema de defensas en buenas condiciones para combatir las enfermedades. Las proteínas que se encuentran en el huevo, carnes, pescados, y lácteos son de mejor calidad que las que se encuentran en alimentos de origen vegetal (legumbres y cereales). Sin embargo, la combinación de cereales con lácteos (leche con arroz o con sémola) o de legumbres con cereales (lentejas con pan, porotos con fideos, garbanzos con arroz) originan proteínas de tan buena calidad como las de origen animal.

Hidratos de Carbono. Los Hidratos de Carbono son la fuente energética más barata y fácil de obtener, su consumo adecuado permite mantener un peso y la composición corporal ideal. El excesivo consumo de hidratos de carbono puede provocar caries dentales, sobrepeso y obesidad, alteración de los niveles de lípidos en sangre, diabetes, intolerancia a la lactosa o a la galactosa. Existen dos tipos de hidratos de carbono, los de absorción rápida, que llegan prontamente a la sangre, como: azúcar, almíbar, caramelo, jalea, dulces, miel, chocolate y derivados, repostería, pastelería, galletas, bebidas refrescantes azucaradas, fruta, y su zumo, fruta seca, mermeladas, éstos deben consumirse en forma racional y en cantidades moderadas. Otro tipo de hidratos de carbono son los de absorción lenta, que pasan más pausadamente del intestino a la sangre, como: verduras, hortalizas, farináceos como

el pan, arroz, papas, pastas, legumbres, cereales de desayuno, éstos se deben consumir en cada comida del día.

Energía. La energía es proporcionada fundamentalmente por los hidratos de carbonos y las grasas. Los requerimientos de energía disminuyen con la edad, porque las personas se hacen más sedentarias y su consumo de energía es menor. Si la persona consume más energía (calorías) de las que necesita, las acumula como grasa y aumenta de peso. La energía es necesaria para efectuar las funciones del cuerpo (bombeo del corazón, respiración, etc) y para realizar actividad física.

Después de los 65–70 años, se recomienda no abusar de los alimentos grasos de origen animal (mayonesa, crema, mantequilla, quesos granulados, carnes grasas, embutidos, y patés). Para las personas mayores que no consumen calorías suficientes por falta de apetito, conviene preparar platos completos, de poco volumen, pero muy nutritivos.

Grasas. Las grasas son fuente de energía, regulan la temperatura corporal, envuelven y protegen órganos vitales como el corazón y los riñones, transportan las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) facilitando así su absorción, resultan imprescindible para la formación de determinadas hormonas y suministran ácidos grasos esenciales que el organismo requiere.

Se debe ingerir alimentos ricos en grasa con moderación, pues el cuerpo almacena la grasa que no necesita, lo que puede aumentar el colesterol, triglicéridos en la sangre y el peso de la persona.

Minerales y Oligoelementos:

- **Calcio:** forma parte de huesos, tejidos conjuntivos y músculos. Junto con el potasio y el magnesio es esencial para una buena circulación de la sangre y juega un papel importante en la transmisión de impulsos nerviosos. **Alimentos ricos en calcio:** lácteos, frutos secos, pescados de los que se come la espina (anchoas,

sardinas), sésamo, bebidas de soya enriquecida, etc. El calcio que contienen los lácteos es esencial para evitar la osteoporosis. Se recomienda consumir productos lácteos en todas las comidas.

- **Magnesio.** Es esencial para la asimilación del calcio y de la vitamina C, y es importante en la transmisión de los impulsos nerviosos. El magnesio se encuentra en el cacao, la soya, los frutos secos, las legumbres, y verduras verdes y el pescado.
- **Hierro.** Cumple un rol fundamental, es el transportador del oxígeno a la sangre, interviene en los procesos de obtención de energía. Se absorbe mejor el hierro de los alimentos de origen animal que de los de origen vegetal. El hierro abunda en las carnes, además en el hígado, pescado, yema de huevo, cereales enriquecidos, frutos secos y levaduras.
- **Agua.** El requerimiento mínimo diario es de un litro y medio, distribuido en alimentos y agua en distintas combinaciones.
- **Fibra.** La fibra ayuda a los movimientos intestinales y su carencia puede ser causa de constipación o estreñimiento. Esta se agrava por la falta de ejercicio y de ingesta de líquidos. El consumo de 20 a 30 g diarios de fibra por día es suficiente para prevenir este problema.

V.- ¿Qué y Cuánto Comer?

- Consuma diferentes alimentos durante el día.
- Aumente el consumo de verduras, frutas y legumbres.
- Use de preferencia aceites vegetales y disminuya las grasas de origen animal.
- Prefiera las carnes blancas como pescado, pollo o pavo.
- Aumente el consumo de leche, de preferencia de bajo contenido graso (descremada o semidescremada).
- Reduzca el consumo de sal.
- Modere el consumo de azúcar.
- Ingiera bastante agua.

VI.- Cuadros de Alimentación del Adulto Mayor

Nutrientes	Alimentos	Recomendaciones
Hidratos de carbono	Pan, cereales, papas, leguminosas frescas.	4 a 7 porciones diarias: 1 ½ a 2 marraquetas o hallullas, además de 1 a 1 ½ tazas de arroz, fideos, sémola o papas cocidas (en sopas, guisos o postres).
Vitaminas, minerales y fibra	Vegetales y frutas	Mínimo 2 platos de verduras crudas o cocidas y 2 a 3 frutas o jugo de frutas naturales diariamente.
Proteínas de buena calidad y calcio	Alimentos lácteos	Se recomienda ingerir 2 a 3 porciones diarias de leche, yogurt quesillo o queso al día.
Proteínas de buena calidad, hierro y zinc	Carnes, legumbres y huevo	Consumir a diario una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo o pavo o una taza de legumbres cocidas o un huevo. Las carnes rojas (vacuno, cerdo y cordero) las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, sesos) y la yema de huevo contienen grasas saturadas y colesterol; por lo que es conveniente comerlas en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.
Aceites y grasas	Aceites, grasas y semillas	Seis cucharadas de aceite vegetal al día.
Hidratos de Carbono	Azúcares y derivados	Se recomienda consumirla en cantidad moderada, disminuyendo el consumo de productos de pastelería y otros alimentos con alto contenido de azúcar. Se recomienda consumir de 3 a 4 cucharadas diarias de azúcar.

Sugerencias para el desayuno y onces: (escoja una alternativa)

	Fruta o jugo de fruta	Pan / galletas u otro cereal	Té / café / chocolate
1	½ vaso de jugo de fruta natural	½ de pan de marraqueta con palta molida	1 taza de leche con té o 1 taza de chocolate
2	Compota de ciruela	4 a 5 galletas agua o soda con mermelada (si la persona es diabética, reemplácela por quesillo o queso sin grasa)	1 taza de leche con café
3	½ vaso de jugo natural	Arroz con leche	1 taza de té.

Sugerencias para el almuerzo: (escoja una alternativa)

	Ensalada / sopa	Plato principal	Postre
1	Ensalada de zanahoria rallada con pasas	Cazuela de pavo o pollo	1 fruta
2	Sopa crema de arvejas	Pescado cocido con 1 papa	Ensalada de fruta
3	Ensalada de betarraga con huevo duro	Estofado de pavo	Manzana asada
4	Ensalada de atún con lechuga	Lentejas guisadas	1 porción de flan
5	Sopa crema de espárragos	Charquicán de verduras	1 fruta con miel

Sugerencias para la cena: (escoja una alternativa)

	Plato principal	Postre
1	Sopa de crema	Sémola con leche
2	Pescado al vapor con 1 papa cocida y verduras de la estación	Compota de ciruela
3	Tortilla de atún con espinacas	Maicena con caramelo
4	Sopa de crema de verduras	Compota de frutas

ARTRITIS.

La palabra artritis se refiere a la inflamación de las coyunturas, sin embargo es usada para describir mas de 100 formas de artritis y otras enfermedades reumáticas. Estas enfermedades causan dolor, rigidez, enrojecimiento e inflamación en las coyunturas. También afectan otras estructuras del cuerpo tales como músculos, tendones, ligamentos y huesos. Las formas más comunes de la artritis son la osteoartritis, la artritis reumatoidea y la gota.

La artritis es tratada con ejercicios, descanso y relajación combinados. El dolor es aliviado con medicamentos y otras técnicas, dieta apropiada, y movimientos efectivos de las coyunturas. Los mejores ejercicios para las personas mayores con artritis son los de movimiento en general pues ayudan a mantener el movimiento normal de las coyunturas y alivio de la rigidez. Los ejercicios de fortaleza ayudan a mantener o incrementar la fortaleza muscular y los aeróbicos y ejercicios de resistencia a mejorar el ajuste cardiovascular, a controlar el peso, y a mejorar todas las funciones (ver la sección de ejercicios).

Las personas con artritis deben de mantener un apropiado peso corporal según su talla y edad. El exceso de peso adiciona una tensión más a las coyunturas del cuerpo y puede incrementar los efectos de la enfermedad.

El manejo del dolor es un importante aspecto en el tratamiento de la artritis. Además de los medicamentos para el dolor de las coyunturas, otros tratamientos incluyen el uso del calor, frío, hidroterapia, masajes, terapia de relajación. Los medicamentos usados para aliviar el dolor incluyen la aspirina, acetaminofén, anti-inflamatorios no esteroideos y otros.

Sólo en casos muy severos se usan los esteroides. El calor se puede aplicar a través de toallas o paños calientes en la zona adolorida o tomando un baño de agua caliente por 15-20 minutos. Para aplicar frío se puede usar bolsa de hielo o toalla o paños con hielo por 10-15 minutos, ésto reduce el dolor y la inflamación. La hidroterapia consiste en hacer ejercicios en piscina o estanque. El ejercicio en el agua reduce la tensión de las coyunturas y puede aliviar el dolor y la rigidez. La terapia de relajación alivia el dolor al permitir al adulto mayor a aflojarla tensión de sus músculos. Los músculos en tensión aumentan el dolor de las coyunturas.

CÁNCER.

El cáncer es una enfermedad causada por el crecimiento anormal de las células. Afecta a personas de cualquier edad pero es más común en los ancianos. Hay muchos diferentes tipos de cáncer y pueden afectar cualquier estructura del organismo. También hay otros factores que incrementa el riesgo de padecer cáncer.

Algunos ejemplos son:

- Una historia familiar de enfermos de cáncer, incrementa el riesgo de los otros miembros de la familia, especialmente el cáncer de mama, uterino, en las mujeres o el de próstata en el hombre.
- El fumador es asociado con el cáncer del pulmón. Mascar tabaco, fumar en pipa, se asocia al cáncer de la boca y los labios
- El sobre-exposición al sol a lo largo de la vida, incrementa el riesgo de cáncer de la piel.
- Personas que han ingerido dietas altas en grasas el riesgo de cáncer de los intestinos.

- Si el cáncer es detectado tempranamente es fácil de tratar y en muchos casos el tratamiento es exitoso. Es importante, además que los adultos mayores estén al tanto de los siguientes signos y síntomas del cáncer.

Ellos son:

- Cambios en los hábitos para orinar y defecar.
- Llaga que no cicatriza.
- Sangrado inusual.
- Engrosamiento o bulto en las mamas o cualquier otra parte del cuerpo.
- Cambios en verrugas y lunares.
- Toser continuamente o padecer de ronqueras.
- Cambios inexplicables en el peso, especialmente pérdida de peso.

Aunque estos síntomas y signos pueden ser hallados en otros problemas de salud, es importante que los adultos mayores que experimenten síntomas de cáncer vean al médico para diagnóstico y tratamiento lo antes posible.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

Hipertensión arterial es el padecimiento de la presión alta. Es un importante problema de salud, puesto que la persona puede padecerla y no tener síntomas. Si la hipertensión no es tratada, puede producir enfermedades cerebro-vasculares, del corazón, de los riñones y otros problemas de salud. Los adultos mayores deben chequear su presión con frecuencia y comenzar un tratamiento si tienen la presión alta.

La presión es considerada normal si la presión sistólica se encuentra menos que 130 mm Hg y la diastólica, menos de 85 mm Hg. La presión alta puede ser prevenida y controlada.

Para prevenir y controlar la presión alta tenemos que:

- Mantener un peso saludable. Las personas con sobrepeso tienen un mayor riesgo de padecer presión alta.
- Hacer ejercicios diariamente. El ejercicio moderado al menos 30 minutos al día 5 días a la semana puede disminuir el riesgo de hipertensión y enfermedades del corazón (ver ejercicios).
- Comer alimentos saludables, frutas, vegetales, granos, y alimentos bajos en grasas. Esto puede controlar la hipertensión.
- Disminuir la ingestión de alcohol.

Los medicamentos para controlar la presión alta son recetados por el médico, y es importante el tomarlos de acuerdo a la prescripción, puesto que el no tener síntomas no quiere decir que no se tomen los medicamentos. No tomar los medicamentos aumenta el descontrol de la presión contribuyendo esto a la aparición de otras complicaciones. Es bueno conocer que la hipertensión puede ser controlada con cambios en el estilo de vida y medicamentos (si son recetados por el médico).

Los cuidadores pueden ayudar a los adultos mayores a cuidar su peso, a que coman saludablemente, a bajar el consumo de sal, a que hagan ejercicios y a tomar sus medicamentos diariamente como han sido recetados.

DIABETES MELLITUS.

La diabetes es una enfermedad que se produce cuando el organismo no produce o no usa la insulina adecuadamente.

La insulina es una hormona necesaria para el metabolismo de la azúcar y las féculas.

Existen dos tipos de diabetes:

TIPO I también llamada diabetes insulina-dependiente, en ésta el organismo no produce ninguna insulina. Las personas con diabetes tipo I deben inyectarse insulina diariamente para suplir lo que el organismo es incapaz de producir.

TIPO II también llamada diabetes no-insulina-dependiente, se caracteriza por la producción de insulina pero en cantidades no suficientes. Las personas con diabetes tipo II pueden controlar su enfermedad a través de la medicación, dieta, adquiriendo hábitos saludables de vida, incluyendo ejercicios, control del peso, cuidados de la piel y de los pies y control del estrés. La diabetes tipo II es más común en los adultos mayores. **Los signos y síntomas incluyen:**

- Sed excesiva.
- Pérdida de peso de forma no usual.
- Visión borrosa.
- Deseos frecuentes de orinar.
- Irritabilidad.
- Hambre exagerada.
- Incremento de la fatiga.

Las personas que padecen diabetes deben ser tratadas por el médico para evitar complicaciones como:

- Ceguera.
- Heridas en la piel.
- Problemas en los riñones.
- Problemas del corazón.
- Dificultad en la cicatrización.

Las complicaciones de las heridas o llagas en la piel y la pobre cicatrización, especialmente en los pies y tobillos pueden ser causa de la amputación del pie y/o de la pierna.

INFLUENZA.

La influenza es una infección altamente contagiosa que se expande rápidamente de una persona a otra especialmente cuando la persona infectada tose o estornuda. La influenza es causada por un virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Es usualmente una enfermedad moderada en niños sanos y adultos, sin embargo puede ser una seria amenaza para adultos mayores, especialmente para aquellos que padecen enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades del corazón y respiratorias. La influenza en adultos mayores con condiciones crónicas puede resultar en neumonía. **Los síntomas de la influenza son:**

- Fiebre.
- Temblor.
- Tos seca.
- Irritación en la garganta.
- Secreción nasal.
- Dolor de cabeza.
- Dolor en los músculos.
- Fatiga extrema.

Los síntomas de la influenza son parecidos a los de un catarro común, pero son muchos más severos y duran mucho más tiempo. El mejor tratamiento para la influenza es descansar, tomar líquidos y aspirina o acetaminofén para aliviar la fiebre, el dolor de cabeza y de los músculos. Es importante recordar que la influenza es contagiosa. Las personas con síntomas tempranos de influenza no deben acercarse a

los Adultos Mayores, especialmente aquellos que padecen enfermedades crónicas. Otras estrategias para prevenir la propagación de la influenza es usar papeles desechables, y cubrirse la boca y la nariz al estornudar o toser.

GUIA DE OBSERVACION DEL TALLER

1) Datos e identificación de la institución :

- Nombre:
- Horario:
- Municipio:
- Colonia:

2) Datos del taller:

- Nombre de la Encargada:
- Fecha:
- Nombre de quien toma las notas:
- Sesión:
- Nombre del observador:

INICIO DEL TALLER	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Necesita mejorar	No observado
1.- Clima con que se inaugura la sesión.					
2.- Toma de contacto con el contenido de la actividad.					
3.-Interés de los participantes por las exposiciones.					
4.-Sondeo de los conocimientos previos respecto al tema a tratar.					
5.- Referencias a temas ya de su conocimiento.					
6.- Respuesta del grupo ante la presentación de la actividad.					
DESARROLLO DEL TALLER	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Necesita mejorar	No observado
1.-Los objetivos del taller son conocidos por las Encargadas.					
2.-El tratamiento de la actividad resulta claro, efectivo y ordenado.					

3.-El contenido es adecuado a las necesidades y capacidades de los participantes.					
4.-Los recursos resultan adecuados y atractivos.					
5.-Las consignas son claras y facilitadoras de las actividades.					
6.-Las actividades fueron las adecuadas al objetivo de la sesión.					
7.-Las actividades permitieron la apropiación de los contenidos.					
8.- La relación de la actividad y el tiempo asignado fue el adecuado.					
9.- Las encargadas trabajan organizada y productivamente.					
10.-Las encargadas tienen dominio de la actividad.					
11. Las encargadas dan la oportunidad de reflexionar sobre las actividades.					
12.- Las encargadas integran más de una habilidad en cada actividad.					
13.- Se presentan dificultades a la hora de realizar las actividades.					
14.- Las encargadas comprenden las explicaciones que dan.					
15.- Se estimula la participación de los asistentes, se anima a que expresen sus opiniones, discutan, formulen preguntas....					
16.- Las Encargadas mantienen una buena relación con los					

asistentes.					
CIERRE DEL TALLER	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Necesita mejorar	No observado
1.- Se realizaron actividades de realimentación y construcción de aprendizaje con los asistentes.					
2.- Se ha logrado una buena síntesis conceptual de las actividades.					
3.-El clima del taller ha sido adecuado y distendido					
4.- Se lograron los objetivos y pretensiones del taller.					

Observaciones:

Opinión General y Sugerencias:

ANEXO. NO. 12.

LISTA DE COTEJO

FECHA	
ACTIVIDAD	
INSTITUCION	
NUMERO DE ASISTENTES	
EVALUADOR	

EVALUACIÓN	
PUNTAJE	NOTA
10 a 16	2
17 a 23	4
24 a 30	5
31 a 35	6
36 a 40	7
41 a 45	8
46 a 50	9

CONCEPTO	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Sesión 10	TOTAL
	5 al 1	5 al 1	5 al 1	5 al 1	5 al 1	5 al 1	5 al 1	5 al 1	5 al 1	5 al 1	
Asistencia											
Participación											
Generación de dinámicas											
Relación con los campos formativos											
Conclusiones											
Totales											

CONCEPTO	PUNTAJE
SIMPRE	5
LA MAYORIA DE LAS VECES	4
REGULAR	3
POCAS VECES	2
NUNCA O CASI NUNCA	1

Glosario.

- **Adulto Mayor.** Persona que rebasa los sesenta años y está en el último periodo de su existencia natural.
- **Creatividad.** Aptitud o tendencia a crear, es decir, a formar proyectos originales, a imaginar y realizar obras personales. La creatividad depende en gran medida, del medio sociocultural; se manifiesta en particular en el trabajo en equipo (creatividad en grupos).
- **Epistemología.** Teoría o estudio teórico de la ciencia, de sus métodos y de su valor.
- **Éxito.** El hecho de triunfar, es decir, de alcanzar un resultado feliz, el resultado deseado.
- **Felicidad.** Estado de satisfacción completa de todas las tendencias humanas comprendiendo principalmente las tendencias ideales.
- **Formación académica.** Nivel educativo destinado a proporcionar una capacitación para el ejercicio profesional.
- **Motivación.** Causa o razón que determina que exista o se haga algo.
- **Plenitud.** Cualidad o estado de pleno (total o completo).
- **Productividad.** Capacidad para hacer que algo exista.

Referencias

Foulquié, Paul (1976) Diccionario de pedagogía. Ediciones Oikos-tau, s.a. Barcelona España.
El pequeño Larousse Ilustrado. Edición Centenario.2005. Ediciones Larousse. México.