



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO

“UN NUEVO AMANECER EN LA VIDA  
DE LOS ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS Y MÁS”.

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

LESLI CHÁVEZ RANGEL

ZAIRA MARIELY ROMERO ACOSTA

ROSA ERIKA SANTIAGO AGUILAR

IXMIQUILPAN, HIDALGO.

SEPTIEMBRE 2017.



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO  
SEDE IXMIQUILPAN

“UN NUEVO AMANECER EN LA VIDA  
DE LOS ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS Y MÁS”.

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
INTERVENCIÓN EDUCATIVA

PRESENTAN:

LESLI CHÁVEZ RANGEL

ZAIRA MARIELY ROMERO ACOSTA

ROSA ERIKA SANTIAGO AGUILAR

IXMIQUILPAN, HIDALGO.

SEPTIEMBRE 2017



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN Y SUPERACIÓN DOCENTE  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO

UPN/DTI/Of. No. 865/2017-I  
**DICTAMEN DE TRABAJO**

Pachuca de Soto, Hgo., 07 de septiembre de 2017.

**C. LESLI CHÁVEZ RANGEL**  
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo intitulado "UN NUEVO AMANECER EN LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS Y MÁS" presentado por su tutor MTRO. ANICETO ISLAS AQUIAHUATL, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciatura en Intervención Educativa al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

**DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ**  
PRESIDENTE  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN



C.c.p. - Depto. de Titulación. - Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/SCA/jahm.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN Y SUPERACIÓN DOCENTE  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO

UPN/DT/OI, No. 866/2017-I  
**DICTAMEN DE TRABAJO**

Pachuca de Soto, Hgo., 07 de septiembre de 2017.

**C. ZAIRA MARIELY ROMERO ACOSTA**  
PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo intitulado "*UN NUEVO AMANECER EN LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS Y MÁS*" presentado por su tutor MTRO. ANICETO ISLAS AQUIAHUATL, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciatura en Intervención Educativa al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

**DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ**  
PRESIDENTE  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN



C.c.p. - Depto. de Titulación - Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/SCA/jahm.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN Y SUPERACIÓN DOCENTE  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO

UPN/DT/Of. No. 871/2017-1  
**DICTAMEN DE TRABAJO**

Pachuca de Soto, Hgo., 07 de septiembre de 2017.

**C. ROSA ERIKA SANTIAGO AGUILAR**  
PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al Proyecto de Desarrollo Educativo intitulado "*UN NUEVO AMANECER EN LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS Y MÁS*" presentado por su tutor MTRO. ANICETO ISLAS AQUIAHUATL, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciatura en Intervención Educativa al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"  
  
DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ  
PRESIDENTE  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN



S E C R E T A R Í A  
S U B S E C R E T A R Í A  
D I R E C C I Ó N  
G E N E R A L  
D E  
F O R M A C I Ó N  
Y  
S U P E R A C I Ó N  
D O C E N T E  
U N I V E R S I D A D  
P E D A G Ó G I C A  
N A C I O N A L  
H I D A L G O

C.c.p.- Depto. de Titulación.- Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/SCA/jahm.

## DEDICATORIA

*A Dios, mis padres y mis hermanos, quienes han sido la guía y el camino para poder llegar a la culminación de mi carrera qué con su ejemplo, dedicación y palabras de aliento nunca bajaron los brazos para qué yo tampoco lo haga aun cuando todo se complicaba.*

*Qué privilegio tenerlos cómo padres, qué gran regalo crecer sin olvidar, qué agradable compañía, tanto esfuerzo y sacrificio a veces incomprensidos, solo se entregan a alguien muy querido. Por darme tanto de todo y por darme todo de ustedes. Hoy qué mis estudios profesionales han sido concluidos me llena de orgullo ser como ustedes. Esté triunfo vale la pena compartirlo y con quién mejor qué mis padres, mis amigos de toda la vida.*

**Lesli Chávez Rangel**

*Porqué soló la superación de mis ideales, me han permitido comprender cada día más la difícil posición de ser padres, mis conceptos, mis valores morales y mi superación se la debo a ustedes, lo reconozco y lo agradeceré eternamente. En adelante pondré en práctica mis conocimientos y el lugar que en mi mente ocuparon los libros, ahora será de ustedes esto, por todo el tiempo que les robé pensando en mí.*

**Zaira Mariely Romero Acosta**

*Por la oportunidad de existir. Por su sacrificio en algún tiempo incomprensido. Por su ejemplo de superación inalcanzable por su comprensión y confianza. Por su amor y amistad incondicional, porqué sin su apoyo no hubiera sido posible la culminación de mi carrera profesional. Por lo qué ha sido y será.*

**Rosa Erika Santiago Aguilar**

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

1.1	LOS ADULTOS MAYORES DE “65 AÑOS Y MÁS” A NIVEL NACIONAL.....	13
1.1.1	El Trabajo Afecta a la Salud de los Adultos Mayores.	
1.1.2	La Relación Familiar de los Adultos Mayores. ....	14
1.2	CONTEXTO ESTATAL.....	16
1.2.1	Programas al Servicio del Adulto Mayor de “65 años y más”.....	17
1.3	CONTEXTO MUNICIPAL.....	18
1.3.1	La Comunidad del Nith. ....	19
1.4	DIAGNÓSTICO.	
1.4.1	Dimensiones del Diagnóstico Socioeducativo.....	21
1.4.2	La Secretaría de Desarrollo Social.....	22
1.4.3	La Infraestructura del Grupo “La Luz para Ti”. ....	23
1.4.4	Las Dificultades de los Adultos Mayores.....	24
a)	Exclusión Laboral para los Adultos. ....	26
b)	Discriminación de las Personas Adultas por la Sociedad.....	27
c)	La Manipulación Familiar en las Personas Adultas de “65 años y más”.....	28
d)	El Abandono Familiar en los Adultos Mayores de “65 años y más”. ....	29

1.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	30
1.6 ENFOQUE TEÓRICO – METODOLÓGICO.	
1.7 OBJETIVO GENERAL.....	33
1.8 JUSTIFICACIÓN	
1.8.1 Qué Importancia tiene la Autoestima en la Sociedad.....	34

## **CAPÍTULO II**

### **DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE INTERVENCIÓN**

2.1 CONDICIONES SOCIALES O INSTITUCIONALES. ....	37
2.2 FUNDAMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA .....	41
2.3 EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO .....	51

## **CAPÍTULO III**

### **DISEÑO DE LA ESTRATEGIA**

3.1 ESTRATEGIA .....	55
3.3 ESTRATEGIA DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN .....	60
3.4 APLICACIÓN DE LAS SESIONES .....	73
3.5 INFORME DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN .....	103

### **CONCLUSIONES**

### **BIBLIOGRAFIA**



## INTRODUCCIÓN

La Licenciatura en Intervención Educativa forma Licenciados capaces de desarrollarse en diversos campos del Ámbito Educativo desde las competencias generales y específicas que permiten transformar la realidad social por medio de la intervención, de tal manera que cuenta con siete Líneas específicas como: Educación Intercultural, Educación Inclusiva, Educación Inicial, Gestión Educativa, Orientación Educacional, Educación Medio Ambiente y Educación de las Personas Jóvenes y Adultos, a raíz de la última se diseñó un Proyecto para apoyar a los adultos mayores del Programa “Pensión para Adultos Mayores” en la Dirección de Programas Sociales dependiente de (SEDESOL) ubicada en el Municipio de Ixmiquilpan Hgo.

La Línea Formativa de Educación para las Personas Jóvenes y Adultas (EPJA), está constituida por un amplio abanico de prácticas que abarcan la Educación Básica (Alfabetización para primaria y secundaria), la Capacitación en y para el trabajo, la Educación orientada al mejoramiento de la calidad de vida, la promoción de la cultura y fortalecimiento de la identidad, así como la organización y la participación democrática”<sup>1</sup>.

Para llevar a cabo el diseño del proyecto se reconocen las cuatro etapas de la vida humana la niñez, juventud, adultez y vejes cuando los adultos mayores de “65 años y más” se cohiben y sufren situaciones en el transcurso de su vida esto conlleva a tener baja autoestima.

El presente Proyecto de Desarrollo Educativo que se presenta titulado: “Un nuevo amanecer en la vida de los Adultos Mayores de 65 años y más”, tiene la finalidad de elevar la autoestima de la Población Adulta de 65 años de la comunidad del Nith, perteneciente a este mismo Municipio, donde desarrollen su capacidad de socialización y convivencia en un ambiente de amistad, respeto y solidaridad; Por medio de la implementación de actividades y estrategias que favorecen el área de desarrollo personal y social.

---

<sup>1</sup>Programa de Reordenamiento de la Oferta Educativa de las Unidades UPN. Licenciatura en Intervención Educativa 2002. P. 34

El objetivo del Proyecto consistió en implementar actividades lúdicas y culturales en los Adultos Mayores de 65 años y más, de la comunidad del Nith en el grupo “La Luz para Ti” Municipio de Ixmiquilpan para contribuir a mejorar la autoestima mediante la convivencia, debido a que en un inicio los participantes diagnosticados mostraron baja autoestima al momento de realizar las actividades.

El Proyecto se encuentra conformado por tres capítulos, es decir, en el primer capítulo se exponen los antecedentes del Proyecto, así como la contextualización del problema, posteriormente se realizó la elaboración de un diagnóstico socioeducativo donde se delimitó el problema para seleccionar el enfoque teórico metodológico basado en la investigación cualitativa, se plantearon los objetivos para intervenir en el área personal y social de los Adultos Mayores de 65 años, así mismo se indicó en la justificación la importancia de elevar la autoestima en las Personas Adultas.

El segundo capítulo consiste en la descripción del ámbito de intervención ligado con el Programa de “Pensión para Adultos Mayores de 65 años y más” (PAM) dentro de la comunidad de Nith, posteriormente se conoce la fundamentación de las estrategias del Proyecto en función a las necesidades que presentan los Adultos Mayores de “65 años y más”.

En el tercer capítulo se ejecutó la estrategia de intervención, que está diseñada en seis sesiones con cinco actividades para elevar la autoestima de los Adultos Mayores de “65 años y más”; Donde el reporte de actividades permitió observar el inicio y la culminación del Proyecto a partir de los cambios que se lograron en los Adultos Mayores de “65 años y más”.

Es importante aclarar que el proceso del enfoque teórico y los criterios metodológicos dan certeza a los resultados encontrados en el Proyecto “Un Nuevo Amanecer en la vida de los Adultos Mayores”. En este caso cualitativo, mientras que los criterios metodológicos derivan del enfoque y hacen referencia en el diseño de la estrategia de intervención durante la aplicación del Proyecto.

Finalmente se exponen las conclusiones en las que se manifiestan las experiencias obtenidas, así como la aplicación de competencias y el impacto que tuvo el Proyecto.

Se llevó a cabo el Proyecto a partir de la información que se recopiló desde la bibliografía y las fuentes de internet ambas dan credibilidad al Proyecto realizado, puesto que son investigaciones que ayudan a conocer, comprender y analizar las situaciones que viven los Adultos Mayores de “65 años y más”.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

La sociedad describe a las Personas Adultas de 60 años de acuerdo a su experiencia; Es por eso que los Adultos Mayores especifican la vejez como una etapa feliz o satisfactoria y en ocasiones pasan momentos de sufrimiento y enfermedades; Si le preguntaran a un Adulto de la tercera edad de 65 a 70 años la definición de la vejez, lo más seguro es que se centraría en sí mismo; Si se entrevistará a una persona de 40 y 55 años, respondería pensando en sus padres, pero si le preguntan a alguien entre los 15 o 30 años contestaría referente a sus abuelos.

A todo individuo mayor de 60 años se le llama Persona de la Tercera Edad; Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas de 60 a 74 años se les nombra Persona Adulta; de 75 a 90 son considerados edad avanzada y a las que sobre pasan los 90 se denominan Grandes Viejos; En este capítulo se explica ¿Quiénes son los Adultos Mayores de “65 años y más”?, ¿Cuántos existen en el país? Y ¿Cuántos Programas benefician a los Adultos Mayores a nivel Nacional, Estatal y Municipal?, por tal motivo los instrumentos que se utilizaron en el diagnóstico son la observación, el diario de campo y las entrevistas que ayudaron a conocer los problemas que afectan a los Adultos Mayores del grupo “La Luz para Ti” en la comunidad del Nith Municipio de Ixmiquilpan, con la intención de proponer una solución para elevar la autoestima.

A partir de lo expuesto se dan a conocer los datos de habitantes de la tercera edad con la finalidad de mostrar las dependencias, sus necesidades, el bienestar y los derechos a nivel Nacional, Estatal y Municipal de los Adultos Mayores, la información que se obtuvo sirvió para tener un acercamiento con las Personas Adultas, por ejemplo se tomaron testimonios relevantes con la intención de saber acerca de los Programas a beneficio de la tercera edad con el propósito de indagar de qué forma se considera la participación de los Adultos Mayores.

## 1.1 Los Adultos Mayores de “65 años y más” a nivel Nacional.

En México existen 34 millones de habitantes a Nivel General, el 11.7 millones son Adultos Mayores de 65 años, se considera 7 millones de mujeres y 4.7 millones de hombres; Por eso el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) 2014<sup>2</sup> realizó una encuesta Nacional de las necesidades cómo vivienda, educación, salud y economía de los Adultos Mayores de “65 años y más”, esta Institución se dedica a encuestar a la sociedad con el fin de conocer el crecimiento de la población y los beneficios que existen para contribuir en los Adultos Mayores; Por lo mismo que la población de 65 años y más va aumentando al paso del tiempo donde los Programas son insuficientes para apoyar a todos los Adultos Mayores.

Así mismo en México existe la Organización de las Naciones Unidas (ONU), Desarrollo Integral de la Familia (DIF), Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) e Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) que contribuyen al 4% del bienestar de los Adultos Mayores, para prevenir la violencia intrafamiliar por parte de sus hijos de manera emocional y económica. La violencia es una negligencia o abuso hacía uno o varios miembros de la familia que derivan de la disposición legal donde se pone en peligro la salud del Adulto Mayor.

La violencia se presenta con comentarios negativos hacia el Adulto Mayor, por eso el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) muestra que el 20% sufre de soledad o abandono social por cambios sociales y culturales que neutralizan los valores tradicionales de la familia.

### 1.1.1 El Trabajo Afecta a la Salud de los Adultos Mayores.

Los Adultos Mayores de 65 años y más sufren diferentes problemas esto afecta su desempeño laboral de acuerdo a la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) que se realizó en México en el segundo trimestre del 2014 la participación económica de los Adultos Mayores de “65 años y más” era de

---

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Estadística y Geografía; INEGI; 2014

33.7% en el mercado laboral, pero actualmente disminuyó a 10.8 % por una vejez avanzada de 80 años y más.

Los datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) permite saber qué cantidad de personas trabajan y cuántas dependen de su familia, se conoce que el 9.1% de Adultos Mayores se insertan al mercado laboral por cuenta propia, mientras que 4.9% de Adultos Mayores son trabajadores sin pago, es una forma sintética de percibir la vulnerabilidad laboral en México.

Esta vulnerabilidad se muestra en el despido injustificado de los Adultos Mayores a nivel Nacional en el 2014 el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presentó el 61.9% de fallecimientos de la población de “65 años y más”, ocasionado por enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes mellitus, la isquémicas del corazón, las cerebro vasculares, las crónicas de las vías respiratorias inferiores, el hígado e hipertensivas, representan el 55.1% de los fallecimientos ocurridos en México en los Adultos Mayores de “65 años y más”.

Además, sufren trastorno mental o neutral en los factores genéticos y biológicos esto afecta sus capacidades motrices y cognoscitivas, se conoce que en México existen ingresos hospitalarios referidos al 13.5% de demencia no especificada, 13.2% por trastornos mentales y 12.3% por trastornos depresivos, que varía según la edad de los Adultos Mayores de 60 años y más esto afecta la realización de movimientos e impide ser independiente por sí mismo ya que necesita cuidados constantes.

#### 1.1.2 La Relación Familiar de los Adultos Mayores.

La Comisión de los Derechos Humanos de México vigila que los derechos de los Adultos Mayores sean respetados, así mismo se investigó que se lleven a cabo las obligaciones de la familia y la función social de los Adultos Mayores en el hogar para disminuir la discriminación, abuso, explotación, aislamiento y violencia que ocasionan deterioro físico y enfermedades crónicas

degenerativas; conforme los datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2012 (ENIGH 2012)<sup>3</sup> muestran que el 51.4% tiene alguna discapacidad.

Conforme a la Organización Mundial de la Salud (OMS) “La discapacidad se caracteriza por una disminución de las funciones mentales superiores (inteligencias, lenguajes y aprendizajes) así como de las funciones motoras; esta discapacidad abarca enfermedades y trastornos que ocasionan un retraso mental”<sup>4</sup>. Si un Adulto Mayor sufre alguna discapacidad es necesario motivarlo continuamente en la realización de actividades para incorporarse en la sociedad.

En México existen los siguientes Programas como: el Instituto de Fondos Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (INFONAVIT) su función es acompañar al trabajador, ofrecen un financiamiento que satisfaga necesidades, mientras que el Fondo de la Vivienda del ISSTE (FOVISSSTE) es un organismo creado para ayudar en la adquisición de viviendas con la función de crear un fondo Nacional a partir de las aportaciones de las dependencias afiliadas al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Se ha buscado el bienestar y calidad de vida mediante la satisfacción mínima de higiene, abrigo, privacidad y comodidad, la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares en el 2012 muestra que 17.7% de los Adultos Mayores reside en viviendas con un hacinamiento de 2.5% por personas, 3.4% habitan viviendas que tienen piso de tierra, 1.8% tiene vivienda con techos de lámina, cartón o desechos y 1.4% habitan viviendas con muros de cemento, carrizo, palma, metálica y asbesto.

---

<sup>3</sup> Encuesta Nacional de Ingreso y Gastos de los Hogares; ENIGH;2012

<sup>4</sup>[http://www.google.com.mx/search?q=autores+del+concepto+de+discapacidad&client=ms-android-americanovilmx&hl=es&v=133247963&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEWjO5dHctbrQAhUjIQKHYYUqDVwQ\\_AUIBw#mhpiv=5](http://www.google.com.mx/search?q=autores+del+concepto+de+discapacidad&client=ms-android-americanovilmx&hl=es&v=133247963&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEWjO5dHctbrQAhUjIQKHYYUqDVwQ_AUIBw#mhpiv=5)

Así mismo el 9% de los Adultos Mayores habitan en viviendas que no tienen drenaje o agua entubada dentro de la vivienda, mientras que el 20.7% de los Adultos Mayores habitan en viviendas que cuentan con todos los servicios.

## 1.2 Contexto Estatal.

En la última década, la población de Adultos Mayores creció en 46 mil 390 personas, lo que significa un aumento de alrededor de 22.7 por ciento, revelaron los resultados del CENSO del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2010. De acuerdo con la Estadística, actualmente en Hidalgo viven 250 mil 715 Adultos Mayores de un total de dos millones 600 mil personas, de este sector de la población, 133 mil 73 son mujeres y 117 mil 642 hombres. Los datos oficiales revelan que los cinco Municipios que concentran el mayor número de Adultos Mayores son Pachuca de Soto, con 23 mil 340; Tulancingo de Bravo, con 11 mil 995; Huejutla de Reyes, con 11 mil seis; Tula de Allende, con 9 mil 169 e Ixmiquilpan, con 7 mil 79 Personas Adultas.

La vida laboral de los Adultos Mayores de 65 años y más, en el Estado de Hidalgo se considera mínima por la falta de empleo, por eso el 25% de las Personas Adultas se encuentran en el Programa Pensión para Adultos Mayores (PAM) que inicio en el año 2007 con la finalidad de otorgar apoyos económicos y de protección social, por ejemplo participando en grupos de crecimiento y jornadas informativas sobre temas de salud, facilidades para acceder a servicios y apoyos de instituciones como el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), además de aquellas que ofrecen actividades productivas y ocupacionales.

En el Estado de Hidalgo se están generando cambios productivos a partir de la ganadería y agricultura donde existe entregas de ganados e invernaderos con el fin de crear un aumento económico en las personas de la tercera edad en su hogar desde los Programas que se encuentra a disposición del Adulto Mayor.



### 1.2.1 Programas al Servicio del Adulto Mayor de “65 años y más”.

Existen diversas dependencias en apoyo al Adulto Mayor de “65 años y más” donde asistan para una atención especial, las Instituciones que están al servicio son: el Programa de Educación para Adultos (PEA) que a partir de la experiencia laboral del Adulto Mayor recibe un título profesional para lograr el éxito en su vida y sean capaces de realizar cosas que los beneficie personalmente.

El Instituto Hidalguense de Educación para Adultos (IHEA) se encarga de atender a personas mayores que deseen terminar o concluir su primaria y secundaria porque no tuvieron la oportunidad de concluir sus estudios.

El Instituto para la Atención de los Adultos Mayores (IAAM) promueve el bienestar de las Personas Adultas de “65 años y más” a través del ejercicio pleno de sus derechos.

El Instituto Atención de los Adultos Mayores del Estado de Hidalgo (IAAMEH) realiza condiciones sociales y evolución natural en los grupos de Adultos Mayores para establecer políticas específicas en el sector social. La Agrupación de Ancianos (A.C) trabaja para fomentar, procurar y construir actividades relacionadas a la salud de los Adultos Mayores de Hidalgo.

La economía del Estado de Hidalgo se encuentra ocupada por personas profesionales ya que las Personas Mayores van teniendo deficiencias y hace que el trabajo sea más complicado para ellos mismos, esto ocasiona que renuncien a su trabajo, por consecuencia se crea la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) para implementar el Programa “Pensión para Adultos Mayores” donde asisten 150 Adultos Mayores de 65 años y más con el fin de recibir un apoyo económico, este Programa cuenta con seis grupos y sus coordinadoras se organizan para realizar encuentros culturales entre sus comunidades.

### 1.3 Contexto Municipal.

El Municipio de Ixmiquilpan se encuentra localizado en la parte central poniente del Estado de Hidalgo, anteriormente su división de los pueblos se basaba en cuestiones religiosas, en la actualidad los pueblos están subdivididos en Colonias o Manzanas, organizándose de forma administrativa y política, tiene un total de 110 comunidades y, de acuerdo a datos preliminares del CENSO del Instituto Nacional de Estadística y Geográfica (INEGI) 2014, muestra que existe 86,363 personas en el Municipio de Ixmiquilpan ubicado en la Cabecera Municipal y 15,000 en las Comunidades.

En la estructura por edad de la población se presenta el 6.7% de habitantes de Adultos Mayores, la población es de descendencia hñahñu, aunque sólo el 41% aproximadamente es hablante de la lengua, se investigó que los Adultos Mayores de “65 años y más” son olvidados por la sociedad porque no saben que existen instituciones en Ixmiquilpan que contribuyen a su bienestar un claro ejemplo son el DIF que atiende a 500 Adultos Mayores, Coordinación Regional está al servicio de 200 Adultos Mayores, Jubilados cuenta con 102 Adultos Mayores, Pensionados atiende a 206 Adultos Mayores, en Asociaciones Civiles existen 45 Personas Adultas y la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL) atiende a 805 Adultos Mayores.

La Presidencia Municipal y el Instituto Hidalguense de Educación para Adultos (IHEA) tuvieron la iniciativa de realizar un convenio a beneficio de la educación de los Adultos Mayores, es decir, que ahora todos los que estén inscritos a los Programas de “PROSPERA” y “Pensión para Adultos Mayores” tienen que concluir sus estudios básicos de manera obligatoria, ya que se considera como un requisito para seguir como beneficiario de los Programas.

En el Municipio de Ixmiquilpan se encuentra la Secretaría de Desarrollo Social, la cual cuenta con el Programa “Pensión para Adultos Mayores 65 años y más”, que atienden a seis comunidades, de tal forma que sólo se tomó en cuenta un espacio para realizar el Proyecto Socioeducativo dicha comunidad es el Nith.

### 1.3.1 La Comunidad del Nith.

El Nith comunidad del Municipio de Ixmiquilpan, de acuerdo a los datos que muestra la Delegación la población es de 1, 278 pobladores entre niños, jóvenes, adultos y los Adultos Mayores representan el 30% de la población, donde se considera el 5.18% en hombres y 11.19% en mujeres. Existen aproximadamente seis manzanas habitadas por ciudadanos que han emigrado a los Estados Unidos del Norte de América y solo vienen de visita en celebraciones importantes dentro de la comunidad.

Cabe señalar que la comunidad del Nith, lleva a cabo actividades primarias y secundarias como la agricultura, la ganadería y artesanía de la concha de abulón. De acuerdo a la entrevista que se realizó con C. Alfonso Mera Torres, delegado de la comunidad del Nith dio información sobre el trabajo del comité, es preciso informar que carecen de servicios públicos, buscan implementar el pavimento de calles, Delegación Municipal, ampliación del panteón, distribución de espacio en la cancha de basquetbol.

Estos datos obtenidos permiten observar que no cuentan con los servicios necesarios lo cual crea una dificultad en las necesidades de las Personas Adultas de “65 años y más”; es por ello que en el siguiente apartado se hablará del diagnóstico.

### 1. 4 Diagnóstico.

El diagnóstico constituyó una actividad que permitió reconstruir las características del Proyecto, se realizó para acercarse a la realidad de una manera sistemática, lo que ayudó a conocer y comprender el conjunto de situaciones, necesidades, estrategias, así como el espacio social donde se llevó a cabo el Proyecto de Desarrollo Educativo.

Se desarrolla un Diagnóstico en este caso, para observar los problemas en los Adultos Mayores a partir de su participación en el grupo la “Luz para Ti” de la comunidad del Nith, con la finalidad de identificar las causas del problema, para intervenir en las actividades que se propongan como una posible solución,

consistió en “El procedimiento por el cual se establece la naturaleza y magnitud de las necesidades y problemas que afectan al respeto, sector o situación de la realidad social que es motivo de estudio-investigación en vista de la programación y realización de una acción.”<sup>5</sup>

La intervención tiene la capacidad de obtener datos y estos mismos examinarlos para generar descripciones y explicaciones de acuerdos al problema identificado y proponer una solución a partir de la estrategia que sean claras y precisas como comenta Arteaga “El diagnóstico consiste en reconocer sobre el terreno, donde se pretende realizar la acción, los síntomas o signos reales de una situación problemática para la elaboración de las necesidades y recursos” <sup>6</sup>

Existen dos tipos de diagnósticos, el psicopedagógico trata de “un proceso en el cuál se analiza la situación de los alumnos con dificultades en el marco de la escuela y del aula. Esta contextualizado a fin de proporcionar a los maestros, orientaciones e instrumentos que permitan modificar el conflicto manifestado”<sup>7</sup>

El diagnóstico socioeducativo como menciona Ander Egg Ezequiel “es un proceso de elaboración de información que implica conocer y comprender los problemas y necesidades dentro de un contexto determinado, sus factores condicionantes y de riesgos y sus tendencias previsibles”<sup>8</sup>

Se considera el diagnóstico socioeducativo en el Proyecto, ya que permitió la recopilación de elementos, datos e informaciones, para reconstruir las características del objetivo general y análisis de la realidad de los Adultos Mayores de 65 años y más beneficiarios del Programa “Pensión para Adultos Mayores” del grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith.

---

<sup>5</sup> ANDER Egg. Ezequiel (1982) “Estudio investigación, Diagnostico”. Diagnostico Socioeducativo, UPN. Pág. 69.

<sup>6</sup> ARTEAGA (2004) “diagnostico socioeducativo”. En Antología UPN

<sup>7</sup> BASSEDAS, Eulalia. (1995). “Diagnostico psicopedagógico” En: diagnostico socioeducativo. UPN. Pág.31

<sup>7</sup> ANDER Egg. Ezequiel (1998) “Pautas y orientaciones para elaborar un diagnóstico comunitario”. Diagnostico socioeducativo. UPN. Pág.25.

#### 1.4.1 Dimensiones del Diagnóstico Socioeducativo.

El diagnóstico socioeducativo se realizó en tres dimensiones: personal, familiar y social, para conocer los problemas que tienen con los Adultos Mayores del grupo “La Luz para Ti”.

En la dimensión personal: Los adultos del grupo “La Luz para Ti” se refleja en un poder de raciocinio que no posee conciencia sobre sí mismo e identidad personal, esto es ocasionado cuando viven solos y pueden tener enfermedades, sufrir problemas económicos, tener problemas de falta de limpieza personal, actitud, desprecio o aislamiento; estos son algunos factores que afectan su autoestima.

Los Adultos Mayores empiezan a perder el interés de realizar sus actividades, dejan de procurar su limpieza personal y tienden a realizar sus actividades cada 5 min., por lo mismo que en ocasiones llegan a sufrir pérdida mental y esto llega a afectar la convivencia con la sociedad por eso se aíslan al momento de platicar con otras personas y se quedan pensativos.

Las encuestas que se aplicaron a los Adultos Mayores “mostraron que en ocasiones no denuncian el maltrato que reciben por parte de su familiar y peor aún los servidores públicos ofrecen un mal servicio”.

Dimensión Familiar: El núcleo familiar es la base de la sociedad por que se forma la personalidad a partir de sentimientos de compromiso personal entre sus miembros, para establecer intensas relaciones de intimidad, afectividad, reciprocidad y dependencia que implica la unión entre los Adultos Mayores, hijos y nietos.

Esta dimensión se fundamenta en el valor de la familia como espacio de socialización y entorno protector de las Personas Adultas Mayores, así como cada uno de los miembros de su familia como entorno protector y canalizador de las experiencias, vínculos y relaciones de sus miembros.

En esta medida la dimensión familiar es fomentar las capacidades de las Personas Adultas para constituirse como un entorno protector por medio de la

convivencia familiar es por ello que existe comunicación o integración familiar, por eso se llevaron a cabo actividades enfocadas a la superación personal para que ellos se sientan útiles y capaces al realizar algo que puedan poner en práctica, esta relación está basada en un compromiso personal de largo alcance de los hijos hacia el Adulto.

#### 1.4.2 La Secretaría de Desarrollo Social.

La Secretaría de Desarrollo Social, se encuentra ubicada en la calle Bugambilias No. 25 Fraccionamiento la Purísima en la colonia del Carmen, con distancia a 20 minutos al este de la Cabecera Municipal de Ixmiquilpan, es dirigida por la Maestra Isaura Guerrero Otero, cuenta con 6 áreas a beneficio de la sociedad cómo: Dirección de Salud, Deporte Juventud, Instancias Municipal de la Mujer y Grupos Vulnerables, Dirección de Prospera, Becas y Desarrollo Social y “65 años y más”, (C.C.A) Centro Comunitario de Aprendizaje se encarga de ofrecer internet gratuito a las comunidades más lejanas del Municipio de Ixmiquilpan.

La Maestra Isaura Guerrero Otero comentó el área disponible es la Dirección de Programas Sociales, para saber acerca de los lineamientos en los cuales se rige el área, dio a conocer la misión, visión y sus objetivos enfocados a ofrecer un bienestar social en el Programa de Pensión para Adultos Mayores (PAM) en seis comunidades cómo: El Nith, Maguey Blanco, Villagrán, Botenguedho, Alberto y Panales; En estas comunidades existen Adultos Mayores de “65 años y más” que son beneficiarios 805 Adultos Mayores de una Pensión mensual de 1160 para ayudarse económicamente; Cabe mencionar que solo beneficia a las comunidades que tienen más población adulta de 65 y más.

En el área de Dirección de Programas Sociales como enlace entre SEDESOL y H. Ayuntamiento de Ixmiquilpan, se reconoce el trabajo que se realiza a partir del “Programa Pensión para Adultos Mayores de 65 años y más” donde se entregan apoyos económicos para Adultos Mayores de 65 años y más, por ejemplo el día martes 09 de octubre se llevó a cabo la entrega de las pensiones y cabe mencionar que existió un problema con el señor Jaime que comentó “vengo a pedir un apoyo para poder recibir un ingreso económico” y la señora

María Elena encargada del grupo de Adultos Mayores “La luz para ti” de la comunidad de el Nith, preguntó “cuántos años tiene” y el señor contesto “Tengo 50 años”.

De forma respetuosa la coordinadora María Elena Zamora Hernández dijo “no podemos otorgarle un apoyo económico o bien la pensión debido a que tiene que tener los 65 años o más” y el señor molesto dijo “porque dicen que ayuda si ahorita qué necesito me dejan sin su apoyo” y la secretaria comentó “señor el Programa esta para ayudar pero son reglamentos que vienen desde Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL) y no puedo hacer nada”, el señor se fue muy molesto y dijo “ahorita no tienen pero cuando necesiten su partido político un voto ahí si prometen que darán todos los apoyos para la sociedad” estos problemas se deben a la falta de aplicación del programa ya que se plantean ciertas reglas que limita el ingreso a más adultos.

#### 1.4.3 La Infraestructura del Grupo “La Luz para Ti”.

Las organizaciones pueden ser consultores calificados en la elaboración de Programas gubernamentales que cumplen con su papel decisivo en el diseño y ejecución del desarrollo para analizar el ambiente de los obstáculos y límites donde buscan el bienestar de la sociedad para generar el cambio a partir de programas que ofrecen beneficiar a la sociedad sin ningún lucro político.

Los gobiernos tienen el poder y obtienen el apoyo de la sociedad a partir de las promesas que hacen a la comunidad para obtener más votos a favor, después de haber logrado su propósito de llegar al poder es cuando empiezan a comprar algunos trabajadores de las diferentes instituciones e organizaciones con el fin de obtener los beneficios de manera privilegiada para algunas personas.

Los gobiernos realizan eventos culturales y festivos para la sociedad donde convivan y otorgan regalos por parte del partido político lo que ocasiona un lucro político en el momento que empiezan a decir esto se los obsequio el Presidente, Gobernador y Regidor; La Dirección de Programas Sociales busca la manera de elevar la autoestima en los Adultos Mayores hacia el trato

personal de manera que se procura el bienestar de los Adultos Mayores, para así poder empezar a elevar la autoestima donde se toma en cuenta cada una de las necesidades que surgen en su vida del Adulto Mayor en su alimentación, vivienda, economía y salud de manera que otorguen los apoyos necesarios para elevar la autoestima.

El grupo “La Luz para Ti”, está enfocado al bienestar de los Adultos Mayores, está dirigido por la coordinadora Marielena Zamora vecina de la comunidad del Nith donde ha tratado de buscar actividades para el Adulto Mayor como son: bailes, viajes, convivios de tal manera que los Adultos estén activos y olviden un momento sus problemas.

El grupo “La Luz para Ti”, se reúnen en la casa parroquial, ubicada en la calle Palmeros colinda con Avenida México y Lázaro Cárdenas, cuenta con un espacio adecuado para las actividades, en el lugar se observa en la parte de atrás una bodega la cual tienen una puerta hecha de madera y está pintada de color amarillo en este lugar guardan 50 sillas color blancas y 4 mesas de trabajo, el grupo se encuentra en este espacio porque la Delegación está renovada gracias al programa 3x1 que son aportaciones del Gobierno Estatal, y también forma parte los migrantes de la comunidad del Nith, el propósito de esta construcción es para brindar un mejor servicios de la comunidad y principalmente al grupo “La Luz para Ti”.

#### 1.4.4 Las Dificultades de los Adultos Mayores.

Los Adultos Mayores de 65 años parte de su desarrollo natural tienen a menudo un desgaste físico, desánimo y desilusiones por sentir no ser aceptado en la sociedad se ocasiona depresión a partir del alejamiento y pérdida de sus seres queridos, así mismo el Adulto Mayor de “65 años y más” se considera incapaz de realizar las actividades diarias.

Los Adultos Mayores de “65 años y más” sufren cambios psicológicos que afectan su autoestima en el que son poco productivos volviéndose más frágiles y vulnerables en donde son víctimas de maltrato en su hogar esto afecta la convivencia con su familia, el abandono, maltrato y el despojo patrimonial de



los Adultos Mayores de “65 años y más” como lo menciona el estudio del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) en medida que avanza el envejecimiento poblacional dice que la vulnerabilidad de los Adultos Mayores es por parte de la familia porque carecen de un ingreso económico para solventar sus necesidades.

De tal forma que el Consejo Nacional de Población revela que 4.1 millones perciben una pensión que corresponde a 1,160 pesos cada dos meses, pero sólo 1.1 millones reportan ingresos suficientes para atender sus necesidades de alimentación o medicamentos y el resto de 9.7 millones dependen de sus familiares para vivir.

Los Adultos Mayores de “65 años y más” a nivel Estatal sufren agresiones físicas y verbales por su familia, el cincuenta y seis por ciento son castigados por los hijos, el once por ciento de los nietos generan violencia psicológica en los Adultos Mayores al amenazarlos que serán abandonados en un asilo o casa de descanso que se encuentran en el Estado de Hidalgo.

De tal forma el departamento de asesoría jurídica del Instituto Nacional de Personas Adultas de “65 años y más” (INAPAM) a cargo de la jefa María Olga Sánchez Pérez comenta “Las agresiones físicas y verbales, como el despojo patrimonial de los Adultos Mayores de “65 años y más” se han acrecentado al ciento por ciento en los últimos dos años”.

Mientras la Subprocuraduría de Atención a Víctimas del Delito y Servicios a la Comunidad reconoce los delitos cometidos hacia los Adultos Mayores de “65 años y más”, María Olga Sánchez Pérez directora de la subprocuraduría destaca que “a nivel Estatal en 2010 se reportaron más de 20 mil agresiones y despojo patrimonial de Adultos Mayores, situación que se acrecentó en 2011, con más de 40 mil denuncias”.

En el 2014 la subprocuraduría dio a conocer en su informe que los Adultos Mayores sufren despojo patrimonial; María Olga Sánchez dice “Los casos de despojo patrimonial son muchos y desgraciadamente la víctima tarda en solicitar asesoría legal para recuperar sus bienes; comenta Patricia Rebolledo Directora del Hogar para Ancianos “Granito de Arena”, en el último año se recibieron a más de 20 Adultos Mayores que perdieron su patrimonio a manos de sus hijos o personas extrañas los despojan de sus bienes.

El Instituto Nacional de Personas Adultas de “65 años y más” (INAPAM) está a beneficio de los Adultos Mayores de 60 años, ofrece abogados especialistas en delitos patrimoniales dice “cuando un Adulto Mayor de “65 años y más” es propietario de una casa los hijos quieren despojarlo de sus bienes”.

Estos datos que se retomaron fueron con la intención de conocer de qué manera la sociedad perjudica al Adulto Mayor en su vida, por consiguiente, se da a conocer cuatro dificultades que existen en la vida de los Adultos Mayores.

a) Exclusión Laboral para los Adultos.

La Ley federal del trabajo se compromete a respetar, proteger y satisfacer el derecho al trabajo de los Adultos Mayores de “65 años y más” con salarios suficientes para vivir dignamente y estén protegidos ante actos discriminatorios ante violaciones de las distintas leyes laborales de manera que puedan contar con mecanismos para denunciar y hacer valer sus derechos laborales.

Los Adultos Mayores de “65 años y más” no reciben remuneración por su trabajo, por la dificultad de obtener un trabajo después de los 60 años de edad, cabe mencionar que algunos trabajos otorgan la posibilidad de obtener una afore por el tiempo que trabajaron.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) tienen relación estrecha con la Secretaría de Desarrollo Social de Ixmiquilpan Hidalgo, para apoyar el desarrollo humano integral de las Personas Adultas orientadas a mejorar sus niveles de bienestar y calidad de vida, así como el Fomento de las

Artesanías (FONART) para los ingresos de los Artesanos en la elaboración y venta de sus artesanías.

El Programa de Opciones Productivas contribuye a mejorar los ingresos de las personas en situación de pobreza mediante el apoyo y desarrollo de proyectos productivos sustentables, el Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad (CONADIS) sirve para asegurar el ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad y contribuir a su desarrollo integral; Las Personas Adultas de “65 años y más” son despedidas porque se consideran personas de edad avanzada que no tienen la capacidad de generar un bienestar económico en su lugar de trabajo.

#### b) Discriminación de las Personas Adultas por la Sociedad.

En la población existen diferentes culturas de forma negativa con respecto a las Personas Adultas de “65 años y más”; Para Berger “El envejecimiento se refiere a una transformación con el tiempo ordenada y regular de los organismos representativos que viven bajo entornos representativos”.<sup>9</sup> Son algunos de los cambios que sufren los Adultos Mayores.

La discriminación puede ser directa e indirecta comenta Zepeda “La discriminación directa es aquella que se presenta en forma de violencia física y arrebatos”<sup>10</sup> existen Adultos Mayores que no saben utilizar un cajero por tal motivo piden ayuda a sus hijos para retirar su apoyo económico y en ocasiones son víctimas de despojo por sus hijos.

La discriminación Indirecta caracteriza indiferencia, aislamiento, desprecio, insultos y desamparo. Los malos sistemas como salud por las largas esperas para atenderlos con medicamentos, análisis, operaciones, y su disminución en la lista de descuentos, inserción obligada en contra de su voluntad en establecimientos geriátricos, mal alimentados, descuidados y abandonados por parientes, por lo que las estadísticas muestran que uno de cuatro internados deja de ser visitados bajo pretexto de otras ocupaciones.

---

<sup>9</sup> STASSEN Berger. (2001). Psicología del Desarrollo. En: Adultez y Vejez. Madrid: Editorial Médica Panamericana pag.15

<sup>10</sup><https://confias.wordpress.com/que-es-la-confianza/>

¿Por qué sucede esto? el Adulto Mayor de 65 años no conoce sus derechos y la familia considera al adulto como carga, al paso de los años siente vergüenza sin darse cuenta que la prioridad es físicamente y moralmente para tener una vida sana, disfrutar de las experiencias

Esta discriminación se debe a los medios de comunicación, radio, Televisión, revistas, cine, teatro; por lo tanto, habría que hacer campañas para desterrar la falta de respeto, chistes de mal gusto u ofensivos que son ocasionados por la sociedad.

La Comisión de los Derechos Humanos de México describe que el 70% sufren de discriminación se conoce que “La discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o desprecio inmerecido a personas”<sup>11</sup> por eso la discriminación es aquella acción u omisión realizada por personas, grupos o instituciones que no atienden a los Adultos Mayores.

c) La Manipulación Familiar en las Personas Adultas de “65 años y más”.

“La manipulación mental es cuando un individuo o grupos de individuos ejercen una tentativa de toma de control del comportamiento de una persona para utilizar técnicas de persuasión mental en busca de eliminar las capacidades críticas o autocríticas de la persona, esto es su capacidad de juzgar o rehusar informaciones u órdenes.”<sup>12</sup>

Los servidores públicos afectan la economía de los Adultos Mayores al momento de negarles ser inscritos en programas que ofrecen un beneficio económico y la familia controla la vida del Adulto Mayor a partir de cuánto dinero debe traer, cuando deben de salir, por quien deben de votar y con quien debe platicar, en ocasiones llega a causar miedo, tristeza y angustia por realizar algo que moleste a su familia.

---

<sup>11</sup>Ibidem pág. 30

<sup>12</sup>ARENCEBIA fabiana. “Medios, Manipulación y Poder”. En: El libro Contra información. Presses universitaires de France. Pag 25

#### d) El Abandono Familiar en los Adultos Mayores de “65 años y más”.

Las principales causas para que suceda el abandono, es no tener una vida laboral útil y comience a generar gastos en la familia donde existe una situación que causa tensión y trasforma el trato de sus hijas e hijos, amistades y parientes cercanos, al sufrir una fractura con las personas más cercanas, el Adulto Mayor de “65 años y más” tenderá que desplazarse a un rincón de la casa.

En ocasiones las familias los abandonan en estos asilos por cuestiones de no tener el tiempo suficiente de ir a visitarlos o de atenderlos, en ocasiones los familiares llevan a los Adultos Mayores en contra de su voluntad y los dejan ahí; sufren depresión los Adultos Mayores por ser abandonados por sus familiares o despojados de sus bienes.

Las Personas Adultas Mayores pueden sentirse solas, una de ellas es cuando los hijos se van del hogar para conformar nuevas familias y las visitas se vuelven esporádicas; otra es por viudez, ante la partida de la pareja de toda la vida; y otra, más lamentable, todavía, es por abandono de la propia familia; en un contexto del abandono las personas se vuelven vulnerables e indefensas para afrontar las necesidades básicas de dependencia, intimidad y relación.

Esté estado emocional puede afectar su autoestima, al extremo de abandonarse a sí mismos y socialmente a perder toda la motivación ante la vida, las Personas Adultas de “65 años y más” pueden pensar que con ello ya no van a ser útil para determinadas actividades productivas.

La separación del vínculo laboral y de los compañeros de trabajo, le harán replantearse nuevas estrategias de convivencia; además, dispondrán de más tiempo para estar con los nietos o dedicarse a su cuidado personal, con el paso de los años también se agudizan las dolencias físicas del cuerpo por que se deteriora con el paso del tiempo.

Los Adultos Mayores de 65 años empiezan a deprimirse y limitar sus vínculos sociales unas de las consecuencias psicológicas del abandono en el Adulto

Mayor pueden llevarlo desde el aislamiento donde cause enfermedades que para ellos es un problema y que no lo asimilan tan fácil, al llegar a esta etapa en la vida de una persona Adulta Mayor no debe significar depresión y las personas pueden compartir actividades recreativas.

### 1.5 Delimitación del Problema

El problema que se encontró en el grupo “La Luz para Ti”, de la misma comunidad mencionada es cómo elevar la autoestima de los Adultos Mayores, a partir del diagnóstico realizado en el grupo “La Luz para Ti” así se detectaron 20 casos de baja autoestima.

Se han identificado problemas en el entorno de los Adultos Mayores de " 65 años y más" del grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith, por consiguiente se realizó una entrevista a los 30 Adultos Mayores que consta de tres apartados (datos personales, alimentación y vivienda) para conocer su condición de vida y los problemas que existen en su contexto personal, familiar y social con el fin de conocer acerca de los adultos mayores y qué opinan de las actividades que se realizaban.

Una vez delimitado el problema surge el siguiente planteamiento:

¿Qué estrategia implementar con los Adultos Mayores del grupo “La Luz Para Ti” de la comunidad del “Nith” Municipio de Ixmiquilpan Hidalgo para contribuir a mejorar su autoestima?

### 1.6 Enfoque Teórico – Metodológico.

La Línea Educación para Personas Jóvenes y Adultas (EPJA) forma profesionales competentes que evalúen instituciones, procesos y sujetos teniendo la posibilidad de ser practicantes en las instituciones que brindan atención hacia jóvenes y adultos, por eso al comenzar el sexto semestre en la Universidad Pedagógica Nacional, se debe elegir un espacio para realizar Prácticas Profesionales al momento fue desconcertante porque era una etapa que se desconocía totalmente.

Como escribe Moser (1978) “El conocimiento no es el objetivo de la investigación acción si no el comienzo de las acciones que se hacen para dar una solución al problema encontrado y observar las relaciones que tienen los seres humanos a través de su experiencia en un determinado grupo social”<sup>13</sup>, es decir, el Proyecto que se realizó partió del proceso de Prácticas Profesionales y Servicio Social en la Secretaría de Desarrollo Social en la “Dirección de Programas Sociales” con el propósito de vincular al interventor durante su proceso formativo de habilidades que permitiera crear un Proyecto Socioeducativo orientado a cómo elevar la autoestima de los Adultos Mayores a partir de su contexto para proporcionar espacios adecuados.

La Dirección de Programas Sociales participa como enlace en la Secretaría de Desarrollo Social de Pachuca en los Programas de “Pensión para Adultos Mayores”, Centros Comunitarios de Aprendizaje y jefas de familia en la cual se trabaja con las comunidades cómo Cerritos, Cardonal, el Alberto, Botenguedho, Panales, el Nith, Maguey Blanco y Julián Villagrán.

Existen sedes que se utilizan como punto de reunión para las personas beneficiarias de los programas en donde se otorgan apoyos económicos, por la demanda que existía en los Programas, se vio la manera de nombrar a un representante por comunidad se conoce cómo coordinador su función es informarse acerca de todas las actividades qué llevan a cabo en el Programa.

Existen coordinadores qué han buscado la manera de generar actividades productivas para los Adultos Mayores de “65 años y más” en su comunidad de manera qué los Adultos Mayores participan en eventos culturales para convivir con otras personas de la tercera edad; se participó en un evento cultural en la sede de Ixmiquilpan donde se conoció las comunidades de Cerritos, Panales, Loma López Rayón, el Durazno, el Oro y Felipe Ángeles.

Se conoce el contexto con la intención de saber acerca de las personas de 65 años y más, que forman el grupo “La luz para Ti” y poder generar una relación social, una vez lograda la comunicación se realiza un diagnóstico con la

---

<sup>13</sup> MOSER, (1978). “Metodología de la investigación acción”. En: Antología investigación –acción UPN-HIDALGO Pág. 20

intención de observar todos los problemas que existen en el grupo a partir de esto se genera la problemática de como elevar la autoestima de los adultos mayores de 65 años y más, enfocado en la investigación acción como dice Lewin Kart (1947) “Describió a la investigación acción como un proceso de peldaño en espiral cada uno de los cuales se compone de planificación, acción y evaluación del resultado de la acción”<sup>14</sup> para llevar la intervención – acción se debe tener flexibilidad y adaptabilidad desde todo el proceso que se da en el grupo “La luz para ti” para poder contribuir en el trabajo que se hace para las personas adultas de 65 años y más.

De forma que el proceso es reflexivo sobre y reflexión en la acción con la finalidad de dar una solución por eso se considera la investigación cualitativa como comenta Taylor Bogdan (1986) “Es un sentido amplio que procede datos descriptivos, como las propias palabras de las persona habladas o escritas y la conducta observable”<sup>15</sup> la investigación cualitativa se define en 4 fases la primera es la reflexiva que habla de la elaboración, pasos del proyecto y como se lleva a cabo.

La siguiente fase es el trabajo de campo donde se aplicaran las técnicas para la recogida de datos para contribuir y reforzar el Proyecto Socioeducativo y poder llegar a los objetivos que se llevaran a cabo con el grupo “La luz para Ti” mientras que la fase analítica recopila la información que se obtuvo con la ayuda a la técnica de la observación como afirma Egg Ander (200) “la observación es la finalidad de estudiar el comportamiento espontáneo de los sujetos mientras se desenvuelven en su contexto natural y ámbito”.

Para que de esta manera su participación ante el contexto fue conociendo sus experiencias, características que se encuentran dentro de la comunidad del Nith, donde se sientan con equidad y pertenencia de oportunidades a lo largo de toda su vida de los adultos y así poder tomar en cuenta la información de utilidad para la elaboración del Proyecto y por último la informativa son los

---

<sup>14</sup> LEWIN Kart, (1947). “Metodología de la investigación acción”. En : Antología investigación –acción UPN-HIDALGO Pág. 50

<sup>15</sup> TAYLOR Bogdan, (1986). “Métodos de la investigación cualitativa” metodología de la investigación cualitativa Rodriguez Gómez Gregorio. pág. 50



resultados del PDE obtenidos positivos o negativos que servirán para la mejora del Proyecto y una propuesta de solución que será escrita en el informe.

La observación permitió estar cerca de los Adultos Mayores, interacción que brindó la oportunidad de conocerlos esto fue un procedimiento que proporcionó una representación de la realidad de lo que se percibe de acuerdo al problema así se desarrollaron las actividades.

### 1.7 Objetivo General

Implementar actividades lúdicas y culturales en los Adultos Mayores de 65 años y más, de la comunidad del Nith en el grupo “La Luz para Ti” del Municipio de Ixmiquilpan para contribuir a mejorar su autoestima mediante la convivencia.

#### Objetivos Específicos

- Diagnosticar las necesidades de los Adultos Mayores del grupo “La Luz Para Ti” de la comunidad del Nith Municipio de Ixmiquilpan.
- Seleccionar actividades recreativas para el fortalecimiento de la autoestima.
- Desarrollar actividades que permitan fortalecer los valores para mejorar la autoestima en el Adulto Mayor.
- Implementar la activación física para motivar a los Adultos Mayores a tener una vida sana y prevenir algunas enfermedades.
- Evaluar en qué medida se contribuyó a mejorar la autoestima en las actividades lúdicas.

### 1.8 Justificación

El periodo de Servicio Social se realizó durante la formación en la Licenciatura de Intervención Educativa, por lo que se decidió escoger a la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) de Ixmiquilpan Hgo., porque trabaja con grupos de la tercera edad ya que es importante saber cómo es considerado al Adulto Mayor en la sociedad porque se puede notar los cambios sociales que afectan la vida de los Adultos Mayores, para ello fue necesario hacer la solicitud ante la Presidencia Municipal y con base en esta solicitud, indicaron el lugar para realizar el Servicio Social, la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL) en el

área de Programas Sociales y de ahí se asignó el grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith.

Se elaboró un proyecto socioeducativo que atiende las necesidades de los Adultos Mayores desde como elevar la autoestima a partir de una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta de los Adultos Mayores.

La intención con este proyecto es diseñar y ejecutar unas actividades de convivencia para los Adultos Mayores con la finalidad de elevar su autoestima desde la realización de actividades lúdicas y físicas partir de las necesidad en la realidad que viven en su vida cotidiana ya que ellos mismos se hacen de menos y llegan a recaer en el vacío de la soledad, por la misma situación el proyecto va enfocado a elevar la autoestima de las Personas Adultas de “65 años y más” con el propósito de que vuelvan hacer personas productivas.

Estas actividades estarán dirigidas a las Personas Adultas de la comunidad del Nith Municipio de Ixmiquilpan, no se espera que el resultado sea perfecto, pero si satisfactorio para la sociedad y más aún para los Adultos Mayores con el fin de elevar la autoestima de los Adultos Mayores y poder generar una convivencia con su familia.

#### 1.8.1 Qué Importancia tiene la Autoestima en la Sociedad.

Abraham Maslow dice “La autoestima es la necesidad de respeto y confianza en sí mismo”.<sup>16</sup> Es valorarte y aceptarte a ti mismo con seguridad en tus logros, donde se evita sentirse inferior o fracasado en el momento de relacionarse con otras personas; por ello se establecieron estrategias para que se sientan felices consigo mismos y útiles en cada actividad cotidiana.

La autoestima es la confianza del derecho a triunfar y a ser feliz; el sentimiento de ser respetable, de ser dignos, y de tener derecho a firmar las necesidades y creencias, alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto del esfuerzo.

---

<sup>16</sup><http://www.laautoestima.com/abraham-maslow.htm>

Se considera la autoestima alta y baja desde sus características que sirven para comprender el estado de ánimo de los Adultos Mayores de “65 años y más”, cuando sufren de autoestima baja tienen miedo de algo nuevo en su vida, son ansiosos al realizar alguna actividad de forma que prefieren aislarse y ser tímidos en los trabajos por equipo y expresan que no son capaces de realizar una actividad ya que no confían en su capacidad por eso nunca realizan metas personales.

Las Personas Adultas han tratado de elevar su autoestima con el propósito de mejorar siempre, no tienen temor al expresar sus ideas ya que expresan sus emociones con otras personas siempre dando a conocer sus metas y cuando no saben algo preguntan para informarse.

Se debe tener en cuenta que las personas de “65 años y más” llegan a tener autoestima alta y baja por ello en el grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith se crean actividades de utilidad para la autoestima, de tal manera se considera la participación o convivencia con las demás personas para lograr una distracción entre ellos mismos.

## CAPÍTULO II

### DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE INTERVENCIÓN

En este espacio se da a conocer la Licenciatura en Intervención Educativa en la Línea de Formación Específica de la Educación de las Personas Jóvenes y Adultas (EPJA) que se enfoca en las Prácticas Profesionales y Servicio Social con el objetivo de analizar el presente y enriquecer el futuro de los jóvenes y adultos.

La Licenciatura en Intervención Educativa forma profesionales mediante la construcción del proyecto de intervención a través del ámbito social con la intención de atender la problemática encontrada en un entorno social y poder generar una solución adecuada; Como interventores se tiene los conocimientos de los paradigmas, métodos y técnicas de la investigación social con una actitud de búsqueda acerca de la realidad del contexto para diseñar un proyecto pertinente de ámbito socioeducativo.

En el proyecto socioeducativo se identifica la problemática, sus causas y alternativas de solución mediante el proceso, análisis, sistematización y las acciones en función de las necesidades del contexto con la intención de identificar y desarrollar adecuadamente el PDE para darle solución a la problemática encontrada; la Línea de educación de las personas jóvenes y adultas (EPJA) se establece por Áreas y ámbitos de intervención en la educación de las personas jóvenes y adultas, desplegando así un espacio donde se desarrolle prácticas profesionales y servicio social, con la intención de poder generar un proyecto socioeducativo a fin de obtener el título.

Las competencias de la línea de educación de las personas jóvenes y adultos (EPJA) se enfocan para diseñar y aplicar una estrategia que este enfocada en la problemática por eso se debe realizar un diagnóstico socioeducativo desde diversos enfoques metodológicos y sus técnicas, a fin de que constituyan el

punto de partida en la elaboración del proyecto con el fin de elevar la autoestima de los adultos mayores de 65 años y más.

De tal manera que se caracteriza a los adultos mayores de 65 años y más en conjunto con el grupo “La luz para ti” que participan en el proceso socioeducativo, considerando su condición socioeconómica, étnica, ciclo de vida, género, entre otras, así como identificar sus necesidades personales para elevar la autoestima de los adultos mayores de 65 años y más; por consiguiente se lleva a cabo la investigación acción desde lo cualitativo para intervenir en la problemática encontrada a fin de saber que se debe realizar en las sesiones para elevar la autoestima de los adultos mayores de 65 años y más.

## 2.1 Condiciones Sociales o Institucionales.

Es la etapa del proceso de investigación en el que se establece el Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE) sirve para dar certeza a los resultados encontrados; Las Prácticas Profesionales en la “Dirección de Programas Sociales” tuvieron el propósito de vincular al estudiante durante su proceso formativo de habilidades que permitieron crear un Proyecto Socioeducativo enfocado a elevar la autoestima de los Adultos Mayores a partir de sus contextos para proporcionar espacios adecuados.

Al comenzar el sexto semestre comunican en la Universidad Pedagógica Nacional que se debe escoger un espacio para realizar Prácticas Profesionales, al principio fue desconcertante porque era una etapa que se desconocía totalmente cómo se lleva a cabo y como se genera la intervención.

En la Línea Educación para Personas Jóvenes y Adultas (EPJA), tiene la posibilidad de ser practicante en la institución que brinda atención hacia jóvenes y adultos, como es la Secretaría de Desarrollo Social que está enfocada a los Adultos Mayores.

Como primer espacio pensaron en la Presidencia Municipal de Ixmiquilpan Hidalgo donde sería una buena oportunidad para trabajar con Adultos Mayores,

se investigó que espacios ofrecen atención e informaron que la “Secretaría de Desarrollo Social” trabaja para el bienestar a partir de tres programas como “Pensión para Adultos Mayores de 65 años y más”, “Centros Comunitarios de Aprendizaje” y “Jefas de Familia”, en la cual se trabaja con las comunidades cómo Cerritos, Cardonal, el Alberto, Botenguedho, Panales, el Nith, Maguey Blanco y Julián Villagrán al observar el trabajo que realizan en este espacio se decidió integrarse al Programa con el fin de contribuir en la vida de los Adultos Mayores.

Existen sedes que se utilizan como punto de reunión para las personas beneficiarias de los Programas en donde se otorgan apoyos económicos, por la demanda que existía en los programas por la sociedad se vio la manera de nombrar a un representante por comunidad al que se conoce como coordinador su función es informarse acerca de todas las actividades que llevan a cabo en el Programa.

Existen coordinadores que han buscado la manera de generar actividades productivas para los Adultos Mayores de “65 años y más” en su comunidad de manera que los Adultos Mayores participan en eventos culturales para convivir con otras personas de la tercera edad; se participó en un evento cultural en la sede de Ixmiquilpan donde se conoció las comunidades de Cerritos, Panales, Loma López Rayón, el Durazno, el Oro y Felipe Ángeles.

En una entrega de apoyos económicos del Programa Pensión para Adultos Mayores se conoció a la C. Marielena Zamora coordinadora del grupo “La luz para ti”, en la convivencia comentó todas las actividades que ha realizado hacía en beneficio de los Adultos Mayores lo cual importó saber acerca de cómo obtiene los apoyos, por lo que comentó que ella en ocasiones realiza solicitudes de apoyo económico que permite la realización de actividades, algo que interesó es que ella tiene experiencia en estar trabajando con Adultos Mayores, ya que antes era servidor público de la Secretaría de Desarrollo Social y sabe cómo se trabaja.

La C. Marielena Zamora coordinadora del grupo “La Luz para Ti” convocó a los Adultos Mayores para comunicarles que se trabajará con ellos a partir de 2 encuestas enfocadas a la personalidad y familia esto sirvió para saber qué actividades se pueden trabajar y que problemas existen en los Adultos Mayores de “65 años y más”.

Para poder conocer a la institución se reconoce al grupo “La luz para Ti” que está estructurado en la comunidad del Nith, se lleva a cabo una convivencia social, para poder elevar la autoestima de los Adultos Mayores de “65 años y más”, por lo mismo se tomó en cuenta las siguientes interrogantes ¿Por qué la comunidad es beneficiaria de algunos programas? ¿Cómo es que se toma en cuenta la participación de los Adultos Mayores de 65 años? ¿De qué manera la sociedad genera sus acuerdos?

De manera que se realizó Prácticas Profesionales en la “Secretaría de Desarrollo Social en el Programa de “65 años y más”, así mismo la institución dio a conocer su forma de trabajo y Programas que manejan dirigidos a la sociedad como los programas de “PROSPERA”, “Seguro de Vida a Madres Solteras”, “Centro Comunitario de Aprendizajes (CCA)”; El ingeniero Aarón Galarza Romero permitió trabajar en el Programa de “65 años y más”, en el grupo” La luz para Ti” de la comunidad del Nith.

La institución en donde se realizaron Prácticas tiene 6 grupos en diferentes comunidades cómo: Panales, Julián Villagrán, Botenguedho, Alberto y la comunidad del Nith; Donde solo se trabajó con Adultos Mayores del grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith en el que se intervine para generar una convivencia entre ellos y generar una relación mutua con su familia.

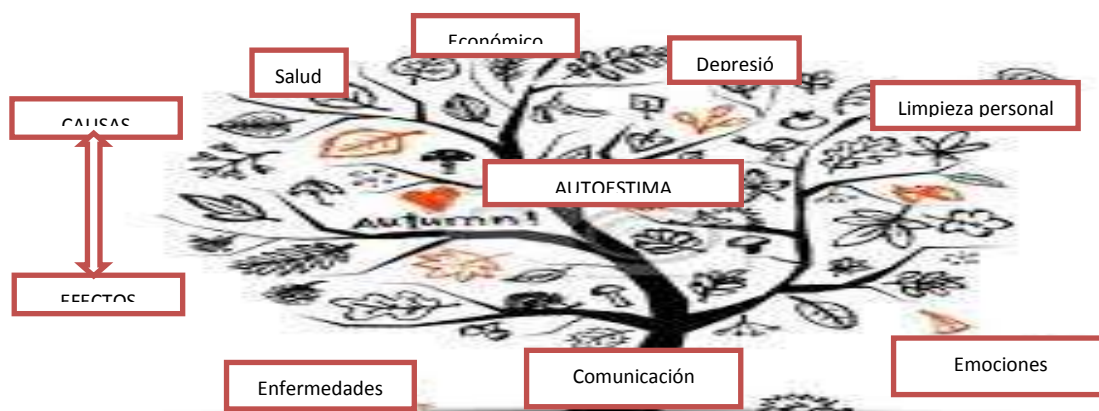
Se tiene la oportunidad de trabajar con 30 Adultos Mayores de “65 años y más”, el acercamiento que se generó ha servido para elevar la autoestima de los Adultos Mayores de “65 años y más”.

Así mismo la organización que existe en esta comunidad es a partir de sus tradiciones donde el hombre es la base del hogar y la mujer se dedica a sus

actividades domésticas, cabe mencionar que la comunidad participa en eventos religiosos y socioculturales para la convivencia familiar.

De tal manera que se muestra un esquema con las causas y efectos que existen en la vida de los Adultos Mayores de “65 años y más” desde la salud, economía, depresión y limpieza personal, observándose que existen algunas causas que afectan la autoestima de los Adultos Mayores de “65 años y más”.

Es importante analizar que el Adulto Mayor socializa con su familia y sociedad; esto le ayuda a reconstruir valores y experiencias para su identidad y formar parte de un grupo social. A continuación, se muestra un diagrama para identificar las causas y efectos que genera el problema, esto se presenta mediante un árbol de problemas, es necesario señalar que solo se utilizó como herramienta de trabajo para identificar el problema y no como la estrategia metodológica fundamental ya que la metodología del Proyecto tiene un enfoque cualitativo.



Se observa que algunos Adultos Mayores “65 años y más” tienen enfermedades graves en la cual su economía no alcanza para cubrir sus medicamentos esto genera depresión, pérdida de limpieza personal debido a que el cuerpo tiene diferentes cambios mentales, físicos que ya no permite valerse por si mismos y ocasiona la necesidad de ser cuidado por un familiar esto afecta tanto al Adulto Mayor como a sus hijos por lo mismo que se desesperan y el Adulto Mayor se siente con temor de pedir ayuda.



## 2.2 Fundamentación de la estrategia

En este apartado se presentan los planteamientos teóricos que sirven de sustento a las acciones que conforman la estrategia de intervención. La estrategia parte del interés para implementar acciones que sean significativas para los Adultos Mayores del grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith Municipio de Ixmiquilpan.

Se trabajó hacia el interés de analizar las situaciones y las dificultades de los Adultos Mayores de “65 años y más”, por ello como menciona K. J. Halten: (1987) Es el proceso a través del cual una organización formula objetivos, y está dirigido a la obtención de los mismo. La estrategia es el medio. La vía, es el cómo para la obtención de los objetivos de la organización”<sup>17</sup>se inició con (actividades de bienvenida), desarrollo (actividades que ayuden a mejorar la autoestima de los Adultos Mayores) y cierre (una breve actividad en la cual se pueda conocer lo que piensa el Adulto Mayor acerca de las actividades, como se sintió y qué le gustaría mejorar). De manera que la estrategia se enfoca a cómo elevar la autoestima de los adultos mayores de 65 años del grupo “La luz para ti” por eso está estructurada por seis sesiones cada una con cinco actividades que se enfocan a la personalidad, familiar y social de forma que se llevó a cabo esto de la más fácil a la más difícil con la intención de que todos los adultos participaran por consiguiente se observó que las actividades eran de acorde a sus posibilidades de los adultos mayores ya que se incorporaban en las actividades que se realizaban.

Se trató de una organización de tiempos, donde cada sesión se dirigía a ofrecer disponibilidad de los adultos mayores, algunos no asistían por las circunstancias familiares, labores y sociales. Es por esto que la flexibilidad y la organización de las sesiones son relacionadas a la vida de los adultos mayores.

Las actividades que se utilizó con los Adultos Mayores sirven para elevar la autoestima de los Adultos Mayores de “65 años y más” desde una mejor

---

<sup>17</sup> HALTEN k.j, (1987) “concepto de estrategia”, En: pensamiento estratégico y competitivo.

convivencia, la capacidad de disfrutar nuevos intereses, la amistad y las relaciones con las demás personas de la comunidad del Nith, así también sus habilidades favorecieron el bienestar y su satisfacción personal, de esta manera hablar de actividades lúdicas, culturales, físicas y recreativas permitió realizar cada actividad y obtener la información adecuada.

En la intervención se realizó actividades con los Adultos Mayores del grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith, donde se tomó en cuenta las necesidades de los Adultos Mayores de acuerdo a su entorno social en el cual favoreció las experiencias y su estilo de vida.

Se reconoce que las sesiones están enfocadas a los objetivos por tal motivo se debe distinguir los conceptos ya que la estrategia se complementa de actividades que se enfocan acerca de un problema con el fin de dar solución al mismo.

Por eso se explica el concepto de personalidad, trabajo en equipo, fortaleza, felicidad, confianza, estado de ánimo, geriatría, grupo, cultura, actividad lúdica, actividad recreativas, actividad física, juego, baile, fisioterapia, estado físico y motricidad fina que se encuentran en las 6 sesiones para implementar la autoestima en los adultos mayores de 65 años y más.

Kotler (1996) dice “La personalidad son características psicológicas y distintivas de una persona que conducen a respuestas a su ambiente relativamente consistente y permanente.”<sup>18</sup> Los Adultos Mayores de 65 años y más tienden a cambiar su postura de su cuerpo a mantener la cabeza agachada porque tienen pena y se cohiben al interactuar con más personas esto es parte de la personalidad, pero cabe mencionar que existen cambios físicos que se observan en los Adultos Mayores como la falta de limpieza, su estado de ánimo y una voz muy suave que en ocasiones pareciera que el adulto mayor se siente inseguro de platicar o comentar algo por qué se siente con miedo de cometer un error al momento de hablar.

---

<sup>13</sup><https://psicologosenlinea.net/45-definicion-de-personalidad-conceptos-de-personalidad-segun-varios-autores-kotler-allport-freud-y-eysenk.html#ird2ddq2d>

Los Adultos Mayores en ocasiones tienen miedo de equivocarse al momento de realizar una actividad cotidiana y por consecuencia no realizan sus actividades lo cual afecta a su salud y esto ocasiona la pérdida de movilidad en su cuerpo, de manera que se trató de generar conciencia de la importancia que tiene la personalidad del adulto mayor; Cabe mencionar que la personalidad está vinculada con el trabajo en equipo como menciona Jon Katzenbach “se considera al número de residuo de personas con capacidades complementarias, comprometidas con un propósito, un objetivo de trabajo y un planeamiento común y con responsabilidad mutua compartida”.<sup>19</sup>

El adulto mayor, su familia y la sociedad pertenecen a este trabajo en equipo, por lo mismo que se reconoce al adulto mayor lo cual permite saber cómo se considera él mismo, qué valor personal y las dificultades que existen en su familia por lo que no se genera una buena convivencia entre ellos mismo, se trató de integrar a la familia dentro de las actividades para saber cómo elevar la autoestima de los adultos mayores y por consiguiente se considera a la sociedad en eventos culturales los cuales permite tener un acercamiento de convivencia entre adultos, jóvenes y niños, con el fin de que el adulto mayor se integre en la convivencia y esto pueda servir para elevar la autoestima de los adultos mayores de 65 años y más.

También se tomó en cuenta el trabajo en equipo entre los Adultos Mayores con la intención de saber cómo se relacionan entre ellos mismos, esto permite que ellos compartan opiniones y sirve para que tomen decisiones entre los Adultos Mayores de “65 años y más”.

La vida de los Adultos Mayores se conforma por perspectivas, las cuales sirven para conocer acerca de cómo elevar la autoestima de los Adultos Mayores de 65 años y más, como menciona David Isaac “La fortaleza es necesaria en situaciones ambientales perjudiciales a una mejora personal, resiste las influencias nocivas, soporta las molestias y se entrega con valentía en caso de

---

<sup>19</sup>[http://www.calidad-gestion.com.ar/boletin/60\\_trabajo\\_en\\_equipo\\_y\\_sistemas\\_de\\_gestion.html](http://www.calidad-gestion.com.ar/boletin/60_trabajo_en_equipo_y_sistemas_de_gestion.html)

poder influir positivamente para vencer las dificultades”.<sup>20</sup> Cabe mencionar que la toma de decisión es una perspectiva que favorece en las fortalezas.

Es decir cuando el adulto todavía toma sus decisiones por sí mismo se siente capaz e importante en sus ocupaciones, y esto favorece a que él tenga la necesidad de seguir trabajando, de manera que se integra a los cambios sociales, pero es necesario recordar que en ocasiones los hijos quieren cuidar a sus padres pero no se dan cuenta que los sobreprotegen al momento que tratan de ayudarlo en sus labores cotidianas hasta el grado de hacer las actividades que antes hacía el adulto mayor y esto permite que él no se interese o preocupe por realizar sus actividades domésticas ya que sabe que si no lo realiza, algún familiar vendrá ayudarlo.

Pero eso no es lo más grave, lo peor es que no existe conciencia de apoyar en el sentido de que el hijo y adulto mayor se apoyen trabajando juntos para la realización de sus actividades, ya que si trabajaran juntos se lograría una convivencia y opiniones a través de esto se genera la felicidad, como afirma Aristóteles "La felicidad es como un bien supremo, es aquello que da sentido y finalidad a todo otro fin querido por el hombre."<sup>21</sup> los Adultos Mayores han pasado diferentes sentimientos en su vida, es decir cuando ellos tuvieron a sus hijos y una familia esto es un proceso en el cual se genera felicidad al ver que sus hijos empiezan a valerse por sí mismos pero afecta la felicidad del adulto mayor cuando ya no es considerado en los planes de sus hijos.

Por tal motivo el adulto mayor busca nuevas felicidades a lado de otras personas de su misma edad al realizan visitas a nuevos lugares con el fin de convivir, ya que al momento de conocer nuevos lugares se sienten diferentes, emocionados, alegres, felices, solidarios, cómodos para compartir sus experiencias con otros adultos esto se da a partir de la confianza.

Laurence Cornu dice “La confianza es una hipótesis sobre la conducta futura del otro; es una actitud que concierne el futuro, en la medida en que este futuro

---

<sup>20</sup><http://lafortalezavsladebilidad.blogspot.mx/2011/03/definicion.html>

<sup>21</sup><http://www.monografias.com/trabajos89/que-es-felicidad/que-es-felicidad.shtml#ixzz4RjAXk4EI>

depende de la acción de otro”.<sup>22</sup> En la etapa de la vejez, el Adulto Mayor ya no tiene la confianza en realizar las actividades debido a que sus hijos hacen que dude de sus acciones y opiniones causándole miedo de relacionarse con otras personas esto afecta su estado de ánimo como menciona Robert Thayer “El estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión”<sup>23</sup>. El adulto mayor cuando no realiza alguna actividad cotidiana en su vida su energía se va desgastando y esto genera tensión en su cuerpo al momento que empieza a sufrir adormecimiento, calambres y dolor de cabeza en su cuerpo.

A través de esto se genera un estado de ánimo bajo por lo mismo que no comprende el porqué de estos cambios físicos en su cuerpo, por eso se realizó una conferencia con los Adultos Mayores de geriatría con la intención de compartir que es lo que deben hacer para no sufrir estos cambios físicos y que no se genere una baja autoestima, de tal manera que la Doctora empezó platicando con ellos acerca de cuál es su alimentación diaria y con quien comen y después de comer que labores domésticos realizan.

De tal manera que ellos expresaron cada una de sus actividades pero les pregunto con la intención de que ellos reconozcan que una buena alimentación favorece a su cuerpo ya que les dijo “la Geriatría debe atender al Adulto Mayor tanto en situación de salud como de enfermedad y por eso deben prestar atención tanto a los aspectos clínicos presentes para la prevención de la misma”, donde ellos se deben cuidar a través de los alimentos, limpieza de su hogar e higiene personal.

Munné (1987) dice “Un grupo se puede definir como una pluralidad de personas interrelacionadas para desempeñar un rol en función de unos objetivos comunes, más o menos compartidos y que interactúan según un sistema de pautas establecidas”.<sup>24</sup> Cuando los Adultos Mayores se integran a un grupo se trata de generar un ambiente agradable para todos con el fin de

---

<sup>22</sup><https://confias.wordpress.com/que-es-la-confianza/>

<sup>18</sup><http://www.mentesabiertas.org/trastornos-del-estado-de-animo/depresion/bipolar/tratamiento-psicologico/psicologos/terapia-adultos-infantil/asociacion-psicologia-madrid>

<sup>24</sup> MUNNÉ, (1987) “concepto de grupo”. En: dinámica de grupo integración de grupo.

crear una convivencia, compañerismo y acompañamiento en momentos de tristeza y alegría ya que eso es formar un verdadero grupo.

En el grupo la "Luz para Ti" se encontró compañerismo, respeto, solidaridad al momento de escuchar o compartir sus sentimientos y se observó que existe apoyo mutuo entre ellos y esto permitió formar un ambiente agradable ya que era una manera que expresar sus problemas familiares; A partir de sus experiencias se conocía la cultura de cada adulto mayor.

Como expresa Malinowski (1984) "La cultura comprende los artefactos heredados, los bienes, los procesos técnicos, las ideas, los hábitos y los valores"<sup>25</sup>. Los Adultos Mayores de 65 años y más comparten sus experiencias con el fin de conocer más acerca de su vida y poder tener una mejor convivencia entre ellos.

En el grupo la luz para ti los Adultos Mayores han demostrado tener una buena convivencia entre ellos mismos y cuando se realiza una actividad cultural entre ellos mismos se dicen que vayan presentables y eso es lo más agradable porque siempre tratan de cuidar su personalidad entre ellos mismos.

Jiménez (2002) dice "El concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que lleva a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones"<sup>26</sup>

Las actividades lúdicas que se presentaron con los Adultos Mayores fueron para que sus habilidades estén puestas más en práctica para conocerlos de forma agradable y divertida así también mejoraron su motivación y atención, con las diferentes actividades que se realizaron fueron de ejercicios que proporcionaron alegría, encanto, gozo, satisfacción a los Adultos Mayores.

---

<sup>25</sup>MALINOWSKI siglo XXI (1984). "El concepto de cultura en la obra de Malinowski" (Audrey I. Richards). En: Cultura e Identidad. Universidad Pedagógica Nacional. Enero 2006, pag 8.

<sup>26</sup>JIMÉNEZ Vélez, Carlos Alberto (2002). "Lúdica y Recreación". En: neuropedagogía, lúdica y competencias. Colombia: Magisterio.

González Núñez José de Jesús (1994), "Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su afecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación"<sup>27</sup>.

Con las actividades recreativas fue posible que el grupo de los Adultos Mayores fuera más creativo y practico siempre y cuando las actividades fueran elegidas para realizarlas así también a la integración que se obtuvo con cada Adulto Mayor, existió un ambiente agradable eso ayudo a la participación y facilito la comunicación; De esta manera también se realizaron actividades culturales con los Adultos Mayores del grupo "La Luz para Ti" se desarrolló su participación e integración en la vida social de su comunidad y fomentaron sus relaciones interpersonales ya que producen alegría al ser tomados en cuenta en actividades de su propia comunidad la participación que se llevó a cabo fue un concurso de altares que se realizó en el jardín principal de Ixmiquilpan Hgo, donde cada comunidad tenía que hacer su altar conforme sus culturas y tradiciones de su contexto en el que viven.

Sánchez Bañuelos (1996), "La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona". Este autor señala dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas; por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad"<sup>28</sup>

Las actividades físicas que se vivieron con los Adultos Mayores fueron de una forma de vida saludable porque tuvo gran trascendencia en el grupo "La Luz

---

<sup>27</sup>. GONZÁLEZ Núñez José de Jesús (1994) "Técnicas Grupales". En el libro Dinámica de Grupos: técnicas y tácticas, pág. 52.

<sup>28</sup>SÁNCHEZ Bañuelos F. (1996). "La Actividad Física orientada hacia la salud". En Biblioteca Nueva: Madrid.

para Ti”, pues la práctica de los ejercicios. Por tal motivo fue oportuna la realización de actividades físicas teniendo una mejor calidad de vida y una satisfacción por parte de los Adultos Mayores conociendo más la importancia que uno puede tener al momento de realizarlas, así mismo la expresión y socialización.

Así mismo las actividades que se dan a conocer tienen que ver con la solución del problema, donde se atendieron a las necesidades que se presentaron durante la intervención, posteriormente se aplicaron las actividades diseñadas para elevar la autoestima de los Adultos Mayores de “65 años y más”.

También se realizó el trabajo por equipo de manera que los adultos se adapten a las actividades que se realizan donde ellos muestran interés para elevar su autoestima desde la comunicación y convivencia.

Los procesos de intervención con los Adultos Mayores son las formas que se ha trabajado con el grupo de la comunidad del Nith donde han desarrollado la capacidad de comprensión y sensibilidad para construir una mejor vida.

Por eso Gimeno José (1989), define “el juego como un grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta sus emociones y deseos a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad. Para estos autores, las características propias del juego permiten al niño o adulto expresar lo que en la vida real no le es posible<sup>29</sup>”.

Como interventoras del grupo de Adultos “La Luz Para Ti” se creó un ámbito familiar, social y cultural a través del juego. Se trató de un concepto muy agradable y amplio esto implicó una relación a través bromas, diversión, chistes donde fueron utilizados al momento que se realizaron actividades con cada Adulto Mayor.

Los juegos se representaron con una gran importancia en su vida de cada persona, ya que sin importar la religión, su color de piel y cultura esto hizo partícipe de las actividades ayudando a incentivar las diferentes actuaciones de

---

<sup>29</sup> Gimeno José (1989) “La enseñanza su teoría y su práctica”. En: El libro volumen 57 de acal universitaria.



los juegos y hacia físicamente ayudo a la coordinación de las distintas partes de su cuerpo, también ayudo a impulsar su imaginación y a la creatividad, esto llevo a los Adultos Mayores en el ámbito social en el que se encuentran.

El ser humano se considera a través de sus habilidades, destrezas y oportunidades por eso Martínez Miguel (2009) dice “El ser humano es un supra sistema altamente complejo, pero más o menos integrado. El nivel de integración armónica determina el grado de desarrollo y madurez de su personalidad”<sup>30</sup>.

La importancia del apoyo familiar de los Adultos Mayores fue de gran necesidad ya que ayudo en los aspectos como la responsabilidad por cual fue fundamental para sus necesidades afectivas relacionándose con los demás Adultos Mayores. De esta manera existió amor y pertenencia que facilita y mantiene las relaciones con su familia y sus amistades donde fue de gran importancia en su vida.

Se consideró la necesidad de cada Adulto Mayor cuya satisfacción se logró a través del respeto y sus características personales a partir de la experiencia que tuvieron los Adultos Mayores al convivir con sus familiares conocieron que la angustia, pena y estrés se pueden moderar a través de bailes que realicen con la intención de relajar el cuerpo como menciona Boulch, Jean (1997). “El baile se ubica dentro de las artes, ya que su eje central es el de comunicar una idea o un sentimiento por medio de expresiones, consideradas estas "como todo aquello que concierne a lo que la persona vive con sus afectos y con sus emociones”<sup>31</sup>.

El baile que se vivió al realizar cada actividad dentro del grupo de adultos fue relativo al entretenimiento así a la diversión que mostraron, la diversión que se vivió por parte de ellos, de manera que se creó actividades recreativas donde pudieran ser realizadas por ellos mismo para que existiera una socialización

---

<sup>30</sup> Martínez Miguel (2009) “Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral” En: Revista Latinoamericana.

<sup>31</sup> BOULCH, Jean. (1997) “concepto de baile” En: El libro El Movimiento en el desarrollo de la persona. Barcelona paidutribo.

como una acción de verlos felices y capaces de lograr su objetivo que ellos se planteaban al realizar cada actividad.

Además, al realizar baile con Adultos Mayores se impulsó la socialización y la imaginación como al realizar los movimientos de cada tipo de música y ganas de moverse para que las personas estén activas demostrando bailando con una sonrisa, el sonido, las palabras y la musicalidad fue parte de cómo se sintieron.

“La fisioterapia tiene como objetivo facilitar el desarrollo, mantención y recuperación de la máxima funcionalidad y movilidad del individuo o grupo de personas a través de su vida”<sup>32</sup>. En la vida de los Adultos Mayores fue de una manera agradable durante el transcurso de todas las actividades que se realizaron donde fue para efectuar el estado físico de los Adultos Mayores así ayudó a prevenir dolencias y fortalecer su capacidad propios de su edad.

Los efectos positivos de la fisioterapia que se tuvo en los Adultos Mayores fue que les ayudó a salir de su rutina e interactuar socialmente fuera de su círculo habitual esto estableció una motivación importante lo que aumenta su autoestima y otorgó la vitalidad que muchas veces necesitan; También se observó que como Adultos Mayores combaten la inmovilidad y falta de actividad donde les hace falta mejorar de esta manera su vida

Borelli Brenda (2011) Define “El estado de aptitud física de los Adultos Mayores se utiliza el concepto de condición motriz, porque engloba a todos los componentes o cualidades que permiten la realización de un trabajo diario con vigor y eficacia. Considerando tanto las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) como las coordinativas (equilibrio, ritmo, acoplamiento, diferenciación, orientación y reacción)”<sup>33</sup>.

La motricidad fina es una parte esencial en los Adultos Mayores fue a través de la realización de ejercicios se intervino como la fuerza muscular, la coordinación de los movimientos, la sensibilidad en su cuerpo los Adultos

---

<sup>32</sup> <http://www.wcpt.org/policy/ps-descriptionPT>

<sup>33</sup> BORELLI Brenda (2011) “Condición motriz y calidad de vida” En: Revista Académica

Mayores de grupo “La Luz Para Ti”, estos ejercicios favoreció el control progresivo de los movimientos de cada actividad que se realizó como de los dedos y de las manos, la mejor forma fue promover estas y otras habilidades con material de cada actividad donde experimentaron distintas formas de movimiento.

La socialización que se tuvo con los Adultos Mayores del grupo “La luz Para Ti de la comunidad del Nith fue de una manera agradable al poder relacionarnos con ellos al momento de realizar las actividades planteadas con ello, se obtuvo beneficios como su mejoramiento de su estado de ánimo para ello se realizó una actividad que a cada adulto mayor se le repartió una hoja donde venía diferentes caritas como: feliz, triste, enojado; Cada uno marco el estado en que se encontraba esto favoreció a saber cómo se encontraba de su autoestima.

### 2.3 Evaluación del Proyecto de Desarrollo Educativo

La evaluación que se llevó a cabo en el proyecto socioeducativo que fue para conocer hasta qué punto ha logrado cumplir sus objetivos planteados como lo menciona Ander Egg (2000) “La evaluación es una forma de investigación social aplicada, sistemática, planificada y dirigida; encaminada a identificar, obtener y proporcionar de manera valida y fiable, datos e información suficiente y relevante en que apoya un juicio acerca del mérito y el valor de los diferentes componentes de un programa (tanto en la fase de diagnóstico, programación o ejecución), o de un conjunto de actividades específicas que se realiza, han realizado o realizarán con el propósito de producir efectos o resultados concretos”<sup>34</sup>.

Esto sirve para conocer lo que fue favorable en las sesiones y así poder saber los beneficios que se generan en el grupo “La luz para ti” y poder valorar las actividades que sean acorde a los adultos mayores, material suficiente para realizar las actividades y el espacio adecuado para los adultos.

---

<sup>34</sup> ANDER Egg, Ezequiel (200). “Elementos para una definición de evaluación”. En: Antología de evaluación de proyectos UPN-HIDALGO. Pág. 20

Al integrarnos al grupo la luz para ti se tomó en cuenta las 4 fases de la investigación cualitativa en el proyecto es decir, reflexiva, trabajo de campo, analítica e informativa por consiguiente se realizó la parte reflexiva donde se planteó que es lo que se haría para generar una comunicación con los adultos mayores, de qué manera se fortaleciera al grupo y que entrevista se realizarían para conocer acerca de su vida personal y poder conocer el problema de los adultos mayores.

Se llevó a cabo la fase de campo donde se utilizó una estrategia con seis sesiones enfocadas a elevar la autoestima de los adultos mayores de 65 años y más donde se observó los gestos, actitudes y comportamientos que tenían los adultos mayores a partir de las sesiones utilizando sus diferentes perspectivas para poder interpretar lo que querían decir esto ayudo a determinar y prever lo que se realizaría.

Se consideró todo lo que se observó en la fase analítica con la intención de reconocer si las sesiones están enlazadas a como elevar la autoestima de los adultos mayores y a reconocer también que se logró una convivencia, alegrías, entusiasmos y amistades entre todos, así se pudo complementar el trabajo en la comunidad el Nith a partir de las acciones que se tuvieron con los adultos mayores.

Por último la fase informativa da a conocer lo importante que se logró ya que se puede decir que se contribuyó en la vida de los adultos mayores llevando los resultados que se obtuvieron al alcanzar los objetivos planteados, de esa manera se fomentó el proceso de solución de las actividades que vivieron los adultos mayores.

Durante la aplicación de las sesiones se da a conocer cuál era el propósito que se tenía y de qué manera favoreció la autoestima de los adultos mayores mientras que en el informe da conocer los resultados obtenidos como consecuencia de su aplicación del proyecto, para el adulto mayor se convirtió en un reto al poder realizar las actividades que se tenían plateadas hacia el

problema que se encontró en el grupo “La Luz Para Ti”, De la misma manera se generaron diversos temas de cada sesión.

## CAPÍTULO III

### DISEÑO DE LA ESTRATEGIA

En el presente capítulo se dará a conocer las estrategia que se utilizó para contribuir a mejorar la autoestima de los Adultos Mayores tienen la oportunidad de contar con el apoyo del Delegado, vecinos de la comunidad y con el Padre de la Parroquia para el bienestar de los Adultos Mayores, cabe mencionar que el Párroco presto la casa parroquial para que los Adultos Mayores tengan un espacio donde se reúnan para la realización de las actividades y de la misma manera los vecinos han contribuido en diferentes eventos a beneficio de los Adultos Mayores de manera económica.

Los Adultos Mayores siempre están muy entusiastas por aprender algo nuevo, la puntualidad para ellos es muy importante porque tratan de llegar a la hora de las actividades eso ha permitido tener una comunicación más amplia y poder conocer como es su forma de ser ya que los Adultos Mayores se divierten en cada actividad que realizan debido a que platican, ríen, participan, se motivan todos al realizan los ejercicios, con la intención de seguir creando más actividades y generar una mejor comunicación entre ellos mismos.

La Secretaría de Desarrollo Social ha generado un beneficio para la comunidad ya que permitió realizar las Prácticas Profesionales y Servicio Social a partir de diferentes actividades con la comunidad del Nith, donde la secretaria trata de traer más actividades y algunos materiales que sirvan para llevar a cabo y generar una mejor relación de los Adultos Mayores, sociedad y las interventoras.

Es importante reconocer el trabajo que está realizando la coordinadora María Elena Zamora Hernández del grupo “La Luz Para Ti” siempre está a la disposición del grupo antes mencionado, busca la manera de generar un mejor bienestar para los Adultos Mayores ya que ella ha vivido las diferentes problemáticas que existen en un Adulto Mayor buscando concientizar a la sociedad para que sepan que se les debe apoyar mutuamente y tratar de ayudarlos para que puedan tener mejores condiciones de vida.

Se considera el conocimiento que han compartido diferentes asesores a partir de los cursos como: creación de ambientes de aprendizaje donde se ha creado un ambiente libre para los Adultos Mayores para que se sientan parte del mismo entorno social y puedan compartir más cosas con otros Adultos Mayores logrando un mejor bienestar, también se toma en cuenta el curso de trabajo grupal en el cuál se aprendió a observar el comportamiento de cada persona cómo el tipo de grupo con el que trabaja y la forma de relacionarse .

El curso didáctico grupal ha fortalecido el aprendizaje a partir de las diferentes dinámicas y actividades que fueron compartidas por compañeros y asesores donde se buscó tener más herramientas para poder lograr las actividades que apoyen el crecimiento del Adulto Mayor.

Es por eso que presentan las estrategia que servirán para generar un mejor bienestar a partir de los recursos necesarios “es la acción de volver a formar parte de un conjunto o grupo que, por algún motivo, se había abandonado”<sup>35</sup>. Donde se toma en cuenta la capacidad de conocimiento de cada Adulto Mayor, que por medio de esto se puede elevar la autoestima.

### 3.1 Estrategia

En este apartado se presentan la estrategia y la forma de evaluar las sesiones realizadas en el trabajo cabe mencionar que se cambian los roles de cada sesión para así adquirir experiencias tanto en la práctica y las nuevas habilidades que permitan desempeñar en el campo social, de manera colaborativa, participativa con los Adultos Mayores de la comunidad del Nith, donde se trabajó para obtener los mejores resultados de aprendizaje, utilizando momentos de trabajo individual y grupal, así mismo se presentaron oportunidades para que participaran los Adultos Mayores, a través de las actividades que promueven la motivación y capacidad de análisis, habilidades de comunicación, actitud colaborativa, disposición a escuchar, tolerancia, respeto y orden entre otras más.

---

<sup>35</sup><http://definicion.de/reinsercion-social/#ixzz3x0FgdxIN>

Una vez diseñada la estrategia se llevó a cabo por los Adultos Mayores de la comunidad del Nith Municipio de Ixmiquilpan en el grupo “La Luz para Ti”. Para eso se tomó en cuenta la investigación acción la cuál va proporcionando evidencias de alcances y las consecuencias de las acciones emprendidas y de su valor en la práctica. Se reconoce que se obtuvo buenos resultados de acuerdo a la estrategia diseñadas en la participación de los Adultos Mayores mostrando el aumento de capacidades y habilidades físicas, la motivación de cada uno de ellos ayudó a que fueran más positivos los resultados, contribuyendo a mejorar la convivencia entre Adultos Mayores.

La evaluación se caracteriza como un medio de aprender y analizar el mejoramiento de las actividades realizadas para que la planificación sea más satisfactoria mediante las distintas posibilidades de la evaluación, dentro de ello se mostró el resultado con los Adultos Mayores, en el cual la evaluación se tiene que realizar al principio y final para saber qué resultados se obtuvieron o si los objetivos planteados se cumplieron o no y cuáles fueron sus debilidades de la estrategia si fue de interés o cubrió sus necesidades de los Adultos Mayores.

La realización de la estrategia sirve para evaluar como menciona Pila Tecleña (1995) " Qué es una operación sistemática, integrada en la actividad educativa con el objetivo de conseguir su mejoramiento continuo, mediante el conocimiento lo más exacto posible de las personas en todos los aspectos de su personalidad, aportando una información ajustada sobre el proceso mismo y sobre todos los factores personales y ambientales que en ésta inciden. El proceso educativo logra sus objetivos fundamentales y confronta los fijados con los realmente alcanzados"<sup>36</sup>. Con el propósito de poder saber si la estrategia planteada están enfocada al objetivo general y específico con el fin de ayudar a conocer si los resultados son los que se esperaban y las dificultades que existen; Esto sirve para saber que tanto se intervino con el grupo “La luz Para Ti”.

---

<sup>36</sup>[http://www.spentamexico.org/v5-n2/5\(2\)145-169.pdf](http://www.spentamexico.org/v5-n2/5(2)145-169.pdf)



En el apartado siguiente se muestran las acciones específicas y metas de las sesiones que se realizaron con los Adultos Mayores del grupo “La Luz Para Ti” de la comunidad del Nith con el propósito de elevar la autoestima, tiene una secuencia de acuerdo al tema con sus respectivas fechas, recursos humanos, materiales y responsables y así también con un inicio, desarrollo, cierre y evaluación en general lo que se llevó a cabo.

En el periodo del servicio social se aplicaron 6 sesiones basadas en la autoestima mediante la realización de actividades lúdicas, físicas y sociales, con una duración de 6 meses en 12 sesiones fue necesario finalizar todas las sesiones para hacer notar que las 6 sesiones están realizadas, Por tal razón, su implementación es progresiva, es decir, un interventor debe practicar una visión clara y entendible de los objetivos que se tienen planteados conforme a la realización de la estrategia.

La evaluación del proyecto consta de un proceso para conocer los resultados que se obtuvieron de los Adultos Mayores de “65 años y más” del grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith, en el que se trató de elevar la autoestima, a fin de dar una solución al problema, a partir de los objetivos propuestos que se ajustan a la realidad en la que se intervino.

Se tomaron criterios para la construcción del proyecto guiadas a un objetivo general para atender la problemática desde una perspectiva donde se ha validado y aplicado de manera exitosa, mediante la estrategia de intervención para la autoestima de los Adultos Mayores; demostrando de esta manera las sesiones planteadas en tiempo y forma en donde surgieron imprevistos logrando el propósito de cada actividad., el proyecto se realizó en tiempo y forma mostrando que el proceso implementado es factible y viable cumplimiento de metas y resultados, la experiencia del proyecto, con todos sus aciertos y desaciertos ha desarrollado y proporcionado un marco de oportunidades a los Adultos Mayores beneficiarios del mismo.

MES ACTIVIDADES	2015- 2016																																			
	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del PDE con la institución receptora.	■	■																																		
Presentación de Servicio Social en el grupo la luz para ti.	■	■																																		
Observaciones diario de campo			■	■																																
Se realizará una lluvia de ideas de las integrantes del proyecto acerca de la convivencia que se generó en el grupo la luz para ti.			■	■																																
Entrevista 1				■	■																															
Se restablecerá el problema encontrado en el grupo la luz para ti.					■	■																														
Compartir las observaciones					■	■	■																													
Se elaborarán avances en el PDE.					■	■	■																													
Solicitar un asesor para el seguimiento del PDE.					■	■	■																													
Presentación con el Asesor designado.								■	■																											
Diario de campo								■	■	■																										
Entrevista 2 y compartir observaciones								■	■	■																										
Revisión del avance del PIDE								■	■	■																										
Exposición de los avances del PDE en la Universidad Pedagógica											■																									



### 3.3 Estrategia de Seguimiento y Evaluación de la intervención

Secuencia 1: La activación física como un juego.

Tema: Elevar la autoestima de los Adultos Mayores.

Meta: Elevar la autoestima en los Adultos Mayores desde su personalidad donde demuestre el valor personal lograr que se sientan bien consigo mismo.

Número de asistentes: 30 adultos

PROPOSITO	RECURSOS				TIEMPO 1 mes, 2 sesiones, 1:30 min.
	HUMANOS	DIDACTICOS			
		MATERIALES	MEDIOS	AUXILIARES	
Contribuir en el valor de la autoestima para encauzarla hacia un desarrollo más integral	Lesli Rosa Zaira	Papel boom Papel china Pellón Resistol Diurex Plumines Papel higiénico	Mesa Silla Computadora Bocina Cañón	Canción Reflexión Extensión	
ACTIVIDADES					
INICIO	<p><b>Activación física “Buenos Días Querido Sol”.</b></p> <p>Los Adultos Mayores se acomodarán en columnas para bailar al ritmo de la canción de “Buenos Días Querido Sol” para mover sus manos de arriba-abajo, levantar sus pies y mover su cabeza de izquierda-derecha, la actividad sirve para relajarse y tener movimiento físico en el cuerpo.</p> <p>Zaira: Acomodará a los adultos en fila para la realización de la actividad.</p> <p>Rosa: Conectará la grabadora para la música.</p>				
DESARROLLO	<p>Lesli: Pegará papeles de color (naranja, rojo, verde, azul, rosa) detrás de las sillas para trabajar la siguiente actividad por equipos.</p> <p><b>Un video de reflexión “La media cobija”.</b></p> <p>Zaira: Dará las indicaciones de la actividad, cada Adulto Mayor se posiciona en una silla y busca atrás de la silla una hoja de color que</p>				

identifica a cada equipo de trabajo para entregar el material.

Rosa: Instala la laptop al proyector y reproducir el video la “media cobija”.

Lesli: Observa que todos los Adultos Mayores tengan una silla y al no ser así ella tiene que proporcionar una silla a los Adultos Mayores.

**Las fortalezas de los Adultos Mayores de 65 años y más.**

Zaira: Dara las indicaciones de las siguientes actividades enfocadas a las fortalezas de los Adultos Mayores.

Rosa: repartirá fichas con las fortalezas a cada adulto mayor para que conozcan las fortalezas que existen en esta etapa.

Lesli: Ayudará a los Adultos Mayores a leer sus fortalezas

**Elaboración del cartel de huellas**

Los adultos tendrán que elaborar un mural de huellas que consiste en pintarse sus manos y que marquen su huella en el mural y pongan su nombre.

Lesli: Pinta las manos de cada Adulto Mayor e indica como tienen que colocar su mano en el pellón y ayuda a escribir su nombre de cada Adulto Mayor.

Rosa: lleva a los Adultos Mayores al lavadero para lavarse las manos.

Zaira: acomodará las sillas para que pasen los Adultos Mayores a tomar asiento para la conferencia.

**Conferencia de la fisioterapia**

Rosa: Da la bienvenida a la doctora: Patricia Guerrero Otero y agradece su interés por compartir la conferencia de “fisioterapia Geriátrica”

Zaira: supervisa que todos los adultos se encuentren sentados para la conferencia.

Lesli: toma fotos de la conferencia de “fisioterapia Geriátrica” y por último se le dan las gracias y un reconocimiento por parte de la dirección de programas sociales a la doctora que dio la conferencia.

**CIERRE DE EVALUACION**

¿Cómo se sintió hoy cuando se levantó? ¿En algún momento usted se dijo cuanto se ama así mismo? ¿Alguien de su familia le dijo cuanto lo ama? ¿A cuántas personas abrazó antes de venir? ¿Cómo se sintió en la conferencia? ¿Fue interesante la conferencia?

Secuencia 2. La confianza en los Adultos Mayores mediante actividades

Tema: El autoestima

Meta: Lograrla confianza en el grupo “La Luz para Ti” para el mejoramiento en la convivencia mediante la interacción que se realice en las actividades.

Número de asistentes: 30 adultos

PROPOSITO	RECURSOS				TIEMPO
	HUMANOS	DIDACTICOS			
		MATERIALES	MEDIOS	AUXILIARES	
Contribuir en la autoconfianza en los Adultos Mayores para aprender, evolucionar y ser independiente.	Lesli Rosa Zaira	Computadoras Mesas Sillas Diurex Lápices Hojas Tijeras Resistol	Radio Bocina	Canción Video	1 mes, 2 sesiones 1:30 min
ACTIVIDADES					
INICIO	<p><b>Activación física con el juego de “Simón dice”.</b></p> <p>Para llevar a cabo la actividad el adulto mayor tendrá que salir a la cancha.</p> <p>Zaira: Da las indicaciones; caminaran en la cancha y cuando diga” Simón dice que todos los adultos caminan a la derecha, izquierda o baila a un lado” tienen que realizarlo.</p> <p>Rosa: supervisar que todos los adultos se encuentren bien y así evitar accidentes.</p> <p>Lesli: pondrá la música cuando le indiquen.</p>				
DESARROLLO	<p><b>Realización de ejercicio con la canción “si yo tengo”.</b></p> <p>Lesli proporciona las indicaciones; cantaremos toda la canción si yo tengo muchas ganas de gritar (todos gritan) es decir que tenemos que seguir lo</p>				

que la canción dice.

Rosa: pondrá la pista para seguir la canción.

Zaira: toma fotos de la evidencia.

### **Ejercicio con pelotas**

Lesli da las instrucciones; saldrán a la cancha una vez que estén haya cada quien se sienta en una silla para que después Zaira entregue a cada uno de ustedes una pelota con la que realizaran activación física.

Zaira: reparte las pelotas y cuida que nadie le ocurra ningún accidente.

Rosa: Reproduce las canciones que utilizaran para la activación física.

### **Dibujos de las etapas de vida de los adultos mayores de "65 años y más".**

Rosa explica la importancia que tiene el ser humano y comenta que es importante conocer los cambios que se viven en las etapas de niñez, juventud y adultez, con la intención de conocer como es la vida de los Adultos Mayores.

Zaira repartirá una hoja que está dividida en cuatro partes donde definan niñez, juventud, adultez y vejez

Lesli: reparte recortes, lápices y Resistol a los Adultos Mayores para que peguen recortes o dibujen en cada apartado.

### **Fortaleza y debilidades de los adultos mayores de "65 años y más".**

Rosa: reparte hojas a cada adulto para escribir fortalezas y debilidades.

Zaira: ayuda a los Adultos Mayores a realizar una lluvia de ideas acerca de las fortalezas y debilidades.

Lesli: Dara a conocer las fortalezas que escribió cada adulto y en qué consiste cada una.

### **CIERRE DE EVALUACION**

¿Cuál fue su experiencia? ¿Cómo se sintieron al expresar tus ideas? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Tenían confianza en Ti? ¿Te valoras cómo persona? ¿Eres importante para ti mismo? ¿Crees que puedes confiar en tus decisiones que tomas?

Secuencia 3: La convivencia en los Adultos Mayores

Tema: El autoestima

Meta: Logra la confianza en el grupo “La Luz para Ti” para el mejoramiento en la convivencia mediante la interacción que se realice en las actividades.

Número de asistentes: 30 adultos

PROPOSITO	RECURSOS				TIEMPO
	HUMANOS	DIDACTICOS			
		MATERIALES	MEDIOS	AUXILIARES	
Crear la convivencia del Adulto Mayor con su familia para mejorar las expectativas de vida.	Lesli Rosa Zaira	Computadoras Mesas Sillas Diurex Grabadora	Radio Bocina	Canción Video	1 mes, 2 sesiones 1:30 min
ACTIVIDADES					
INICIO	<p><b>Activación física con la canción de “mis papás de mis papitos “.</b>                      Lesli: Da las indicaciones; se colocan en tres filas para realizar activación física con la canción de “mis papás de mis papitos “.                      Rosa: ayudará a acomodar a los Adultos Mayores.                      Zaira: colocará la grabadora con la música para los ejercicios.</p>				
DESARROLLO	<p><b>Canción de “Eres joven aún”.</b>                      Rosa: proporciona las indicaciones; se realizan equipo para otorgarles la letra de la canción que cantaran                      Lesli: participara con un grupo para cantar la canción y tomar fotos de evidencia</p> <p><b>Las expresiones de los Adultos Mayores de “65 años y más”</b>                      Lesli: Da las indicaciones; la actividad del día de hoy es dibujar 7 estados de ánimo que hayan tenido durante la semana ya sean felices, tristeza o enojados.                      Ros: repartirá las hojas con los 7 círculos dibujados.</p>				



	<p>Zaira: ayudará a los adultos que no puedan realizar la actividad.</p> <p><b>Activación musical con la canción de la “la feria de Cepillyn”</b></p> <p>Zaira: Da las indicaciones: realizar activación física con la canción de “la feria de Cepillyn” empiezan por la muñeca, dedos, brazos piernas, rodillas y pies.</p> <p>Lesli: acomodará a los Adultos Mayores en filas.</p> <p>Rosa: apoyará a los adultos que les cueste realizar los ejercicios.</p> <p><b>Ejercibaile con la canción del “taxi”</b></p> <p>Rosa proporciona las indicaciones; se acomodarán en filas para bailar, tendrán que ir siguen los pasos del baile.</p> <p>Zaira: pondrá la música en la grabadora.</p> <p>Lesli ayuda a los Adultos Mayores que no puedan realizar la actividad.</p>
--	--

<p><b>CIERRE DE EVALUACION</b></p> <p>¿Cómo invitaste a tu familia a las actividades?</p> <p>¿Te agrado venir acompañar a tu Adulto Mayor?</p> <p>¿De qué manera tu familia toma en cuenta tus opiniones?</p> <p>¿Has salido de paseo con tu familia?</p> <p>¿Fue fácil escribir alguna fortaleza referente al video?</p> <p>¿Qué sentiste en el momento que compartías algún momento agradable con tu familia?</p> <p>¿Fue fácil recordad el momento que pasaste con tu Adulto Mayor?</p> <p>¿Pudiste adivinar cuál era momento agradable que viviste? ¿Cómo te sentiste a partir de lo que reflejo tu momento agradable?</p>	
--	--

Secuencia 4: Las experiencias de los Adultos Mayores

Tema: Elevar la autoestima en los Adultos Mayores.

Número de asistentes: 30 adultos

PROPOSITO	RECURSOS				TIEMPO
	HUMANOS	DIDACTICOS			
		MATERIALES	MEDIOS	AUXILIARES	
<p>Crear actividades recreativas para los Adultos Mayores con el fin de retomar aprendizajes.</p>	<p>Lesli Zaira Rosa Marielena Elisa Ing. Aron Romero Galarza</p>	<p>Pintura Bombones Unicel Palos Papel picado Comidas tradicionales</p>	<p>Bocinas Computadoras Mesas Sillas</p>	<p>Canción Tijeras Resistol Botellas</p>	<p>1 mes, 2sesione 1:30 min</p>
ACTIVIDADES					
INICIO	<p><b>Activación física con palos de escoba</b> Lesli: proporciona las indicaciones; Saldrán a la cancha para realizar activación con los palos de escoba, cuando estén en la cancha se tendrán que tomar asiento y seguir los movimientos que se les indique. Rosa: Acomodará las sillas en filas para los adultos y cuidar que no haiga accidentes. Zaira: pondrá la música para la activación física</p>				
DESARROLLO	<p><b>Altars de los santos difuntos</b> Se llevará a cabo el concurso de altares en el jardín de Ixmiquilpan el día 28 de octubre a las 9:30am a donde todas las comunidades participantes seles obsequiaran un regalo por su participación. Se realizará la actividad de exposición de Altares de Día de los Santos Difuntos El Ing. Aarón gestionará sillas, mesas y un sonido para realizar la demostración de altares de las diferentes comunidades que son atendidas por la dirección de programas sociales. Rosa: dará las instrucciones para que las comunidades que fueron invitadas</p>				

<p>CIERRE</p>	<p>para la realización de esta actividad y como lleguen se colocarán en un lugar correspondiente y les proporcionará el material necesario para adornar su altar.  Zaira: le ayudará a la comunidad del Nith a elaborar su altar.  Lesli: se dedica a preparar la ceremonia que se realizará en cada una de las comunidades.  Rosa: repartirá agua para los Adultos Mayores de las diferentes comunidades que participaron y esperar que los demás compañeros terminen de realizar su altar.  Los Adultos Mayores exponer la tradición que se realiza en el momento de los Santos Difuntos a las nuevas generaciones de la sociedad para que no se pierdan las costumbres que existen en la comunidad.  El Ing. Aarón gestionará algunos instrumentos domésticos para premiar a todas las comunidades que participan en el evento.  Los Adultos Mayores crearán un periódico mural donde compartan sus sentimientos obtenidos en la actividad cultural que se realizó para compartir y dar a conocer cómo se celebran estas fechas importantes en la comunidad.  Se realizará un convivio y actividades para los Adultos Mayores.</p> <p><b>Conejos y conejeras</b></p> <p>Rosa: proporcionará las instrucciones; saldremos a la cancha a realizar actividad de conejos y conejeras y la que concite en tomarnos de las manos con una persona y otra en el centro y cuando yo diga se cambian los conejos solo los del centro se mueven y cuando diga cambio de conejeras se cambian los que se encuentren agrados.  Zaira: cuidara y apoyara a los adultos en cualquier cosa.  Lesli: pondrá un poco de música instrumental.</p> <p><b>Evento del día del Adulto Mayor de 65 años y más.</b></p> <p>Se llevó a cabo el evento del día adulto mayor en el parque Benito Juárez en el Municipio de Ixmiquilpan, el día 18 de agosto del 2016 a las 9: am.  Ingeniero aron: acomodara las sillas  Sara: acomodará a los adultos mayores en las sillas  Rosa: supervisará que los adultos mayores se encuentren bien en las actividades</p>
---------------	--

Zaira: se encargará de la música

Lesli: dará las indicaciones de las actividades

**Ejercibaile de un mix de canciones**

Lesli: proporciona las indicaciones: saldremos a la cancha para bailar un rato al ritmo de las canciones.

Rosa: acomodará la grabadora para la música.

Zaira: cuidará que no ocurra ningún accidente.

Secuencia 5: El rostro de nuevas experiencias

Tema: Elevar la autoestima de los Adultos Mayores.

Meta: Lograr la convivencia familiar mediante actividades lúdicas donde puedan compartir su experiencia o forma de vida que viven los Adultos Mayores.

Número de asistentes: 30 adultos

PROPOSITO	RECURSOS				TIEMPO
	HUMANOS	DIDACTICOS			
		MATERIALES	MEDIOS	AUXILIARES	
Realizar actividades con material reciclado para preservar el medio ambiente y generar buenos hábitos en el desarrollo de la motricidad fina	Lesli Rosa Zaira	Hojas Cartulina Plumones Diurex Sopa Cartón	Mesa Bocinas Cañón	Canción Video bote	1 mes, 2sesion, 1:30 min
ACTIVIDADES					
INICIO	<p><b>Manualidades</b></p> <p>Zaira: acomodará el mobiliario y material necesaria para la realización de una porta retrato.</p> <p>Rosa: dará las indicaciones; En el cartón que se repartió empezaremos a pegar rollitos de papel hasta terminarlo. Después se embarnizará y dejara secarse con el sol mientras recortaremos un cuadrado en una botella de plástico de 3 litros para ponerle el frente de la porta retrato en donde se pondrá la imagen o foto deseada una vez terminado se le pondrá una ficha de lata para poder colocarlo en el lugar (pared) donde el adulto le parezca conveniente.</p> <p><b>Activación física con la canción de “La granja”</b></p> <p>Se pedirá a los Adultos Mayores que se acomoden en filas para realizar los movimientos físicos conforme la canción de “la granja”</p> <p>Lesli acomodará las bocinas, computadora y reproducirá la canción.</p>				
DESARROLLO					

	<p>Rosa y Zaira: se encargarán de ubicar en filas a los Adultos Mayores</p> <p>Zaira: dará las instrucciones de los movimientos que se realizarán de acorde a la canción.</p> <p>Lesli: ayudará a los adultos que no puedan realizar los ejercicios, se tiene en cuenta que hay 4 Adultos Mayores que no pueden realizar las actividades.</p> <p><b>Convivio con los adultos mayores de “65 años y más”.</b></p> <p>Se realizará un convivio con los Adultos Mayores y sus familias en el Tepathe.</p> <p>Zaira: recibirá a las personas que asisten y los invitara a sentarse.</p> <p>Rosa: acomodara las sillas y revisara que todos tengan lugar</p> <p>Lesli: dará la bienvenida por asistir al convivio, comentara que tan importante es querer a un Adulto Mayor darle una buena atención.</p> <p><b>Juego de sillas</b></p> <p>Lesli: proporciona las indicaciones de la actividad, buenas tardes la actividad del día de hoy será las sillas calientes donde los Adultos Mayores tienen que dar vueltas alrededor de las sillas y cuando se pause la música se sientan en una silla y la persona que se quede sin silla pierde.</p> <p>Rosa: acomodará las sillas y supervisara que no ocurra ningún así dente.</p> <p>Zaira: se encargará de poner la música.</p> <p><b>Concurso de los adultos mayores de “65 años y más”.</b></p> <p>Rosa: dice las indicaciones; buenos días agradezco su participación en el concurso de baile y de canto que se llevara a cabo con todas las comunidades.</p> <p>Zaira: Dirá en que momento participa cada comunidad.</p> <p>Lesli: acomodara las sillas y cuidara que todos los adultos se encuentren sentados.</p>
<p><b>CIERRE DE EVALUACION</b> ¿Has reutilizado algún material? ¿Tu familia desecha las cosas que ya no sirven o las guardan? ¿Te agradó reutilizar algunas cosas que en algún momento las utilizaste? ¿Te agrado reciclar? ¿Con tu familia reciclarías más cosas que se puedan reutilizar? ¿Te agrado las manualidades que se realizaron? ¿Qué experiencias nuevas haz aprendidos?</p>	

Secuencia 6: La verdadera cultura de los Adultos Mayores  
 Tema: Elevar la autoestima en los Adultos Mayores  
 Número de asistentes: 30 adultos

PROPOSITO	RECURSOS				TIEMPO
	HUMANOS	DIDACTICOS			
		MATERIALES	MEDIOS	AUXILIARES	
Contribuir en el valor de las costumbres y tradiciones que tienen los Adultos Mayores para resaltar su identidad personal y social.	Lesli Zaira Rosa Ing. Aarón	Papel Diurex Fruta Flores	Silla Mesa bocina	Canción Extensión	1 mes, 2sesione s, 1:30 min
ACTIVIDADES					
INICIO	<p><b>Reflexión del video “La historia que hizo llorar al mundo”.</b>            Zaira: proporcionará las indicaciones: buenos días de favor tomar asiento para que ver un video.            Lesli: acomodará las sillas y la mesa.            Rosa: acomoda la computadora en el proyector.</p>				
DESARROLLO	<p><b>Demostración del taichí</b>            Se realizará una demostración de taichí para los adultos con el fin de realizar activación física.            Rosa: acomodará a los adultos en filas para la realización de los ejercicios.            Lesli: pondrá música en la grabadora.            Zaira: supervisará a los adultos.</p> <p><b>Activación con globos</b>            Zaira: realizará movimientos de relajación y de ejercicio físico para los Adultos Mayores a partir de la movilidad de su cuerpo para generar una mejor circulación de su sangre en todo su cuerpo.</p>				

<p>CIERRE</p>	<p>Lesli: acomodará los Adultos Mayores para la actividad</p> <p>Rosa: cuidara a los Adultos Mayores.</p> <p><b>Entrevista hacia los adultos mayores</b></p> <p>Rosa: da las indicaciones: el día de hoy les realizaremos una entrevista referente a las actividades aplicadas en esto días.</p> <p>Zaira y Lesli: realizaran las preguntas a los Adultos Mayores.</p> <p><b>Álbum de fotos de los adultos mayores</b></p> <p>Lesli: proporcionará las instrucciones: el día de hoy realizaremos un álbum fotográfico.</p> <p>Zaira: repartirá el material el cual se va utilizar cartón cortado 3por 3 y papel, Resistol tijeras y brillantina.</p> <p>Rosa: Apoyará a los adultos que no pueda.</p>
<p>CIERRE DE EVALUACION: ¿Qué significo esta actividad en su personalidad? ¿Cómo se sintió al realizar la actividad con su persona? ¿Te consideras importante? ¿Valoras tu vida? ¿Te agrado saber que tú puedes cambiar tu forma de vivir la vida?</p>	



### 3.4 Aplicación de las sesiones

#### SECUENCIA 1

Activación física con la canción "Buenos Días Querido Sol"



Se convocó a los Adultos Mayores de "65 años y más", el día miércoles a las 10:00 am en la Delegación de la comunidad del Nith, asistieron 30 Adultos Mayores de las diferentes manzanas de la comunidad que pertenecen al grupo la "Luz para Ti" : Se saludaban respetuosamente y anotaban su nombre completo en la lista de asistencia, se empezó la activación física con la canción "Buenos Días Querido Sol"; el propósito de la activación física es mantener la fuerza para poder ser independiente y mejorar su equilibrio.

Logrando que conocieran que ocasiona el estrés y como perjudica en su vida; la actividad sirvió para que los Adultos Mayores de "65 años y más" se dieron cuenta que su cuerpo tenía energía para realizar más actividades, comprometiéndose personalmente cada uno a realizar activación física para la mejora de sus músculos.

## SECUENCIA 1

### Un video de reflexión “La media cobija”



En el salón de la delegación se les presentó a los Adultos Mayores un video el propósito fue que los Adulto Mayor de “65 años y más” reconocieron que en ocasiones el maltrato que reciben de un familiar, se le hicieron 7 preguntas relacionadas a la convivencia familiar cómo: ¿eres feliz? ¿Cuándo sabes que eres feliz? ¿Quiénes son tu felicidad? ¿Tu familia está cerca de ti? ¿Cuándo sales a pasear con tu familia? ¿Tus seres queridos darían todo porque tú seas feliz?; al realizar estas preguntas ellos se sintieron con la oportunidad de poder expresar algunas palabras, se sintieron en confianza. Los adultos respondieron que en ocasiones son abandonados por que sus hijos tienen una familia que tienen que cuidar y que si vienen a verlos es porque piden su herencia. De manera que observaron el video “la media cobija” en el que cuenta una historia referida a un adulto como su hijo lo hizo a un lado al no recibirlo en su casa para no incomodar a su familia le dio la mitad de una cobija por lo que su hijo lo vio y decidió guardar la mitad que sobraba para que cuando su padre fuera a verlo le diera la otra mitad de la cobija.

Realmente este video removió sentimientos en los Adultos Mayores de “65 años y más” demostrando tristeza, lagrimas, arrepentimiento y dolor dándose cuenta que ellos están solos como en el video que se les mostró; Esta actividad sirvió para que ellos empezaron a darse cuenta de la vida que tienen, donde sus hijos tienen la obligación de protegerlos y cuidarlos en cada momento que pasa por que en algún momento bien o mal ellos otorgaron la vida a sus hijos.

## SECUENCIA 1

### Las fortalezas de los Adultos Mayores de "65 años y más"



La actividad se realizó en la cancha de la comunidad del Nith con 30 Adultos Mayores interactuaron con sus compañeros al saber sobre las fortalezas. El propósito fue conocer y relacionar como el Adulto Mayor vive cada fortaleza que existe en su vida; empezaron a relacionar los momentos que han pasado como: cuando no tienen dinero, una casa digna, la falta de convivencia familiar; porque es necesario que el Adulto Mayor tenga una actitud positiva de su persona, porque de esa manera realizará las actividades, un claro ejemplo es Don Pablo nos comenta "que no ayuda en su casa porque le dicen que no hace las cosas bien y que sólo desperdicia las cosas" debido a lo sucedido los adultos no se interesaron por realizar las actividades. De manera que se les explicó a que ellos mismos tengan interés en las actividades para que se sientan bien en cada actividad que realicen; Por lo que expresaron algunos Adultos Mayores que ellos necesitan conocer más cosas, lugares y disfrutar de eventos donde conozcan a personas de la tercera edad y compartan experiencias.

Lo que se logró es integrar a los Adultos Mayores en un grupo de tango donde ellos aprendieran a bailar y a interactuar con otros Adultos Mayores de "65 años y más" se mostró motivación por ellos mismos, alegría y mucha convivencia.

## SECUENCIA 1

### Elaboración del cartel de huellas



La actividad del cartel de huellas se llevó acabo en la cancha de la comunidad del Nith con el propósito de conocer la diferencia en sus manos; ya que cada persona es diferente no por como viste y viva la persona es diferente cuando uno realmente trata de ser el mismo sin esperar nada, se comentó que cada uno tiene un cuerpo diferente pero lo que nos identifica como personas es nuestras manos porque tiene nuestras huellas personales. Se pidió que observaran sus manos un momento, después observaron las manos del Adulto Mayor de 65 años que estuviera a su lado derecho para que se dieran cuenta que todos tienen manos diferentes de acuerdo a las actividades realizadas y a los cuidados que cada uno les da.

Se colocó un pellón en la pared para que ellos plasmaran sus manos y se dieran cuenta que todos tenemos diferentes las manos, lo que se logro es conocer que a partir de las actividades que realizan en ocasiones se deforman los dedos, pierden movilidad para eso se les enseñó un ejercicios para evitar alguna deformación empezando de atrás –adelante para destruir los nudos que se encuentran en las manos y afecta la circulación de la sangre. En la evaluación se mostró mucha integridad y participación, se sintieron felices de haber realizado esta actividad para ellos esto es significativo y les brinda sentido de pertenencia a un grupo.

## SECUENCIA 1

### Conferencia de la fisioterapia



La conferencia de la fisioterapia se llevó a cabo en el salón de la delegación de la comunidad del Nith con 30 Adultos Mayores de “65 años y más”. El propósito fue dar a conocer las posturas del cuerpo humano para tener un cuerpo sano. Como personas la compostura de caminar jorobados, de lado, acostarnos de lado, utilizar zapatos inadecuados, de manera que la doctora dio a conocer que utilizamos inadecuadas posturas en el cuerpo que son generadas por el estrés, depresión y pérdida de la memoria. Esta conferencia creó diferentes preguntas de los Adultos Mayores de “65 años y más” acerca del cuidado personal como ¿qué alimentación tengo? ¿Cómo puedo saber que mi postura es inadecuada y daña mi cuerpo? ¿Cómo puedo cambiar las posturas inadecuadas?

La doctora contestó que lo que tienen que hacer es cuidar su alimentación, tener almohadas suaves para intercalarlas en su cuerpo y no tengas posturas inadecuadas; los Adultos Mayores realmente les agradó la conferencia, por que entendieron que es importante cuidar nuestro cuerpo. Sirve esta actividad donde reconocieron los Adultos Mayores que es importante tener un lugar de descanso adecuado y que siempre a que alimentarse bien y donde se sintió en confianza para poder saber más sobre su salud.

## SECUENCIA 2

### Activación física con el juego de “Simón Dice”



Los Adultos Mayores de “65 años y más” de la comunidad de Nith salieron a la cancha de basquetbol para realizar el juego Simón dice, el propósito es observar si tienen realmente orientación al momento de realizar los movimientos como de izquierda a derecha, bailen de un lado a otro. Los Adultos Mayores formaron círculos de 5 personas donde un Adulto Mayor tiene que estar dentro del círculo y el dirá Simón dice que se muevan a la derecha, izquierda, atrás y adelante y el adulto mayor que se equivoque bailara el baile de la pelusa. La meta de esta actividad se hizo para generar movimiento en el cuerpo de los Adultos Mayores es una manera de olvidar sus problemas cotidianos, así mismo sirvió como relajación para ellos ya que creen que no son personas capaces de realizar movimientos con su cuerpo y hacer cambiar su forma de pensar en el momento de tratar de moverse de un lado a otro. Como evaluación de la actividad se mostró esfuerzo y comunicación lo cual ayudo mucho para la realización de los ejercicios con los adultos mayores esto les permite un rendimiento mejor del Adulto Mayor.

## SECUENCIA 2

Realización de ejercicio con la canción de “Si yo tengo”



Se convocó a los Adultos Mayores de “65 años y más” de la comunidad del Nith a la cancha de basquetbol para realizar la activación física con la canción de los papás de mis papitos. El propósito es compartir ejercicios adecuados para que posteriormente el adulto las realice en su casa todos los días.

Los Adultos Mayores se acomodaron en fila para mover su cuerpo y no sentir molestias, los Adultos Mayores movieron sus manos y también sus pies uno por uno hacia adelante, después tenían que moverse alrededor para dar vueltas y poder mover su cintura.

Los ejercicios se realizaron al ritmo de la canción si yo tengo con el propósito de que los Adultos Mayores tuvieran una relajación, mostrando alegría, confianza, interacción y una convivencia satisfactoria y buena, ya que por cuestiones administrativas no nos prestaron el lugar de siempre y no se escuchaba bien la música ya que se tenían que conectar las bocinas a la luz, pero a los Adultos Mayores no les importo eso realizaron los movimientos con la misma motivación de siempre.

La evaluación de esta actividad tuvo como resultado una buena comunicación con ellos y que muestra un trabajo favorable, lo que les beneficia es que su motivación resulta muy eficaz con ellos mismos porque les ayuda a realizar los movimientos que se les asignan para la actividad.

## SECUENCIA 2

### Ejercicio con pelotas



Los Adultos Mayores de “65 años y más” como primer paso tomaron asiento en una silla y posteriormente se repartió una pelota a cada Adulto Mayor para la ejercitación de su cuerpo, donde el propósito fue generar fuerza en su cuerpo y movilidad en sus manos, para realizar la activación de arriba abajo. El objetivo de la actividad fue que los Adultos Mayores de “65 años y más” fue que realizar activación física con ejercicios con pelotas fue muy divertido por que mostro alegría, confianza y motivación en ellos.

Después de realizar la actividad su cuerpo se sentía cansado en el momento la doctora les explico que era normal sentirse cansados por que no estaban acostumbrados en realizar movimiento en su cuerpo. Estos ejercicios ayudan a evitar enfermedades y propician el acondicionamiento físico; la evaluación de la actividad fue que los movimientos ayudan a los Adultos Mayores a convivir y a expresarse más sin miedo a nada, para dos personas esta actividad fue complicado ya que se encuentran en silla de ruedas, al momento de que se les rueda la pelota no pueden ir por ella y tienen que esperar a que alguien se la pase, pero a pesar de eso no se dan por vencidos ellos dicen que nunca hay que decir que no se puede.



## SECUENCIA 2

Dibujo de las etapas de vida de los Adultos Mayores de “65 años y más”



Los Adultos Mayores de “65 años y más” de la comunidad del Nith se dieron cita en la cancha de basquetbol así se realizó la actividad, la escalera de la vida donde los Adultos Mayores pondrían un recorte de la niñez, juventud, adultez y vejez para explicar los cambios que vivieron en su vida cotidiana mostrando con recortes que se les pidió para poder realizar la actividad.

El propósito es crear conciencia que cada persona vive los cambios acordes a su forma de vida; Ya que en ocasiones creen que es normal que estén solos, pero al momento de realizar esta actividad se les dio a conocer la importancia que ellos tienen cómo personas y se generaron recuerdos de su vida cotidiana cuando recordaron de aquellos momentos que pasaron en su vida.

Se logró crear conciencia y considerar que en la etapa de la tercera edad se sufren cambios diferentes hacia las enfermedades que existe en la vida o algunas pérdidas personales que en ocasiones afecta la vida de los Adultos Mayores de “65 años y más”; La evaluación de la actividad fue que cada Adulto Mayor reflejo como vivió su vida mostrando su personalidad por parte de ellos y alegría al mostrar su trabajo.

## SECUENCIA 2

### Fortalezas y debilidades de los Adultos Mayores de "65 años y más"



Se repartieron fortalezas a los Adultos Mayores de la comunidad del Nith con diferentes colores referente a sus derechos que tienen como Adultos Mayores, con el propósito de conocer las fortalezas de los adultos donde tuvieron que poner en dos papel bond, cuáles eran las negativas y las positivas de esta manera fue más explicada a los Adultos Mayores de "65 años y más", hubo un momento que no sabían dónde ponerlas entre ellos se preguntaban acerca de dónde iba cada fortaleza.

El propósito de esta actividad fue que los Adultos Mayores empezaban a relacionarlo con su vida propia donde ellos mismos se daban cuenta que es lo bueno que viven en su vida y que es lo malo que existe en su vida.

La evaluación de la actividad fue que los Adultos Mayores de "65 años y más" realmente conocieron más acerca de las posibilidades que existen en su vida cotidiana por lo que sirve para reforzar sus derechos cómo Personas Adultas es necesario considerar que los Adultos Mayores realmente establezcan una vida saludable y que sean parte de su familia.

### SECUENCIA 3

Actividad física con la canción de “Los papás de mis papitos”



Se realizó una actividad física con la canción “los papas de mis papitos” con los adultos mayores de 65 años y más del grupo “la luz para ti” en las instalaciones de la Delegación de la comunidad del Nith: se pensó en esta actividad para que todos los adultos mayores participaran en la realización de movimientos corporales planificados y repetitivos, con el propósito de mejora su salud.

Por tal motivo re realizaron columnas con los adultos mayores donde tuvieran espacio para realizar los movimientos de acuerdo al ritmo de la canción “los papas de mis papitos”, moviéndose de izquierda a derecha, dando vueltas, caminando hacia delante y atrás: se observó que en algunos movimientos existían dificultades para tres adultos mayores por lo mismo que sufren alguna enfermedad.

De forma que comentamos que realizaran mejor otro movimiento que pudieran realizar de esta manera ellos se empezaban a integrar al grupo, la intención es que a partir del ejercicio todos se integren y se implemente una mejor convivencia.

### SECUENCIA 3

#### Canción de "Eres joven aun"



Posteriormente salimos al jardín de la iglesia de la comunidad del Nith en donde se realizó la actividad de cantar la canción "eres joven aun" por tal motivo que se formaron dos equipos para cantar, con el propósito de fortalecer las relaciones con sus seres queridos y amigos donde descubrieron que cantar en grupo es lograr tener comunicación y afortunadamente poder expresar sus sentimiento o emociones. Después de cantar se les pregunto a cerca de cuantas veces conviven con sus familiares de forma que expresamos que esta canción se escogió con la intención de conocer acerca de su juventud de aquellos sueños que tenía y realizo en su vida.

Desde ese momento nos dimos cuenta que hay adultos mayores que han vivido en la comunidad desde su niñez mientras que otros han llegado a radicar ahí cuando formaron su familia, consideramos las opiniones de todos los adultos mayores por que son experiencias de vida para conocer más acerca del adulto mayor

### Secuencia 3

#### Las expresiones de los Adultos Mayores de "65 años y más"



Por consiguiente se realizó la actividad de las expresiones de los adultos mayores en las bancas del comedor de la escuela de la comunidad, con el propósito de saber si los adultos mayores viven una etapa de felicidad, tristeza, enojo y frustración dependiendo de la relación que tiene con sus familiares.

Donde se realizaron las siete expresiones que permitieron exteriorizar sentimientos o ideas: cuando el acto de expresar trasciende la intimidad del sujeto, se convierte en un mensaje que el emisor transmite a un receptor y nos dimos cuenta que de manera indirecta afecta la autoestima de los adultos mayores, por lo mismo que de 30 adultos mayores 15 adultos dibujaban caritas de tristeza a través de esto se consideró implementar a la autoestima en los adultos mayores de 65 años y más.

### Secuencia 3

Activación musical con la canción de la “feria de cepillan”



Después se realizó la actividad musical donde participaron los 30 adultos mayores para llevar a cabo este trabajo se pidió prestado las instalaciones de la Delegación del Nith, con el propósito de identificar los sonidos con la canción de cepillyn, donde se escucharon instrumentos, esto hizo que los adultos representarán ellos por equipos donde observamos que esto ayudó a profundizar las características cómo los tonos al escuchar la canción pudieron desarrollar su capacidad de aprendizaje sobre el propio tono de cada instrumento.

De acuerdo al propósito se escogió una canción que transmitiera sonidos para generar una convivencia entre los adultos mayores por tal motivo se formaron 4 equipos donde a cada uno le toco un instrumento en donde tenían que hacer la imitación del sonido.

Al final de la actividad hubo comentarios por parte de los Adultos Mayores que no sólo se obtienen ventajas de la música por escucharla también nos ayuda aprender que un instrumento te hace recordar muchas cosas en la vida, un instrumento es más fácil para los Adultos Mayores porque distinguimos los sonidos y hay una buena audición.

### Secuencia 3

Ejercibaile con la canción del “taxi”



Por último los Adultos Mayores de “65 años y más” se citaron en el auditorio de la comunidad del Nith, con el propósito de participar en el Ejercibaile que se llevaría a cabo para el cuidado de la salud donde los Adultos Mayores de “65 años y más” movieron su cuerpo, los Adultos Mayores estuvieron contentos al momento de realizar activación física se realizó 3 fases de movimientos como un baile lento, rápido con la canción del taxi

Los Adultos Mayores de la comunidad del Nith en el momento de realizar el Ejercibaile se movían de un lado a otro y reconocieron que estaban felices por bailar y pedían que esta actividad se realizara más seguida.

El Ejercibaile es una forma de motivar a los Adultos Mayores a realizar activación física ya que ellos estaban emocionados por bailar canciones de su época y actuales.

## Secuencia 4

### Activación física con palos de escoba



La actividad física con palos de escobas se llevó a cabo en la cancha de la comunidad del Nith. El propósito fue crear actividades recreativas para los Adultos Mayores con el fin de retomar aprendizajes; Cómo los Adultos Mayores practican ejercicio físico con la ayuda de un palo de escoba con la intención de mover sus músculos del cuerpo, las perspectivas de los Adultos Mayores fueron favorables para la activación.

Al realizar esta actividad fue importante la participación de cada uno de los adultos porque se mantuvieron activos y felices en toda la sesión tuvo en cuenta que a pesar de la edad que tienen son capaces de realizar la activación física diariamente.

Un obstáculo en la vida de los Adultos Mayores es causado por la preocupación de su sustento económico y esto se refleja en la participación en las sesiones ya que en ocasiones prefieren faltar a las actividades e irse a trabajar para obtener dinero y descuidan su salud.



## Secuencia 4

### Altars de los santos difuntos



La actividad de los altares de los santos difuntos se llevo acabo en el Municipio de Ixmiquilpan se convocò a las comunidades que son beneficiarias del Programa “Pensiòn para Adultos Mayores de 65 años y más” participar en la exposiciòn de altares con el fin de demostraciòn su cultural, donde participo el grupo “La Luz Para Ti” de la comunidad del Nith.

A partir del proposito fue crear un altar para los santos difuntos con la intenciòn de compartir como se celebra en cada comunidad esta fecha tan importante. De tal manera que organizamos a los Adultos Mayores para la elaboraciòn del altar a partir de las aportaciones que ellos pudieron dar para realizar el altar de muertos.

Al momento de compartir esta experiencia con los Adultos Mayores se creò un buen trabajo ya que todos estuvieron apoyando con el fin de compartir un altar lindo para que las personas que observaran la exposiciòn se interesaran por conocer como se festeja a los santos difuntos.

El obstaculo que hubo en esta actividad fue la entrega de los obsequios que se dieron por participar en la exposiciòn ya que existieron personas que llevaron mas cosas con el fin de poner un mejor altar y creian que eso les daba derecho a exigir todos los obsequios para su servicio personal.

## Secuencia 4

### Conejos y Conejeras



La actividad de conejos y conejeras se realizó en la cancha de la comunidad del Nith con un total de 30 Adultos Mayores de “65 años y más”. El propósito fue integrar a los adultos mayores y lograr una convivencia sana.

Se formaron en grupos de 6 personas para realizar la activación física referente a cómo se podían cuidar uno a uno referente a esto los Adultos Mayores se dieron cuenta que en ocasiones la vida está enfocada hacia dónde van los demás pero cuando una persona se mueve o busca generar algo mejor en su vida cambia a través de un ambiente en donde se encuentran y se busca la manera de generar un mejor desarrollo y convivencia; por tal forma los Adultos Mayores de “65 años y más” se rieron al ver que se movían todos de un lado a otro para encontrar un equipo para no quedarse solo y bailar una canción; Esto sirvió para generar ejercicio en la vida de los Adultos Mayores de “65 años y más”.

## Secuencia 4

### Evento del Día del Adulto Mayor de 65 años y más



El Evento del Día del Adulto Mayor se llevó a cabo en el parque Benito Juárez en donde se encuentra ubicado en el Municipio de Ixmiquilpan. Se festejó el día del Adulto Mayor con las comunidades beneficiarias del programa pensión para Adultos Mayores, el propósito fue lograr una convivencia entre adultos de distintas comunidades. Donde fue un evento sorpresa por lo que ocasionó entusiasmo de los Adultos Mayores al vernos vestidas de payasita, al momento de llegar hicimos bromas con el fin de olvidar sus preocupaciones y reír un rato, una vez que creamos comunicación fue fácil ver que se divirtieron en la actividad a partir de los juegos que se realizaron.

La participación fue buena ya que se realizó el juego de las sillas en el que participaron abuelitas donde demostraron que aún pueden realizar actividades, demostrando alegría estaban alegres, entusiastas, el juego es cansado a su edad que tienen.

Una gran satisfacción que sentimos fue cuando nos agradecieron por estar ahí con ellos y ver como la convivencia con los Adultos Mayores se da a partir del trato personal de cada persona; en esta actividad no existió un obstáculo que impidiera la convivencia al contrario hubo mucho agradecimiento personal y satisfacción en el momento de convivir con diferentes Adultos Mayores.

Al finalizar el evento se obsequiaron pequeños regalos que fueron de su agrado por que mostraron felicidad, convivencia y una participación entre ellos.

## Secuencia 4

Ejercibaile de un mix de canciones



La actividad del ejercibaile se llevó acabo en la cancha de la comunidad del Nith, el propósito activación física es muy importante para su cuerpo y para una vida sana.

En la actividad se distrajeron un rato al momento de realizar Ejercibaile con mucha alegría mediante risa y platicas que se hacían entre ellos, como también se mostraron un poco de cansancio en los pies y manos esto se debe a que 20 min de baile es cansado para los adultos ya que no están acostumbrados a estos ejercicios.

## Secuencia 5

### Manualidades



En la presente actividad daremos a conocer las capacidades que tienen los Adultos Mayores de “65 años y más” al realizar un porta retrato.

El propósito es realizar actividades con material reciclado para preservar el medio ambiente y generar buenos hábitos en el desarrollo de la motricidad fina con sus saberes simbólicos, sus conocimientos y destrezas técnicas, que se manifiestan en procedimientos predominantes que garantizan la reproducción de la tradición o la renovación, a través de la incorporación de elementos innovadores.

En la presente actividad daremos a conocer las capacidades que tienen los Adultos Mayores al realizar una porta retrato, la evaluación de esta actividad se demostró su creatividad que tiene cada uno cómo también la solidaridad que existe entre todo el grupo a la hora de prestarse el material o explicarles si no entendió, expresan alegría, satisfacción con su trabajo el cual lo realizaron ellos mismos.

## Secuencia 5

### Activación física con la canción de "la granja"



Los Adultos Mayores de "65 años y más" realizaron activación física con movimientos con la canción de la "granja" se mostró felicidad por ellos mismos, el propósito fue nos dimos cuenta que les ayuda mucho para mejorar su autonomía así también la memoria al identificar los movimientos correspondientes y la rapidez en el tiempo que realizan los ejercicios.

Dentro de la evaluación de esta actividad hubo participación de algunos adultos donde dijeron que "lo importante es llevar una vida activa que nos mantenga en forma adecuada para nuestra vida y así podamos realizar sin problema estos ejercicios cómo activación, cuantos más activos nos mantengamos mejor capacidades físicas y mentales obtendremos".

## Secuencia 5

Convivio con los Adultos Mayores de 65 años y más



Con la presente actividad damos a conocer la participación del representante de los Adultos Mayores de “65 años y más” de la comunidad del Nith con el fin de realizar un programa a beneficio de los adultos en la palapa del Te-pathe, se invitó al coordinador de SEDESOL, delegado de la comunidad y el director de la Secretaría de Desarrollo Social.

El propósito fue que los Adultos Mayores realizaron un convivio con el fin de convivir entre ellos mismo y poder compartir sus experiencias personales con otros Adultos Mayores por tal motivo se convocó a las Personas Adultas en el balneario del te-pathe con el fin de crear un ambiente diferente y agradable en la vida de los Adultos Mayores.

## Secuencia 5

### Juego de sillas



En la presente actividad se les invito a los Adultos Mayores que participaran en la dinámica de la silla caliente, participaron adultos de distintas comunidades con el fin de lograr olvidarse unos momentos de sus obligaciones y problemas de su casa, al participar se mostró una interacción entre ellos, cansancio ya que en la actividad tenían que dar vueltas.

Los Adultos Mayores de "65 años y más" realizaron las actividades con el propósito de adquirir algún presente, se sintieron contentos por ser parte de los eventos que se realizaron los Adultos Mayores bailaron 4 canciones para conocer quién era el ganador del presente por tal motivo el adulto se destres de sus actividades diarias.

Así mismo la evaluación de esta actividad fue que los Adultos Mayores se relacionaron con los demás Adultos de las diferentes comunidades, donde existió más desenvolvimiento y confianza en ellos.



## Secuencia 5

### Concurso de los Adultos Mayores de "65 años y más"



En la presente actividad realizaron presentaciones de las diferentes comunidades, en la que participo la comunidad del Nith con los Adultos Mayores de "65 años y más" con actividades como una obra de teatro, canciones, y bailables en donde todos demostraron su creatividad y habilidad que tenían ya que la materia que se utilizó para su demostración fue reciclada o de las que tenían en su casa se mostró mucho interés por parte de los adultos, capacidad, entusiasmo y felicidad entre todos los que se encontraban en ese evento. El propósito de la actividad fue que los Adultos Mayores de la comunidad del Nith fue que conocieran los Adultos Mayores de las diferentes comunidades participando en las actividades desarrollando sus habilidades expresándolas de manera creativa y participativa: La evaluación de la actividad fue que las cinco actividades se basó en siete preguntas basadas en cómo se utiliza en material reciclado, la convivencia y la participación en obras de teatro estas actividades que se realizaron fueron fundamentales para saber cómo se puede apoyar a elevar el autoestima de los Adultos Mayores ya que es necesario saber de qué manera sirven estas actividades al Adulto Mayor, por consecuencia las dos actividades que se llevaron a cabo mostraron nervio de los Adultos Mayores al momento que se equivocaban y tenían miedo a ser reprochados en las actividades por tal forma tratamos de decirles que iban bien y cada esfuerzo es importante porque lo hacen de corazón mientras que en las tres últimas actividades observamos inseguridad al participar con miedo de ser víctimas de burlas por eso tomamos la iniciativa de decir que cada actividad que realizan se sientan felices y nunca piensen negativamente esto sirvió para crear un poco de confianza en sí mismo.

## Secuencia 6

Reflexión del video “la historia que hizo llorar al mundo”



Se citaron a los adultos mayores en el salón de la iglesia de la comunidad, con el propósito es contribuir en el valor de las costumbres y tradiciones que tienen los Adultos Mayores para resaltar su identidad personal y social, por tal motivo se realizó la reflexión “la historia que hizo llorar al mundo” por consiguiente notamos que esto impacto a los Adultos Mayores donde expresaron caras tristes, enojadas y algunos lloraron debido que recordaron algunos momentos que afectaron su vida.

Después de toda la actividad se les pidió que se tomaran de las manos para darse un abrazo y platicaran en parejas de momentos felices que le hayan ocurrido en su vida y olvidarse de los momentos malos, donde después compartieron tanto los momentos malos como los alegres esto sirvió para conocer qué es lo que los Adultos Mayores viven en su vida.

## Secuencia 6

### Demostración de taichí



En el auditorio de la comunidad se realizó una demostración de taichí con el propósito de convivir un rato con otros adultos de otras comunidades, se creó una convivencia e intercambio de experiencias favorables ya que en el entorno en el que se encuentran es diferente y esto permite compartir y aprender nuevas costumbres de otras comunidades.

De tal forma que al compartir la actividad del taichí fue con la intención de relajarlos y crear movimiento en sus músculos esta actividad permite generar activación física de manera lenta con la intención de implementar y cambiar un poco su actividad diaria.

Donde presentaban alegría, solidaridad, humildad y convivencia entre ellos al momento de un convivio que se realizó al finalizar para conocerse mejor y convivir con todos los adultos mayores.

## Secuencia 6

### Activación con globos



En la palapa del balneario del te-pathe se realizó la activación con globos, el propósito era que interactuaran todos los adultos mayores a través de la motivación al participar a pesar que se les hizo un poco complicado porque tenían que apresurar el paso cuando se terminaba la canción y tenían que correr a la silla, demuestran alegría, comunicación y cansancio de las personas adultos al finalizar la actividad ya que se cansaba por caminar rápido y de tanta risa que tenían.

Gracias a su participación nos motivaban a realizar más actividades para los adultos por su apoyo que nos ofrecían.

## Secuencia 6:

### Entrevistas hacia los Adultos Mayores



Se citaron a los adultos mayores en el estacionamiento de la casa parroquial con el propósito de conocer que logros se han obtenidos a través de la entrevista para conocer los logros que se obtuvieron en las actividades aplicadas, se muestra que el 80% si se logró un cambio en ellos como fue en la convivencia entre ellos sintiéndose orgullosos de sí mismos y felices de haber convivido con sus compañeros que compartieron experiencias, logros y una superación como persona que a pesar de todos los problemas que tienen se les olvidaban en esos momentos que asistían a las actividades y regresaban a casa muy contentos y des estresados.

## Secuencia 6

### Álbum de fotos de los Adultos Mayores



Con la presente actividad daremos a conocer los cambios que se obtuvieron con los Adultos Mayores; que fue lograr una mejor convivencia entre ellos al momento de realizar un álbum fotográfico ya que se pedían ayuda para decorar y coser su trabajo como también platican de sus recuerdos por que se acordaban de las fotos que traían y que la mayoría son de eventos a los que los han invitado también cuando describieron sus fotos y las mostraron con sus compañeros de sesión muestran felicidad, interacción .

Pero también nos dimos cuenta que para algunos adultos fue complicado realizar la actividad por cuestiones de enfermedades como es la artritis que ocasiona perdida de movilidad en sus manos y les cuesta realizar los trabajos.

La evaluación de la estrategia se da en las cinco actividades desde cuatro preguntas enfocadas a su personalidad es necesario conocer que la personalidad de los Adultos Mayores para tener una buen autoestima ya que la forma en cómo se vean los Adultos Mayores perjudica o beneficia su autoestima de tal manera que se implementaron estas actividades para conocer cómo es la personalidad de cada Adulto Mayor y cómo se afecta la autoestima y de la misma manera conocer cómo trabajar y apoyar la autoestima de los Adultos Mayores

### 3.5 Informe de la Estrategia de Intervención

El informe como dice Kerlinger (S/F) “Que no es función del investigado, y en este caso del evaluador, convencer al lector, si no infórmale de la forma más precisa y clara posible sobre lo que hizo, porque lo hizo, como lo realizo, la exposición de los resultados del proyecto”<sup>37</sup>.

A continuación se darán a conocer los resultados que se obtuvieron en la estrategia, así mismo se conocieron las facilidades y problemas que se presentaron en el transcurso de las sesiones con los Adultos Mayores debido a que respondieron al propósito de la estrategia en 6 sesiones, Por lo que se hizo necesario realizar una evaluación dentro de este proceso, así desarrollaron sus habilidades durante este tiempo se obtuvo un acercamiento, se consideró el proceso de formación en este sentido, el resultado fue con claridad al propósitos y metas que se realizaron al momento del desarrollo del proceso una vez puesto el Proyecto se aplicaron las sesiones en las que se notaba el cansancio por parte de los adultos mayores al realizar las actividades.

Dando cuenta de los objetivos se lograron en los adultos mostrando resultados satisfactorios reflejados en la convivencia, felicidad, participación, opiniones positivas y ganas de trabajar; todos estos resultados generaban un ambiente bueno y así elevar la autoestima de los adultos mayores de 65 años y más.

Para conocer acerca del trabajo que se implementó en la evaluación de las sesiones de intervención se dará a partir de cada sesión, La activación física como un juego, consta de seis interrogantes que se enfocan a la personalidad de cada adulto mayor, ¿cómo se sintió hoy cuando se levantó? ¿En algún momento usted se dijo cuanto se ama así mismo? ¿Alguien de su familia le dijo cuanto lo ama? ¿A cuántas personas abrazó antes de venir? ¿Cómo se sintió en la conferencia? ¿Fue interesante la conferencia?

---

<sup>37</sup> KERLINGER, (1937). “Preparación del informe” En: Métodos de investigación social. UPN-HIDALGO Pág. 299

La evaluación de la sesión se llevó a cabo con las opiniones de los Adultos Mayores acerca de lo que siente cada uno, de manera que expresaron su sentir en el momento que se dan cuenta de que nunca se dicen lo que siente de sí mismos y esperan que alguien más se los diga, al momento que nadie se acuerda de preguntarles de cómo se siente o como están, los adultos empiezan a pensar negativamente y a decir nadie me quiere, ya no sirvo para nada y se sienten solos esto va afectando su autoestima.

Esto ocasiona que ellos mismos se cohiben y que piensen que su felicidad está enfocada a su familia cuando no es así, de forma que los Adultos Mayores coinciden en que han dejado de cuidar su personalidad y esto afecta la autoestima e los Adultos Mayores de 65 años y más.

Es por eso que se realizaron actividades para la mejora de su confianza de los Adultos Mayores y su seguridad de realizar las actividades y llenarse de satisfacción por su participación en las actividades realizadas en las sesiones y logrando que los adultos se interesen de las sesiones.

Como fue la conferencia de la fisioterapia donde les dieron a conocer sus cuidados como adulto mayor y saber cómo actuar o tratar alguna de las enfermedades que se originan en la edad adulta y así poder prevenirlas para tener una mejor forma de vida saludable.

Cabe mencionar que la sesión, la confianza en los Adultos Mayores mediante actividades se enfoca en siete interrogantes, ¿Cuál fue su experiencia? ¿Cómo se sintieron al expresar tus ideas? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Tenían confianza en Ti? ¿Te valoras cómo persona? ¿Eres importante para ti mismo? ¿Crees que puedes confiar en tus decisiones que tomas?

Se reconoce que los Adultos Mayores de 65 años se han sentido satisfechos con la actividad que se ha realizado por que mencionan que les agrada hacer actividades que les ayude a su autoestima ya que se dan cuenta que existen problemas familiares que en ocasiones afecta su entusiasmo personal y la forma de relacionarse con los demás es una manera de generar una convivencia adecuada y agradable ya que esto les permite sentirse feliz.



También se ha notado que los Adultos Mayores en estas actividades demuestran su estado de ánimo con el cual se encuentran en el día ya que en ocasiones tienen el entusiasmo de realizar las actividades, pero en otros momentos se encuentran tristes lo cual afecta en la actividad.

Todo se debe a que su familia los cohiben diciéndoles a que van a las actividades, solo van a perder el tiempo, tú ya no aprendes creando al adulto incapaz de realizar actividades ocasionándoles una tristeza y sin ganas de trabajar.

Es por eso que se realizó la sesión por nombre la confianza para poder entender y comprender a los adultos y proporcionando opiniones positivas para su vida y poder cambiar su forma de ver la vida sin que nadie en se las cambie a su manera, sino que la vivan feliz y con certeza de lo que hacen o dicen.

Por eso con las actividades implementadas se logró que los adultos confíen en sí mismos y siempre se digan lo mucho que se quieren y que confíen en sus propias decisiones que dan en cada momento.

Por consiguiente, la sesión de la convivencia en los Adultos Mayores consiste de cuatro interrogantes ¿Cómo invitaste a tu familia a las actividades? ¿Te agrada venir acompañar a tu Adulto Mayor? ¿De qué manera tu familia toma en cuenta tus opiniones? ¿Has salido de paseo con tu familia? ¿Fue fácil escribir alguna fortaleza referente al video?

Por tal motivo se invitó a la familia a participar en las actividades ya que se notó que no todos los adultos asistieron con un familiar si no que solos donde no existía comunicación entre los familiares, de manera que se trató de implementar actividades referentes a la convivencia familiar en el cual se tuvo un trabajo favorable ya que se generó comunicación más adecuada entre los familiares y el adulto mayor de 65 años y más.

Demostrando felicidad por parte del adulto y generando una mejor comunicación entre su familia a pesar de que les costó convencer a su familiar para que los acompañaran algunos adultos los convencieron diciéndoles de

que si no asistían con ellos les iban a descontar de su apoyo que reciben por parte del Programa Pensión para Adultos Mayores de “65 años y más” otros invitándolos amablemente a asistir a la actividad; Esta sesión sirvió para un acercamiento por parte del adulto a su familia.

Mientras la sesión el rostro de nuevas experiencias tiene 5 preguntas ¿Qué significado le da esta actividad en su personalidad? ¿Cómo se sintió al realizar la actividad con su persona? ¿Te consideras importante? ¿Valoras tu vida? ¿Te agrada saber que tú puedes cambiar tu forma de vivir la vida?

Se implementó con el fin de ver cómo ha servido las actividades referentes de como elevar la autoestima ocasionando un cambio en su vida, sintiéndose útiles y con fuerzas de realizar las actividades que se aplican en las sesiones para elevar la autoestima y tratar de que los adultos valoren más su vida y se sientan importantes de ellos mismos y capaces de conocer cosas nuevas.

Con el fin de apoyar en la experiencia de los Adultos Mayores de 65 años, esta actividad se considera a través de los valores sociales que en ocasiones se van perdiendo al paso del tiempo y afecta en la vida de los Adultos Mayores porque no existe respeto para ellos. Como personas adultas de forma que es necesario crear espacios de convivencia en la cual se especifique que el adulto mayor es un ser pleno de experiencias que pueden favorecer para la sociedad.

Generando cambios en su forma de pensar y así logando que valoren más su vida y cambiando algunos aspectos de su forma de vida positivos para los Adultos Mayores.

Y por último la sesión la verdadera cultura de los Adultos Mayores con 8 interrogantes ¿Qué sentiste en el momento que compartías algún momento agradable con tu familia? ¿Fue fácil recordar el momento que pasaste con tu Adulto Mayor? ¿Pudiste adivinar cuál era momento agradable que viviste? ¿Cómo te sentiste a partir de lo que reflejo tu momento agradable? ¿Has reutilizado algún material? ¿Tu familia desecha las cosas que ya no sirven o las guardan? ¿Te agradó reutilizar algunas cosas que en algún momento las utilizaste? ¿Te agrada reciclar? ¿Con tu familia reciclarías más cosas que se

puedan reutilizar? ¿Te agrado las manualidades que se realizaron? ¿Qué experiencias nuevas haz aprendidos? ¿Tu familia te ayudaría a reciclar?

Al momento de que se empezó a trabajar con los familiares de los Adultos Mayores comentando de algún momento agradable con su familia, algunos respondieron que fue en su cumpleaños, en un convivio familiar y en algunos se les hizo un poco complicado algún momento agradable que pasan con su adulto mayor; Es por eso que siempre un momento agradable sin necesidad de ser un festejo, todos los días de vería ser agradables para el adulto a ellos les basta con que platiquen con él y convivan unos minutos porque cada momento que pasa en la vida del adulto es importante solo que su familia lo ignora y no lo quiere ver.

Esos cambios se fueron demostrando en la manualidad que se realizó para romper las indiferencias entre los adultos y su familia, reflejándose en la forma de ayudarlos en lo que no podían, otros repartiéndose el trabajo entre los dos para poder terminar su trabajo, demostrando una convivencia, solidaridad, humildad y comunicación.

Cabe mencionar que todas las sesiones son fundamentales para el desarrollo de los Adultos Mayores de 65 años y más pero aún más por que con esta última estrategia se trabajó actividades recreativas que permitieron observar los cambios que se han logrado al paso de cada estrategia ya que están enlazadas con el fin de elevar el autoestima de los Adultos Mayores de 65 años y más.

Observando que existe este cambio de manera favorable ya que se sienten los Adultos Mayores plenos de sus emociones, sentimiento e ideologías, capaces de realizar las actividades y logrando una mejor convivencia entre el adulto y su familia con esto se reflejó felicidad, pláticas más amplias, solidaridad, humildad y un mejor trato entre los adultos.

El avance que se dio en el Proyecto con el fin de dar solución al problema y de manera completa se manifestó un mejor desarrollo personal y favorable para todos los Adultos Mayores que día a día lo único que buscan es compartir a través de su vida personal asía la sociedad para elevar la autoestima en los

Adultos Mayores del grupo la “Luz para Ti” de la comunidad del Nith del municipio de Ixmiquilpan en el Programa de Pensión para Adultos Mayores de “65 años y más”.

## CONCLUSIONES

Se concluye este Proyecto de Desarrollo Educativo de manera satisfactoria, la Licenciatura en Intervención Educativa, ha dejado las herramientas necesarias para ser profesionales competentes dentro del ámbito laboral, desarrollado en habilidades y competencias que llevaron a explorar algunos ambientes educativos que dio paso al desarrollo de este Proyecto.

Haber estudiado la LIE en la Universidad Pedagógica Nacional de Hidalgo de esta digna institución se ha aprendido las competencias necesarias para el campo laboral a partir de la Licenciatura, también ofreció las herramientas necesarias para formar a personas con actitudes, valores de respeto, humildad, compromiso ante la vida y el trabajo; todo esto fue posible gracias al compromiso de cada uno de los asesores.

Con respecto a lo descrito se reconoce que el Proyecto tuvo un impacto interno y externo favorable, interno al trabajar con la institución Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL) del Programa “Pensión para Adultos Mayores” en el grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith Municipio de Ixmiquilpan que brindó el espacio para poder realizar el Proyecto.

El haber expuesto el Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE) con el tema “un nuevo amanecer en la vida de los Adultos Mayores de 65 años y más” se decide por intervenir de manera directa hacia el problema la cual se conoce la baja autoestima de la vida de los Adultos Mayores del grupo “La Luz para Ti” de la comunidad del Nith Municipio de Ixmiquilpan, de esta manera se destacó la elaboración de un diagnóstico para dar paso a la intervención educativa.

Así mismo dentro del proceso de construcción del Proyecto se hace mención de los objetivos tanto general como específico, en el cual se da una breve explicación sobre los puntos anteriores en donde el objetivo general es Implementar actividades lúdicas y culturales en los Adultos Mayores de “65 años y más”, de la comunidad del Nith en el grupo “La Luz para Ti”, Municipio de Ixmiquilpan para contribuir a mejorar su autoestima mediante la convivencia.

Hablar de la autoestima fue de gran importancia para los Adultos Mayores del grupo “La Luz para Ti” donde las actividades que se realizaron fueron para la participación de cada uno de ellos y saber que no todos los Adultos Mayores cuentan con las mismas oportunidades, así como el mismo nivel de Autoestima, donde su comportamiento era inadecuado o cambiante que como consecuencia traían consigo daños hacia uno mismo o hacia los demás Adultos Mayores.

También la gran importancia que se mostró con los Adultos Mayores fue tener una mejor confianza y seguridad en sí mismo así también las habilidades sociales y la capacidad de relacionarse con los demás hubo más posibilidad de conocerse y quererse; se mostró una buena relación con los familiares de los Adultos Mayores ya que intervinieron en tener una relación a sus comportamientos.

Los objetivos específicos se orientaron para la elaboración de las actividades, recreativas para el fortalecimiento de la autoestima de los Adultos Mayores.

Los objetivos planteados en el Proyecto se lograron gracias a la pertinencia de las actividades que se propusieron para el desarrollo de la socialización, de esta forma termino la intervención notando que la autoestima de los Adultos Mayores había mejorado donde se dio cuenta que los Adultos Mayores obtuvieron nuevas experiencias a través de sus fortalezas y debilidades que cada uno presentaba al momento de realizar su participación porque se sentían capaces de poder realizarlas, externadamente el resultado fue en la participación de los Adultos Mayores en el transcurso de las 6 estrategias aplicadas cada una de cinco actividades en el grupo.

La aplicación del proyecto se llevó a cabo en la Secretaría de Desarrollo Social en el área de Dirección de Programas Sociales donde los resultados tuvieron gran impacto en la comunidad del Nith, siendo favorable en el objetivo: implementar actividades lúdicas y culturales en los Adultos Mayores de 65 años y más, de la comunidad del Nith en el grupo la “Luz para Ti” del Municipio de Ixmiquilpan para contribuir a mejorar su autoestima mediante la convivencia. Es

decir la entrevista que se realizó sirvió para conocer más la vida de los Adultos Mayores, la activación física generó un ambiente agradable mientras que las manualidades ayudaron a tener una convivencia y solidaridad; pero a grandes rasgos las actividades sirvieron para elevar la autoestima de los Adultos Mayores. A través del compromiso y trabajo mutuo que se logró podemos decir que este proyecto es el inicio para que otras LIE'S se unan para mejorar la vida de los Adultos Mayores.

En general se llegó a un término feliz, en el aspecto profesional alcanzando cada una de las metas que se plantearon al inicio, cabe decir que se superaron las expectativas que tenían del mismo antes de realizarlo, es decir, donde se hace presente el saber referencial, hacer y ser de las competencias. En el aspecto personal rescataron el saber convivir que guió todo el proceso, así como las metas que tenían de manera personal al comenzar la carrera fueron superadas, también las expectativas que tenían del mismo Proyecto en el momento de comenzarlo fueron alcanzadas y superadas en el trayecto y fin del mismo.

Cada una de las experiencias a las que se enfrentaron día a día dejó un aprendizaje significativo. Que concluye en cada paso que dieron para una meta más lograda, este fue un gran paso que permitió desenvolverse dentro del Ámbito Profesional.

## BIBLIOGRAFIA

ANDER-EGG, Ezequiel (1982). "Estudio Investigación, Diagnóstico". En Antología Diagnóstico Socioeducativo, UPN-HGO. México

ANDER-EGG, Ezequiel (1998). "Pautas y Orientaciones para elaborar un Diagnóstico Comunitario". En Antología Diagnóstico Socioeducativo. UPN-HGO. México.

ARENCIBIA, Fabiana (S/F). "Medios, Manipulación y Poder". En: El Libro Contra Información. Presses universitaires de France.

ARTEAGA, (2004). "Diagnóstico Socioeducativo". En: Antología Diagnóstico Socioeducativo. UPN-HGO. México.

ASTORGA, Alfredo y Bart Van Bill (1991). "Diagnóstico en el Trabajo Popular" En: Antología Capacitación en y para el Trabajo. UPN-HGO. México.

BASSEDAS, Eulalia (1995). "Diagnóstico Psicopedagógico" En: Antología Diagnóstico Socioeducativo. UPN-HGO. México.

BORELLI, Brenda (2011), "Condición Motriz y Calidad de Vida" En: Revista Académica.

BOULCH, Jean (1997). "Concepto de Baile" En: El libro el Movimiento en el Desarrollo de la Persona. Barcelona Paidotribo.

DENZIN y Lincoln, (1994)." Naturaleza de la Investigación Cualitativa". En: Antología Enfoque de la investigación cualitativa. Capítulo I: tradición y enfoque de la investigación cualitativa. Metodología de la investigación cualitativa Rodríguez Gómez Gregorio. (1999).



ENCUESTA NACIONAL DE INGRESO Y GASTOS DE LOS HOGARES;  
ENIGH; 2012

GIMENO, José (1989). "La Enseñanza su Teoría y su Práctica". En: El libro volumen 57 de universitaria.

GÓMEZ, Cervantes Teresa (2003). "Diagnóstico Socioeducativo". En: Antología Diagnóstico Socioeducativo. UPN-HGO. México.

GONZÁLEZ, Núñez José de Jesús (1994). "Técnicas Grupales". En el libro Dinámica de Grupos: Técnicas y Tácticas.

HALTEN k.j, (1987) "concepto de estrategia", En: pensamiento estratégico y competitivo.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA; INEGI; 2014.

JIMÉNEZ Vélez, Carlos Alberto (2002). "Lúdica y Recreación". En: Neutra Pedagogía, Lúdica y Competencias. Colombia: Magisterio.

LEWIN Kart, (1947). "Metodología de la investigación acción". En : Antología investigación –acción UPN-HIDALGO

MALINOWSKI, (1984). " El Concepto de Cultura en la Obra de Malinowski" (Audrey I. Richards). En Antología Cultura e Identidad. UPN-HGO. México. Enero 2006.

MARTÍNEZ, Miguel (2009). "Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral En: Revista Latinoamericana.

MUNNÉ, (1987) "concepto de grupo". En: dinámica de grupo integración de grupo.

SÁNCHEZ, Bañuelos F. (1996). "La Actividad Física orientada hacia la salud". En Biblioteca Nueva: Madrid.

SCHWARTZ, Howard y. Jacobs Jerry (S/F). "La Observación Participativa y la Entrevista". En Antología Elementos Básicos de Investigación cualitativa. Reconstrucción de la realidad de grupos sociales". En: Sociología Cualitativa. UPN-HGO México.

STASSEN Berger, (2001). "Psicología del Desarrollo". En: Adulter y Vejez. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

TAYLOR Bogdan, (1986). "Métodos de la investigación cualitativa" Metodología de la investigación cualitativa Rodríguez Gómez Gregorio.

Taichí es impartido por la maestra María Quirós Maqueta de parte de la casa de día del adulto mayor.

Páginas de internet:

[http://www.google.com.mx/search?q=autores+del+concepto+de+discapacidad&client=ms-android-americanovilmx&hl=es&v=133247963&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjO5dHctbrQAhUjIQKHUqDVwQ\\_AUIBw#mh piv=5](http://www.google.com.mx/search?q=autores+del+concepto+de+discapacidad&client=ms-android-americanovilmx&hl=es&v=133247963&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjO5dHctbrQAhUjIQKHUqDVwQ_AUIBw#mh piv=5)

<http://lafortalezavsladebilidad.blogspot.mx/2011/03/definicion.html>

[http://www.calidad-gestion.com.ar/boletin/60\\_trabajo\\_en\\_equipo\\_y\\_sistemas\\_de\\_gestion.html](http://www.calidad-gestion.com.ar/boletin/60_trabajo_en_equipo_y_sistemas_de_gestion.html)

<http://www.laautoestima.com/abraham-maslow.htm>

<http://www.mentesabiertas.org/trastornos-del-estado-de-animio/depresion/bipolar/tratamiento-psicologico/psicologos/terapia-adultos-infantil/asociacion-psicologia-madrid>

<http://www.monografias.com/trabajos102/fisioterapia-geriatrica/fisioterapia-geriatrica.shtml>

<http://www.monografias.com/trabajos89/que-es-felicidad/que-es-felicidad.shtml#ixzz4RjAXk4EI>

<http://www.saludalia.com/salud-familiar/que-es-geriatria>

<http://www.wcpt.org/policy/ps-descriptionPT>

<https://confias.wordpress.com/que-es-la-confianza/>

<https://psicologosenlinea.net/45-definicion-de-personalidad-conceptos-de-personalidad-segun-varios-autores-kotler-allport-freud-y-eysenk.h>

