



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



“UNA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA
PROMOVER LA PARTICIPACIÓN Y LA CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS
MAYORES EN LA CASA DE DÍA DE ZAPOTLÁN DE JUÁREZ”.

KARINA MARTÍNEZ CEDILLO
LEYDI MAJETZI TREJO MARTÍNEZ
JESSICA VILLEGAS TRUJILLO

PACHUCA DE SOTO HGO., MARZO 2015.



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO
UNIDAD UPN 131



“UNA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA
PROMOVER LA PARTICIPACIÓN Y LA CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS
MAYORES EN LA CASA DE DÍA DE ZAPOTLÁN DE JUÁREZ”.

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
INTERVENCIÓN EDUCATIVA

PRESENTAN:

KARINA MARTÍNEZ CEDILLO
LEYDI MAJETZI TREJO MARTÍNEZ
JESSICA VILLEGAS TRUJILLO

DIRECTORA DEL PROYECTO:

MTRA. MARIA JOAQUINA SERENA CRUZ MARTÍNEZ.

PACHUCA DE SOTO HGO., MARZO 2015.



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/CT/Of. No. 254/2015-I
DICTAMEN DE TRABAJO

Pachuca de Soto, Hgo., 09 de marzo de 2015.

C. KARINA MARTINEZ CEDILLO
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 *“UNA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA PROMOVER LA PARTICIPACIÓN Y LA CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA CASA DE DÍA DE ZAPOTLAN DE JUÁREZ”*, presentado por su tutora MTRA. MARÍA JOAQUINA SERENA CRUZ MARTÍNEZ, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada 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. P. H.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
HIDALGO

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

ATH/NRR/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/CT/Of. No. 255/2015-I
DICTAMEN DE TRABAJO

Pachuca de Soto, Hgo., 09 de marzo de 2015.

C. LEYDI MAJETZI TREJO MARTINEZ
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 *“UNA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA PROMOVER LA PARTICIPACIÓN Y LA CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA CASA DE DÍA DE ZAPOTLAN DE JUÁREZ”*, presentado por su tutora MTRA. MARÍA JOAQUINA SERENA CRUZ MARTÍNEZ, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada 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. P. H.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
HIDALGO

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

ATH/NRR/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/CT/Of. No. 253/2015-I

DICTAMEN DE TRABAJO

Pachuca de Soto, Hgo., 09 de marzo de 2015.

C. JESSICA VILLEGAS TRUJILLO

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 *“UNA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA PROMOVER LA PARTICIPACIÓN Y LA CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA CASA DE DÍA DE ZAPOTLAN DE JUÁREZ”*, presentado por su tutora MTRA. MARÍA JOAQUINA SERENA CRUZ MARTÍNEZ, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada 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. P. H.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
HIDALGO

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

ATH/NRR/jahm

ÍNDICE

Núm.

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Contextualización.....	12
1.2. Presentación de la problemática.....	15
1.3. Delimitación del problema.....	22
1.4. Explicación teórica del problema seleccionado.....	22

CAPÍTULO II ÁMBITO DE INTERVENCIÓN

2.1. Justificación de la intervención.....	25
2.2. Objetivos.....	27
2.3. Fundamentación Teórica.....	28
2.3.1. Plan de Desarrollo Municipal.....	28
2.3.2. Desarrollo de los adultos mayores.....	29
2.3.3. El aprendizaje de los adultos mayores.....	31
2.3.4. Tiempo libre.....	33
2.3.5. Participación y convivencia mediante el juego y la recreación.....	33

CAPÍTULO III LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

3.1. Criterios metodológicos de la propuesta de intervención.....	36
3.2. Talleres de Intervención.....	37
3.2.1. Taller de juegos de mesa y actividades manuales.....	37
3.2.2. Taller de repostería.....	49
3.2.3. Taller de activación física.....	62
3.3. Evaluación.....	78

CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

4.1. Logros de la intervención.....	82
4.2. Condiciones institucionales para el desarrollo de la intervención.....	84
4.3. Facilidades y dificultades de la intervención.....	86
4.4. Categorías analíticas.....	89
4.4.1. La función del animador-coordinador del taller.....	90
4.4.2. La participación en las actividades.....	94
4.4.3. La convivencia entre los adultos.....	98
4.4.4. Las emociones de los adultos mayores.....	103
4.5. Proceso metodológico.....	106

CONCLUSIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, HEMEROGRÁFICAS Y DOCUMENTALES

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

El presente Proyecto de Desarrollo Educativo está dirigido a los adultos mayores que acuden a la casa de día del municipio de Zapotlán de Juárez, y tiene como finalidad promover el aprovechamiento del tiempo libre y fomentar una participación activa para generar un ambiente de estable convivencia y de constante camaradería.

Para desarrollar este proyecto, nos incorporamos al Departamento de Integración Familiar (DIF) de la comunidad de Zapotlán de Juárez. Como parte del segundo periodo de prácticas profesionales, Decidimos trabajar con adultos mayores primordialmente, porque se trata de sujetos que pertenecen a la línea específica de educación para jóvenes y adultos (EPJA), misma que hemos revisado durante nuestros estudios en la Licenciatura en Intervención Educativa.

Otra razón es que teníamos información de la existencia de una Casa de Día, ubicada en la cabecera municipal de Zapotlán, misma que creíamos no funcionaba como tal; sin embargo, al acercarnos a la presidencia municipal, se nos informó de la existencia del espacio, que carecía de un proyecto específico; aunque se mostraron interesados en atender a la población de adultos mayores y reconocieron que nosotras los podíamos apoyar: En este sentido, nos ofrecieron las condiciones y los apoyos para echar a andar la Casa de Día; al respecto conveniente resaltar el apoyo brindado por el Presidente Municipal, a fin de que la responsable del DIF nos ofreciera todas las facilidades para iniciar con el diagnóstico, en este segundo periodo de Prácticas Profesionales.

Para construir el diagnóstico, utilizamos a la investigación como una herramienta de indagación, bajo una metodología mixta; es decir, utilizamos a la investigación cuantitativa, mediante un cuestionario para recuperar información sobre algunos aspectos y características relevantes de los adultos mayores, tales como: edad,

género, estado de salud, estado civil, dependencia económica, condición laboral, nivel de escolaridad, etc.

También diseñamos y aplicamos un cuestionario dirigido al Presidente Municipal, a la Presidenta del DIF y al encargado del área de calidad de vida en los adultos mayores, a fin de conocer sobre la existencia de proyectos para esta población, las actividades que se tienen planeadas para la Casa de Día, la atención que le dan al adulto mayor, la disposición y el compromiso que tienen para apoyarnos, entre otras cosas. A pesar de que la Presidencia Municipal organizaba actividades dirigidas a ellos, difícilmente asistían y participaban los adultos mayores; algunas veces porque desconocían lo que se hacía y, otras, porque las actividades no eran atractivas para ellos.

Asimismo, nos valimos de recursos metodológicos de la investigación cualitativa, por medio de una entrevista que realizamos a los adultos mayores, en torno al conocimiento que tiene sobre la existencia de la Casa de Día para el Adulto Mayor y su funcionamiento, así como para reconocer sus gustos, intereses, necesidades, inquietudes, actividades que realizan en su tiempo libre y la disponibilidad que tienen para asistir al espacio que ya existía.

Esta indagación de campo nos permitió conocer algunas necesidades, intereses, gustos, inquietudes, y demandas de los adultos mayores, así como reconocer las actividades que realizan en su tiempo libre, muchas de las cuales se centran en apoyar a sus hijos; ello demerita la atención a su persona y el tiempo que puedan dedicarle a sus propios asuntos y necesidades. La mayoría de los adultos encuestados y entrevistados, dejó entrever la necesidad de contar con un espacio específico para ellos, con actividades que atiendan a sus características, intereses y condiciones, y que enfatizen la convivencia y el uso de su tiempo libre en actividades motivantes y de apoyo a sus condiciones.

Con base en los resultados obtenidos del diagnóstico, asumimos que era pertinente atender esa necesidad de los adultos mayores de Zapotlán, por lo que nos dimos a la tarea de diseñar un proyecto para crear un espacio que garantizara la participación activa de esta población, en aparente abandono. El proyecto de dicho espacio se base en actividades recreativas para hacer de su tiempo libre un tiempo productivo, de interacción y camaradería, de comunicación y de confianza, de compartir y de convivir sana y armónicamente.

A partir de las demandas y necesidades de los adultos mayores, fue posible diseñar, aplicar y evaluar un proceso de intervención, el cual nos dejó grandes experiencias de vida y de aprendizaje. Hoy, a través de este trabajo, queremos compartir con ustedes lectores, los resultados obtenidos, los objetivos logrados, las experiencias vividas y aunque tal vez no hayamos recogido toda la riqueza de la intervención, tratamos de recuperar lo más significativo para que se den cuenta de lo que hace un interventor para que los adultos mayores mejoren sus condiciones de vida.

Para presentar narrativamente este proyecto de desarrollo educativo hemos agrupado la información en cuatro capítulos: I. El problema, II. Ámbitos de intervención, III. Estrategias de intervención, y IV. Resultados de la intervención. El primer capítulo denominado “El problema”, recupera el proceso de identificación de la necesidad y de la construcción del diagnóstico; a través del análisis de la información recabada, identificamos problemáticas que, posteriormente priorizamos para identificar el problema más sentido. Como parte de la contextualización de la intervención, identificamos que la Casa de Día del Adulto Mayor cuenta con la infraestructura adecuada, pero no tiene un proyecto que cubra las necesidades e interés de los participantes; después de analizar la información recuperada para conformar el diagnóstico, identificamos como problema de estudio a la necesidad prioritaria de los adultos mayores, misma que expresamos en los siguientes términos: **¿De qué manera intervenir para**

desarrollar un proyecto que atienda el tiempo libre de los adultos mayores, en donde se favorezca una mayor participación y convivencia?

En el capítulo dos, nombrado “Ámbito de intervención”, planteamos la justificación de la intervención; en donde exponemos las razones que justifican nuestra intervención, los elementos que nos ayudaron a concretar las condiciones necesarias para lograr la intervención y el reconocimiento de la importancia que tiene atender a las necesidades y demandas de los adultos mayores y del impacto que tendrá, tanto en nuestra formación como en los participantes, en las actitudes y en los saberes para asumir un cambio en nuestra propia perspectiva respecto a los adultos mayores. Asimismo, en este capítulo definimos los objetivos (en tanto general como los específicos), y los alcances que se pretenden lograr; también exponemos la fundamentación que da el sustento a la intervención, conformada por autores, tales como: Erik Erickson, Pablo Waichman, Luis Acosta, Mónica Coronado, Manuel Cuenca, Johann Huizinga, Jesús Palacios, entre otros, quienes nos aportaron elementos para el diseño de las acciones de la intervención.

El tercer capítulo corresponde a la estrategia de intervención, donde mencionamos las condiciones institucionales para el desarrollo de la intervención, los criterios metodológicos que orientaron la puesta en práctica de la estrategia; así como la estrategia de intervención conformada por tres talleres que atienden al tiempo libre de los adultos mayores para ofrecerles la posibilidad de realizar actividades en donde se reconozcan sus experiencias, sus saberes y sus condiciones de vida, en un espacio de sana convivencia. Situación que les lleva a mejorar sus formas de vida y su propia situación de adulto mayor.

En el cuarto capítulo mostramos los resultados obtenidos con la intervención así como las experiencias vividas que fueron altamente significativas para nosotras; para iniciar el capítulo describimos tanto las facilidades como las mínimas dificultades que tuvimos al transcurso de cada una de las sesiones, identificamos

el alcance de los objetivos planteados y, como resultado del análisis de la información obtenida a través de los registros de observaciones y los cuestionarios aplicados, presentamos lo logrado mediante cuatro categorías analíticas: 1.- La función del coordinador-animador del taller; 2.-La participación en las actividades; 3.- La convivencia entre adultos y 4.-Las emociones de los adultos mayores; en donde describimos los aspectos más significativos presentados en la intervención. Finalmente, exponemos el proceso metodológico considerado como parte esencial de nuestro proyecto.

Por último, plasmamos nuestras conclusiones en torno a la intervención realizada las cuales son indispensables para enfatizar la experiencia vivida y la forma en que impactó en nuestra formación profesional.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Este capítulo muestra el diagnóstico construido a partir de la información recabada en los cuestionarios aplicados a los adultos mayores y en las entrevistas realizadas a las autoridades del municipio de Zapotlán. Diagnóstico que nos llevó a conocer la situación que presenta esta población vulnerable y a identificar las posibilidades de acción que permitan mejorar dicha situación y ofrecerles una mayor calidad de vida, con base en las necesidades detectadas y en los recursos disponibles.

1.1. Contextualización

Para intervenir en cualquier ámbito social o educativo, el primer paso a realizar es elaborar un diagnóstico que permita reconocer la situación del contexto en donde se lleva a cabo la intervención; es decir para establecer mecanismos de ayuda que garanticen la mejora de la situación problemática es preciso conocer la realidad e identificar las necesidades de los sujetos de estudio.

A partir de esta premisa, consideramos que el diagnóstico es “el proceso mediante el cual se especifican las características del contexto, las interacciones de los actores sociales y la existencia de problemas o situaciones susceptibles de modificación, cuyo resultado facilita la toma de decisiones para intervenir.” (AnderEgg. 2000, 41)

En este sentido, se hace necesario que conozcamos el contexto social y a los sujetos con quienes vamos a participar, lo que posibilita que tengamos un panorama más preciso de los problemas que aquejan a la población. De ahí que a continuación presentamos el diagnóstico realizado en el municipio de Zapotlán de Juárez del estado de Hidalgo.

Zapotlán de Juárez es uno de los 84 municipios del estado de Hidalgo. La palabra Zapotlán deriva de las raíces nahuas "zapoiti" que significa zapote, y "tlan" cuyo significado es lugar, por lo que quiere decir "lugar de zapotes". El municipio colinda con los municipios de Pachuca de Soto, al norte; San Agustín Tlaxiaca, Tolcayuca y el Estado de México al Oeste; Zempoala, al este; y Villa de Tezontepec, al sur. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía , 2010)

En general el municipio está conformado por 18036 habitantes (censo de población 2010), y tiene una superficie de 133 km²; conformado por comunidades, cuyas principales, son: Zapotlán, San Pedro Huaquilpan y Acayuca. Los habitantes de la cabecera municipal, tienen los servicios básicos de: agua potable, luz eléctrica, drenaje, alumbrado público y pavimentación; además, cuentan con una unidad deportiva, un parque con juegos infantiles, un auditorio y un panteón.

Aunque hay estos servicios, consideramos que el municipio tiene un alto nivel de marginación y de pobreza, en tanto que la población se dedica a la agricultura, siembran maíz, cebada, frijol y trigo; con referente a la fruticultura, su producción es primordialmente de nopal y de manzana. Las personas de este municipio también se dedican a la ganadería conformada por la cría de bovinos, de porcinos, de ovinos, de caprinos y de aves como pavos.

Con respecto a la educación, existe un jardín de niños, un centro escolar para primaria, una escuela telesecundaria, un colegio de bachilleres (COBAEH). También cuenta con dos bibliotecas, que dan servicio para los niños de todos los niveles educativos. Es conveniente señalar que no hay instituciones de educación superior y los jóvenes que desean continuar sus estudios universitarios tienen que desplazarse a la capital del estado; aunque está tan sólo a 15 minutos.

Con respecto a los servicios de salud, en el municipio existen 3 centros de salud y una unidad del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). En este punto, los habitantes reconocen que es preciso ampliar

estos servicios porque no tienen más que lo mínimo y cuando se trata de atender enfermedades más complicadas tienen que ir a otros lugares.

Además de estos servicios, en el año 2011 el departamento de Obras Públicas de la Presidencia Municipal inició la construcción de un espacio, en el centro de la cabecera municipal, que diera cabida a un proyecto orientado a atender las necesidades de los adultos mayores; dicha construcción concluyó en 2012 y se inauguró el 28 de agosto de ese año, con motivo de la celebración del día internacional del adulto mayor. Aunque sólo se inauguró porque, hasta la fecha, las autoridades municipales no contemplan proyecto alguno para que se lleve a cabo en estas instalaciones.

De los poco más de 18,000 habitantes, nuestro proyecto de intervención hace referencia a los adultos mayores que habitan en el municipio de Zapotlán, cuyo rango de edad se ubica de los 60 años en adelante. Según los datos proporcionados por la Presidencia Municipal, el total de los adultos mayores en el municipio y sus pueblos colindantes es de 1,867, con la siguiente distribución: Zapotlán con 524 adultos mayores, de los cuales 256 son hombres y 268 son mujeres; San Pedro Huaquilpan con 450 adultos mayores, divididos en 221 hombres y 229 mujeres; Acayuca con 893 adultos mayores de los cuales 441 son hombres y 452 mujeres. Decidimos enfocarnos a la población de adultos mayores, porque, en primer lugar, no existe un proyecto específico para estas personas y, en segundo lugar, consideramos que son las personas más vulnerables del municipio y son quienes requieren más de nuestra ayuda. Situación que comprobamos con la información que se recuperamos de ellos.

1.2. Presentación de la problemática

Para realizar nuestras prácticas profesionales, nos insertamos en las oficinas de Desarrollo Integral de la Familia (DIF) municipal de Zapotlán de Juárez, institución que está a cargo de “la Casa de Día del Adulto Mayor”. Creemos conveniente decir que una de nosotras es habitante de Zapotlán y, con base en su experiencia, nos surgió la siguiente hipótesis: La Casa de Día del Adulto Mayor no está en funcionamiento. Además cuando acudíamos a la Presidencia Municipal para tramitar nuestra incorporación al DIF, nunca observamos movimiento alguno en las instalaciones de la Casa, por lo que seguimos con la idea de que no funcionaba y que estaba abandonada.

En estas condiciones, y para reconocer si los adultos mayores presentan la necesidad de tener actividades recreativas para ocupar su tiempo libre, en el espacio de la Casa, iniciamos la elaboración de un diagnóstico en la cabecera municipal. Al principio queríamos realizar el diagnóstico en las tres comunidades; sin embargo al acudir a San Pedro Huaquilpan y a Acayuca, nos fue difícil contactar con las personas adultas mayores y las pocas que nos encontramos, nos veían con desconfianza y no nos respondían. Por ello, decidimos aplicar los instrumentos en Zapotlán.

El primer instrumento fue un cuestionario dirigido a los adultos mayores, con la finalidad de rescatar sus datos generales (Ver anexo No. 1). Otro instrumento fue un guion para entrevistar a algunos adultos mayores en torno al conocimiento que tiene sobre la existencia de la Casa de Día del Adulto Mayor, así como para reconocer sus gustos, intereses, necesidades, inquietudes, actividades que realizan en su tiempo libre y la disponibilidad que tienen para asistir a este espacio que existe (Ver anexo No. 2); por último, un cuestionario que aplicamos al presidente municipal, a la presidenta del DIF y al encargado del área de desarrollo humano y calidad de vida en adultos mayores del DIF, para conocer: la existencia de proyectos para esta población, actividades que se tienen planeadas para la

Casa de Día, atención que le dan al adulto mayor, disposición y compromiso que tienen para apoyarnos, entre otras cosas. (Ver anexo No. 3)

Con base en estos instrumentos, obtuvimos la siguiente información: actualmente la Casa de Día del Adulto Mayor no se encuentra en pleno funcionamiento, -“ya que a pesar de que la casa de día para el adulto mayor fue entregada, se necesita poner mayor atención a las necesidades y capacitación de manera directa a la población con mayor vulnerabilidad“- (Comentarios del Presidente Municipal)

Además el presidente municipal considera pertinente la elaboración y la aplicación de un proyecto para poner en completo funcionamiento la Casa de Día, reconoce que ponerla en funcionamiento implica destinar recursos materiales y humanos, pero está en la mejor disposición de apoyar el proyecto; también señala que el proyecto diseñado para atender a esta población debe contener talleres o programas que impulsen el desarrollo de las habilidades de los adultos mayores, en donde se aproveche su experiencia, su disponibilidad para participar y su tiempo libre, en una actividad que le traiga beneficios y satisfacciones.

Por su parte, el encargado del área de desarrollo humano y calidad de vida en adultos mayores, comenta que es importante se rescate la Casa de Día y que está dispuesto a apoyar personal, financiera y materialmente el diseño de un proyecto que integre la instalación de una cocina para cursos que no se han podido dar y el apoyo de instructores y tanatólogos.

A partir de la información recabada con los adultos mayores, consideramos que esta población no ha sido atendida por las autoridades municipales; es decir que no se han implementado acciones que beneficien a los adultos y que, de alguna forma se promuevan actividades que ocupen el tiempo libre de estas personas, que las mantenga ocupadas. Por ejemplo, el municipio organiza algunas actividades que no benefician a todos; ellos mencionan que hace poco se celebró el día del adulto mayor, pero que la difusión no se dio en los mejores términos y

fueron pocas personas las que acudieron a este evento. En este sentido, las personas entrevistadas sienten que el municipio las tiene en completo abandono, que ellas no son parte de los proyectos de las autoridades municipales y que si bien hay ciertos proyectos, no son para ellos, sino para los cercanos a las autoridades.

Al recuperar la información otorgada por los adultos mayores, nos percatamos que la mayoría de ellos sí sabe de la existencia de la Casa de Día del Adulto Mayor, pero no la han visitado, ya que no han recibido información de que dicho espacio se encuentra en pleno funcionamiento; igualmente comentan que les gustaría asistir y participar en las actividades que se implementen en ese lugar y que se les facilitaría asistir por las tardes, porque en ese horario cuentan con el mayor tiempo libre; ellos expresan sus gustos e intereses y mencionan que les gustaría aprender repostería, bordado, tejido, participar en juegos de mesa y en actividades físicas (ejercicio), les entusiasma la idea de tener una mayor convivencia e interacción con otras personas.

En las entrevistas realizadas durante las prácticas de campo, los adultos mayores nos comentaron en que actividades ocupaban la mayor parte de su tiempo libre, la mayor parte de las mujeres, durante el día, hacen el quehacer de sus hogares, ven televisión lo que más ven son telenovelas (ellos las reconocen como comedias) y noticias, escuchan en la radio programas de psicología o noticias; los hombres hacen trabajos de campo como labrar sus parcelas o milpas, escuchar la radio, ver televisión, la mayoría de los adultos mayores que entrevistamos ya sólo se encuentran en sus casas, o bien al cuidado de sus nietos, no trabajan, y otra mínima parte aún laboran y ayudan con los gastos del hogar.

En las actividades que programa la Presidencia Municipal, a través del área de Desarrollo Humano y Calidad de Vida en Adultos Mayores, los adultos mayores muestran poco interés y casi no asisten; aunque los adultos mayores nos

comentaron que no van, porque no han recibido invitaciones para asistir a dicho establecimiento y que las autoridades municipales se ocupan muy poco de ellos.

Durante nuestras visitas, observamos que durante algunos momentos del día, en la plaza del centro de Zapotlán se reúnen varios adultos mayores para platicar o simplemente se sientan y pasan un buen rato observando o platicando con quien esté cerca. Lo que da cuenta que tienen tiempos libres y los ocupan en charlar o simplemente en pasar el rato.

Para completar nuestra indagación en torno a la Casa de Día, nos dimos a la tarea de visitar este espacio y observamos que si bien está la construcción, no se le ha dado mantenimiento, tal vez porque, como lo señaló el encargado de la Casa de Día, no existen recursos financieros específicos para darle mantenimiento. En esta visita, nos informaron que actualmente se desarrollan talleres de costura, tejido y de piñatas de 16:00 a 18:00 hrs. El encargado nos señaló que los talleres se impartían de acuerdo a la época, por ejemplo en diciembre se desarrollaba el de piñatas y que los talleres de tejido y costura eran permanentes, aunque no eran exclusivamente para adultos mayores, pues podían ir personas de cualquier edad.

En las visitas que realizamos a la Casa de Día, observamos que se llevaban a cabo ciertas actividades; los adultos mayores asistían a realizar diversas actividades: algunas señoras tejían, otras bordaban, otros señores se dedicaban a platicar, pero no había tareas organizadas como tal. De la misma manera observamos que asumían actitudes de desinterés tanto en las actividades que podían realizar como en querer compartir con alguien distinto a sus conocidos; es decir, nos percatamos que eran muy pocos los adultos mayores que hacían las manualidades, mientras otros sólo asistían para platicar, pero conversaban solamente con sus amigos; estaban un rato y se retiraban; daban la apariencia de que habían concluido con su charla y entonces se iban. (Ver Anexo No. 4)

Creemos que la falta de una organización de las actividades mismas llevaba a los adultos mayores a asumir una actitud de desinterés y de apatía y que si se presentaban ahí era para estar, un rato, ocupados. A partir de lo que observamos y lo que nos dijo el encargado, consideramos que si bien había ciertas actividades, como tal no había un pleno funcionamiento de la casa.

En estas visitas, también nos percatamos que el lugar está conformado por: un salón de usos múltiples, en donde hay un espacio que lo ocupan como bodega, otro para instalar alimentos, hay dos mesas, 35 sillas y dos sillones; dos baños (aunque sólo hay uno en servicio que es ocupado por hombres y por mujeres, mientras que el otro sirve de bodega para materiales del DIF); y un patio; además las instalaciones carecen del servicio de agua potable y esta situación es preocupante si queremos desarrollar un proyecto en este espacio.

Lo anterior, nos lleva a reconocer que si bien hay disponibilidad de las autoridades municipales para atender necesidades y requerimientos de los adultos mayores, no existe un programa o proyecto que contemple acciones de atención que contribuyan a aprovechar el tiempo libre y a fortalecer la buena convivencia de este sector de la población. Acciones que mejoren las condiciones de los adultos mayores y que garanticen una mayor calidad, con calidez, de vida. A la vez que se aprovechen los recursos existentes y que se promueva un mayor financiamiento para echar andar a la Casa de Día.

Para complementar el diagnóstico, una vez que ya sabemos quiénes serían los participantes en el proyecto, nos dimos a la tarea de efectuar el cuestionario dirigido a los adultos mayores, con la finalidad de rescatar sus datos generales (Ver anexo No. 1), que con anterioridad se había ejecutado. En las visitas que hicimos a la Casa de Día, aprovechamos la presencia de los asistentes para aplicar los instrumentos que habíamos diseñado. De dicho cuestionario se puede rescatar que 28 de los participantes encuestados son mujeres y sólo 4 son hombres; el 50% de los adultos mayores encuestados su edad se encuentra

mayor a 70 años y del 6% de las edades de los participantes es mayor a 80 años de edad.

De igual manera con ayuda del instrumento aplicado a los adultos mayores que asisten a la casa de día del adulto mayor se rescata que el 62% de ellos viven con hijos y nietos, el 22% vive con su esposo o esposa y el 16% restante viven solos; cabe mencionar que algunos de los adultos mayores que viven con hijos y nietos dicen que sus hijos salen a trabajar a Tizayuca y México y toda la semana no están con ellos, únicamente los visitan durante fines de semana o ellos van a visitarlos.

Por otro lado, cabe destacar que al indagar en torno a las enfermedades crónico degenerativas que padecen los adultos mayores que asisten a la casa de día, encontramos que el 36% padece hipertensión arterial sistémica, el 29% diabetes mellitus y el 22% está diagnosticado como clínicamente sano: Cabe mencionar que algunos de los adultos mayores mencionaron que padecen dos o tres enfermedades crónico degenerativas, por lo que los porcentajes asentados corresponden al número de personas con estos problemas de salud.

Así mismo realizamos entrevistas a dieciséis adultos mayores, haciéndoles el siguiente cuestionamiento, ¿me puede decir una actividad que a usted le gustaría realizar dentro de este grupo? Obteniendo las siguientes respuestas

Primera entrevista, -“a mí me gustaría que se realizaran actividades para aprender a tejer”-.

Segunda entrevista, -“creo que con lo que estamos aprendiendo está bien pues me gusta hacer ejercicio”-.

Tercera entrevista -“quisiera saber hacer más guisos o postres, como los que nos han enseñado”-.

Cuarta entrevista, -“a mí me gustaría hacer más postres”-.

Quinta entrevista, -“a mí me gustaría salir de paseo”-.

Sexta entrevista, -“lo mismo que hacemos con ustedes, o puede ser unas clases de danza”-.

Séptima entrevista, -“a mí me gustaría que hubiera más confianza entre nosotros, más respeto entre nosotros, respetar nuestras cosas, y que si alguna compañera olvida algo, que le sea entregado a la persona que le corresponde y también me gustaría tejer”-.

Octava entrevista, -“a mí me gustaría que a lo mejor un poco tarde, pero me gustaría que alguien se interesara por formar un grupo de canto, esa es mi idea”-.

Novena entrevista, -“a mí me gusta como estamos, y me gustaría tejer y bordar”-.

Decima entrevista, -“a mí me gustaría que nos enseñaran a hacer más postres”-.

Onceava entrevista, -“a mí me gustaría aprender manualidades”-.

Doceava entrevista, -“todo lo que nos enseñan está bueno”-.

Treceava entrevista, -“lo que aprendemos está bien, pero también las manualidades, aprender lo que no sabemos”-.

Catorceava entrevista, -“me gustaría aprender a tejer con aguja y gancho”-.

Quinceava entrevista, -“me gustaría aprender a hacer más flanes y gelatinas”-.

Dieciseisava entrevista, me gustaría aprender a pintar en tela”-.

A partir de lo anterior, identificamos que los adultos mayores presentan la necesidad de utilizar su tiempo libre en actividades que les sean de provecho y, sobre todo, que les garantice el intercambio de opiniones, de saberes, de expectativas y de conocer sobre los demás así como de comunicar sus necesidades.

1.3. Delimitación del problema

A partir de lo expresado por los adultos mayores, por el Presidente Municipal, por los encargados del DIF, reconocemos que actualmente el municipio de Zapotlán no tiene un proyecto específico para atender las necesidades y requerimientos de los adultos mayores. Aunque el Presidente manifestó su preocupación y su disposición de apoyar el proyecto que se diseñe para este fin; que existe un espacio que ha estado mal aprovechado, sea por falta de recursos, por desinterés de los propios adultos o de las autoridades o por la falta de difusión; y que los adultos están altamente interesados en que se implementen actividades dirigidas para ellos, en donde puedan compartir su tiempo libre, sus saberes y experiencias y, por qué no, puedan aprender más.

Con base en lo anterior, creemos factible construir un proyecto que se realice en las instalaciones de la Casa de Día que atienda a los adultos mayores. En estas condiciones, el problema que seleccionamos como objeto de estudio, lo presentamos en los siguientes términos:

¿De qué manera intervenir para desarrollar un proyecto que atienda el tiempo libre de los adultos mayores, en donde se favorezca una mayor participación y convivencia?

1.4. Explicación Teórica del problema seleccionado

Para tener un panorama más delimitado respecto a nuestro objeto de estudio, es preciso que definamos algunos elementos: en primer lugar, la intervención la concebimos como un proceso en el cual generamos una estrategia para mejorar o cambiar una situación problemática en un contexto específico. Definimos intervención como “la acción intencionada sobre un campo, problema o situación específica, para su transformación”. (UPN, 2002, 24)

Es decir, significa realizar una acción con la intención de apoyar a personas con necesidades específicas para lograr cambios, siempre orientados a la mejora de la situación, con acciones planeadas y enfocadas a estas necesidades, considerando los recursos económicos, materiales y humanos suficientes para satisfacer los requerimientos detectados.

Con este proyecto de intervención se pretende apoyar a los adultos mayores con el diseño de acciones que generen espacios de convivencia y de recreación para ocupar su tiempo libre y, con ello, contribuir a la mejora del desarrollo cognitivo y al fortalecimiento de la actividad física, porque es fundamental estar en movimiento y ejercitar los músculos y los ligamentos de los huesos para que no se deteriore la vida de los adultos mayores.

Consideramos a los adultos mayores como aquellas personas depositarias de la memoria colectiva, transmisores de valores que fortalecen la integración familiar y concentran la experiencia y el talento colectivo adquiridos a lo largo de su vida, por lo cual no se debe hacer a un lado su colaboración. Estas personas requieren de espacios de recreación y unidades especializadas para atender sus problemas de salud derivados del desgaste biológico natural por lo que muchas veces pierden la capacidad de valerse por sí mismos. (Plan de desarrollo municipal, 2013)

Los adultos mayores son parte esencial de la sociedad por lo que no los debemos de hacer a un lado. Es un sector vulnerable, en tanto que, conforme avanza la edad, la persona se va deteriorando y, cada vez necesita del apoyo de los demás, incluso para las actividades más elementales o para cubrir sus necesidades. Son vulnerables porque este deterioro impacta no sólo lo físico, también lo mental y lo emocional; en el aspecto físico, se manifiestan problemas en su salud y se reflejan en su apariencia, incluso en sus movimientos y en la fuerza de sus músculos; en el aspecto mental, si bien las personas se vuelven más pensativas, reflexionan más los asuntos, también empiezan a olvidar, incluso actividades prioritarias para la sobrevivencia, su memoria a corto plazo sufre estragos; en el

aspecto emocional, se vuelven más sensibles, tienen cambios frecuentes en sus estados de ánimo, se enojan fácilmente; estos deterioros se manifiestan en apatía, desinterés, cansancio, incluso ciertos niveles de depresión.

Por ello, consideramos que es de suma importancia que se abran espacios de recreación para ocupar su tiempo libre favoreciendo su participación y una convivencia armónica, y del mismo modo fomentar la idea de que son personas útiles e indispensables para la sociedad realizando actividades que sean de su interés y adaptadas a sus necesidades.

En cuanto al tiempo libre, es aquel que puede y debe actuar como compensación y equilibrio frente a las insuficiencias, fracasos, y debilidades a que estamos sometidos en la vida ordinaria. Esta función compensadora ha de buscarse de un modo positivo, haciendo que el sujeto se sienta feliz practicando aquello que realmente le gusta. (Cuenca, 1983)

La participación y la convivencia son dos factores importantes que estarán presentes en el tiempo libre. Entendemos y consideramos el concepto de convivir como la forma de compartir espacios y recursos, en un tiempo determinado ya sea espacios físicos, simbólicos u sociales (Coronado 2008); y la participación ciudadana como “aquella acción individual o colectiva que tiene como interlocutor al estado y que intenta influir sobre las decisiones de la agenda gubernamental en las distintas etapas del ciclo de las políticas públicas. Ésta debe darse en un marco de respeto a los derechos humanos y de superación de todas las formas de exclusión, discriminación y desigualdad”. (Participación ciudadana, 2013)

CAPÍTULO II

EL ÁMBITO DE INTERVENCIÓN

En este capítulo presentamos los motivos que nos llevaron a seleccionar a este problema como objeto de estudio; así como el planteamiento de los objetivos que orientan las acciones que hemos de diseñar para ocupar el tiempo libre de los adultos mayores con actividades recreativas; por último, sustentamos la estrategia de intervención mediante los argumentos teóricos pertinentes y con la cual pretendemos atender a la necesidad identificada en los adultos mayores en torno a la ocupación de su tiempo libre con actividades recreativas.

2.1. Justificación de la intervención

La inquietud de insertarnos en un proyecto que atienda a las necesidades y requerimientos de los adultos mayores, surge a partir de que identificamos que si bien en la cabecera de Zapotlán de Juárez existe un espacio diseñado para los adultos mayores, como tal no funciona; que las autoridades municipales están interesadas en apoyar la construcción de un proyecto dirigido a este sector de la población; y que los adultos mayores reconocen la necesidad de actividades recreativas que les posibilite una mayor convivencia y que disminuya el deterioro fisiológico, mental y emocional que les aqueja.

Para nosotros es prioritario que los adultos mayores tengan la oportunidad de utilizar su tiempo libre en actividades más productivas; que se inserten en una dinámica diferente que los saque de su rutina cotidiana y que además les beneficie, en su salud y en sus condiciones físicas.

En esta etapa de la vida, la productividad se reduce a: actividades del hogar, estar a cargo de los nietos o bien a permanecer inactivos, lo que les genera atrofia en sus músculos; el tiempo libre lo ocupan en el ocio y, si acaso, en compartirlo con

sus iguales o en establecer conversaciones con sus amigos de ocasión. Estas situaciones a veces empeoran su vida o sus relaciones; se van aislando hasta terminar en soledad. De ahí que es necesario establecer mecanismos para fomentar su autonomía y su entretenimiento y modificar su relación con el entorno social.

Creemos pertinente diseñar e implementar un proyecto que ocupe los espacios de la Casa de Día del Adulto Mayor, y que oriente sus acciones para lo que fue creada: atender a los adultos mayores. Que sea un espacio digno, disponible y adecuado a las necesidades y requerimientos de este sector de la población. Que los adultos mayores tengan la confianza de que al venir, tanto para pasarla bien como para divertirse y convivir con otros en las mismas condiciones, tendrán la oportunidad de mejorar su calidad de vida, en un ambiente de armonía y de camaradería.

Reconocemos que los adultos mayores atraviesan la etapa denominada como vejez, que es un proceso de cambios, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Cambios que se dan a nivel biológico, psicológico y social, y que se suceden de manera diferente, dependiendo de las características innatas de los sujetos, de sus condiciones de vida y de las circunstancias enfrentadas en el transcurso de su vida. Pero no por ello, se deben aislar, ni abandonar: al contrario, deben participar de manera activa en la vida social, compartiendo sus experiencias y sus saberes. La socialización fortalecerá sus lazos de amistad y de compañerismo.

Al fomentar acciones que atiendan al tiempo libre de los adultos mayores con actividades recreativas y de convivencia, ***nos insertamos en un ámbito de intervención socioeducativa***, desde donde impulsemos un desarrollo equilibrado y ofrezcamos nuestra ayuda con los adultos mayores que nos necesitan, con la intención de mejorar su situación de abandono. Es ***socioeducativa***, en tanto que pretendemos apoyar a los adultos mayores para que mejoren sus condiciones de

vida y tengan un bienestar común, mediante un proceso orientado al desarrollo cultural y social de los sujetos participantes.

Como consecuencia de nuestra intervención, consideramos que impactaremos directamente en los adultos mayores, en su concepción sobre la vida, en torno a la forma de vivir su vejez, en su salud, etc. Además contribuiremos a impulsar una nueva cultura hacia el adulto mayor, que se eliminen los viejos tabúes alrededor de la imposibilidad de continuar activo en esta etapa de la vida; sobre todo, ellos tomarán conciencia de que son sujetos sociales y como tal siguen activos sus derechos y uno de ellos es vivir con dignidad y con calidad.

El impacto se hace extensivo en nosotras mismas, como profesionales de la educación, tendremos la oportunidad, en primer lugar de adquirir experiencias formativas que acrecentarán nuestros conocimientos; en segundo lugar, se ampliará nuestra visión en torno a la intervención; en tercer lugar, se fortalecerá el desarrollo de las competencias que hemos adquirido en la Licenciatura en Intervención Educativa; y por último, ganaremos confianza en nosotras mismas, porque seremos capaces de impulsar una nueva cultura hacia el adulto mayor en un contexto social que tiende a marginar a esta población.

2.2. Objetivos

Resulta fundamental establecer los objetivos que pretendemos lograr, para visualizar los alcances de la intervención, a partir de nuestra condición de estudiante y de nuestra primera experiencia como interventoras.

Objetivo General:

Diseñar y desarrollar un proyecto de intervención para la casa de día del adulto mayor perteneciente al municipio de Zapotlán de Juárez que responda a las necesidades e intereses de los participantes, así mismo que utilicen su tiempo libre para fomentar y fortalecer la participación y la convivencia.

Objetivos Específicos:

- Difundir el proyecto diseñado para la Casa de Día del Adulto Mayor.
- Gestionar recursos materiales, humanos y financieros para la Casa de Día.
- Impulsar el diálogo entre los participantes para compartir experiencias y saberes.
- Fomentar la participación y la convivencia entre iguales, en un ambiente de armonía y camaradería.
- Favorecer actividades tendientes a construir una nueva cultura sobre la vejez.

2.3. Fundamentación teórica

Las acciones de intervención las fundamentamos, en legislaciones municipales y en teorías referentes al adulto mayor y a las implicaciones de esta etapa de la vida en el desarrollo social y cultural.

2.3.1. Plan de Desarrollo Municipal

En el Plan de Desarrollo del municipio de Zapotlán de Juárez, se contempla un apartado dirigido a los adultos mayores, en que se estipula impulsar el desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas para el adulto en plenitud, en las instalaciones municipales; impulsar acciones que les permitan incorporarse a actividades productivas del municipio, tomando en cuenta su profesión u oficio; impulsar la integración de información referente a adultos mayores dentro del municipio que permita concentrar datos de modelos de atención y hallazgos de importancia generalizada de este sector de la población; implementar políticas que permitan la oportuna prevención, el control y el tratamiento de enfermedades en los adultos mayores.

También plantea llevar a cabo un programa de capacitación municipal sobre la atención requerida por los adultos mayores, como apoyo a familiares de los

mismos, que les permita recibir una atención adecuada; proporcionar orientación jurídica a los adultos mayores mediante la coordinación con instituciones encargadas de la prestación de estos servicios; impulsar actividades recreativas, deportivas, culturales y productivas que fomenten la participación de los adultos mayores, que a su vez resulten en una mejora significativa en su calidad de vida; promover en la población general una cultura de respeto por los adultos mayores; capacitar a las asociaciones civiles y a grupos organizados de adultos mayores en el Municipio dentro del modelo de envejecimiento activo para la aplicación en su vida cotidiana; y, por último, apoyar a los adultos mayores en la construcción y conservación de sus instalaciones propias como grupos organizados o asociaciones civiles, y las del municipio.

De acuerdo a lo anterior, nuestro proyecto de intervención se inserta en estas políticas públicas del municipio. Estos planteamientos, de alguna manera, comparten nuestra inquietud de apoyar el desarrollo del adulto mayor con acciones que impulsen una nueva dinámica para favorecer la convivencia y su participación social en la vida de Zapotlán; para enriquecer sus experiencias en un ambiente armónico; para generar espacios de diálogo; para fortalecer su desarrollo cognitivo y para mejorar sus condiciones de vida.

2.3.2. Desarrollo de los adultos mayores

Para reconocer quiénes son los adultos mayores, retomamos a Erickson (1986), quien señala que los adultos mayores se ubican en la octava etapa “estado adulto tardío: integridad del ego contra desesperación (sabiduría)”, la cual abarca de los 60 años en adelante, y quien plantea que la integridad del ego es la tarea principal de este periodo, que implica una unificación de toda la personalidad, como el ego la principal fuerza determinante.

En esta etapa, los adultos mayores enfrentan a la vejez, como una etapa en la cual deben sentirse útiles, deben aceptar las situaciones que viven y deben

comprender que la mejor manera de vivir en este periodo de su vida, es con aceptación propia y no sentirse inútiles o personas que estorban.

De lo anterior, resalta la importancia de que los adultos mayores ocupen su tiempo en actividades que los motiven a sentirse bien, tanto con ellos mismos como con los otros (llámese familia o amigos); participar de las actividades que se generen al interior de la Casa de Día, les dará la oportunidad de vivir la vida desde otra perspectiva; les posibilitará visualizar que pueden vivir esta etapa de la vejez con dignidad y con orgullo; y que el deterioro físico, emocional o social que sufran depende, en mucho, de lo que ellos puedan y quieran hacer.

Los adultos mayores enfrentan una etapa que se denomina como vejez, el cual es un proceso de cambios a través del tiempo; estos cambios se manifiestan en los aspectos biológico, psicológico y social. De ante mano sabemos que cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante el transcurso de su vida.

Para entender mejor el envejecimiento, recuperamos los planteamientos de Palacios (2002) quien hace una distinción entre el envejecimiento primario y el secundario.

El envejecimiento primario se manifiesta de manera natural en el cual los seres humanos atraviesan un proceso de deterioro biológico que se presenta en cualquier ser humano, sea cual sea su condición de vida; sin embargo, en el envejecimiento secundario el deterioro se ve condicionado a los hábitos de vida. Existe también el envejecimiento terciario que se basa en la disminución de la capacidad de adaptación como a su vez en el deterioro de sus habilidades cognitivas, y se convierten en personas con mayor vulnerabilidad. El cuerpo humano tiene un ciclo de vida, está programado para morir de acuerdo a los

procesos biológicos inevitables, y a los hábitos a que fue sometido durante el transcurso de su vida.

Por naturaleza el ser humano socializa con sus semejantes; George (1982), entiende la socialización como una adecuación entre el individuo y el contexto social en el que se encuentra inmerso; es el resultado del seguimiento de las normas sociales y su adaptación a ellas. La vejez hace que los seres humanos continúen con su proceso de socialización y adaptación a los contextos en los que se desenvuelven como la familia, el trabajo y la comunidad.

2.3.3. El Aprendizaje de los adultos mayores

Todas las personas aprendemos a cualquier edad, desde que somos niños hasta que somos adultos mayores. El aprendizaje de cada ser humano depende de varios aspectos de los adultos mayores; en el caso son 7 los aspectos que condicionan su aprendizaje, los cuales son:

- Los adultos tienen que querer aprender, no les debes de imponer ningún aprendizaje porque simplemente no lo harán, debes motivarlos, estimularlos y despertar su interés para, que estén dispuestos a aprender, nunca los debes de forzar.
- Los adultos aprenden solamente lo que creen que necesitan saber para la práctica, como de igual manera esperan ver resultados al término de la primera sesión; es importante reconocer que el objeto de aprendizaje debe de estar adaptado a las necesidades de los adultos mayores.
- Los adultos aprenden al hacer cosas, son prácticos; aunque no lo practican, se olvidan del 50% de lo que aprenden, de manera pasiva. Para la retención de información o habilidades resulta más eficaz si existen

oportunidades repetidas para practicar o utilizar lo que se les está enseñando.

- La función de aprender se debe centrar en problemas realistas; de esta manera ellos mismos sacarán sus propias conjeturas y soluciones.
- Los adultos aprenden mejor en una situación informal, no les agrada que les recuerdes sus años escolares; se les pueden incorporar a actividades de grupo, las cuales ayudan a lograr informalidad, puede ser por ejemplo mediante una tormenta de ideas, juego de roles, entre otras.
- Por último, es preciso utilizar una variedad de métodos para instruir a los adultos, entre más vías sensoriales se usen para hacer llegar el mensaje, será mejor. (Aspectos pedagógicos de la capacitación de adultos, 2014)

Estos aspectos serán considerados en las actividades que se programen para la Casa de Día del Adulto Mayor con la intención de aprovechar su tiempo libre y, a la vez favorecer que los sujetos socialicen sus experiencias y se favorezca la participación y la convivencia armónica entre sus iguales.

A partir de los aspectos planteados en las actividades que se implementen, se abrirán espacios de diálogo con la finalidad de que los adultos mayores expresen sus necesidades y lo que les gustaría hacer, de igual forma permanentemente los motivaremos para que participen, procuraremos que las actividades sean interesantes, sobre todo que las actividades sean prácticas y que se desarrollen en un ambiente armónico y de respeto.

2.3.4. Tiempo libre

La intervención que se pretende implementar tiene como prioridad utilizar el tiempo libre, entendido por Cuenca (1983) como aquel que queda después de las obligaciones; es tiempo que se ocupa para actividades libres, pero con sentido de estar conscientes de la importancia de la alegría y del gusto de realizar lo que verdaderamente nos gusta.

Este tiempo libre es ocupado por los adultos mayores en compensación a las acciones que realizan durante el día; por medio de actividades que sean de su interés y adaptadas a sus necesidades y características, enfocadas en condiciones de ofrecer una gama de oportunidades para que su tiempo libre sea placentero y altamente benéfico.

Utilizar el tiempo libre, con actividades útiles para ellos, es un detonante que los motivará para cambiar su rutina; para que ellos consideren la oportunidad de cambiar sus propios hábitos. El tiempo libre es un tiempo que ellos se regalan para sí mismos, para beneficio de su persona, al tiempo que fomenta su desarrollo, la convivencia y la participación en un bien común.

2.3.5. Participación y Convivencia mediante el juego y la recreación

Aunado a lo anterior, reconocemos que los adultos mayores forman parte de una sociedad en constante movimiento y como tal debe estar llena de vida, atravesada por la necesidad de comprenderse y de convivir. Entendiendo el concepto de convivir como la forma de compartir espacios y recursos, en un tiempo determinado (espacios físicos, simbólicos y sociales).

Tomando en cuenta el punto de vista de los adultos mayores entrevistados consideramos que la convivencia entraña, por sí misma un grado de

voluntariedad y por ello la importancia de rescatar lo que los sujetos mencionan, les es grato convivir con personas ajenas a su familia; consecuentemente utilizaremos la convivencia como un medio para adentrarnos en un espacio de recreación y así mismo fortalecer un conjunto de competencias y habilidades sociales, con la finalidad de que los adultos mayores practiquen el escuchar, expresar, sostener puntos de vista, rehusarse, consentir, cooperar o conducir, y exponer sus opiniones; tomando como punto de partida el diálogo, Coronado (2008) dice que es indispensable y necesario para lograr la convivencia entre la población adulta mayor.

La convivencia se reflejará al integrarse a un grupo, según Fernández (1992), como un “número restringido de personas relacionadas entre sí para el logro de una meta mediante el aprovechamiento de sus medios, unidos por un fin en común”. Por ello, creemos conveniente la creación de un grupo de adultos mayores en el cual participen de manera activa en las actividades que se llevarán a la práctica. En estas actividades se manifestará la recreación, considerada por Waichman (2007), como el volver a crear mediante el entretenimiento, que son las actividades que producen placer, al ser una actividad libre de participación.

Para Acosta (2002), en la recreación se recupera la importancia de la existencia de diversos valores justificando su relevancia para los adultos mayores; “el valor físico hace referencia a la participación en todas aquellas actividades de carácter físico que ayuden al cuerpo humano; el valor psicológico contempla la recreación con el fin de que las actividades produzcan satisfacción, alegría y ayude a liberar el estrés; el valor social promueve la comunicación y la participación entre los ciudadanos; el valor ambiental refiriéndose a la aplicación de actividades al aire libre; y, por último, el valor para el aprendizaje, con la participación en las actividades el sujeto adquirirá experiencias y aprendizajes significativos.”

En este proceso de recreación, Huizinga (1984) considera que “el juego se constituye como un medio de acción libre, que se desarrolla dentro de un tiempo y

espacio determinado, aceptando y respetando las reglas planteadas del mismo". De igual forma, los juegos constituyen la herramienta para desarrollar la convivencia y la participación, los cuales se ajustarán a las necesidades y características de los participantes.

En las actividades de intervención, haremos adecuaciones a los juegos de mesa, de tal forma que se ajusten a las características de los adultos mayores. Así mismo nos apoyaremos en juegos tales como la lotería, la oca, el dominó, el rompecabezas, serpientes y escaleras, jenga, el memorama, damas chinas, entre otros.

Todo lo anterior se plasmará en el proyecto que se desarrolle en la Casa de Día del el Adulto Mayor, que será el espacio para posibilitar la ayuda para aquellas personas que viven solas (os), o que cuentan con familia pero que, debido a sus propias ocupaciones, los dejan la mayor parte del día solas (os).

Con base en lo propuesto para la Casa de Día del Adulto mayor el proyecto constituye un espacio donde se lleve a cabo diferentes actividades, sean sociales, creativas, recreativas: de cuidado de la salud, desarrollando una serie de servicios que propicie la participación activa de individuos, familias y la comunidad organizada. A su vez proporcionaremos el servicio de espacios de cultura, recreación y esparcimiento.

CAPITULO III

LA ESTRATEGÍA DE INTERVENCIÓN

En este capítulo planteamos la estrategia de intervención conformada por tres talleres que integran un conjunto de actividades, y que permiten utilizar el tiempo libre de los adultos mayores, a partir de fomentar una participación activa y un ambiente de convivencia. Para trabajar con los adultos mayores, creímos pertinente elaborar un catálogo integrado por 10 sesiones para el taller de repostería, 10 sesiones para el taller de juegos de mesa y actividades manuales, y para el taller de activación física incorporamos ejercicios que están diseñados para adultos mayores.

Una vez integrado este catálogo, nos presentamos con los adultos y poníamos a su consideración para que, con la participación de todos, ellos eligieran la actividad a realizar.

El presente capítulo muestra, en primera instancia, los criterios metodológicos que guiaron nuestra intervención con relación a los participantes y, por último, mencionamos el catálogo, tal y como fue construido.

3.1. Criterios metodológicos de la propuesta de intervención

Los criterios que tomamos en cuenta para la elaboración de los talleres, fueron: la edad de los participantes, sus condiciones y necesidades, de igual manera sus gustos e intereses; el rol que desempeñamos durante nuestra intervención fue el de animador, ya que durante el proceso motivamos a los adultos mayores para que adoptaran una participación activa y fomentaran una convivencia con sus semejantes al participar en las actividades propuestas en los diversos talleres para ocupar su tiempo libre.

En los talleres se trabajó con la metodología participativa, la cual es entendida como el proceso de intercambio de conocimientos, experiencias, vivencias y sentimientos que se reflejan en la resolución de problemas, en la adquisición y en la construcción colectiva de conocimientos. (Metodología Participativa, 2014)

El rol de animador que adoptamos durante nuestra intervención se ve reflejado al propiciar un ambiente de confianza, armonía, y paz. Como a su vez planificar, desarrollar y evaluar el proyecto. Nuestra meta final es la transformación social, a través del bienestar social y el desarrollo personal de la colectividad.

3.2. Talleres de la intervención: juegos de mesa y actividades manuales; repostería; y activación física.

En este apartado hacemos mención de los diversos talleres que integran el catálogo y que constituye el pretexto para nuestra intervención y para que los adultos mayores participen activamente, en un ambiente de convivencia mutua.

3.2.1. Taller de juegos de mesa y actividades manuales

Presentación

El taller está elaborado con actividades que le permitan al adulto mayor tomar decisiones en cuanto a la convivencia con personas semejantes a ellos y propiciando la participación en actividades que sean de su interés para ocupar su tiempo libre. La evidencia máxima del presente taller es la participación en los juegos de mesa que se destinarán para convivir en un ambiente agradable entre los adultos mayores.

En este taller esperamos que el adulto mayor siga y comprenda tanto los procedimientos y las reglas a seguir, para así propiciar la participación y la convivencia entre los adultos mayores.

Propósitos específicos:

- ✓ El adulto mayor participará en los juegos de mesa en compañía de sus demás compañeros, mediante las reglas dadas por las coordinadoras.
- ✓ El adulto mayor colaborará con sus compañeros para generar un ambiente de camaradería.
- ✓ El adulto mayor fomentará la convivencia y participación al momento de interactuar con sus compañeros.

Metodología: en este taller, cada juego de mesa y cada actividad manual, se desarrolla, en primer lugar, considerando la participación activa de los sujetos que quieran jugar y, en segundo lugar, cambios en las reglas propias de cada juego. Es importante señalar que en este taller, se pueden realizar simultáneamente diferentes juegos, en función del interés de cada equipo conformado.

Organización:

- En los primeros 10 minutos de cada sesión, se realiza una dinámica¹ para agrupar a los participantes en equipos para jugar el juego o para realizar la actividad manual.
- Una vez conformados los equipos, se les entrega el material y se les pregunta si saben jugar el juego en cuestión. Se abre un espacio para que ellos intercambien lo que saben del juego y entre todos los participantes se deciden las reglas del juego.
- Cuando los participantes se han organizado, se inicia con la actividad.

¹Para las dinámicas, hicimos una compilación que permita seleccionar aquella que se adecue a los participantes o bien a las circunstancias. (Ver Anexo No. 5)

La lotería

Participantes:

Máximo seis personas.

Material:

- Una lotería.
- Fichas o frijoles.

Instrucciones:

- Los jugadores elegirán una tarjeta para iniciar el juego.
- Habrá una persona que se encargue de ir sacando las tarjetas y así mismo ira mencionando cada una de ellas.
- Los jugadores pondrán una ficha o frijol cuando salga la tarjeta que se encuentra en su tabla.
- Ganará el que llene todas las casillas de su tarjeta, diciendo lotería.

Juego de la Oca

Participantes:

De seis a ocho personas.

Material:

- La oca.
- Un dado.
- Fichas.
- Instructivo y reglas del juego

Instrucciones:

- Se juega sobre un tablero impreso en el cual hay 63 casillas en espiral, cada una con una imagen y un número. Cada nueve casillas, está la imagen de la oca, la cual es un ganso, y esto es lo que le da el nombre al juego.
- Cada jugador recibe una ficha con un color diferente para cada uno.
- Los dados sirven para determinar el número de casillas que cada jugador avanza.
- Cuando algún participante cae sobre la casilla marcada con la imagen de la oca debe contar de nuevo sus puntos hasta llegar a una casilla en donde no haya tal imagen.
- La casilla 58 corresponde a la imagen de la muerte, pero el hecho de caer en ella no significa el fin, sólo se castiga comenzando de nuevo.
- El objetivo del juego es llegar primero a las casilla 63 con el número exacto de puntos marcados por los dados, el jugador debe obtener al tirar los dados tantos puntos como casillas distancian su ficha de la meta.
- La finalidad del juego de la oca es llegar a la casilla 63.

Serpientes y escaleras

Participantes:

De seis a ocho personas.

Material:

- Tablero.
- Fichas.
- Un dado.
- Instructivo y reglas del juego.

Instrucciones:

- Cada jugador tiene su turno y lanza un sólo dado el cual avanza su ficha tantas casillas como marque el dado.
- Cuando una ficha cae en la casilla donde inicia la escalera subirá a la casilla donde termina.
- Cuando una casilla cae en la cola de la serpiente bajara a la casilla donde se encuentra la cabeza de la misma.
- Cuando una ficha cae en un lugar ocupado la ficha regresa al lugar que ocupaba anteriormente.
- El jugador es el que llega a la casilla 100.
- Si el dado rebasa este número, la ficha regresara tantos puntos haya sobre pasado esta casilla.

Dominó

Participantes:

De 2 personas máximo.

Material:

- Juego Dominó
- Instrucciones y reglas del juego.

Instrucciones:

- Cuenta que haya 28 fichas de dominó, del doble blanco al doble seis.
- Colócalos boca abajo sobre la mesa y mezcla hasta que queden al azar.
- Permite que tú oponente coja siete fichas de dominó, y coge siete para ti mismo.
- Deja que el jugador con el mayor doble vaya primero.
- Coloca una ficha de valor similar junto a la primera ficha de dominó (no importa en que terminan). Asegúrate de que los valores siempre se toquen.
- Recoge de la pila si no tienes una ficha de dominó que corresponda a los que están en la disposición. Mantén las fichas de dominó ocultas de tu (s) oponente (s).
- Pasa si no hay más fichas de dominó que queden en el montón.
- Ganas la partida si eres la primera persona que se queda sin fichas de dominó.

Jenga

Participantes:

De dos a seis personas.

Material:

- 54 piezas de madera.
- Base de plástico para evitar que se muevan las piezas de madera.
- Mesa.

Instrucciones:

- Arma el juego. Pon los bloques de madera en la base de plástico. Arma la base con tres bloques. Agrega la siguiente capa logrando que cada uno los tres bloques se crucen con los bloques que están debajo.
- Continúa alternando capas de bloques hasta que los uses todos.
- Pon la torre en la mesa u otra superficie cuidadosamente para que los bloques permanezcan intactos.
- Comienza el juego permitiendo que la persona que construyó la torre remueva el primer bloque de su elección de cualquier lugar debajo de la capa superior y luego que posicione la pieza en la parte superior. El bloque puesto debe estar cruzado a los tres bloques debajo de este.
- Alterna los participantes, cada turno es remover una pieza y volver a colocarla.
- Determina el ganador de Jenga. El jugador responsable por causar que la torre o cualquier porción de la torre caiga, pierde el juego. El último jugador en posicionar satisfactoriamente un bloque antes de que la torre caiga es oficialmente el ganador.

Memorama

Participantes:

Equipos de 4 integrantes.

Material:

- 9 tarjetas.
- una hoja de registro de jugadores.

Instrucciones:

- Los jugadores se numerarán del 1 al 4 y se anotarán en la hoja de registro de jugadores. el último jugador será el sabio.
- Colocar las tarjetas boca abajo sobre una mesa. el jugador número uno tomará una tarjeta y deberá decir el o los nombres que representen a la imagen y su función.
- Si la respuesta es correcta ganará 20 puntos. el sabio verificará la respuesta en la relación de respuestas correcta y registrará los puntos ganados por su compañero en la hoja de registro para jugadores.
- Si la respuesta no es correcta, el jugador num.2 podrá responder o el siguiente jugador a la derecha. no podrán brincarse a ningún jugador. el que responda correctamente conservará la tarjeta y ganará los 20 puntos.
- Si ningún jugador contesta correctamente, el sabio leerá la respuesta en su relación de respuestas correctas y colocará nuevamente la tarjeta boca abajo sobre la mesa.
- El juego reinicia con el jugador núm. 2, después el jugador núm. 3 y así sucesivamente. a cada jugador se le aplicarán las reglas anteriores. ningún jugador debe perder su turno.
- Será ganador el participante con mayor puntuación.

Dinámicas de grupo “La noticia”

Participantes:

Todos los sujetos que estén inmersos en el grupo.

Instrucciones:

- El animador motivará diciendo frases como: diario recibimos noticias buenas o malas, y están son las que hacen de nuestros días alegres, tristes, y por ello son los que más recordamos, y para ello hoy vamos a recordar algo que nos haya marcado en el transcurso de nuestras vidas.
- Los participantes dirán por lo menos tres sucesos importantes en su vida.
- Comenzará el animador y posteriormente el de su derecha y así sucesivamente, los demás participantes podrán aportar comentarios a cada experiencia contada.
- La finalidad de esta dinámica es conocer más afondo a nuestros compañeros, entenderlos y comprenderlos por sus vivencias pasadas.

Damas chinas

Participantes:

De dos a seis jugadores, menos cinco.

Material:

- Un tablero.
- 15 fichas de diferente color para cada jugador.

Instrucciones:

- Los jugadores colocan las fichas en la punta de estrella que les corresponda. Si es un número par de jugadores las emplazarán en las puntas confrontadas de la estrella. Cuando se trata de tres jugadores, se alterna una punta llena y otra vacía, y cada uno juega únicamente con diez fichas.
- Se decide quién será el primer tirador. Luego, la dinámica se lleva a cabo a través de turnos en el sentido de las agujas del reloj. Cada jugador mueve una sola ficha durante su turno.
- Una ficha puede avanzar en cualquier dirección (adelante, atrás, en diagonal) para ir al punto vacío adyacente. Si éste está ocupado (por una pieza propia o del contrario) y vació el punto que hay más allá, la ficha puede saltar sobre la otra como en las damas (aunque en este juego no se captura). Si las demás fichas están colocadas apropiadamente, una única ficha puede realizar varios saltos en un solo turno. Lo que no puede efectuar es moverse un punto y después saltar.
- Gana el primer jugador que coloca sus fichas en la punta de la estrella directamente contraria a la suya. Los otros jugadores pueden seguir jugando hasta que consiguen el objetivo.

Rompecabezas

Participantes:

Dos a 4 jugadores.

Materiales:

- Una mesa.
- El rompecabezas.

Instrucciones:

- El juego del rompecabezas nos sirve porque permite afirmar nuestros conocimientos de forma divertida.
- Barajar las cartas o pedazos que conforman el rompecabezas.
- Extienda las piezas sobre la mesa.
- Ubique cada pieza y colóquela en forma ordenada para ir formando la figura deseada.
- Gana quien haya confeccionado las imágenes correspondientes.

Adivina quién

Participantes:

Dos jugadores

Materiales:

- Juego adivina quién.

Instrucciones:

- Tienes que adivinar quién es el personaje de tu rival haciendo las preguntas adecuadas, y tienes que hacerlo antes de que él adivine el tuyo.
- Tienes varios niveles de dificultad entre los que escoger.
- Ganas si encuentras al personaje que tu contrincante eligió en el menos tiempo posible.

3.2.2. Taller de repostería

Presentación

El taller tiene como finalidad fortalecer la convivencia entre los adultos mayores, de tal forma que intercambien ideas y saberes en torno a la repostería, compartan su tiempo libre en actividades que sean de su agrado y que participen con entusiasmo en la elaboración de recetas para luego degustarlas en un ambiente de camaradería.

En este taller, el adulto mayor comparte y socializa procedimientos para la elaboración de recetas de cocina, como medio para fomentar la convivencia y la participación en un ambiente armónico, agradable y de diálogo.

Propósitos específicos:

- ✓ El adulto mayor elaborará recetas de cocina, con ayuda de sus demás compañeros, mediante el proceso consensado.
- ✓ El adulto mayor colaborará con sus compañeros en un ambiente de participación activa.
- ✓ El adulto mayor contribuirá a favorecer la convivencia.
- ✓ El adulto mayor motivará a los demás para que se dé una mayor participación.

Metodología: El taller se desarrolla bajo una metodología participativa, en donde cada sujeto opina, dialoga, escucha, colabora, interactúa, convive y toma decisiones para un bien común. El presente está constituido por diez sesiones de una hora, mismo que se llevará a cabo los días jueves. Sólo planeamos el taller y decidimos el día en que se realiza, sin que en este momento tengamos lo que se hará en cada sesión, porque todo dependerá de lo propuesta de los adultos mayores.

Organización:

- En los primeros 10 minutos de la sesión, se realiza una dinámica para agrupar a los participantes en 3 equipos para comenzar con la preparación del postre en cuestión.
- Ya una vez conformados los equipos se les pide lavarse las manos, se entrega el material, y también se les explica en que consiste la actividad para poder comenzar.

Si bien, en una de las primeras sesiones, se abrirá un espacio de diálogo en donde los participantes expresen sus ideas en torno a lo que les gustaría elaborar en este taller, a continuación, presentamos una serie de recetas de postres que pondremos a la consideración de los adultos mayores. Cabe mencionar que el presente catalogo lo obtuvimos de un recetario de una mamá de nosotras.

Pastel Helado de Galleta Mexicana

Ingredientes:

- 500 gramos de mantequilla
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 lechera
- 3 yemas de huevo
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 sobre de café legal
- 1 copita de ron
- 100 gramos de cerezas
- 100 gramos de nuez
- 1 lata de duraznos
- 1 kilo de galletas mexicanas

Preparación:

- Para la crema se bate la mantequilla con el azúcar hasta que este cremoso, se agregan las yemas de huevo una a una y sin dejar de batir, se agrega la lechera poco a poco sin dejar de batir y por último se agrega la vainilla hasta que todos los ingredientes se incorporen bien (que la mezcla quede cremosa).
- En un litro de agua se hace el café todo el sobre, se cuela y se deja enfriar, se agrega el ron y se empiezan a bañar las galletas mexicanas. En una charola de forma cuadrada o rectangular pon un poco de crema o chantillí, enseguida coloca una capa de galletas ya remojadas en el café, luego la capa de crema o chantillí y así hasta terminar; se cubren bien las galletas con la crema o chantillí hasta que no se vean. Se espolvorea con la nuez picada sobre las galletas y se adorna con los duraznos y las cerezas.

Pay de queso tipo Alemán

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo
 - 100 gramos de mantequilla
 - 1 huevo
 - 1 cucharada de sal
 - 2 cucharadas de lechera
 - 1 cucharada de royal
- Para el relleno
- 200 gramos de queso crema
 - 3 huevos enteros
 - 1 lechera

Preparación de la pasta:

- Se bate la mantequilla con el huevo, la sal y las dos cucharadas de lechera sobre una mesa se cierne la harina con el royal se forma un hueco en el centro y se agrega lo que se batió; mezcle con la mano hasta formar una pasta suave y tersa sobre una superficie enharinada extienda la masa con un rodillo hasta que quede de medio centímetro de grosor que cubre un molde para pay grande y recorta las orillas. Vacíe el relleno y forme una trenza con la pasta que sobró. Se hornea por 45 0 60 minutos.

Preparación para el relleno:

- Licúa el queso, los huevos y la lechera, y vacié sobre la pasta.

Niño envuelto

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 ½ tazas de azúcar
- 14 huevos
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 200 gramos de mantequilla
- Mermelada o chantillí

Preparación:

- Se baten las yemas con el azúcar hasta tomar punto de cordón, enseguida se le agrega la mantequilla derretida se le incorpora suavemente sin dejar de batir se le agrega la harina cernida con el royal incorporado muy bien y por último las claras batidas a punto de turrón, se incorpora muy bien y se vierte en un molde rectangular engrasado y forrado con papel de estraza, la pasta se vierte en dos partes; se cose con el horno precalentado a 200 °C por espacio de 20 minutos. Ya cocido se envuelve sobre una tela húmeda, se enrolla procurando que el cierre quede hacia abajo y se deja por 10 minutos, se desenvuelve y se decora con mermelada o chantillí.

Pastitas de jalea

Ingredientes:

- 500 gramos de harina de trigo
- 350 gramos de mantequilla
- 250 gramos de azúcar
- 2 yemas
- 5 huevos y 1 para embetunar
- 1 cucharada de royal
- 500 gramos de jalea de membrillo

Preparación:

- Se cierne la harina sobre una mesa, se forma una fuente y en el centro se agrega el azúcar y los huevos, se mezcla con los dedos y se le agrega la mantequilla en trocitos pequeños incorporando sin dejar de amasar hasta formar una pasta suave. Se extiende con el rodillo $\frac{1}{2}$ centímetro de grueso se cortan tiras de 30 centímetros de largo por 10 centímetros de ancho y se coloca en medio la jalea y se unen las orillas cubriendo la jalea, se unen las orillas por medio de pellizquitos y se cortan las pastitas de tamaño al gusto, se colocan las hojas engrasadas y por último se barnizan con el huevo y se cosen a horno de 180 °C por 25 minutos.

Galletas de nata

Ingredientes:

- 1 kilo de harina
- 200 gramos de manteca
- 200 gramos de azúcar
- 400 gramos de nata seca escurrida
- 1 cucharada de royal

Preparación:

- Se bate la nata con el azúcar hasta que la mezcla este cremosa, se le agrega la manteca y se incorpora muy bien, de igual manera se le agrega la harina cernida junto con el royal y se mezcla hasta formar una pasta suave, se extiende con el rodillo de $\frac{1}{2}$ centímetro de grosor y se cortan las galletas de forma al gusto se ponen a cocer en una charola engrasada a 180 °C de 15 a 20 minutos.

Volteado de piña

Ingredientes:

- 1 lata de piñas en almíbar
- 100 gramos de cerezas
- ½ kilo de harina de trigo
- Una pisco de sal
- ½ kilo de azúcar
- 2 cucharadas de royal
- 9 huevos
- Papel de estraza
- 400 gramos de mantequilla

Preparación:

- Se bate la mantequilla con el azúcar hasta que esponje enseguida se le agregan los huevos uno a uno sin dejar de batir, se añade la harina cernida con el royal y luego se le agrega el almíbar y la sal sin dejar de batir, hasta que quede una pasta suave. En un molde engrasado y enharinado cubra el fondo y los lados con el papel de estraza y nuevamente póngale mantequilla suficiente y rocíe un poco de azúcar, acomode las rebanadas de piña y coloque una cereza en cada centro de la piña; vierta la mezcla en cucharadas y por último se hornea a 150 °C por 35 o 45 minutos, ya una vez cocido de desmolda caliente y se retira el papel de estraza.

Pastel mosaico

Ingredientes:

- 500 gramos de harina de trigo
- 400 gramos de mantequilla
- 10 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 125 gramos de pasas
- 125 gramos de nuez
- 150 gramos de azúcar
- 4 cucharadas de cocoa
- 1 lechera
- ½ de chantillí
- 2 cucharadas de royal
- 100 gramos de granillo de chocolate
- 2 copas de ron

Preparación:

- Se bate la mantequilla con el azúcar hasta que quede una mezcla cremosa, se van vertiendo las yemas una a una sin dejar de batir se le agrega la lechera en chorro delgado sin dejar de batir incorporando suavemente se vacía la harina cernida en una coladera con el royal incorporándolo en forma envolvente y por último se agregan las claras a punto de turrón en forma envolvente; se divide la pasta en dos partes a una se le agregan las pasas y la vainilla y a la otra la nuez y la cocoa. En un molde engrasado y enharinado se vierte la pasta por cucharadas alternando una a una y se hornea a 150 °C por 60 minutos. Ya cocido de baña con el jarabe y se cubre con el chantillí.

Para el jarabe:

- 2 tazas de agua
- 150 gramos de azúcar
- 2 copas de ron

Procedimiento: Se pone a hervir el agua, el ron y el azúcar, una vez que haya hervido se retira del fuego. Ya que este frío se baña el pan mosaico.

Pastel de tres leches

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de hotcakes
- 2 cucharadas de royal
- 20 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 1 chorrito de vino
- 2 kilos de chantillí
- 3 latas de leche clavel
- 2 lasta de lechera
- 2 medias cremas
- 1 lata de duraznos
- 100 gramos de nuez
- 1 mantequilla

Preparación:

- Se ciernen las harinas junto con el royal y el azúcar; en un traste se baten las claras a punto de turrón después con las yemas se baten las harinas ya que están batidas se vierten las claras y se bate en forma envolvente. Y se vierte la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado, se hornea durante 20 minutos.
- Ya que esta cocido se le agrega las leches previamente licuadas, se rellena con la nuez y los duraznos picados y con el chantillí se decora al gusto.

Manzanas rellenas con hojaldre

Ingredientes:

- Manzanas verdes
- Frutas secas
- Nuez
- Huevo
- Crema
- Pasta de hojaldre

Preparación:

- Se ahuecan las manzanas, se hace una mezcla con las frutas secas, la nuez, el huevo y la crema; con la mezcla se rellenan las manzanas y se tapan con la pasta de hojaldre y se hornean por 30 minutos.

Flan napolitano

Ingredientes:

- 1 lechera
- 1 leche clavel
- 300 gramos de queso doble crema
- 2 cucharadas de vainilla
- 5 huevos
- ½ taza de azúcar

Preparación:

- Derrita el azúcar y se coloca en el fondo y las paredes del molde donde se preparara el flan napolitano; aparte se licua los demás ingredientes y se vierte la mezcla en el molde, se tapa con papel aluminio. Ponga al fuego en una olla de presión por 30 minutos en una olla normal sobre la estufa por 1 hora.

Nota: En cualquier de las dos formas se pone al fondo una parrillita y se agrega agua, dicha agua no debe rebasar el molde del flan.

Pay de limón

Ingredientes:

- 2 paquetes de galletas marías
- 5 huevos
- 350 gramos de queso doble crema
- 3 limones
- 1 lechera
- 225 gramos de mantequilla
- 1 cuchara de maicena

Preparación:

- Disuelva las galletas marías con ayuda de un vaso, derrita la mantequilla y mezcle junto con la galleta y la maicena, forre las paredes de un molde y el fondo con la galleta. Licue el queso, los huevos, la lechera y el jugo de los limones y la mezcla se vierte sobre el molde. Se hornea durante 50 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio a fuego medio.

3.2.3. Taller de activación física

Presentación

Se plantea un taller de Activación Física el cual tiene como finalidad la mejora en las condiciones físicas de los Adultos Mayores, mediante la ocupación de su tiempo libre con ejercicios que están meramente pensados en las necesidades y características de los mismos, para lograr así la integración, la convivencia y la participación entre iguales, motivándolos a tener una vida en movimiento en un ambiente de camaradería.

En este taller, el adulto mayor participa e interactúa mediante la realización de ejercicios de activación física, los cuales están pensados en sus condiciones y necesidades, fomentando la convivencia en un contexto agradable y armónico.

Propósitos específicos:

- El adulto mayor ejercitará su cuerpo en compañía de sus iguales motivándose a realizar los procesos planteados.
- El adulto mayor aprenderá a utilizar su tiempo libre de manera activa, mediante la activación física.
- El adulto mayor contribuirá a favorecer la participación en un ambiente de apoyo.
- El adulto mayor reconocerá la importancia de realizar activación física.
- El adulto mayor mejorará su condición física de acuerdo a los procesos desarrollados.
- El adulto mayor motivará a sus iguales para que se propicie una mayor participación.
- El adulto mayor adquirirá una mejor calidad de vida.

Metodología: El taller se desarrollará bajo una metodología participativa, en donde cada sujeto ejercite, participe, escuche, colabore, interactúe, conviva y tome decisiones para un bien común. El presente estará constituido por once

sesiones cada una de treinta minutos, mismo que se llevará a cabo los días jueves. Sólo planeamos el taller y decidimos el día en que se realizará, sin que en este momento tengamos lo que se hará en cada sesión, ya que todo dependerá de lo propuesta de los adultos mayores.

Los ejercicios que constituyen el taller de activación física, fueron retomados del manual de “Actividad Física y Salud para el Adulto Mayor”, de Mahecha M. S. (Mahecha M. S., 2013)

Sesiones de activación física

Materiales:

- Grabadora
- Memoria USB o CD

Organización:

- En los primeros 10 minutos de la sesión, se les informa a los participantes que deben formar un círculo entre todos. Una vez que ya está conformado dicho círculo comenzamos a comentar las instrucciones; además, amenizamos el ambiente con un poco de música.
- Se comienza con ejercicios de la fase inicial o también llamada calentamiento, durante un lapso de 5 minutos.
- Posteriormente se realizan ejercicios de la fase de fortalecimiento, a lo largo de 10 minutos.
- Después se continúa con la fase de equilibrio y estiramiento en un transcurso de 10 minutos.
- Por último, se realizan ejercicios de respiración durante 5 minutos y se brindan un aplauso unos a otros.

Si bien, en una de las primeras sesiones, se abrirá un espacio de diálogo en donde los participantes expresen sus ideas en torno a los días que les gustaría realizar activación física, a continuación, presentamos una serie de ejercicios los cuales están pensados en los usuarios.

El programa incluirá 3 fases en la actividad física que se harán de la siguiente manera:

- Fase Inicial o de Calentamiento: que deberá ser de 10 min. Con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad.
- Fase de Fortalecimiento: que al inicio será de 15 min. y se incrementará conforme a la condición física del adulto mayor.
- Fase de Relajación: que será de 5 min. y que incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

Fase Inicial o Calentamiento

- Realizar ejercicios de respiración colocando las manos, una en el tórax y otra en el abdomen, para observar una respiración diafragmática.



- Caminata a paso lento con respiraciones suaves y pausadas al ritmo de la caminata, incluyendo balanceo de los brazos.



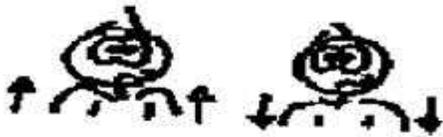
- Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada paciente.



- Partiendo desde la posición neutra se realizarán rotaciones de cabeza y cuello hacia ambos lados de manera alternada.



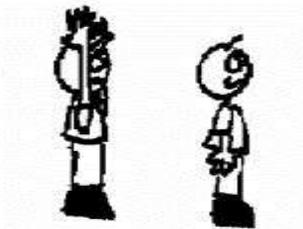
- Realizar elevaciones de los hombros de forma alternada, partiendo desde una postura relajada de los brazos pegados al tórax.



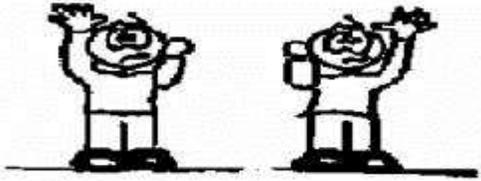
- Con los brazos pegados al tórax y los hombros relajados, llevarlos hacia el frente, abajo, atrás y arriba simulando hacer un círculo, primero hacia el frente y luego del total de las repeticiones, se hará la misma cantidad pero hacia atrás.



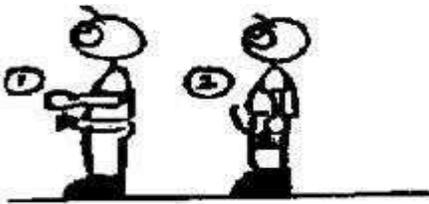
- Realizar flexión total de los brazos partiendo desde la posición neutra de hombro, pudiéndose hacer de modo bilateral o alternado.



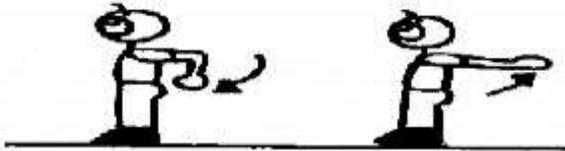
- Partiendo de la flexión total de hombro, se realiza una flexión de codo de un brazo combinado con una flexión de columna del lado contra lateral y viceversa. (Como tratando de tocar el techo con una mano).



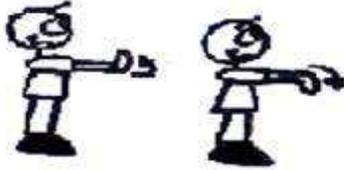
- Realizar flexión y extensión de codo partiendo desde la posición neutra de hombro y codo y manteniendo los brazos pegados al tórax de manera relajada.



- Partiendo de una extensión de hombro con flexión de codo, se realiza una extensión de codo manteniendo la extensión de hombro y se regresa a la posición inicial.



- Desde una flexión de hombro a 90° y extensión de codo, con el antebrazo en posición prona y las muñecas en posición neutra, se realizarán flexión y extensión palmar.



- Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se hace flexión y extensión de dedos. (Cerrando las manos)



- Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se realiza la oponencia de cada dedo contra el pulgar.



- Partiendo de la posición neutra de la columna y con los brazos pegados al tórax se realiza una flexión de la columna y se flexionan los brazos dejándolos relajados al frente y luego se regresa a la posición inicial.



- Con los brazos en flexión a 90°, codos en extensión, antebrazos y muñecas en posición neutra, se realiza una aducción o flexión horizontal sobrepasando la línea media (tijeras).



- De pie en una postura erguida y con los brazos pegados a los costados se realizarán flexión y extensión plantar (pararse de puntas y talones) cuidando de no perder el equilibrio, esto se puede realizar primero sólo flexión y luego extensión o de manera alternada.



- Partiendo desde la postura de pie, se realizará flexión de cadera y rodilla de una pierna, regresando a la postura inicial y entonces se hace lo mismo con la pierna contraria (como simulando marchar).



- De pie se llevará de manera alternada la flexión de rodilla a 90° y se regresa a la posición inicial.



- Realizar círculos con los tobillos manteniendo el equilibrio y partiendo desde la posición de pie y realizando una flexión de cadera a unos 30 a 40°, y una

vez finalizada la circunducción de un tobillo se regresa a la postura de partida y se realiza el movimiento con el pie contrario.



Fase de Fortalecimiento

Hay que recordar que un parámetro sencillo, pero efectivo a considerar en esta actividad es que una liga si se levanta menos de 8 veces es demasiado pesada para iniciar y si se levanta más de 15 veces es demasiado liviana y hay que buscar una liga que levantemos en un parámetro intermedio

Ejercicios en posición sedente para miembros superiores.

- En posición sedente y con los brazos a los costados, se coloca una liga sostenida por los pies (pisando la liga) y se toma con ambas manos y se realiza una flexión de hombro hasta los 90° de movimiento, se deberá mantener siempre la espalda erguida y la cabeza alineada, con la vista al frente, el movimiento se puede hacer de manera bilateral o alternado los brazos.



- En la posición sedente y con la liga sostenida por debajo de los pies se toma con ambas manos y con los brazos pegados al tórax se inicia el movimiento de abducción de hombro hasta los 90° y se regresa a la

posición inicial; este ejercicio se puede hacer de forma alternada o con los 2 brazos de manera simultánea.



- En posición sedente y con los brazos a los costados y una liga bajo los pies se realiza una extensión de hombro hasta los 30° de movimiento, ya sea de manera alternada o bilateral.



- En posición sedente con los brazos pegados al tórax y los codos en flexión a 90°, se toma una liga que se sostendrá por debajo de los pies y se hará flexión completa de codo y luego se hará la extensión de codo a 180° y se regresará a la postura de partida, haciendo los movimientos de manera bilateral.



Ejercicios en posición sedente para miembros inferiores.

- En posición sedente y con la espalda pegada al respaldo de la silla se coloca una liga alrededor de ambos tobillos y se realiza una extensión de rodilla completa y luego se regresa a la postura de partida, siempre se hará

de manera alternada para que la liga pueda realizar su función que es la de producir una resistencia.



- Se coloca una liga alrededor de ambos pies y se hace una dorsiflexión de tobillo, alternando el pie con el que se trabaja.



Ejercicios en posición bípida para miembros inferiores.

- En bipedestación se coloca una liga alrededor de ambos tobillos y se hace una flexión de cadera hasta los 45° de movimiento, pudiéndose hacer los movimientos primero con una pierna y luego con la contraria y al finalizar las flexiones se hará el movimiento de extensión de cadera hasta los 30° aproximadamente.



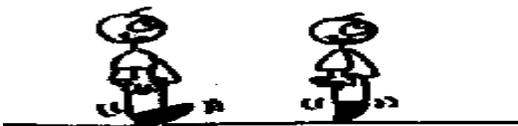
- Con una liga alrededor de los tobillos en posición bípida se hará el movimiento de abducción de cadera hasta los 45° de movimiento de manera alternada con ambas piernas.



- Partiendo de la posición bípeda y manteniendo la espalda erguida se harán flexiones de cadera y rodilla para descender hasta que la rodilla este en un rango de flexión de 90° (sentadillas), cuidando siempre que la rodilla no sobrepase de la alineación con los pies, manteniendo la vista al frente y se regresa a la postura de partida.



- En posición bípeda se hará dorsiflexión (pararse de talones) y flexión plantar (pararse de puntas) con ambos pies y alternando los movimientos o realizando primero uno al finalizar la serie, se hace el siguiente movimiento.



- En posición bípeda se realizarán flexiones de rodillas con extensión de cadera, alternando cada pierna, cuidando de mantener la espalda erguida y la vista al frente.



Fase de Equilibrio y Estiramiento

Ejercicios de equilibrio.

- En posición sedente realizar balanceos con el tronco hacia la derecha e izquierda con los pies firmes en el piso y haciendo los movimientos de manera alternada.



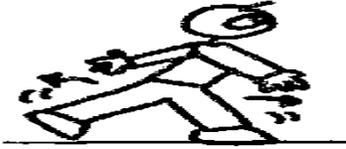
- En posición sedente realizar balanceos con el tronco hacia delante y atrás con los pies firmes en el piso.



- En posición bípeda realizar balanceos sobre cada una de las extremidades inferiores, dejando caer el peso del cuerpo en la pierna que se encuentra apoyada en el piso, haciendo los movimientos de forma alternada.



- En posición bípeda con las extremidades inferiores en posición neutra, desplazar una pierna hacia delante unos 15 centímetros dejando caer el peso del cuerpo sobre ella y luego desplazar hacia el punto de partida la pierna y desplazarla hacia atrás unos 10 centímetros dejando caer el peso del cuerpo hacia atrás.



- En posición bípeda y con ambas piernas juntas en posición neutra, caminar sobre una línea, previamente trazada en el piso con los pies sobre la línea. Se puede usar un balón e irlo rebotando para incrementar la dificultad del ejercicio.



Ejercicios de estiramiento

- Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada paciente.



- Partiendo desde la posición neutra con la vista al frente se realizarán lateralizaciones de cuello de modo suave y pausado permitiendo que el estiramiento sea eficaz, alternando los movimientos a cada lado regresando siempre a la postura de partida entre cada movimiento.



- En posición bípeda y con los brazos a los lados del cuerpo se realizará lateralización de la columna elevando en flexión y abducción el brazo contralateral permitiendo con ello un estiramiento de paravertebrales y se

regresa a la postura de partida entre cada movimiento realizado, haciéndolo de manera alternada.



- En bipedestación se realiza una extensión de los brazos y se entrecruzan los dedos en la parte posterior del cuerpo y se intenta la máxima extensión de los hombros para permitir un estiramiento de los bíceps braquiales y de los pectorales.



- En bipedestación se hace la flexión de hombro con flexión de codo y el brazo contrario se lleva por detrás de la cabeza para tomar el codo del brazo contralateral y así llevarlo más hacia atrás, haciendo con ello un estiramiento del tríceps braquial, y una vez terminadas las series a realizar se cambia de brazo y se trabaja lo anterior.



- En posición bípeda se hace una flexión horizontal de hombro y con la mano contraria se sostiene al brazo en esta posición o hasta se lleva un poco más a la flexión permitiendo así el estiramiento y luego se hace con el brazo contrario alternando los movimientos con ambos brazos.



- En bipedestación con los brazos en flexión a 90° y los codos en flexión a 90° se juntan ambas manos al frente del cuerpo con las muñecas a 90° de movimiento y luego se levantan los codos para permitir así un estiramiento de muñeca.



- En bipedestación se realiza una extensión de cadera a 30° y una flexión de rodilla a unos 130° de movimiento y se toma el pie con la mano homolateral y se lleva el pie a tratar de tocar el glúteo con el talón permitiendo así un estiramiento del cuádriceps, y una vez terminada la serie se cambia de pierna.



- Partiendo de una bipedestación con ambas piernas en posición neutra se adelanta una pierna unos 15 a 20 centímetros, cuidando que la pierna que está en la parte posterior no deje de tocar el piso con todo el pie (no despegar el talón) y se hace una inclinación del cuerpo hacia el frente, apoyándose en una pared o mesa para mantener la postura, también se cuidará que la espalda se mantenga derecha, realizando con esto un estiramiento de gemelos.



- En bipedestación se pone la pierna completa en extensión de rodilla y se hace flexión plantar, seguida de una inclinación de tronco, hasta sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna.



- En posición sedente con una pierna con flexión de cadera a 90° y flexión de rodilla a 90° sostenida por la rodilla contraria, se realiza una dorsiflexión y luego una flexión plantar ayudándose con las manos para mantener el estiramiento, se puede realizar de manera alternada o primero un movimiento y luego el otro.



3.3. Evaluación y seguimiento de la intervención

Reconocemos que la evaluación es un proceso imprescindible en la intervención socioeducativa, para identificar los alcances de las acciones interventoras, así como analizar la pertinencia de esas acciones, para mejorar permanentemente lo planeado y para recoger las evidencias de la acción para después reconocer el logro de objetivos. En este sentido, creemos necesario recuperar el concepto de evaluación desde donde valoraremos los alcances de la intervención.

Para ello, retomamos a Cembranos, Montesinos y Bustelo (s.f.), quienes plantean a la evaluación como el proceso de recogida y análisis sistemático de información que nos permite determinar el valor y/o mérito de lo que se hace, con la finalidad de facilitar la toma de decisiones y de mejorar el proceso de intervención.

Por lo tanto, desde esta óptica la evaluación se basará en torno a los siguientes cuestionamientos:

¿Para qué evaluar? Para verificar el logro de los objetivos planteados en las actividades detectando si el proyecto se adecuó a la realidad y a los objetivos diseñados, como de igual manera valorar el logro de los objetivos de acuerdo con calendarización y al planteamiento de los mismos, y detectar si se es necesario realizar una adecuación de lo que ya se programó o si es viable su aplicación.

¿Por quién y a quién evaluar? En este caso específico, se tratará de una evaluación mutua, tanto del coordinador hacia el usuario, como entre los propios participantes; es indispensable reconocer las ventajas y desventajas que el proyecto tiene, tanto por parte del coordinador como de los participantes, es significativo para lograr una evaluación más objetiva.

Consecuentemente tenemos presente el papel que la evaluación tiene en todo proyecto; particularmente, la evaluación no sólo va a permitir valorar el logro de los objetivos, sino además, identificar las dificultades y avanzar hacia la mejora

continua de nuestras acciones, para la obtención de mejores resultados y para que la ayuda ofrecida sea la mejor posible.

Para cumplir con todos los cuestionamientos que conlleva la evaluación es pertinente tomar en cuenta ¿cómo evaluar? Al respecto, retomaremos el paradigma cuantitativo, por medio del cual valoraremos aspectos como: actitudes participación, interés, motivación, entusiasmo, colaboración, etc.; aspectos que se verán reflejados en todas las personas que se encuentren inmersas en el proyecto.

Para el cuestionamiento ¿con qué evaluar? Haremos uso de escalas estimativas y cuestionarios, que contemplen preguntas relacionadas con el actuar de los sujetos involucrados, con el agrado para la actividad, lo que aprendieron, si les gustó participar o socializar lo que saben, compartir ideas y saberes, brindar ayuda y recibirla, y qué opinan de la participación de los demás.

Así mismo con el paradigma cualitativo podremos evaluar cuestiones propias de las dimensiones subjetivas y objetivas, las actitudes, el gusto por las actividades, su desarrollo y los tiempos utilizados para las mismas; todo ello mediante el método de entrevistas (abiertas y cerradas), así como apoyadas con instrumentos de (cualitativo y cuantitativo) al asumir los diarios de campo.

Por lo tanto, importante retomar los dos paradigmas como complemento metodológico necesario de los procesos intencionados de evaluación; dicho complemento enriquecerá el proceso evaluativo, tanto en la recogida de información como en el análisis de datos.

Para valorar todos los aspectos y cada uno de los momentos de la aplicación de la estrategia, la evaluación se desarrollará en tres modalidades: **la diagnóstica** (se realiza al inicio de la aplicación del proyecto), dentro de la cual exploramos aspectos como el estado de salud, las características particulares de los participantes, y aspectos de convivencia y la participación (Ver anexo 6); **la procesual** (tiene lugar durante el desarrollo de las acciones del proceso de intervención) que nos ayudará a detectar las variantes que nos lleven a tomar las

mejores decisiones en cuanto a nuestro proyecto (Ver anexos 7 y 8); y **la final** (se realiza al final de un proyecto de intervención) para evaluar los resultados obtenidos y verificar el logro de los objetivos planteados (Ver anexo 9).

Para finalizar con el planteamiento ¿dónde evaluar? Reconocemos que debe ser en el mismo ámbito donde se ha aplicado el proyecto de intervención, que en nuestro caso lo ubicamos en la Casa de día del Adulto Mayor.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

Las actividades que se planearon para que los adultos mayores, ocupen su tiempo libre, fomentando la participación y la convivencia, se desarrollaron en el periodo comprendido entre Marzo y Mayo de 2014, con la implementación de doce sesiones; la estrategia de intervención está integrada por tres talleres: el taller de repostería, el taller de activación física, y el taller de juegos y actividades manuales. Después del periodo de intervención nos encontramos en condiciones de plasmar los resultados obtenidos.

Por ello, a continuación expresamos, en primer lugar, los logros más significativos que se dieron en el espacio que compartimos con aproximadamente 40 adultos mayores; así mismo, presentamos las categorías analíticas que resultaron del análisis realizado a la información recabada durante la aplicación de la estrategia de intervención; por último describimos las condiciones, las facilidades y las dificultades que se presentaron en este proceso de intervención.

Nos parece importante señalar que desde la construcción del diagnóstico hasta la implementación de la estrategia, acudimos a diferentes instancias para gestionar tanto los espacios y recursos, como que nos dieran la facilidad para aplicar el proyecto. Dicho sea de paso, en ocasiones era necesario acudir casi a diario para que las autoridades nos concedieran un espacio en donde les planteáramos nuestro interés por apoyar a los adultos mayores. Esta experiencia nos permite afirmar que la tarea del interventor es ardua; no sólo tiene que establecer el contacto con los sujetos que necesitan la ayuda, sino también ha de mantener una gestión permanente con las autoridades, a fin de garantizar que la intervención sea pertinente y exitosa.

4.1. Logros de la Intervención.

Uno de los principales logros obtenidos fue el aumento en el nivel de participación y convivencia que persistió entre los adultos mayores hasta la culminación de nuestra intervención; situación que resultó altamente satisfactoria para nosotras y, sobre todo, al saber que el proyecto sigue en marcha como se esperaba; los adultos mayores están motivados y continúan con las actividades realizadas durante el taller. Eso indica que nuestra tarea como interventoras se desarrolló plenamente porque logramos que los adultos mayores potencializaran sus tiempos libres en actividades productivas y de convivencia, hecho que se logra con la actitud, generado en ellos.

Otro logro obtenido es saber que los adultos mayores están satisfechos, con lo que hacían ellos mismos difundieron el proyecto entre sus conocidos, con la intención de que formaran parte de la casa de día, reconociendo que nosotras no solicitamos la difusión de éste; por el contrario, fue decisión de ellos mismos realizar esta invitación indirecta fomentando la participación y el interés por compartir un espacio de sana convivencia.

Un resultado importante a reconocer es la constante asistencia de los participantes, asistencia que reflejaba el interés y la motivación que las actividades generaban tanto en ellos como en nosotras, al asistir libremente, sólo por el gusto de asistir y de establecer vínculos de amistad y de compañerismo.

Con los éxitos mencionados, podemos afirmar que logramos los objetivos propuestos; además da cuenta de que hemos desarrollado las competencias planteadas para un Licenciado en Intervención Educativa y eso representa para nosotros un logro en nuestra formación profesional; además de sentirnos plenamente satisfechas por lo realizado con los adultos mayores.

En torno a los objetivos que competen a nuestro proyecto, el objetivo general fue :
“Diseñar y desarrollar un proyecto de intervención para la casa de día del adulto

mayor que responda a las necesidades e intereses de los participantes, así mismo que utilicen su tiempo libre para fomentar y fortalecer la participación y la convivencia.” El cual se ve reflejado en los resultados obtenidos en el transcurso de nuestra intervención, podemos afirmar con toda seguridad que dicha intervención tuvo un éxito fructífero, pues los adultos mayores que asistieron a los talleres para realizar las actividades planeadas mostraron desde un principio total interés por asistir utilizando su tiempo libre y por ende participar y convivir con sus iguales, mejorando su calidad de vida.

Es importante resaltar los objetivos específicos que se; lograron y justificar su impacto tanto en los adultos mayores como en nosotras uno de los objetivos fue difundir el proyecto diseñado para la Casa de Día del Adulto Mayor que si bien no se hizo de manera directa, se fue logrando mediante el apoyo de la difusión indirecta de los adultos mayores que asistían al COPUSI (cocinas populares y servicios integrales) al promover el proyecto con sus familiares, conocidos y amigos.

Otro objetivo fue gestionar recursos materiales, humanos y financieros para la Casa de Día del Adulto Mayor; al principio creímos contar con el apoyo de DIF y presidencia municipal de Zapotlán de Juárez; pero, en el transcurso de la intervención, no se nos apoyó como se requería y fue por ello que nosotras costeamos todo lo requerido para nuestra intervención logrando así dicho objetivo.

Un objetivo más fue impulsar el diálogo entre los participantes para compartir experiencias y saberes, mediante las actividades planteadas se fue logrando de manera muy favorable ya que dichas actividades promovían la participación y la convivencia entre todos.

También logramos fomentar la participación y la convivencia entre iguales, en un ambiente de armonía y camaradería que al igual que el anterior se cumplió mediante las mismas circunstancias.

Por último el objetivo de favorecer actividades tendientes a construir una nueva cultura sobre la vejez, consideramos que se alcanzó pues los adultos mayores reconocieron la importancia de realizar actividades que ocuparan su tiempo libre y fueran de provecho para adquirir una nueva perspectiva de vida y obtener una mejora en su calidad.

Cada uno de nuestros objetivos previstos, fue logrado exitosamente durante el proceso de nuestra intervención, sin forzar el cumplimiento de los mismos; lo que nos genera satisfacción al verlo reflejado tanto en los adultos mayores como en los resultados obtenidos, y que estos resultados impactan en las actividades de la vida cotidiana de los adultos mayores. Además, ello contribuyó a implementar un proyecto permanente para la Casa de día del Adulto Mayor que contara con actividades recreativas y fomentar a una nueva cultura de vida en los adultos mayores ligada a la convivencia y la participación para ocupar su tiempo libre.

Esperamos que el proyecto vaya adquiriendo una mejora continua, que cubra las expectativas, las necesidades, los gustos, los intereses y las solicitudes de los adultos mayores tanto de los usuarios ya cautivos como de los nuevos participantes que se integren a la casa de día, así mismo de la persona que se encuentre a cargo de dicha institución.

4.2. Condiciones institucionales para el desarrollo de la intervención

Una de las condiciones institucionales que posibilitaron la ejecución de la intervención fue la designación de un espacio, aunque es conveniente señalar que nos asignaron un espacio reducido que, en cierto momento, limitó que los talleres se desarrollaran plenamente, debido a la nutrida asistencia de los participantes; no obstante, los asistentes se adecuaron al espacio y a nosotras como Licenciadas en Intervención Educativa no nos quedó de otra, más que ajustar las actividades a ese pequeño salón, con la esperanza de que la presidencia municipal nos diera otro lugar.

Otra condición que benefició nuestra intervención es que el COPUSI cuenta con materiales de cocina que fueron de gran ayuda para implementar el taller de repostería; además, tiene un salón que lo adecuamos para tal fin y para tener espacio, arrinconamos las mesas y las sillas en una esquina, para desarrollar el taller de activación física y otro espacio con mesas y sillas, que nos permitió implementar el taller de juegos de mesa y actividades manuales. Aunado a lo anterior, el COPUSI cuenta con los servicios básicos de: agua, luz eléctrica y un baño.

Otro factor que determinó la viabilidad de lo planeado y que garantizó la satisfacción de los participantes, fue que, con nuestras aportaciones, se tuvo el material requerido y necesario para cada taller. Procuramos que en cada sesión ningún equipo o asistente se quedara sin las herramientas para participar; aunque en un momento creíamos que no podríamos solventar todos los gastos, por el número de participantes y esto fue posible gracias a la ayuda de nuestros familiares quienes nos apoyaban con los gastos implicados.

Otro elemento que detonó el éxito en lo realizado, fue el apoyo que dieron los mismos participantes para la difusión de los talleres; en tanto que ellos se encargaron de correr la voz de la existencia de estos talleres, entre sus amigos, conocidos y familiares; ello posibilitó que tuviéramos una asistencia de aproximadamente 36 personas casi siempre.

Las condiciones mencionadas hicieron posible que nuestra intervención se diera en las mejores circunstancias. Hoy nos es grato señalar que cuando uno tiene buenos propósitos de desplegar una ayuda a personas necesitadas o vulnerables, se pueden realizar grandes cosas, mismas que nos posibilitaron también crecer profesionalmente, y adquirir experiencias gratas que recompensan las horas de cansancio vivido; sobre todo, que nos dan la oportunidad de poner en práctica las competencias adquiridas durante nuestra formación y resignificar nuestros saberes para crecer no sólo como interventores, sino como personas.

4.3. Facilidades y dificultades de la intervención.

Consideramos importante reconocer las facilidades y las dificultades que se nos presentaron a lo largo de nuestra intervención antes de realizar el análisis de los resultados obtenidos. Cabe mencionar que las dificultades presentadas nos ayudaron a fortalecer nuestro proyecto y a su vez a nosotras tanto en el aspecto profesional como en el personal.

Una persona a quien le estamos agradecidas por su apoyo y tiempo brindado es el Lic. José Luis Joaquín Serna Balderas, responsable del área de desarrollo humano y calidad de vida en adultos mayores; quien siempre mostró disponibilidad, amabilidad y entusiasmo por apoyarnos en nuestra intervención con los adultos mayores. De igual manera agradecemos al personal en general que nos brindó las facilidades necesarias durante el proceso de nuestra intervención.

Cabe resaltar que en la casa de día del adulto mayor realizamos y culminamos tanto los dos últimos periodos de prácticas profesionales como el servicio social. Pero sin el apoyo del personal encargado de la institución no hubiera sido posible desempeñarnos como interventoras educativas poniendo en práctica las acciones y estrategias que competen a nuestro perfil académico.

La primera dificultad que tuvimos al iniciar con la puesta en práctica de la intervención, fue el espacio donde se iba a llevar a cabo, ya que la casa de día se encontraba ocupada por el mobiliario de la biblioteca municipal; al principio nos comentaban que se desocuparía en un mes; tuvimos que insistir con las autoridades para que nos dieran otro espacio; por ello nos asignaron las instalaciones del COPUSI donde impartimos los talleres que integran nuestro proyecto. Esta reubicación trajo consigo una facilidad puesto que el taller de repostería requería de un horno y utensilios de cocina con los que ya contaba el COPUSI y nos dieron la facilidad de utilizarlos.

Otra dificultad que se nos presentó fue que el espacio asignado es reducido y para el taller de activación física en ocasiones nos encontrábamos muy apretados; situación que se notaba más cuando realizábamos ejercicios de estiramiento, para los participantes que asistían.

En cuanto a los horarios designados para ocupar las instalaciones del COPUSI, fueron los adecuados tanto para los participantes como para nosotras, al no tener la necesidad de modificar nuestras actividades cotidianas y tener la disponibilidad en los horarios establecidos. Aunque las dos horas que nos asignaron al principio fueron insuficientes. Entonces los adultos mayores consideraron necesario e importante realizar el taller de activación física y por ello solicitaron que los días jueves se aumentara una hora más.

Aunado a lo anterior, otra dificultad que se presentó respecto al tiempo, fue que el encargado de abrir el establecimiento donde se realizó la intervención, en ocasiones, no le era posible llegar a tiempo y teníamos que reducir las actividades para concluir lo planeado.

A pesar de estos inconvenientes relacionados con el espacio y el tiempo, coincidimos en afirmar que lo realizado superó nuestras expectativas; el logro de nuestro objetivo fue alto y el resultado obtenido nos ha permitido visualizar que nuestra tarea como interventores es gratificante.

Precisamente en cuanto a los logros; consideramos que las situaciones más significativas que se presentaron durante la implementación de nuestros talleres surgieron por la actitud de los participantes, que si bien algunos, al principio, mostraban apatía, conforme sucedieron las sesiones, el ritmo de trabajo fue mejorando poco a poco mostraron disposición, entusiasmo, interés y agrado por las actividades. Donde al principio todos los participantes dieron muestra de respeto, de armonía y franca camaradería. Todos contribuimos para que existiera una participación activa y eso fue fundamental para la convivencia.

Las actitudes de los participantes posibilitaron un ambiente de confianza, integrándonos como grupo, sin hacer diferencias ni tampoco distinciones. Sin

restar mérito, nuestro tiempo, participación y compromiso durante el proceso de intervención fue indispensable para lograr los objetivos planteados en los talleres en donde mediante la utilización del tiempo libre de los adultos mayores se fomentó y promovió la participación y la convivencia.

Otra situación positiva que se presentó en torno a las actividades planteadas fue que para el diseño de los talleres se tomó en cuenta los gustos, las necesidades, las características y los intereses de los adultos mayores, quienes se interesaban por participar, creemos que las actividades eran de su agrado.

Con relación al material requerido para cada sesión, fue el necesario para cubrir la cantidad demandada para que todos los participantes tuvieran la oportunidad de integrarse y participar en las actividades. En ninguna sesión faltó material, porque con oportunidad preveíamos la dotación de materiales, que siempre fueron suficientes para los asistentes; además, estos materiales fueron adquiridos por nosotras mismas.

El cuanto al número de participantes, al principio había 32, pero poco a poco se fueron integrando hasta llegar a un total de 40, lo cual nos llenó de gran satisfacción al darnos cuenta que la misma población que asistía a las actividades invitaba a sus conocidos (adultos mayores) a formar parte del grupo de la casa de día; cabe hacer mención que no en todas las sesiones asistieron estos 40 participantes por situaciones personales.

No podemos negar que esta experiencia fue altamente significativa para nosotras tanto personal como profesionalmente; en la implementación fortalecimos nuestras competencias, a la vez, de aprender nuevos saberes.

4.4. Categorías analíticas

Para iniciar con este apartado, es preciso señalar que por respeto a las personas que formaron parte del grupo de participantes, en los registros de observación no hacemos referencia a la persona por su nombre, sino como adulto mayor o participante.

La construcción de las categorías analíticas que presentamos a continuación, surgen de la información recabada durante la aplicación de los talleres. Es conveniente indicar que sólo desarrollamos 5 sesiones del taller de juegos de mesa y actividades manuales, con respecto al taller de repostería implementamos 6 sesiones y el taller de activación física se desarrolló en 11 sesiones. Este taller se implementaba siempre por solicitud del encargado; hacemos énfasis que se llevó a cabo una sesión más con motivo de la coronación de la reina de la primavera, pero no efectuó ninguna actividad de la estrategia de intervención.

Esta información la analizamos cualitativamente, análisis que nos llevó a la identificación de eventos recurrentes, tales como actitudes, participación, interés, motivación, entusiasmo, colaboración, convivencia entre otros y con los cuales construimos las categorías. Para ello, durante el desarrollo de las sesiones de los talleres llevamos un registro de observaciones por cada una, además de cuestionarios que se aplicaban al término de la sesión a partir de los cuales registramos lo que sucedían.

Con base en este análisis, identificamos 4 categorías analíticas, las cuales se describen a continuación: la función del animador-coordinador del taller, la participación en las actividades, la convivencia entre adultos y las emociones de los adultos mayores, mismas que se justifican con los sucesos más significativos de los diarios de campo.

4.4.1. La función del animador-coordinador del taller

Es necesario definir el papel que desempeñamos en la aplicación del proyecto de la Casa de Día, que fue el de animador-coordinador. Según Ellizasu (1999), animador es la persona que favorece las relaciones y los intercambios entre diversos grupos; asegurando un lazo de unión entre todos los participantes y favorece la cohesión del equipo de animación; de igual manera, provee y coordina las acciones de cada uno para que se realicen en conjunto y en armonía, a la vez que crea un ambiente de solidaridad entre todos los miembros.

Desde lo planteado por Ellizasu, durante el taller favorecimos las relaciones interpersonales, a partir de la convivencia, en donde el diálogo era parte de la rutina. Este espacio no sólo permitió ocupar el tiempo libre de los adultos, sino además, fortalecer lazos de amistad, se compartían gustos, experiencias, problemas, pesares, etc. tal y como lo muestra el siguiente fragmento:

Cuando ya se encontraban conformados los equipos se les explicó la forma de realizar el flan y una participante comentó –“yo si se hacer flan pero de otra forma”- mientras que otro participante mencionaba –“para mí, es nuevo porque mi señora no me dice como hace su comida”- y jugando otra participante le respondió -“cuidate ahora si por que con eso de que ya están aprendiendo, ahora ustedes son los que van a cocinar”- y le respondieron –“no les den ideas”-, y eso les causo risa a algunos participantes que estaban cerca y escucharon la plática. (RO 13-03-14)

Como coordinadoras y animadoras a la vez, en cada una de las sesiones, atendimos a los adultos mayores que solicitaron nuestra ayuda en las dificultades y/o dudas que tenían sobre repostería, en los juegos y en las manualidades; en este sentido, Ellizasu (1999) menciona que el animador aparece como un coordinador encargado de afirmar la necesidad de un acompañamiento global a la persona partiendo de sus necesidades y deseos. Dicho papel que adoptamos durante el transcurso de nuestra intervención se ve reflejado en las siguientes notas de campo más significativas, rescatadas de los registros de observación:

De igual manera nosotras como coordinadoras del taller, animamos a los adultos a participar: –“Ahora usted sumerja la galleta en el café”-, –“usted también tiene que colaborar”-, –“Préstele la cuchara del chantillí a su compañero para que él participe”-; los adultos mayores al participar terminaron más rápido y todos aprendieron la preparación de dicho postre.

Una vez reunidos los adultos mayores, nos dispusimos a explicar el procedimiento para la elaboración del pastel helado, paso por paso para que ningún equipo se atrasara; los participantes se mostraron muy entusiasmados y emocionados, y todos colaboraron para la preparación del postre en cuestión: unos mojaban las galletas, otros más las colocaban en el recipiente, otros observaban y hacían comentarios o sugerencias. Mientras nosotras íbamos de un equipo a otro animándolos. (RO 25-02-14)

Empezamos la sesión con ejercicios que ya traíamos preparados, iniciamos con ligeros movimientos de cabeza, de hombros, de muñecas y de piernas; después voluntariamente cada participante pasó a proponer un ejercicio. La forma en que hacen los ejercicios o se esfuerzan en hacerlos, denota su entusiasmo. Esta actividad es de su agrado. (RO 25-02-14)

Observamos que algunos de los participantes se acercaban con una de las señoras que ya llevaba sus flores y le decían –“¿Las flores ya las debíamos traer elaboradas?”-, –“¿qué, no las señoritas nos iban a enseñar cómo hacerlas?”-, en ese momento la participante les respondió –“No, lo que pasa es que a mí, en su pobre casa, me ayudaron a hacer unas para enseñárselas y si querían unas igual, yo les puedo enseñar cómo hacerlas”- una participante alegre le dijo –“sí, a mí sí me gustaría aprender porque parecen sombrillas, y para taparnos el calor ese día, van a estar muy bien”-, Señora: –“pues para darnos sombra no sé si sirvan de mucho, porque se mueven con el aire, más bien pensaba que servirían para el carro alegórico donde va a ir la reina”- (RO 20-03-14)

Pedimos a los adultos nos pusieran atención para explicarles a todos, los modelos que teníamos nosotras así como los que habían llevado los demás para realizar alguno de ellos.

Explicamos la elaboración de cada uno de los diseños de las flores, primero les mostramos el que había llevado Joaquín y cuando concluimos la explicación una participante compartió lo siguiente, –“la flor se ve muy bonita porque está muy esponjada, pero el papel que se ocupa es bastante y necesitamos hacer bastantes flores para que todos alcancemos”-.

Posteriormente les mostramos la flor que una de las participantes había llevado y observamos que a varios de los asistentes les agradó ese diseño. -“esa flor está muy bonita pero se ve difícil”-, -“yo quiero hacer esa flor”-, -“me parece buena idea para el carro alegórico”-. Finalmente les mostramos las ideas que nosotras llevábamos y la mayoría quería realizar el diseño que nosotras les habíamos mostrados, una participante comentaba –“a simple vista se ven fáciles de hacer y no se ocupa tanto papel”-. (RO 20-03-14)

Durante la realización de las actividades programadas, asumimos lo que Negrine (1997) define como coordinador: es aquella persona que realiza actividades de planeación, organización, seguimiento de procesos y conducción de grupos de personas. A continuación presentamos fragmentos del diario de campo que hacen referencia al papel que desempeñamos como interventores y la forma en que organizábamos a los participantes:

Para agrupar a los participantes en dos equipos, llevamos a cabo una dinámica con papelitos de dos colores (amarillo y rosita), Para agruparse en los equipos, primero se dio un caos, porque como niños pequeños, buscaban a sus compañeros. Su actitud denotaba entusiasmo por encontrar a sus compañeros de equipo. Luego de 5 minutos todos quedaron organizados. (RO 27-02-14)

Para iniciar con la sesión, les explicamos a los participantes que debían picar la manzana en cuadritos, sin quitarles la cáscara, ya que la fibra les hace bien para la nutrición y una mejor digestión en los adultos mayores. Como al igual se les explicó todo el procedimiento para la elaboración de la ensalada de manzana. Conforme explicábamos permitíamos que las señoras compartieran sus saberes y sus recetas. (RO 27-02-14)

Aplicamos una dinámica para integrar 3 grupos, y consistió en enumerarlos del 1 al 3 para hacer los tres grupos y dividirlos con el fin de que todos los adultos convivieran. Al principio los adultos mayores se confundían con el número que les había tocado pero al final se lograron conjuntar los tres equipos.(RO 25-02-14)

Enumeramos a los adultos mayores del uno al tres para que hiciéramos equipos y poder jugar con los juegos de mesa que llevamos, los cuales fueron el dominó, una lotería, un memorama, un rompecabezas. Antes de iniciar con los juegos, los adultos reflejaban entusiasmo, era fácil notar que estaban emocionados. Una vez repartidos en equipos y de dialogar con ellos sobre la

*forma y los procedimientos para jugar, los adultos mayores empezaron a jugar. Como tenemos pocos juegos de mesa, así es que rolamos los juegos y jugábamos uno por uno. Conforme se sucedía el juego, los adultos mayores competían y decía que ellos ganarían, y que ellos sabían más, así hubo un equipo que ganó en armar el rompecabezas, se admiraron y mencionaron que ellos eran mejores, una señora dijo que a ella no le gustaba el rompecabezas que quería jugar dominó pero los del equipo ya estaban completos así es que tuvo que esperar para jugar.
(RO 03-04-14)*

Nosotras al desarrollar este proceso de intervención, creemos que nos apropiarnos de este perfil desarrollamos funciones que van desde mantener el orden, tener completos los materiales requeridos hasta organizar a los adultos mayores para se llevara a cabo lo planeado, ayudarlos cuando creían no poder, etc.

Este día consideramos que era importante que los participantes se sintieran escuchados, recordando que con anterioridad una señoranos había dicho –“yo quisiera aprender a hacer buñuelos”-. Entonces creímos conveniente abrir un espacio para recuperar sus intereses y sus deseos. Una vez que expresaron sus opiniones, consensamos sobre la siguiente actividad y decidimos hacer buñuelos. No se nos podía olvidar que el proyecto tenía la intención de rescatar la opinión de los participantes. (RO 06-03-14)

En esta sesión para pasar a la cocina y no perder más tiempo les pedimos a los participantes que todos se fueran a lavar las manos; en seguida, con la ayuda de algunas señoras, les explicamos el procedimiento que se iba a seguir para la preparación de los buñuelos, en cuanto regresaron de lavarse las manos, dividimos la cantidad de adultos mayores en tres equipos, pidiéndoles que formaran una fila y al azar los íbamos repartiendo en cada uno de los equipos. Después de conformar los equipos les repartimos, en partes iguales, el material que se necesitaba para que se hicieran los buñuelos, y les solicitamos pusieran atención para que se les explicara el procedimiento a seguir para los buñuelos. (RO 06-03-14)

Una vez que los saludamos, les indicamos que pasaran al espacio donde se realiza la activación física. Una vez ahí, los asistentes se repartieron para tener un poco de más espacio para realizar más cómodamente los ejercicios. Comenzamos con ejercicios de

respiración, un adulto dijo: -"aunque estoy un poco adolorido de mi cuerpo realizare los ejercicios que pueda"- y una participante le comentó -"pues con el ejercicio que hacemos es muy bueno para que nos sintamos mejor"-. Entre pláticas se comenzó a realizar ejercicios de calentamiento.Después de unos 10 a 20 minutos de ejercicios defortalecimiento les dijimos que si alguien quería pasar al frente y nos mostraba algún ejercicio para que todos lo hiciéramos. Entre todos animábamos a los adultos mayores que se mostraban reacios para pasar al frente.-"pase usted, sí puede, nosotras le ayudamos"-, -"que todos vamos a participar, nadie se salva"-, -"yo quiero poner un ejercicio antes que alguien lo haga"-. De esta forma, fueron participando al poner ellos mismos, ejercicios para que todos los realizáramos. y participáramos no solo haciendo ejercicios sino también al poner ejercicios para que los demás lo realizaran. Posteriormente se realizaron ejercicios de relajación para terminar con la sesión, siempre pensando principalmente en la salud de los participantes. (RO 15-04-14)

4.4.2.La participación en las actividades

Una categoría más que surge de nuestro análisis de resultados es la participación de cada uno de los asistentes a las sesiones. Desde un punto de vista gramatical, la procedencia del verbo participar viene del latín participare, cuyo significado comprende “tener parte” o “comunicar”. A su vez, ambos significados comparten un origen común con la palabra cummunis. En este sentido, participar tiene como raíz lo común, término análogo a comunidad, por lo que participar y comunidad se encuentran relacionados.(Vega 2002)

Desde la sociología han sido diversos los autores que han teorizado el concepto de participación. En 1954 Wright Mills conceptualizó la participación como “un proceso permanente de formación de opiniones, dentro del seno de los grupos de trabajo y organismos intermediarios, en torno a todos los problemas de interés común, a medida que éstos vayan surgiendo y requieran de soluciones, es decir decisiones”.

Durante nuestra intervención se vio reflejada la participación por parte de los adultos mayores, en cada sesión, todos denotaban entusiasmo por compartir, por

formar parte de. Era palpable que todos querían formar parte de la actividad y colaborar conjuntamente para lograr el objetivo estipulado en cada una de las sesiones.

Los participantes se mostraron muy entusiasmados y emocionados, y todos colaboraron para la preparación del postre en cuestión. Hacían comentarios, tales como: -“Mira entre todos terminamos más rápido”-, -“La decoración de nuestro postre es más bonita que la de los demás equipos”-, -“Yo ya le puse chantillí a las galletas, ahora tú ponle las galletas”-. Todos los adultos mayores participaron; en cada equipo se repartían las tareas a realizar, de tal forma que a cada uno les tocaba hacer algo.(RO 25-02-14)

En la activación física, los adultos mayores se mostraban entusiasmados y con compañerismo al participar, entre ellos mismos se motivaban para que realizaran el ejercicio que proponían. Hacían comentarios como: -“Es bueno hacer activación física y es divertido”-, -“ahora le toca a usted, pase en frente a poner un ejercicio”- (RO 25-02-14)

Mientras los adultos mayores preparaban la masa para los buñuelos, se escuchaban comentarios, en una charla amena: -“es bien rápido y sencillo”-; -“sí, pero ahora no puedo despegarla de la mesa”-, -“jajaja, ve se lo dije y usted ni caso me hizo”-, -“qué divertido es esto”-. Al escuchar eso, una de nosotras le contestó, -“para que se pueda despegar su masa de donde se está apoyado para darle forma, antes de expandirla, espolvoreen el espacio con tantita harina y así se les hará más fácil despegarla”-. (RO 06-03-14)

En un equipo, una vez que tenía su masa lista para darle forma a su buñuelo, una de las participantes comentó -“hay que hacer un clecuil”- nosotras no sabíamos qué era eso, le preguntamos a la señora y nos contestó -“es hacer la masa en una tira larga, y eso nos puede servir para repartirla entre los integrantes del equipo”- nosotras observamos cómo la señora realizaba lo que ya nos había comentado y repartía en partes iguales una porción de masa, con la intención de que todos realizaran su buñuelo. Los demás equipos no realizaron la misma acción pero al igual repartieron la masa entre todos y así todos participaron. (RO 06-03-14)

En las sesiones observamos que los participantes permanentemente ayudaban a sus compañeros y los motivaban a participar; eso fue bueno, porque nadie era excluido o se quedaba sin hacer nada, todos se sentían parte de la tarea y así con agrado compartían y después convivían, en un ambiente de cordialidad y de compañerismo.

Todos los integrantes de cada equipo se mostraron interesados, entusiasmados y con intención de ayudar a sus compañeros; unos participantes ayudaron a picar la manzana, otros más a pelar y rayar la zanahoria y otros a picar la piña y la nuez. Entre ellos mismos se motivaban a participar, porque si un adulto mayor no había pasado le daban la oportunidad de ayudar para que entre todos prepararan la ensalada y terminar más rápido. Durante la preparación, se oían comentarios que manifestaban el interés de los participantes, tales como: -“Esta ensalada la hago en fin de año”-, -“ándale ven aquí con nosotros”-, -“a ti no te ha tocado, ven ayudarme a picar la manzana”-, etc.(RO 27-02-14)

Cuando se realizaba la activación física, los adultos mayores promovían la participación entre ellos mismos para que todos pasaran al frente y pusieran un ejercicio y si no sabían qué ejercicio poner, entre ellos se ayudaban para que nadie se quedara sin contribuir.

Nos percatamos que una adulta mayor promovía la participación entre los adultos mayores, sobre todo a los adultos que les daba pena pasar al centro y mostrar un ejercicio, entonces ella le insistía hasta que pasaban o le pedían ayuda para que ella les ayudara en el ejercicio que iban a poner. Como nosotras les hacíamos hincapié en que todos tenían que participar, ella les insistía hasta que pasaban al frente y así uno por uno fue participando.(RO 13-04-14)

Este día llegó una adulta mayor que solicitaba a Joaquín información para integrarse al grupo: -“¿qué es lo que hacen aquí?”-, -“¿es verdad que enseñan diferentes cosas?, que ahorita hay apoyo por parte de unas señoritas que enseñan diversas cosas”-, -“mi comadre viene aquí y me hizo la invitación”-, y Joaquín le dijo -“claro que sí, mire usted, puede venir si gusta, por ahora venimos dos días a la semana por el apoyo que unas chicas de la universidad nos están dando, y los cursos que se dan no tienen ningún costo. Por ahora y con estos cursos, las coordinadoras no están pidiendo ninguna remuneración por nada de lo que imparten,”-. La adulta mayor le contestó: -“¿ahorita

están haciendo algo para que participe?"-, y Joaquín respondió, - "pues ahorita los adultos están elaborando en el taller de manualidades flores que van a utilizar el día del desfile"-, la adulta escuchó y agradeció la información al mismo tiempo que se retiró diciendo -"entonces vendré la siguiente sesión para poder integrarme"- (RO 20-03-14)

A partir de la recuperación informativa de estos fragmentos, consideramos que la participación que se presentó en nuestra intervención fue excelente tanto en las mujeres como en los hombres, el ánimo no decayó y eso hizo que las sesiones se dieran en un ambiente de camaradería.

En esta sesión consideramos que se logró el objetivo, cada vez aumenta el nivel de participación de todos los adultos mayores, hasta los hombres participan en la preparación de los postres del taller de repostería. (RO 01-04-14)

Durante el taller de juegos de mesa y actividades manuales, un adulto mayor se dio cuenta que ya no podía participar en ese equipo, entonces tomó otro dominó e invitó a los demás a jugar, diciéndoles: -" vengan a jugar, yo tengo otro dominó"- y así se formó otro equipo para jugar y convivir con personas que se integraron al azar. (RO 15-04-14)

Durante la activación física, los participantes se seleccionaban al azar para poner un ejercicio para todos, al tiempo que se escuchaban comentarios como: -"pase usted, sí puede, nosotras le ayudamos"-, -"todos vamos a participar, nadie se salva"-, -"yo quiero poner un ejercicio, aún no paso yo"-, -"yo les pongo uno que está muy bueno"- (RO 15-04-14)

Después de varias sesiones, los adultos tenían ya la confianza de organizarse para jugar. Uno de ellos dijo: -"¿Quién quiere jugar dominó conmigo?"-, y un adulto le contestó, - "Yo, pues otras veces he participado en otro juego"-; casi luego se escuchó la voz de otra asistente -"esperen, yo también juego"- y así poco a poco se fueron integrando en el equipo para jugar dominó. (RO 15-04-14)

Posteriormente una participante tomó un rompecabezas y dijo -" hoy quiero aprender a jugar éste, alguien quiere jugar y enseñarme"-; dos adultas mayores se acercaron para jugar con ella. Poco después se acercaron más participantes para jugar y compartir lo que sabían con la participante que no sabía jugar, entre todas, le dieron algunas técnicas para jugar. Se podía

escuchar frases como -" es más fácil si buscas las piezas que van en toda la orilla, pues así es más fácil encontrar las de enmedio y darle forma al juego"-, -" yo lo voy armando de arriba hacia abajo"- , -" ¡yo lo hago!, como que le voy agarrando forma"-. (RO 15-04-14)

Con ayuda de las notas de campo más significativas, rescatadas de los registros de observación se comprueba que la participación sí se fomentó y actualmente se mantiene entre los participantes que asisten a la casa de día del municipio de Zapotlán de Juárez.

4.4.3. La convivencia entre los adultos

Otro de los aspectos significativos en la intervención que se desarrolló dentro del COPUSI es el concepto de convivencia en el que estuvimos involucrados todos lo que asistíamos a dicho establecimiento y que se vio reflejado en cada sesión del proyecto.

Primeramente nos parece importante entender el término socialización, el cual se relaciona directamente con la convivencia según George (1982), la socialización es una adecuación entre el individuo y el contexto social en el que se encuentra inmerso; es el resultado del seguimiento de las normas sociales y su adaptación a ellas. Es precisamente lo que se manifestó durante cada sesión, los adultos mayores se adaptaban fácilmente al ambiente, al actuar de los demás, a las reglas de trabajo y a lo que se realizaba. Por ejemplo:

Para ser el primer día, algunos adultos mayores comenzaron a llegar puntualmente, además, nos sentimos satisfechas porque para ser el primer día, tuvimos a 30 asistentes, quienes son muy amables todos, nos saludan de beso y se ve que tienen buena relación entre ellos, porque todos se saludan y muestran su satisfacción por la convivencia con sus iguales. Además cuando les explicamos lo que haríamos y lo que solicitábamos de ellos, con gusto nos dijeron que sí, que les gusta compartir con la gente que conocen, aunque antes apenas si se saludaban. (RO 25-02-14)

Una vez que concluimos con el pastel helado, el grupo decidió que se compartiera, entonces ellos mismos organizaron cómo repartir ambos pasteles. Se pasó un rato agradable, resultaba grato escuchar que compartían experiencias, saberes, incluso problemas con los hijos o con la familia que vivían. De esta forma, se dieron cuenta que no se necesita un motivo específico para convivir y compartir con sus contemporáneos, que hay otras personas que viven en condiciones similares a ellos y eso los une. Antes de concluir la sesión, los adultos mayores preguntaron si regresaríamos otro día y qué postre haríamos; les dijimos que sí, que haríamos una sorpresa de postre, que lo único que solicitábamos es que asistieran. Todos los participantes muy contentos y satisfechos por la sesión, se despidieron con muchas ganas de regresar. (RO 25-02-14)

Nosotros que vivimos directamente este proceso de convivencia, podemos afirmar que los adultos mayores asumieron actitudes agradables, en un ambiente tranquilo sin tensiones, todos mostraban entusiasmo y gusto por estar ahí. Ese ambiente de camaradería se presentó desde el primer día y fue subsecuente en las demás sesiones. Esta situación para nosotras representa una gran satisfacción, porque contribuimos a que ellos se olvidaran un rato de su soledad y se divirtieran, compartieran y convivieran, en un ambiente agradable.

Al considerar a la convivencia como la forma de compartir tanto espacios físicos, como simbólicos y sociales, así como recursos, en un tiempo determinado; creemos que la convivencia fue altamente satisfactoria para los adultos mayores y para nosotras mismas. Por ejemplo:

Una vez que todos los adultos mayores, había llegado, comenzamos a repartir los ingredientes en tres mesas. Posteriormente aplicamos una dinámica sencilla para integrarlos en 3 grupos, y fue enumerarlos del 1 al 3 para hacer los tres grupos. Esta dinámica la hicimos para que los asistentes convivieran, y que no se formaran grupos por afinidad, sino que convivieran con todos y se fortalecieran los lazos de amistad con todos los participantes al taller. Además en cada equipo, las tareas se repartían de manera equitativa, para que todos trabajaran. (RO 25-02-14)

Después de la elaboración del pastel pasamos a realizar activación física con música y a los participantes les gusta bailar,

nosotras pusimos ejercicios y después ellos pasaron para que cada uno pusiera un ejercicio diferente. Estos momentos resultaban altamente agradables para nosotras, porque el entusiasmo de ellos era contagioso. Todos se divertían. (RO 25-02-14)

Enseguida pasamos a la cocina donde en dos mesas ya estaban repartidos los ingredientes que utilizaríamos para preparar la ensalada. Posteriormente los dos equipos conjuntaron sus ensaladas para solo hacer una. Todos mostraban interés por preparar la ensalada, terminar rápido para después degustarla en un ambiente agradable. (RO 27-02-14)

Un poco antes de la hora de salida, todos estaban felices, no se les veía la intención de retirarse, convivían y participaban animadamente de una charla agradable. La hora para ellos no era algo relevante, parecía que no querían irse a sus casas, porque ahí se la estaban pasando bien o más que bien. Después de casi media hora, cada adulto mayor se fue retirando del espacio y como siempre, despidiéndose muy amablemente de todos los que nos encontramos ahí. (RO 04-03-14)

Ahora bien en la convivencia es esencial el diálogo, Coronado (2008) dice que es indispensable y necesario para lograr la convivencia entre la población adulta mayor. Si recapitulamos, desde las primeras sesiones observamos que los participantes les gusta compartir, se dirigen a otras personas con amabilidad; su actitud denota entusiasmo, platican, hacen bromas, cuentan historias, discuten a partir de sus experiencias, pero también saben escuchar a los otros. Mostramos los siguientes apartados de las notas de campo recuperadas de las sesiones desarrolladas:

Adulto 1: -“esto está muy fácil”-, -“yo me sabía otra forma de hacerlo, pero ésta es sencilla”-. (RO 25-02-14)

Durante la preparación, se oían comentarios que manifestaban el interés de los participantes, tales como: -“Esta ensalada la hago en fin de año”-, -“ándale ven aquí con nosotros”-, -“a ti no te ha tocado, ven ayudarme a picar la manzana”-. (RO 27-02-14)

Los adultos mayores comenzaron a platicar con sus amiguitos, algunos hicieron comentarios tales como: -“qué bonita se verá nuestra Reyna, ¡verdad!”-, -“Las princesas también se verán bonitas”-, -“ya se tardó el presidente y la presidenta”-, -“Trajimos

mucha comida para convivir”-, -“Las muchachas trajeron una gelatina y se ve muy deliciosa”-, -“Ya tenemos hambre, debemos apurarnos”-. (RO 04-03-14)

Conforme se iban juntando en grupos pequeños, un adulto mayor comentó -“hace bastante calor y Joaquín ya se tardó”-, una adulta le contestó: -“sí, por eso yo me estoy en la sombrita”-, (RO 06-03-14)

Cuando ya se encontraban conformados los equipos, les explicamos la forma de realizar el flan y una participante comentó -“yo sí sé hacer flan, pero de otra forma”- mientras que otro participante mencionaba -“para mí, es nuevo porque mi señora no me dice cómo hace su comida”- y jugando otra participante le respondió -“¡cuídate!, ahora sí, porque con eso de que ya están aprendiendo, ahora ustedes son los que van a cocinar”- y le respondieron -“no les den ideas”-, y eso les causó risa a algunos participantes que estaban cerca y escucharon la plática.(RO 13-03-14)

Observamos que algunos de los participantes se acercaban con la participante que ya llevaba sus flores y le decían -“¿Las flores ya las debíamos traer elaboradas?”, -“¿qué, no las señoritas nos iban a enseñar cómo hacerlas?”-, en ese momento la participante les respondió -“No, lo que pasa es que a mí en su pobre casa me ayudaron a hacer unas para enseñárselas y si querían unas iguales, yo les puedo enseñar cómo hacerlas”- una participante alegre le dijo -“sí, a mí sí me gustaría aprender porque parecen sombrillas, y para taparnos el calor ese día van a estar muy bien”-, siguiendo la plática, la señora le comentó -“pues para darnos sombra no sé si sirvan de mucho, porque se mueven con el aire, más bien pensaba que servirían para el carro alegórico donde va a ir la reina”-. (RO 20-03-14)

En los fragmentos anteriores se muestra que durante las sesiones existía el diálogo permanente, compartían sus experiencias e interactuaban entre todos y con todos. La interacción formaba parte de la rutina del taller.

En cada una de las sesiones también se mostraba el apoyo que cada participante proporcionaba a los demás la convivencia se reflejaba al integrarse a un grupo, el cual tenía una meta, mediante el aprovechamiento de sus medios, unidos por un fin en común. (Fernández, 1992)

Nosotras decidimos dividirnos e irnos a diferentes espacios para abarcar a todos los participantes y ellos pudieran participar, de tal forma que todos realizaran lo que se solicitaba. La participante que ya llevaba sus flores se ofreció para apoyarnos con los participantes que querían hacer el diseño de su flor y así mostrarles el procedimiento para la elaboración de la flor, nosotras apoyamos a los demás participantes con el diseño de la flor que querían hacer y así todos pudieran elaborarla. (RO 20-03-14)

Nosotras como coordinadoras nos dimos cuenta que los participantes aparte de convivir y participar, les resultaba grato asistir, se ven animados y que les gusta lo que se hace; según comentarios de algunos de ellos, les resulta motivante asistir y no quedarse en sus casas, y salir a hacer cosas nuevas que les ayudan en su vida. (RO 10-04-14)

En otros dos equipos estaban jugando memorama, y decían - "¡ay!, ya no me acuerdo dónde están las piezas"-, -"yo encontré la que buscas"-, -"pues yo les voy ganando"-, -" sí me gusta este juego"-. Con el transcurrir de los días, los adultos mayores nos invitaban a jugar con ellos y poco a poco nosotras nos fuimos integrando a un equipo para jugar, al terminar de jugar un participante le decía a los de los demás -"nosotros tenemos un memorama por si quieren jugar y así nosotros podemos jugar algo diferente"- y una participante le respondió -"nosotras les prestamos un dominó, y así seguimos jugando"-, entonces intercambiaron sus juegos y siguieron jugando, y así lo hicieron los demás equipos, pero los participantes que no querían jugar algún juego cambiaban de equipo y así seguían jugando. (RO 15-04-14)

Al llegarse la hora en que tenían que dejar de jugar para pasar a la activación física, un adulto mayor dijo -" ya nos rompimos mucho la cabeza ahora vamos a ejercitar los huesos"-, así mismo se escuchaban frases como -"ya les voy a ganar ¡esperen, esperen!"-, -"está bien bueno el juego, vengan tantito a ver"-. Todos se fueron acercando a ver el juego de dominó y les decían frases como; -"¡huy!, ya se ve quién va a ganar"-, -"yo apoyo a todos, pero si nos comparten de lo que ganan"-, -"ganaremos la diversión"-, -"¡ya, gané yo!"-. Al final del juego todos le aplaudieron alegremente a la participante que triunfó en el juego. (RO 15-04-14)

Consideramos que haciendo referencia a una parte de nuestro objetivo general que era fomentar la convivencia, es un logro más que tuvimos con los adultos mayores. Exitosamente, fomentamos una convivencia armónica entre todos los

que asistíamos al COPUSI y eso para nosotros es altamente gratificante, porque nuestra entrega se vio reflejada en los resultados obtenidos.

4.4.4. Emociones de los adultos mayores

Como se mencionó al principio del capítulo IV, en estas categorías analíticas mostramos los comentarios más significativos que sucedieron a lo largo de nuestra intervención, y que hacen referencia a sus estados de ánimo, su placer y gusto por asistir a este espacio y la emoción por regresar la próxima sesión.

Es importante resaltar las emociones vividas y expresadas que los adultos mayores tuvieron durante el proceso de la intervención, mediante las actividades realizadas ya que cada una de ellas fue gratificante y significativa en su vida personal y por ello creemos conveniente hacerlo saber. Según Corte (2010) la risa y el buen humor que la motiva son saludables, la risa favorece la circulación de la sangre, aumenta la capacidad pulmonar, elimina toxinas y mejora el sistema inmunológico. Puede disminuir la tensión arterial en personas hipertensas, tonifica los músculos y reírse aumenta la autoestima.

Posteriormente sin soltar el estambre, se lo dio a otra participante la cual dijo –“me gusta venir porque es bueno para la salud, se distrae uno con otras cosas, y aprendo algo más”-, al terminó la participante pasó el estambre sin soltar una pequeña parte de estambre, la siguiente participante respondió, -“a mí me gusta venir pues a aprender de cada uno de nuestros compañeros, porque aparentemente decimos no pues ya estamos viejos pero aprende uno cada día más cosas distintas”-, seguidas las indicaciones pasó otra participante la cual dijo -“pues a mí me gusta venir para hacer ejercicio”-, consecutivamente a la siguiente participante compartió lo siguiente –“lo que a mí me gusta es que participamos”-, posteriormente participo otra persona la cual respondió -“pues a mí me gusta venir para convivir entre nosotros”-.(RO 10-04-14)

Para ello en cada actividad de nuestros talleres aplicados los adultos mayores mostraban grandes muestras de humor y eso era gratificante para nosotras

porque nuestro objetivo se plasmaba cada día más claro, más que nada veíamos el gusto, interés y notorio buen humor de los adultos mayores.

El día 11 de marzo teníamos previsto hornear un flan napolitano, pero no logramos hacerlo porque no hubo luz así que improvisamos y jugamos a la papa caliente y al participante que se le quemara la papa tenía que contarnos algo de su infancia, algo que fuera significativo en su vida. A los participantes les gustó mucho la dinámica hasta incluso un adulto mayor perdía propósito para poder compartir sus experiencias con los demás.

Los adultos mayores se fueron contentos al retirarse con sonrisas en sus rostros y con ánimos de regresar la próxima sesión. Al hacer comentarios tales como: -“¿Qué postre haremos la siguiente clase?”-, -“me gustó mucho la sesión y hacer ejercicio”-, -“me gusto jugar a la papa caliente y me hizo recordar momentos de mi infancia”-. (RO 11-03-14)

Cada uno de los adultos mayores que estuvo dentro de nuestro proyecto formó parte muy importante de nosotras y viceversa, ya que notábamos sus emociones en cada expresión que nos hacían, sus actos decían a veces más que mil palabras, sus rostros llenos de emoción, sus risas y cada uno de sus comentarios expresados en estos apartados. Por ello reafirmamos que cada uno de nuestros objetivos se cumplió, no como lo habíamos planeado tuvimos modificaciones durante el proceso de aplicación, pero aun así el objetivo se cumplió.

Posteriormente para comenzar una de nosotras les explicó a todos los que estábamos presentes que la actividad constaba en irse pasando el estambre pero en forma de red y que al momento en que a cada participante le tocará su turno iba a ir dando respuesta al cuestionamiento que se le solicitará y al pasar la bola de estambre se fuera desenredando hacia el lugar del otro participante y que el anterior participante no debía de soltar la punta que le toco del estambre y así sucesivamente para que al final todos tuviéramos una punta del estambre, y pudiéramos entender la finalidad de la actividad.

Ya en la realización de la actividad comenzó primero una de nosotras para poder dar un ejemplo más a profundidad de lo que se tenía que realizar.

Y dijo -“para mi es grato poder participar con ustedes, compartir momentos que en ocasiones no pasan entre la familia y saber lo importante de que tanto ustedes como nosotras podamos

interactuar de tal manera en que se aprende de ambas partes, ustedes son personas que a nosotras nos enseñan muchas cosas y sabemos que aunque nosotras no tenemos la experiencia de vida como ustedes la tienen, también pueden aprender cosas nuevas que nosotras les enseñemos”-

Consecuentemente participo una de nosotras quien hizo mención de lo siguiente -“a mí me gusta venir aquí, porque la verdad me ha gustado compartir mi tiempo con ustedes, sus experiencias, sus conocimientos. Cada día se aprenden cosas nuevas como lo vienen diciendo y es bueno que vivamos en un ambiente armónico, eso es lo principal y que estemos bien con nosotros y con las personas que nos rodea”- así mismo comentó –“y creo que es importante aprender cosas nuevas y que siempre podemos aprender, día a día podemos aprender muchas cosas”-.

Nosotras como coordinadoras nos dimos cuenta que los participantes aparte de convivir y participar les es grato asistir porque les gusta lo que se hace, les motiva a no quedarse en sus casas y salir a hacer cosas nuevas que les ayudan en su vida.

Las siguientes frases fueron expuestas por algunos de los demás participantes: -“¿por qué me gusta venir?, a mí me gusta venir porque sale uno de la rutina de la casa y para convivir con mis compañeras, distraerse un poco, para aprender cosas que no sabemos”-, -“yo ya he estado algunos años con el grupo y me ha gustado mucho y por eso sigo viniendo todavía.

Así se concluyó con la actividad y dando una explicación de que así como red (estambre) se observaba por todos lados y entre todos nosotros, así estaba la unión que existe en el grupo, pues aunque no podamos estar con todos al mismo tiempo siempre hay algo que nos va a unir como grupo.(RO 10-04-14)

Para nosotras había situaciones muy conmovedoras, los adultos mayores son personas muy nobles y sensibles, saben expresar su cariño de manera desinteresada, por ello los adultos mayores que estaban inmersos dentro de nuestro proyecto de intervención mostraban expresiones que nos conmovían y confortaban para seguir adelante en la aplicación; Cada situación era diferente pero con un fin en común.

Así mismo en el lapso de la actividad los participantes compartieron respuestas cómo, -“yo vengo aquí para que todas las personas que vienen compartan lo que saben conmigo y lo que yo sé, compartirlo con todos y convivir con todos”-

Se presentó una situación que a todos nos hizo sentir algo muy lindo dentro de nosotros pues a una participante en el momento de responder, se le salieron las lágrimas y nos conmovió, ella nos expresó sus pensamientos diciendo “yo vengo porque me gusta

venir y compartir mi tiempo con todos mis compañeros y aprender de ustedes, gracias”.

El siguiente participante fue el primero de los hombres que participo y expuso –“bueno pues yo vengo porque pues en realidad como lo han expuesto todas las personas que estamos presentes, pues a convivir con las personas, a pesar de no conocernos aquí nos vamos conociendo y ya ven que nos deleitamos con una cancioncita por ahí, como sea y yo me siento bien, me siento feliz”-, además dijo, –“Hacemos ejercicio aunque yo de vez en cuando, porque no estoy en condiciones para ello pero de todas maneras aquí estamos, mientras Dios nos de licencia, junto con la muchachada”- (haciendo referencia a nosotras). (RO 10-04-14)

4.5. Proceso metodológico de la intervención

Para realizar nuestras prácticas profesionales, decidimos enfocarnos al trabajo con adultos mayores, quienes primordialmente están comprendidos en nuestra línea específica, porque consideramos que esta población es muy vulnerable y poco atendida en programas sociales o en proyectos institucionales; también porque es la línea de formación que tenemos, la cual nos ha dotado de herramientas teóricas para conocer, analizar y comprender la situación de vida de los adultos mayores. Por ello, nos dimos a la tarea de observar lo que se presentaba en nuestro entorno para identificar las acciones que se manifiestan para esta población.

Si bien en varias localidades existen instalaciones que fueron hechas con el fin de planear y diseñar actividades que atiendan a las personas adultas mayores, en realidad o están abandonadas o las ocupan para otros fines y son pocas las presidencias municipales (a través del Sistema DIF) que destinan recursos para la atención de este sector de la población. Por ejemplo en Zapotlán existen las instalaciones, pero tal parece que las autoridades no hacen nada por atender al adulto mayor; sin embargo, nuestra hipótesis que planteamos, en un primer momento, de que la Casa de Día para el Adulto Mayor no funcionaba y si existía un proyecto, éste no se lleva a cabo en las instalaciones propias, se basaba en la

experiencia de Karina, quien es originaria de Zapotlán, y quien no tenía referencia sobre algún proyecto o programa que funcionara.

Para corroborar esta hipótesis, nos presentamos en la presidencia de Zapotlán de Juárez, donde el presidente municipal amablemente nos comentó que como tal no existía proyecto alguno; aceptó nuestra propuesta sobre un posible proyecto de intervención para la casa de día del adulto mayor, al considerar pertinente la elaboración y la aplicación de un proyecto; aunque reconoció que ponerla en funcionamiento implicaba destinar recursos materiales y humanos y, a pesar de que no había recursos, estaba en la mejor disposición de apoyar el proyecto. También señaló que el proyecto diseñado para atender a esta población debe contener talleres o programas que impulsen el desarrollo de las habilidades de los adultos mayores, en donde se aproveche su experiencia, su disponibilidad para participar y su tiempo libre, en una actividad que le traiga beneficios y satisfacciones.

Igualmente nos indicó que nos contactáramos con la Presidente del Sistema de Desarrollo Integral de la Familia (DIF), quien nos apoyaría para desarrollar este proyecto y con quien deberíamos comunicar nuestra propuesta. El DIF está a cargo de la “Casa de Día del Adulto Mayor”; por ello, optamos por solicitar una plática informal con ella para plantearle nuestra petición. Durante esa plática, ella comentó que le agradaba lo que le habíamos presentado y dio su autorización para que inmediatamente nos contactáramos con el encargado directo de la Casa de Día.

En esa misma plática informal, ella llamó y nos presentó con la persona a cargo del área de desarrollo humano y calidad de vida en adultos mayores, quien comentó que era importante que se rescatara la Casa de Día y que estaba dispuesto a apoyar personal, financiera y materialmente el diseño de un proyecto que integre la instalación de una cocina para cursos que no se han podido dar y el apoyo de instructores y tanatólogos.

En estas condiciones y con el respaldo de las autoridades, consideramos necesario realizar un diagnóstico, con la finalidad de reconocer la situación de los adultos mayores y las condiciones del contexto en donde se llevaría a cabo la intervención, con dicha información estaríamos en posibilidades de identificar las necesidades más sentidas por los adultos mayores, aunque de entrada ya teníamos la demanda de la institución: Programar talleres que impulsen el desarrollo de las habilidades de los adultos mayores, en donde se aproveche su experiencia, su disponibilidad para participar y su tiempo libre, en una actividad que le traiga beneficios y satisfacciones.

Para elaborar este diagnóstico, y con base en las características de los adultos mayores, decidimos hacer una encuesta² que aplicaríamos directamente a los adultos mayores de la localidad. Por lo cual construimos un cuestionario que recuperara información relativa a datos generales, tales como: edad, género, estado de salud, estado civil, dependencia económica, condición laboral, nivel de escolaridad, etc. Otro instrumento que fue necesario elaborar, fue un guión para entrevistar a algunos adultos mayores en torno al conocimiento que tiene sobre la existencia de la Casa de Día para el Adulto Mayor y su funcionamiento, así como para reconocer sus gustos, intereses, necesidades, inquietudes, actividades que realizan en su tiempo libre y la disponibilidad que tienen para asistir al espacio que existía.

Para complementar la información recuperada, por último, diseñamos un cuestionario que aplicamos al presidente municipal, a la presidenta del DIF y al encargado del área de calidad de vida en los adultos mayores, para conocer sobre la existencia de proyectos para esta población, las actividades que se tienen planeadas para la Casa de Día, la atención que le dan al adulto mayor, la disposición y el compromiso que tienen para apoyarnos, entre otras cosas.

² Encuesta: Es la técnica de investigación con enfoques principalmente cuantitativo. Su finalidad es recabar información que sirva para resolver un problema de investigación. Esta técnica se traslada al uso de un instrumento de medición denominado cuestionario. (John L. Hayman, 1981)

A la par de la elaboración y aplicación de estos instrumentos, tuvimos un acercamiento a las instalaciones de la casa de día del adulto mayor; para ello, nos dimos a la tarea de visitar este espacio y observamos que si bien está la construcción, no se le ha dado mantenimiento, tal vez porque, como lo señaló el encargado del área de calidad de vida en los adultos mayores, no existen recursos financieros específicos para darle mantenimiento. En esta visita, nos informaron que actualmente se desarrollan talleres de costura, tejido y de piñatas, aunque no son exclusivamente para adultos mayores, pues puede ir cualquier persona, sin importar su edad.

En nuestras visitas a la Casa de Día, nos percatamos que el lugar está conformado por: un salón de usos múltiples, en donde hay un espacio que lo ocupan como bodega, otro para instalar alimentos, hay dos mesas, 35 sillas y dos sillones; dos baños (aunque solo hay uno en servicio que es ocupado por hombres y por mujeres, mientras que el otro sirve de bodega para materiales del DIF); y un patio; además las instalaciones carecen del servicio de agua potable y esta situación era preocupante si queríamos desarrollar un proyecto en este espacio.

Con toda la información recuperada, la revisamos y procedimos a analizarla de manera cuantitativa, con procedimientos estadísticos que nos llevaron a identificar rasgos de los adultos mayores encuestados; y con la información obtenida en las entrevistas, procedimos a analizarla cualitativamente, considerando indicadores, tales como: tiempo libre, participación en actividades sociales de la comunidad, gustos e intereses, motivación para incorporarse a posibles actividades, etc.

Con base en este análisis cualitativo y cuantitativo, reconocimos que los adultos mayores tienen la necesidad de incorporarse a actividades en donde interactúen con sus iguales para emplear su tiempo libre en algo productivo; además de que consideran que esto representa una oportunidad para que tengan un tiempo para ellos, en actividades que sean de su agrado, a la vez que convivan con sus contemporáneos.

Consideramos que, como interventoras, tenemos las herramientas necesarias y suficientes para atender a estas necesidades y contribuir a generar un espacio de interacción, una situación que les dé la oportunidad de sentirse necesitados y que pueden seguir aprendiendo y fortaleciendo sus capacidades y habilidades para detener un posible deterioro en sus facultades.

Así pues, como resultado del diagnóstico encontramos que si bien en Zapotlán se tenían las instalaciones para echar a funcionar la Casa de Día, no había un proyecto específico que atendiera a los adultos mayores y que ellos estaban interesados en acudir a actividades que hicieran productivo su tiempo libre. Por lo que el objeto de estudio lo planteamos en los siguientes términos: **¿De qué manera intervenir para desarrollar un proyecto que atienda el tiempo libre de los adultos mayores, en donde se favorezca una mayor participación y convivencia?**

Una vez que identificamos el problema objeto de estudio, nos dimos a la tarea de hacer una revisión bibliográfica a fin de fundamentar las posibles acciones que planeábamos. Para realizar esta fundamentación teórica, iniciamos la revisión en la biblioteca de la propia universidad; empezamos con la revisión de las antologías que contemplan lecturas sobre el adulto mayor, de todos los libros que trabajan el tema, de los trabajos de titulación existentes en esta biblioteca. En todos estos documentos buscamos información en torno al tiempo libre, a la participación de los adultos, a la convivencia, a las interacciones entre iguales, al proceso de aprendizaje de los adultos y a lo que implica la vejez, etc. Al tiempo que leíamos esta información, hicimos fichas de trabajo que clasificábamos por tema y autores. También consultamos páginas electrónicas a fin de tener un mayor conocimiento sobre el tema.

Con esta información, redactamos la fundamentación teórica; no sin antes plantear nuestras razones que justificaran la intervención en este grupo de adultos mayores así como el impacto que tendrían las acciones que se realizarían. Con base en la indagación, en el mayor acercamiento a la temática y en las necesidades de los adultos encuestados, procedimos a elaborar los objetivos que orientaran las

acciones de intervención. Sabíamos que los objetivos tenían que ser precisos y factibles de realizarse. En estas condiciones, el objetivo general del trabajo lo planteamos así: **Diseñar y desarrollar un proyecto de intervención para la casa de día del adulto mayor perteneciente al municipio de Zapotlán de Juárez que responda a las necesidades e intereses de los participantes, así mismo que utilicen su tiempo libre para fomentar y fortalecer la participación y la convivencia.**

Para elaborar dichas acciones de intervención, consideramos las necesidades identificadas, las características de los adultos, sus gustos e intereses, los tiempos requeridos, los tiempos disponibles, el espacio asignado, y nuestras propias competencias, entre otras cosas. La construcción de la estrategia de intervención no fue sencilla, porque aparte de revisar los elementos señalados, debíamos tener presente los objetivos, la teoría revisada, lo que nos habían pedido los adultos mayores, etc., y diseñar actividades que fueran de su agrado e interés y adaptadas a sus necesidades y condiciones.

Las actividades conforman tres talleres: uno de juegos y actividades manuales, en este taller, cada juego de mesa y cada actividad manual, se desarrolla, considerando la participación activa de los sujetos que quieran jugar; el taller de repostería, el cual tiene como finalidad fortalecer la convivencia entre los adultos mayores, de tal forma que intercambien ideas y saberes en torno a la repostería, compartan su tiempo libre en actividades que sean de su agrado y que participen con entusiasmo en la elaboración de recetas para luego degustarlas en un ambiente de camaradería; y un taller de activación física, con el propósito de mejorar las condiciones físicas de los Adultos Mayores, mediante la ocupación de su tiempo libre con ejercicios que están meramente pensados en las necesidades y características de ellos, para lograr así la integración, la convivencia y la participación entre iguales, motivándolos a tener una vida en movimiento para evitar, o por lo menos detener el deterioro físico.

Para nosotras es prioritario que los adultos mayores tengan la oportunidad de utilizar su tiempo libre en actividades más productivas; que se inserten en una

dinámica diferente que los saque de su rutina cotidiana y que además les beneficie, en su salud y en sus condiciones físicas. Nuestro deseo primordial es que al concluir nuestra intervención, el proyecto siga en funcionamiento, principalmente por el apoyo de los encargados del área de desarrollo humano y calidad de vida en adultos mayores, pero también por el apoyo y la participación de la población adulta mayor en actividades que sean adaptadas a sus necesidades e intereses ocupando su tiempo libre.

Una vez que concluimos con la planeación de los talleres, nos dimos a la tarea de recopilar los materiales a utilizar, visitamos a la persona encargada del área de desarrollo humano y calidad de vida en adultos mayor, quien nos comentó que la casa de día se encontraba ocupada por el mobiliario de la biblioteca municipal, pero que se desocuparía en un mes; sin embargo, con el paso del tiempo no nos resolvían lo del espacio y la casa seguía ocupada; entonces tuvimos que insistir con las autoridades para que nos asignaran otro lugar; por ello nos asignaron las instalaciones del COPUSI para dar los talleres que integran a nuestro proyecto. Cuando visitamos estas instalaciones, nos dimos cuenta que algo que favorecería a las actividades es que tenía un horno y utensilios de cocina, necesarios para el taller de repostería; por lo que le solicitamos al encargado que los pudiéramos utilizar, sin problema nos dijo que sí.

El único inconveniente que vimos cuando, después de hacer la difusión, nos llegaron más adultos de los esperados, fue lo reducido del espacio, pero pues ya no podíamos exigir más. Al final el número de participantes oscilaba entre 30 y 33 adultos y durante el taller de activación física pues si era complicado movernos, aun así, los adultos dieron muestra de que era agradable esta convivencia y cada uno de los talleres fueron disfrutados con plenitud.

Durante la aplicación de la estrategia, el proceso de la intervención se complejizó, porque no sólo se trataba de organizar y de guiar cada actividad, sino además de estar pendiente de todos los detalles, resolver las dificultades, adquirir el material, observar y anotar lo sucedido para que por la noche llegar a realizar los

registros ampliados de lo sucedido; aparte de continuar con nuestro estudios de licenciatura

Con respecto al registro de la aplicación de cada actividad, en él se expresaban los sucesos más significativos que dieran cuenta de lo que se realizaba y que fueran evidencias del logro de los objetivos propuestos. Al redactar y recordar lo sucedido, de manera paralela podíamos valorar sobre la pertinencia de la actividad, el logro de objetivos, nuestro propio actuar y de todos los participantes, con la posibilidad de tomar decisiones y mejorar cada vez más.

También en cada sesión, los participantes daban respuesta a un pequeño cuestionario que complementaba la información para el registro, en donde daban sus puntos de vista sobre lo acontecido, comentaban si la actividad había sido de su agrado y podían expresar lo que les gustaría hacer en las siguientes sesiones.

Posteriormente, antes de concluir con la aplicación de los talleres, aplicamos un cuestionario que nos ayudó, como evaluación final, a identificar el logro del objetivo de la estrategia de intervención, las mejoras realizadas, los cambios de actitud referidos a sus propios estilos de vida y la forma en que de ahí en adelante usarían a su tiempo libre.

Una vez que concluimos con la aplicación de la estrategia de intervención, ordenamos de manera cronológica la información para comenzar el análisis cualitativo³, después la leímos, luego la leímos y al último, la leímos y en cada lectura encontrábamos situaciones que se repetían, de manera constante. Conforme leíamos e identificábamos esas recurrencias, procedíamos a subrayar con diferentes colores, un color para cada recurrencia.

³Análisis cualitativo: Es un procedimiento discursivo y significativo de reformulación, explicación y teorización de un testimonio, de una experiencia o de un fenómeno. La lógica esencial participa del descubrimiento o de la construcción del sentido. (Mucchielli 64)

Estas situaciones repetidas, nos orientaron hacia la construcción de categorías analíticas; para ello, conformamos la categorización⁴, en donde recuperamos las evidencias de cada una de las situaciones recurrentes, con fragmentos del diario o de los diferentes instrumentos empleados, como evidencia de lo que sucedió; revisamos fuentes bibliográficas y extrajimos información que apoyó la comprensión de cada situación. Hecho esto, procedimos a relacionar los hechos registrados con la teoría revisada (triangulación de datos⁵) y comenzamos con la escritura de cada una de las categorías seleccionadas.

Igualmente, la escritura es un proceso que implica disciplina, esfuerzo, dedicación, habilidad para transmitir el contenido al lector de tal manera que pueda comprenderlo, como también es necesario llevar un control de lo que se escribe y no darle tanta vuelta porque podríamos causar confusiones.

En cuanto al trabajo en equipo, es preciso señalar que es bueno trabajar de esta manera, de alguna forma, es un ejercicio de acercamiento a lo que haremos como profesionales de la educación, en donde hemos de laborar conjuntamente con otras personas. Trabajar en equipo implica dejar de lado las diferencias y enfocarnos a la meta que nos ocupa, tal es el caso de este proyecto, si bien, las tres tenemos caracteres diferentes, puntos de vista, perspectivas totalmente desiguales, nos unía un propósito común: desarrollar este Proyecto en la Casa de Día para atender a los adultos mayores de Zapotlán; además esta diferencia nos permitió enriquecer el trabajo, siempre llegábamos a acuerdos, platicábamos y exponíamos nuestros puntos de vista, así resolvíamos nuestras diferencias.

Otra de las ventajas de trabajar en equipo, es que enriquecíamos nuestro proceso de aprendizaje, porque entre las tres discutíamos y resolvíamos nuestras dudas y lográbamos comprender la teoría y vincularla con la experiencia que vivíamos con estos adultos mayores. Otra situación que favoreció el resultado obtenido, es que

⁴Categorización: Es el instrumento privilegiado del análisis en el análisis cualitativo de teorización. A través de la categoría la teorización comienza a emerger, el investigador, sin detenerse maneja, desarrolla, relaciona, subdivide, etc... (Mucchielli 73)

⁵Triangulación: conlleva la comparación de la información referente a un mismo fenómeno pero obtenida en diferentes fases del trabajo de campo y a su vez comparando relatos de diversos participantes (incluido el etnógrafo) implicados en el campo. (Hammersley 249)

al ser tres, se les prestó mayor atención a los adultos, quienes fueron divididos en subgrupos y cada una de nosotras atendía a uno, lo que generó una mayor interacción y la generación de un clima de confianza y de camaradería.

CONCLUSIONES

Para cerrar este Proyecto de Desarrollo Educativo, a continuación exponemos las conclusiones a las que arribamos, no sin antes señalar que el proceso de intervención vivido con los Adultos Mayores nos ofreció la oportunidad de poner en práctica las competencias de la Licenciatura en Intervención Educativa y fue un elemento significativo en nuestra formación.

- La realización de este proyecto de intervención, no sólo nos hizo crecer profesionalmente, al compartir nuestros saberes y, personalmente, un tiempo y un espacio con adultos mayores, quienes desinteresadamente compartieron sus saberes, sus experiencias y su tiempo, nos abrigaron con afecto para fortalecer sus lazos de amistad y de compañerismo, en un ambiente de camaradería.
- En cuanto al fortalecimiento de nuestras competencias profesionales, consideramos que esta experiencia nos dio la oportunidad de realizar diagnósticos; diseñar programas y proyectos pertinentes a un ámbito no formal; asesorar a grupos de personas necesitadas de ayuda; planear procesos, acciones y proyectos; y evaluamos el proceso de la intervención.
- Identificar una necesidad social en cualquier ámbito, representa el punto de partida de un proceso de intervención, porque estamos en condiciones de elaborar una estrategia que se ajuste a los requerimientos verdaderos de la población y, con ello, garantizar la mejora en las condiciones de los participantes y la satisfacción plena por lo logrado.
- Desarrollar este proyecto nos ayudó a visualizar que para realizar una intervención, debemos asumir una perspectiva integral al ejercer y practicar nuestros valores, dentro del aspecto crítico mediante la construcción de nuevos horizontes para obtener una mejora continua y, sobre todo, en las

perspectivas creativas y dinámicas, manifestadas durante el diseño y la aplicación de la estrategia de intervención que respondía a las necesidades y requerimientos de la población participante, porque, por lo menos este grupo de adultos mayores, eran demandantes de nuestro apoyo, nos exigían y se comprometían. Era observable que estaban ávidos de que alguien hiciera algo por ellos y eso nos comprometía cada día.

- Por ello, la experiencia vivida fue altamente enriquecedora, nutrió a nuestra formación como profesionales de la educación y comprendimos que la responsabilidad y el compromiso social son esenciales para ser buenos interventores en beneficio de la sociedad.
- Durante la intervención, logramos que los adultos mayores convivieran con sus contemporáneos, mejoraran sus relaciones, en un ambiente de camaradería, en donde prevalecieron valores tales como: el respeto, la solidaridad, la tolerancia y la empatía.
- En el proceso de intervención, y para fortuna nuestra, las facilidades que se nos presentaron fueron esenciales para lograr los objetivos que nos habíamos propuesto; aunque sabemos que, en esta ocasión, fue fundamental la participación de los adultos mayores, probablemente porque lo planeado atendía a una necesidad de ellos. De esta forma, reconocemos que nuestra labor como interventores depende, en gran medida, del contexto y de la población que estemos atendiendo.
- Podemos asegurar que los adultos mayores comprendieron que la edad no es impedimento para fortalecer los lazos de amistad, para convivir, para disfrutar de su tiempo libre y para exigir a las autoridades que se comprometan con responsabilidad a la búsqueda de alternativas que mejoren la calidad de vida de este sector de la población, con lo cual estarán conformando una nueva cultura sobre la vejez.

- No nos cabe la menor duda que es necesario impulsar este tipo de proyectos en la población de adultos mayores, quienes, desde nuestra experiencia, es vulnerable y olvidada de los proyectos gubernamentales, incluso olvidada de su propia familia y que, después de una vida productiva, queden en el abandono; por ello, estos talleres deben aplicarse permanentemente para garantizar el uso del tiempo libre y la mejora en la calidad de vida del adulto mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, HEMEROGRÁFICAS Y DOCUMENTALES

Acosta Bautista, Luis R.(2002)- “Cap. 5 La recreación como estrategia de aprendizaje” en; La recreación: Una estrategia de aprendizaje, Editorial Kinesis: Colombia, Pp. 73-91.

AnderEgg, Ezequiel (2002) “Técnicas de investigación social” en: Pautas y orientaciones para elaborar un diagnóstico comunitario. Buenos Aires. Ed. Humanitas. Pp. 41.

Aspectos pedagógicos de la capacitación de adultos. Disponible en: www.nps.gov/oia/Section3.pdf(7-Septiembre-2014).

Castillo Arredondo Santiago y Jesús Cabrerizo Diago (s.f.). “La evaluación educativa en el marco de la educación social”, en: Evaluación de Programas de Intervención Socioeducativa: Agentes y Ámbitos. Madrid. Prentice Hall pp. 1-63.

Cembranos, F., David H. Montesinos y María Bustelo (s.f.) “Cap. VII. La evaluación”, en: la animación Sociocultural: Una propuesta metodológica. Madrid. Ed. Popular, pp. 177-212.

Coronado, Mónica, “Herramientas de análisis y proyectos de intervención”; en: Competencias sociales y convivencia; México, 2008; Pp. 83-95.

Corte, Marcela (2010). “Juegos para adultos mayores”, México; Trillas. Pp. 141.

Cuenca, Manuel (1983).- “1. Tiempo libre y ocio” en; Educación para el ocio. CINCEL- Kapelus: Colombia. Pp.13-22.

Ellizasú, Carolina (1999) “La animación con personas mayores”. Madrid. Ed. Ccs Alcanza. Pp. 7, 103.

Erikson, Erik (2002) “Desarrollo durante la adultez y la vejez” en: Antología del desarrollo de la adolescencia y la adultez. Pachuca, Hgo., SEP/UPN. Pp.112-125.

Fernández, Ana María (1992). “El vocablo grupo y su campo semántico”; en: El campo grupal. Notas para una genealogía. Buenos Aires: Nueva Visión; 29-36.

George (1982) en: VEGA, José Luis, Bueno Belén y Buz José Luis, “Desarrollo social a partir de la mitad de la vida” En: Desarrollo Psicológico en la adultez y la vejez. Pp. 591-614.

Hammersley, M. y P. Atkinson (1994) “Cap. 8. El proceso de análisis”, en: Etnografía. Métodos de investigación. España. Paidós. Pp. 223-257.

Hayman, J. (1981) "La encuesta", en: Investigación y educación. Buenos Aires. Pp. 179-188.

Huizinga, Johann.- "1. Esencia y significado del juego como fenómeno cultural" en; Homo Ludens. Alianza Editorial: Madrid. 1984; Pp.11-42.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010). "Principales resultados por localidad2010(ITER)". Disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Zapotl%C3%A1n_de_Ju%C3%A1rez_\(municipio\)\(2010,9 de Septiembre de 2013\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Zapotl%C3%A1n_de_Ju%C3%A1rez_(municipio)(2010,9_de_Septiembre_de_2013)).

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento "El Ejercicio y su Salud: Guía para Mantenerse Sano y Fuerte" México 2002.

Mahecha M. S. "Actividad Física y Salud para el Adulto Mayor" Disponible en: www.sportsalut.com(7 de Noviembre de 2013).

Metodología participativa disponible en: <http://es.slideshare.net/andregrelo/metodologa-participativa> (10-Noviembre-2014).

Mucchielli, Alex "Cualitativo (Análisis)", en: Diccionario de métodos cualitativos en ciencias humanas y sociales. Ed. Síntesis, pp. 64-67.

Palacios, Jesús (2002), "Cambio y desarrollo durante la adultez y la vejez" en: Desarrollo Psicológico en la adultez y la vejez. Pp. 521-544.

Participación ciudadana disponible en: <http://www.semarnat.gob.mx/transparencia/participacion/Paginas/inicio.aspx> (23-October-2013).

Plan de desarrollo municipal. Disponible en: http://intranet.ehidalgo.gob.mx/siieh/Programas%20Sectoriales/files/programa_institucional_de_adultos_mayores.pdf (6 de Septiembre de 2013).

Universidad Pedagógica Nacional (2002). En: Programa de recordamiento de la oferta educativa de las unidades UPN. México, D.F. Ed. SEP.

Vega, J. L. (2002): "Niveles de actividad y participación social de las personas mayores de 60 años". Revista interuniversitaria de Formación del profesorado. No. 45.

Waichman, Pablo. Cap. 11 (2007). "Recreación y educación" en; Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico, - en; Ed. CCS Madrid. Pp. 153-163.

Anexos

12 de septiembre de 2013

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Nosotras somos estudiantes de la Licenciatura en Intervención Educativa y tenemos la intención de recuperar información, a fin de realizar un diagnóstico que será parte indispensable para el diseño de un proyecto que se desarrollará en la casa de día de Zapotlán de Juárez. Por ello, le solicitamos su colaboración para dar respuesta al presente cuestionario. Es conveniente señalar que la información es confidencial y para uso académico.

Agradecemos infinitamente su participación.

Instrucciones: A continuación se presenta una serie de preguntas, por favor conteste con base en lo que usted opina.

DATOS GENERALES:

1. Edad_____
2. Género_____
3. Actualmente: Labora () Es jubilado ()
4. Ocupación: Empleado-a () Campesino-a () Ama de casa () otra ()
especifique:_____
5. ¿Cómo considera su estado de salud? Muy bueno () Bueno ()
Regular () Malo () Muy malo ()
6. ¿Padece una alguna enfermedad crónica degenerativa? No () Sí ()
especifique:_____
7. Actualmente, ¿toma algún medicamento? Sí () No ()
8. Sabe usted: Leer y escribir () Leer () Escribir () No sé
leer ni escribir ()
9. Actualmente vive con: Solo-a () Esposo-a () Hijos y nietos () otros ()
especifique_____
10. Usted, ¿de quién depende económicamente?: De usted () de esposo-
a () de hijos () de nietos () de otros () especifique_____
11. ¿Cuántas personas dependen de usted? _____

Anexo 2

GUIÓN DE ENTREVISTA

1. ¿Conoce que existe un espacio para los adultos mayores, en la comunidad de Zapotlán?
2. ¿Lo ha visitado alguna vez?
3. ¿Alguna vez ha recibido una invitación para asistir ahí?
4. ¿Sabe qué actividades se han realizado ahí?
5. ¿Le interesaría participar en actividades que se podrían realizar en este espacio?
6. ¿Tendría usted la disposición de acudir a este espacio?, en donde se realizarían actividades específicas para los adultos mayores
7. ¿Considera que usted tiene la posibilidad de llegar a este espacio que se ubica en el centro de Zapotlán?
8. ¿Considera que sus familiares estarían dispuestos a llevarlos a estas actividades?
9. ¿Qué actividades le gustaría realizar en compañía de otros adultos mayores?
10. ¿alguna actividad recreativa, una física, o actividades para compartir sus experiencias de vida o sus saberes?
11. ¿Le agrada convivir con personas ajenas a su familia?
12. ¿Cómo es su relación con los vecinos de su comunidad?
13. En la siguiente tabla marque los días y horario en los que usted podría asistir a la casa de día para el adulto mayor.

Día \ Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
9:00 am 1:00pm				
1:00pm 5:00pm				

14. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?
15. ¿Qué leen, qué ven y qué oyen? Tipo, tiempo y frecuencia
16. Generalmente, ¿Qué actividades realiza en un día?:
17. ¿Qué le gustaría hacer en su tiempo libre?
18. ¿Qué actividades absorben la mayor parte de su tiempo durante una semana (lunes-viernes)?

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Nosotras somos estudiantes de la Licenciatura en Intervención Educativa y tenemos la intención de recuperar información, a fin de realizar un diagnóstico que será parte indispensable para el diseño de un proyecto que se desarrollará en la casa de día de Zapotlán de Juárez. Por ello, le solicitamos su colaboración para dar respuesta al presente cuestionario. Es conveniente señalar que la información es confidencial y para uso académico.

Agradecemos infinitamente su participación.

Instrucciones: A continuación se presenta una serie de preguntas, por favor conteste con base en lo que usted opina.

DATOS GENERALES:

1. Edad _____
2. Género _____
3. Cargo _____ que _____ desempeña:
4. ¿Hace cuánto tiempo se construyó la casa de día para el adulto mayor? _____
5. ¿Tiene algún proyecto para la casa día para el adulto mayor? _____
¿Cuál? _____
6. ¿Qué ha motivado que no esté en pleno funcionamiento la casa de día para el _____ adulto mayor? _____
7. ¿Existe algún financiamiento para que funcione la casa de día para el adulto mayor? _____
8. ¿Usted apoyaría (personal, financiera y material) el desarrollo de un proyecto para los adultos mayores, en este espacio?
9. Desde su perspectiva, ¿qué le gustaría que ahí se realizara para atender a los _____ adultos mayores? _____
10. ¿Qué importancia tiene para usted la población adulta mayor del municipio de _____ Zapotlán de _____ Juárez? _____

Anexo 4 Fotos



En estas dos imágenes se muestra como los adultos mayores que asistían a la casa de día realizaban actividades sin alguna organización, ya que algunas adultas mayores tejían mientras otras bordaban, algunos sólo platicaban.

Anexo 5

Dinámicas

1. Agrupar enumerando: Enumerar las personas y entonces dividir las por número. Por ejemplo, si hay 12 personas y se quieren formar cuatro grupos, se le da a cada participante un número del 1 al 3 hasta terminar y se juntan las personas que les tocó el "1" con los "1's", los que le tocó el "2" con los "2's", los "3" con los "3's", en fin, para formar los cuatro grupos.
2. Presentación por parejas: se les solicita a los integrantes del grupo que elijan una persona para trabajar en parejas (dependiendo el número de integrantes del equipo), (preferentemente un desconocido y del sexo opuesto) los participantes se ubican cada uno con su pareja y realizan la actividad en cuestión.
3. Primera letra del nombre: juntar a todas las personas cuyo nombre comience con la misma letra o que en la primera sílaba tengan la misma vocal. · Variantes: personas con el mismo signo. Personas que cumplan años el mismo mes.
4. Afinidad: se les solicita a los participantes que conformen equipos de trabajo por afinidad.
5. Igualdad en colores: dependiendo del número de integrantes por equipo serán las veces que se repetirá el color de la hoja que se les entrega a cada participante. Se les entrega a cada uno de los participantes un trozo de hoja de algún color en específico (el color se repetirá en ocasiones), después se les pide a los participantes que se junten con los participantes que tienen el mismo color de hoja que él o ella para que formen su equipo de trabajo.

Anexo 6

Evaluación diagnóstica

23 de Febrero de 2014.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Nosotras somos estudiantes de la Licenciatura en Intervención Educativa y tenemos la intención de recuperar información, a fin de realizar un diagnóstico que será parte indispensable para el diseño de las adaptaciones del proyecto que se desarrollará en la casa de día de Zapotlán de Juárez. Por ello, le solicitamos su colaboración para dar respuesta al presente cuestionario. Es conveniente señalar que la información es confidencial y para uso académico.

Agradecemos infinitamente su participación.

Instrucciones: A continuación se presenta una serie de preguntas, por favor conteste con base en lo que usted opina.

DATOS GENERALES:

1. Edad_____
2. Género_____
3. Actualmente: Labora () Es jubilado ()
4. Ocupación: Empleado-a () Campesino-a () Ama de casa () otra ()
especifique:_____
5. ¿Cómo considera su estado de salud? Muy bueno () Bueno ()
Regular () Malo () Muy malo ()
6. ¿Padece una alguna enfermedad crónica degenerativa? No () Sí ()
especifique:_____
7. Actualmente, ¿toma algún medicamento? Sí () No ()
8. Sabe usted: Leer y escribir () Leer () Escribir () No sé
leer ni escribir ()
9. Actualmente vive con: Solo-a () Esposo-a () Hijos y nietos () otros ()
especifique_____
10. Usted, ¿de quién depende económicamente?: De usted () de esposo-
a () de hijos () de nietos () de otros () especifique_____
11. ¿Cuántas personas dependen de usted? _____
12. ¿Qué hace en su tiempo libre?
13. ¿Qué le gustaría hacer?
14. ¿Pueda hacer todo tipo de actividad lúdica?

Anexo 7

Evaluación procesual

Instrucciones: el coordinador aplicará las siguientes 5 preguntas a cada uno de los participantes al finalizar cada sesión.

1.- ¿Le gustó la actividad o juego? ¿Por qué?

2.- ¿Le entendió a la actividad o juego? ¿Por qué?

3.- ¿Le pareció fácil o difícil la actividad o juego? ¿Por qué?

4.- ¿Le agradó convivir con los otros participantes? ¿Por qué?

5.- ¿Le interesó participar en la actividad o juego? ¿Por qué?

6.- ¿Cómo calificaría a las animadoras-coordinadoras?

7.- ¿Cómo calificaría su propia participación?

Anexo 9

Evaluación final

Instrucciones: este cuestionario será aplicado a los participantes al finalizar la implementación del proyecto.

1.- ¿Las actividades y los juegos que se implementaron fueron de su agrado?
¿Por qué?

2.- ¿Le agradecería que el proyecto de la casa de día del adulto mayor siga en funcionamiento? ¿Por qué?

3.- ¿Considera que las actividades y juegos respondieron a sus necesidades e intereses? ¿Por qué?

4.- ¿Qué otras actividades y juegos le gustaría que incorporarán al proyecto?
Menciónelas:

5.- ¿Considera que las actividades y los juegos implementados propiciaron una participación activa en usted? ¿Por qué?

6.- ¿Considera que las actividades y los juegos implementados fomentaron una convivencia armónica entre sus iguales?

7.- ¿Cómo considera nuestro desempeño en la aplicación de los talleres? ¿Por qué?

8.- ¿Usted cómo se sintió durante su participación en las actividades o juegos?
¿Por qué?