



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO**

**EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA INTEGRACIÓN CON LA
COMUNIDAD EN ADULTOS DE LA TERCERA EDAD:
PROPUESTA DE UN TALLER**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

MÓNICA AGUILAR HERNÁNDEZ

ASESOR:

DR. RAYMUNDO IBÁÑEZ PÉREZ

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO 2021

Agradecimientos

Agradezco y dedico a las personas que a lo largo de este camino estuvieron conmigo y que siempre confiaron en mí, además de eso me inspiraron. Ahora es momento de reconocer a cada una de ellas su paciencia, lecciones de vida, apoyo y motivación que me brindaron.

Quiero comenzar mencionado a mi familia gracias a cada uno de ellos por darme la fortaleza necesaria para alcanzar el sueño que siempre quise.

Para mi mamá por ser mi ejemplo para seguir, por ser mi fortaleza y aquella que me motivó aquellos días grises, la que me enseñó a luchar por mis sueños y sentirme orgullosa del lugar en donde estoy.

A mi tía que me guio en este camino, me hizo ver la realidad y lo importante que era ser perseverante y dedicada día a día, a entregarme con pasión a todo lo que hago.

Mi tío Beto, que me inspiró a estudiar en la amada UPN, se que estas orgulloso de mi y de todo lo que he logrado.

A mis abuelos por darme todo el cariño del mundo, por acompañarme en este camino con sus palabras tan sabias y lecciones de vida.

Mi alma mater la Universidad Pedagógica Nacional que me dio días de alegría, aprendizaje y lecciones... siempre la llevaré en mi corazón.

Mis profesores que me dieron las herramientas necesarias para lograr concluir esta etapa de mi vida.

A mi asesor Raymundo que fue mi inspiración y ejemplo a seguir, que gracias a su compromiso, enseñanza, paciencia y entrega me motivó a diario... sin el nada de esto sería posible.

Para mis mejores amigos que a lo largo de mi vida han confiado siempre en mí, me han levantado en cada caída y me han dicho las palabras que necesite cuando quería darme por vencida.

*Los amigos que la universidad me dio desde el primer semestre y a los demás con los que compartí este camino, gracias por darme su cariño, amor, motivación y mostrarme que soy capaz de lograr todo lo que me proponga.
Nada hubiera sido posible sin estas personas, los amo.*

Índice

Introducción	5
Metodología.....	8
Antecedentes.....	8
Definición del problema	8
Objetivos	9
Supuestos	9
Justificación.....	9
Capítulo 1. Propósitos del INAPAM la atención del adulto mayor	12
1.1 Datos demográficos.....	13
1.2 Propósitos del INAPAM	15
1.3 Programas para la atención integral del adulto mayor	17
1.4 Actividades para favorecer el desarrollo integral del adulto mayor.....	20
1.5 Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.....	23
Capítulo 2. Características de las personas adultas mayores	27
2.1 Cambios biológicos.....	27
2.2 Envejecimiento psicosocial	29
2.3 Modelos teóricos sobre el desarrollo del adulto mayor	34
Capítulo 3. Bienestar emocional e integración con la comunidad	41
3.1 Proyecto de vida	42
3.2 El bienestar emocional y la integración social.....	45
3.3 Concepto y formación de la autoestima del adulto mayor	48
3.4 Actividades de ocio y aprendizaje del adulto mayor.....	50
Capítulo 4. Propuesta de un taller para favorecer el bienestar emocional y la integración social de los adultos de la tercera edad.....	59
4.1 Metodología.....	59
4.2 Contexto	60
4.3 Sujetos.....	61
4.4 Instrumentos.....	61
4.5 Resultados.....	63
4.6 Diagnóstico.....	71
4.7 Propuesta de un taller para la atención del adulto mayor de la “Casa primavera siglo XXI”	72
Conclusiones	78

Referencias.....	81
Anexo 1	87

Introducción

Uno de los puntos centrales del presente trabajo es la identificación de la problemática existente del incremento de la población adulta mayor, así también visualizar la necesidad que presentan al no lograrse en su vida el bienestar emocional y la integración social.

En el siglo XXI la sociedad presenta retos sociales, institucionales y económicos lo que da cuenta que México aún no está preparado para incluir a este sector poblacional y las instituciones como las casas del adulto mayor donde se deja incompleto el servicio de actividades lúdicas, así como también aún no cubre con todas: necesidades de salud, de seguridad, reconocimiento y pertenencia, educación, así como de autorrealización.

El incremento de este sector de la población, en los últimos años, es muy significativo, de tal manera que cobra gran importancia conocer en qué condiciones viven y se desarrollan las personas mayores y descubrir que necesidades demanda satisfacer la población de ancianos, sin dejar de reconocer aquello que ya se ha hecho a favor de los mismos (Villa, 2013, p. 10).

En México existen diversos organismos que se encargan de atender estas demandas, tal es el caso del INAPAM, DIF, IMSS, etc.

El incremento de la población anciana en México ha motivado que se tomen medidas para atender a este sector de la población: con este fin se han creado leyes con las que se busca proteger a estas personas vulnerables con la intención de que tengan una mejor calidad de vida. De forma paralela a la promulgación de las mismas se han creado instituciones orientadas especialmente a la atención de las demandas de los adultos mayores. El año 2002, fue promulgada la Ley de los Derechos de las personas adultas mayores, la cual tiene por objeto garantizar el ejercicio de los derechos de este sector poblacional (Villa, 2013, p. 76).

Considero que aunque la población ha aumentado aún no existe la atención necesaria, lo que puede causar problemas de salud, de integración y emocionales a los adultos mayores como lo puede constatar la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”.

El conocer las características biológicas, sociales y emocionales del adulto mayor, así como los aspectos del desarrollo integral darán paso a la elaboración de actividades socioeducativas.

De igual forma examinar los propósitos del INAPAM y sus programas para la atención en México para así, dar paso a desarrollar una propuesta de taller para favorecer el bienestar emocional y la integración con la comunidad de adultos mayores.

Con base en lo anterior el trabajo está estructurado de la siguiente forma:

En el capítulo primero, “Propósitos del INAPAM la atención del adulto mayor”, se presentan aspectos generales sobre la vida integral del adulto mayor en donde el INAPAM, órgano que tiene como función brindar calidad de vida en los adultos mayores, toma un papel importante en el desarrollo de actividades y programas sustentados por leyes que tienen como propósito que las casas de adultos mayores, clubes, círculos de abuelos, entre otros potencien la calidad de vida tomando en cuenta aspectos de bienestar físico, mental, de educación y seguridad por medio de actividades recreativas.

En el capítulo segundo, “Características de las personas adultas mayores”, se abordan temas en torno a los cambios biológicos, físicos, psicológicos y sociales como determinantes en el actuar del adulto mayor, en donde su vida pasada puede ser un factor que genere oportunidad de logro o barrera para la calidad de vida, si bien también se habla de modelos teóricos, en donde autores como Carterser, hace alusión a la visión positiva o negativa que tiene el adulto mayor, Maslow por otra parte, nos enfatiza sobre la autorrealización como un proceso de logro en todas las esferas bio-psico-sociales, mientras que Piaget habla de estadios de regresión que más adelante se explicarán con mayor énfasis .

En el capítulo tercero, “Bienestar emocional e integración con la comunidad”, se plantea la importancia del bienestar emocional e integración tomando en cuenta las necesidades psicológicas y sociales, en donde el sentido de pertenencia y la autoestima toman un gran impacto en la vida del adulto de la tercera edad.

Se retoma la consideración de proyectos, objetivos y metas de política pública que buscan cumplir atendiendo factores de salud, educación, apoyo emocional, etc., en donde la vejez activa vista como un proceso óptimo de participación social, seguridad

y salud por lo que esta ayudará al adulto mayor a tener una visión a futuro, así también con ayuda del proyecto de vida podrá desarrollarse de manera plena en esta última etapa de su vida.

Finalmente, en el capítulo cuarto, “Propuesta de un taller para favorecer el bienestar emocional y la integración social de los adultos de la tercera edad”, se lleva a cabo un trabajo empírico, en el cual resalta la importancia de una intervención pedagógica donde recae en recuperar y potenciar el bienestar emocional y la integración de las personas de la tercera edad, al tiempo que se fomentan ejercicios que trabajen sus habilidades psicomotoras (saltar, desplazamiento, estiramientos, balancearse, etc.) habilidades sociales y de integración (empatía, compasión, respeto, trabajar en equipo, interactuar, comunicación, etc.).

Se presenta también un instrumento mixto que fueron entrevistas utilizadas con el propósito de conocer las condiciones de bienestar emocional y la integración con la comunidad, que tiene el adulto de la tercera edad de la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”

La entrevista consta de preguntas abiertas y cerradas aplicadas con 18 adultos de la tercera edad, donde 14 son mujeres y 4 hombres, con edades que van de 62 a 88 años en ella se incluyen preguntas sobre el bienestar emocional y de la integración social; se plantea una metodología mixta para llevar a cabo dicho estudio, lo que permitió examinar de manera más completa los datos recabados, de igual forma se muestra el análisis de resultados que hacen referencia al diseño del taller, donde se presenta posteriormente la evidencia y los datos arrojados con los instrumentos aplicados para así diseñar una propuesta basada en necesidades que fueron analizadas por los resultados de dicho instrumento y de igual forma por el diagnóstico que da cuenta del problema existente sobre exclusión y aislamiento a los adultos de la tercera edad en donde es necesario que se busquen soluciones para atender necesidades en aspecto emocional y de integración social.

Por último, presento las conclusiones que dan cuenta del análisis de dicha investigación, así como la reflexión y el impacto que me generó realizar este trabajo, de igual manera se marcan las referencias consultadas con las cuales nos apoyamos para dar cuenta de la investigación, presentando también el anexo del instrumento utilizado.

Metodología

La investigación está basada en un método mixto ya que este integra de manera interpretativa y estadística los resultados, con ello hace que sea más completo el análisis.

Además, esta también integra un trabajo documental donde se consultaron libros, revistas, tesis, tesinas, etc.

Antecedentes

El presente trabajo investigativo muestra los antecedentes que me sirvieron como base, así como autores y teorías que sostienen la importancia del bienestar emocional y la integración del adulto de la tercera edad en comunidad en México, visto desde una necesidad que demanda el país por el crecimiento acelerado que tiene esta población en los últimos años.

Definición del problema

En la actualidad la población de adultos de la tercera edad va en aumento, lo cual representa retos sociales, institucionales y económicos.

Aunque cabe mencionar que en México existen algunos órganos encargados de este sector, aun no se atiende de manera amplia y sistemática el bienestar emocional y la integración con la comunidad que son parte de la calidad de vida. Ya que no tienen la misión de lograr estos ámbitos tal es el caso de la casa "Primavera siglo XXI".

Desde la parte educativa se toma en cuenta la importancia de la formación permanente en todas las etapas de vida, ya que la educación es un aspecto que genera impacto en sociedad y cambios masivos.

Para que así el adulto de la tercera edad sea un ser social, activo, independiente y autónomo para así desarrollarse en esta etapa de manera plena. Evitando así el aislamiento y de autoestima ya.

Objetivos

De acuerdo con lo anterior los objetivos de la investigación son los siguientes: como objetivo general está el “Analizar la importancia que tiene el bienestar emocional y la integración con la comunidad en el adulto de la tercera edad para mejorar su calidad de vida, así mismo se establece una propuesta de taller con la población de la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”.

Mientras que los objetivos específicos son:

- *Conocer las características biológicas, sociales y emocionales del adulto mayor.
- *Conocer aspectos del desarrollo integral del adulto de la tercera edad para con ello dar paso a la elaboración de actividades socioeducativas
- *Examinar los propósitos del INAPAM y sus programas para la atención del adulto de la tercera edad en México.
- *Desarrollar una propuesta de Taller para favorecer el bienestar emocional y la integración con la comunidad de adultos mayores.

Supuestos

A continuación, menciono los supuestos que nos planteamos para el desarrollo de la presente investigación:

1. El bienestar del adulto mayor se enriquece o se mantiene mediante el envejecimiento activo y la socialización.
2. La calidad de vida y el bienestar emocional del adulto mayor se mejora mediante programas e intervenciones de tipo pedagógico.

Justificación

La investigación a desarrollar está orientada a los adultos de la tercera edad, ya que en México por la cultura que se tiene, el papel de ellos pierde un poco de función social como la integración, convivencia, diálogo, lo que arroja a problemas emocionales o de aislamiento con la comunidad.

Esta investigación es para los integrantes de “La casa del adulto mayor primavera siglo XXI”, donde se prevé fomentar la educación de la calidad de vida centrándonos

en favorecer el bienestar emocional y la integración con la comunidad. Es importante favorecer estos aspectos ya que evitara problemas futuros de salud, sociales y emocionales.

Donde se llevaran a cabo actividades como dinámicas de integración, tomando en cuenta su desarrollo biológico, emocional y social.

Con ello motivándolos a tener un cambio de actitud que genere cambios en su vida diaria y vivan esta etapa de manera plena.

Es importante tomar en cuenta que gracias a los órganos como lo es el INAPAM se busca brindarles atención generando una vida integral, plena y satisfactoria.

Capítulo 1. Propósitos del INAPAM la atención del adulto mayor

Capítulo 1. Propósitos del INAPAM la atención del adulto mayor

El siguiente capítulo se abordarán de manera amplia aspectos importantes para la vida plena del adulto mayor, propósitos del INAPAM, programas, actividades y leyes que constituyen a este sector.

El Centro Internacional de Longevidad Brasil (2015) menciona que la cultura es un aspecto importante, ya que esta da cuenta de los significados que comparte la sociedad, así también como esta misma determina roles del qué y el cuándo, lo que hace notorias ideas sobre el valor de las personas de diferentes edades, clases sociales, etc.

Con ello considero que este gran impacto cultural antes mencionado determina las acciones que deben o no hacer los adultos mayores hace que algunos grupos sufran de exclusión social y discriminación.

“Todas las culturas transmiten creencias sobre el envejecimiento y las personas mayores, tanto positivas como negativas. Estos estereotipos influyen en las actitudes y comportamientos de respuesta ante el propio envejecimiento y ante las personas mayores, tanto como grupo o como individuo” (Centro Internacional de Longevidad, 2015, p. 53).

Es importante que existan políticas públicas donde se tomen en cuenta aspectos de salud física y mental, seguridad, educación, bienestar emocional, equidad y recursos para que con ello se atiendan las necesidades de las personas adultas mayores donde creen enfoques renovados y positivos para que el adulto mayor tenga más posibilidades de autorrealización social y personal.

La coherencia con el reconocimiento a la dignidad de la persona y a la necesidad de garantizar un envejecimiento digno, ha impulsado la evolución de las políticas en diferentes países, como es el caso de España, hacia el reconocimiento de Prestaciones y Servicios para garantizar la calidad de vida del Adulto Mayor, como derechos subjetivos, reconocidos y exigibles. (Baura, 2011, diapositiva 2)

Por lo que un envejecimiento basado en derechos que reconoce las necesidades de los adultos de la tercera edad dará mayores oportunidades para que en esta última etapa se viva de manera completa sin exclusión para que se logre la integración social y el bienestar emocional se cumple.

Es necesario reconsiderar el papel que se le está dando al adulto mayor en México, para que con ayuda de los organismos ya existentes se creen programas innovadores

que brinden más atención a este sector ya que a lo largo de los años aumentaron notoriamente, es necesario comenzar a realizar un cambio desde nuestro ámbito de estudio.

1.1 Datos demográficos

En este apartado se abordarán datos que son de relevancia para el análisis de la situación que se vive en el mundo respecto al envejecimiento de la población, así también poder tomarlos en cuenta para satisfacer las necesidades de estas generaciones.

Casas, Arteaga y Méndez (2020) argumentan que Europa es el continente mas envejecido del mundo por ello existen políticas públicas, mientras que en América Latina no las hay, es importante visualizar los derechos de la vejes para dar un trato digno y justo a la población antes mencionada.

Las personas mayores de 60 años marcan:

“el inicio de una etapa donde las personas presentan condiciones de vulnerabilidad física, social y económica, por lo cual, atender las necesidades este sector de la población se convierte en un gran reto en términos de salud y oportunidades. (IIEG, 2020, p. 1)

A decir de Casas, Arteaga y Méndez (2020), la Generación de 52 a 70 años se conoce como Baby Boomers, mientras que la de 74 en adelante se conoce como silenciosa. En las últimas décadas se ha puesto mayor atención a estas generaciones ya que la esperanza de vida va en aumento y se espera que en el 2050, la tasa de natalidad no crezca.

INEGI citado en López (2008) expone que actualmente México tiene 7.3 millones de gente mayor, se espera que en el año 2015 cuente con 15 millones de adultos mayores, mientras que para el 2050 sumarán 42 millones (INEGI, 2005, citado en, López, 2008, p. 5).

El incremento de este sector de la población, en los últimos años, es muy significativo, de tal manera que cobra gran importancia conocer en qué condiciones viven y se desarrollan las personas mayores y descubrir qué necesidades demanda satisfacer la población de ancianos, sin dejar de reconocer aquello que ya se ha hecho a favor de los mismos. (Villa,2013,p.10)

Personas mayores en el mundo y esperanza de vida			
País	Población total	Número de personas mayores	Esperanza de vida
(América) Canadá	37,59 millones (2019)	65 años y más: 18.98% 7,155,424 (2020)	82,25 años (2017)
Argentina	44.19 millones (2018)	6,983,377 habitantes son personas de 60 años y más (15,5%) (2018)	76,37 años (2017)
Honduras	9,588 millones (2018)	Población mayor de 60 años asciende a 770,905 (2018)	74,90 años (2017)
México	124,994,566 (2018)	10,513,201 personas de 65 y más años (2018)	77.50 años (2018)
(África) Angola	30,81 millones (2018)	65 años y más: 2,32% (705,059) (2018)	60,6 años (2018)
Sudáfrica	57,78 millones (2018)	65 años y más: 5,81% 3,218,173 (2018)	63,54 años (2017)
(Europa) Alemania	83,02 millones (2019)	65 años y más: 22,36% 17,991,838 (2018)	80,99 años (2017)
(Europa) España	46,94 millones (2019)	65 ó más años: 8.908.151 personas mayores, un 19,1% (2018)	83,33 años (2017)
Ucrania	41.983.564 (2018)	65 años y más: 16,49% (7,246,482) (2018)	71,78 años (2017)
(Asia) Japón	126,5 millones (2018)	65 años y más: 35,88 millones, un 28,4% (2018)	84,10 años (2017)
(Asia) India	1.352.617.328 millones (2018)	65 años y más: 6,39% (82,839,517) (2018)	69,16 años (2017)
(Oceanía) Australia	24,99 millones (2018)	65 años y más: 16,44% (3,858,266) (2018)	82,50 años

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Fuente: Casas, Arteaga y Méndez (2020). La vejez en el siglo XXI.

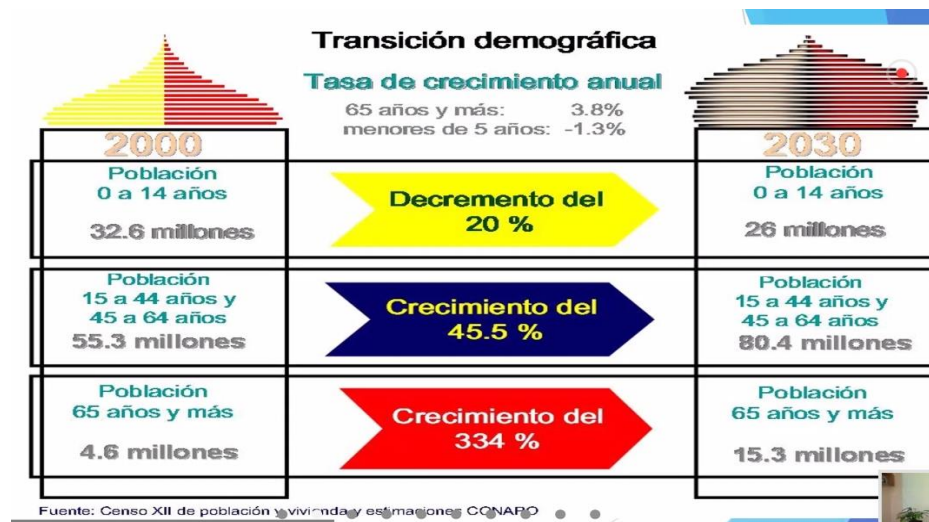
Kalache, citado en Casas (2020), menciona que en 2050 la población total del mundo aumenta 3.7, mientras que la de 60 años 10 veces, la de 80 años 26 veces ya que la esperanza de vida en México aumentó a 77.50 años. Existen países como Japón que de su población total tienen un 28.4% de personas mayores.

Por su parte la Sedesol hace la proyección de que: “el grupo de adultos mayores que en la actualidad representa el 5% de la población total, registra una tasa de crecimiento insólita en la historia demográfica de México (de más de 3.7% anual) y podría alcanzar ritmos cercanos a 4.6% entre 2020 y 2030, lo que implica que tan sólo en 15 años se duplicará el tamaño inicial de esta población. Como consecuencia, en 2030 serán uno de cada ocho, con el correspondiente impacto social y económico” (SEDESOL, 2002). Considerando el proceso de cambio en la estructura demográfica del país y conociendo su magnitud en términos de población absoluta es necesario que el Estado mexicano y la sociedad en su conjunto tome las previsiones del caso. Por la misma razón el asunto se convierte en un importante objeto de investigación para las ciencias sociales. (Arzate, Fuentes, Retel, 2007, p. 235)

De igual manera se conoce que las mujeres viven más que los hombres, visualizando los datos demográficos se espera que en algunos pocos años la tasa de natalidad vaya en descenso.

Actualmente hay más personas mayores de 60 años que menores de 4 años. Para 2050 las mujeres de 60 años y más representarán 23.3% del total de población femenina y los hombres constituirán 19.5% del total de la masculina (Instituto Nacional de las Mujeres, s/f, p. 5).

Teniendo en cuenta lo anterior, nunca antes en la historia de la humanidad existieron tantos adultos mayores.



Fuente: Casas, Arteaga y Méndez (2020). La vejez en el siglo XXI.

Casas (2020), alude que también existen programas que atienden el control natal como el que existió hace un tiempo “Pocos hijos para darles mucho” estrategia encargada de combatir la pobreza en México, lo que lleva consigo una planificación familiar y de salud reproductiva.

Mientras que en Europa se comenzaron a crear políticas públicas que atienden a las nuevas necesidades de las generaciones Baby Boomers y silenciosas, mientras que en México aún falta abarcar con todos los aspectos, por lo que se verán impactos económicos y sociales.

1.2 Propósitos del INAPAM

El INAPAM es el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, organismo público rector de la política nacional a favor de las personas adultas mayores.

Este organismo cuenta con objetivos, propósitos puntuales para garantizar la calidad de vida, así también los beneficios que se le brindan a los adultos mayores.

Con ello:

El Inapam ofrece capacitación en la producción de artículos de diversa índole para el autoconsumo o la producción a pequeña escala. Esto permite a los adultos mayores ocupar su tiempo libre y obtener un ingreso extra.

Entre las alternativas que se ofrecen están: bisutería, bordado, cerámica, dibujo, escultura, estampado en tela, florería, grabado, juguetería, malla y rafia, marquetería, orfebrería y joyería, papel maché, peletería, peluche, pintura, pintura en cerámica, pintura en porcelana, pirograbado, popotillo, repujado, talla en madera, tarjetería española, tejido y vitral. (Secretaría de Desarrollo Social, p. 1)

Los responsables del desarrollo de las mencionadas alternativas son:

Los educadores de adultos, quienes, como asesores, promotores, capacitadores o agentes educativos, se encuentran insertos en diferentes ámbitos: educación para la democracia y participación ciudadana, educación básica para adultos, capacitación en y para el trabajo, educación para la gestión del mejoramiento de la calidad de vida, entre otros.

Participar como docente en esos procesos de formación exigía reconocer, escuchar y tratar de comprender la implicación del educador de adultos con su tarea cotidiana, cuyo discurso revela los fuertes vínculos con sus educandos, con la institución educativa y con el proyecto escolar, aspectos que regularmente están ausentes del ámbito de la investigación educativa. (Reyna, 2011, p. 16)

En el artículo 24, de la Ley de los derechos de las personas adultas mayores se menciona la creación del INAPAM de modo que expone la gestión y la autonomía técnica que esta cuenta.

Mientras que en el artículo 25 se explica cómo dicho organismo público está a favor de las personas adultas mayores.

teniendo por objeto general coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas que se deriven de ella, de conformidad con los principios, objetivos y disposiciones contenidas en la presente Ley. El Instituto procurará el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores, entendiéndose por éste, el proceso tendiente a brindar a este sector de la población, empleo u ocupación, retribuciones justas, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, orientado a reducir las desigualdades extremas y las inequidades de

género, que aseguren sus necesidades básicas y desarrollen su capacidad e iniciativas en un entorno social incluyente. (SEDESOL, 2014, pp.44-45)

Por consiguiente, la CNDH (2015-2016) plantea que el INAPAM tiene como objeto procurar el desarrollo humano integral, donde brinde las oportunidades necesarias para alcanzar el bienestar y la calidad de vida donde se pueda brindar empleo u ocupación para reducir las brechas.

Entre las acciones esta:

Promover los derechos de las personas adultas mayores, con el propósito de garantizar su calidad de vida en materia de salud, alimentación, empleo, vivienda, bienestar emocional y seguridad social.

- Afiliar y entregar credenciales para las personas adultas mayores, que les permitan contar con descuentos en servicios de salud, alimentación, transporte, vestido, hogar, recreación y cultura.

- Elaborar convenios de colaboración con empresas e instituciones públicas y privadas a fin de mantener e incrementar los beneficios a las personas afiliadas.

- Crear modelos de atención gerontológica, así como capacitar personal y supervisar la aplicación de los mismos en centros de atención para personas adultas mayores como casas hogar, albergues y residencias de día.

- Fomentar investigaciones y publicaciones gerontológicas (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015, p.2)

Con ello resaltó la importancia que tiene el INAPAM para lograr que el adulto de la tercera edad logre la calidad de vida y a su vez tenga oportunidades de autorrealizarse de manera plena.

Si bien este organismo no solo se enfoca en cubrir un aspecto sino de tener cobertura material, en aspectos de salud, seguridad, bienestar emocional, descuentos en servicios, etc.

Por lo que considero tiene mucha relevancia en la vida de los mexicanos.

1.3 Programas para la atención integral del adulto mayor

En primer lugar, está el resaltar la importancia que tiene el apoyo social, así como los programas para la atención que se le brinda a los adultos mayores, ya que éste puede abarcar diversas esferas que satisfacen las necesidades del individuo.

Son dirigidas para que las personas adultas mayores se sientan seguras, cuidadas, valiosas e integradas donde a su vez podrán lograr el bienestar emocional y la integración social.

Sotomayor (s.f) plantea que hay tipos de apoyos diversos, desde el material que tiene inmerso dinero, comida, alojamiento; el instrumental son los cuidados, transporte y ayuda de labores del hogar; los cognitivos son aquellos consejos, intercambios de experiencias o de información y el emocional que conlleva afecto, compañía, empatía, reconocimiento o integración y escucha.

Existen fuentes de apoyo formales que son aquellas organizaciones burocráticas con un objetivo o meta específica, son aquellas instituciones públicas o privadas donde su cuerpo de trabajo son voluntarios o profesionales.

Mientras que las no formales están construidas por redes personales y comunitarias integradas por familias o vecinos en donde es una organización más flexible, con ayuda personalizada y acciones puntuales.

En la siguiente tabla se exponen los tipos de redes primarias y secundarias y a su vez ejemplos de las formales o institucionales.

TIPOS DE REDES

	Institucionales o formales
Primarias	
• Familias	➤ Organizaciones del sector público
• Amigas/os	➤ Casas de Abuelos
• Vecinas/os	➤ Círculos de Abuelos
	➤ Movimiento de jubilados
	➤ Hogares de Ancianos
	➤ Servicio de ayuda al anciano solo en su domicilio
	➤ Servicio de alimentación a la familia (comedores sociales)
	➤ consejos populares
	➤ Poder Judicial (Departamento de la defensa de los derechos ciudadanos)
	➤ Niveles
	➤ Provincial
	➤ Municipal
Secundarias/ extra familiares	
• Clubes	
• Grupo de personas mayores	
• Ex compañeros de trabajo	

Activ
Ve a C

Sotomayor (s.f). Apoyo social en la vejez. diapositiva 10.

Dichas instituciones son una importantes para prevenir la soledad, enfermedades, aislamiento y abandono.

Los círculos de abuelos es un “movimiento espontáneo y voluntario donde se reúnen o se agrupan personas mayores para realizar diferentes tipos de actividades de carácter social y actividad física para mantenerse integrado socialmente, así como un alto nivel de autonomía e independencia.” (Sotomayor, s.f, diapositiva 17)

La casa de abuelos son espacios tienen horario matutino o vespertino en donde se realizan actividades diarias, en algunos casos las personas que asisten son aquellas que carecen de familiares o aun teniéndolos buscan tener actividades recreativas.

Mientras que los Clubes INAPAM a nivel nacional “Son espacios comunitarios donde se reúnen e interactúan personas de 60 años y más, en los que se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social.” (INAPAM, 2020)

Los hogares de ancianos son “Centros socio sanitarios de larga estadía para personas mayores con un alto nivel de dependencia funcional asociado con problemáticas sociales, donde se les proporciona una atención integrada (alojamiento, alimentación, médica, social y rehabilitatoria).” (Sotomayor, s.f, diapositiva 21)

El servicio de ayuda a la persona mayor sola en su domicilio consiste en brindar “atención geriátrica, garantizan el acompañamiento de los ancianos solos, para propiciarles los cuidados de: alimentación, limpieza de la vivienda, aseo personal, otras.” (Sotomayor, s.f, diapositiva 23)

Estos lugares ayudan a crear vínculos donde los adultos mayores puedan expresarse, comunicarse y sentirse parte en un espacio recreativo. Lo que da como resultado el fortalecimiento de la autoestima, el sentido de pertenencia y también tener mayor facilidad de integración social que pueden dar paso a relaciones afectivas, donde se garantice su bienestar físico y emocional.

Por eso se necesita mucha más cobertura de dichos programas así de igual forma más fuentes de apoyo, que se dote de recursos necesarios en los centros de día, comedores públicos y clubes para que se impartan cursos o talleres que tengan como objetivo primordial el intercambio intergeneracional.

Por consiguiente, si esta cobertura se cumple el adulto mayor podrá tener en esta última etapa una vida plena con oportunidades que lo ayuden a autorrealizarse y así lograr la calidad de vida.

1.4 Actividades para favorecer el desarrollo integral del adulto mayor

Kalache citado en el Centro Internacional de Longevidad Brasil (2015) menciona que el envejecimiento activo es una herramienta política y social que atiende a los problemas mundiales por ello mismo tiene que ser interactiva y en constante evolución.

Para favorecer el desarrollo integral del adulto mayor se busca fomentar un envejecimiento activo donde se tomen en cuenta los tres pilares que son participación, seguridad social y salud, los encargados de que se cumpla es el propio adulto y la política pública.

El concepto de la OMS de Envejecimiento Activo capta esta visión positiva y holística del envejecimiento y la refuerza como una aspiración individual y como una meta política; y se aplica igualmente a individuos que a sociedades. La formulación inicial identificó la salud, participación y seguridad como los componentes fundamentales del envejecimiento activo. Este concepto fue redefinido de manera más amplia, agregando el aprendizaje a lo largo de la vida. (ILC, 2015, p. 41)

Las obligaciones del Estado son asegurar atención, crear servicios de cuidados paliativos, donde se creen mecanismos de participación e inclusión social donde los prejuicios y estereotipos queden de lado.

Que promuevan y aseguren:

la participación de la persona mayor en actividades intergeneracionales para fortalecer la solidaridad y el apoyo mutuo como elementos claves del desarrollo social.

que las instalaciones y los servicios comunitarios para la población en general estén a disposición, en igualdad de condiciones, de la persona mayor y tengan en cuenta sus necesidades. (Huenchuan, s.f, diapositiva 55)

Entre los principios de la OMS sobre el trabajo político del envejecimiento activo está:

1. La actividad no está restringida a la actividad física o la participación en el mercado laboral. Ser "activo" también incluye un compromiso significativo en la vida familiar, social, cultural y espiritual, así como el voluntariado e intereses cívicos.
2. El envejecimiento activo es válido para personas de todas las edades, incluyendo personas mayores que son frágiles, discapacitadas y con necesidad

de cuidados, tanto como a personas mayores que están en buen estado de salud y tienen todavía un alto rendimiento.

3. Las metas del envejecimiento activo son preventivas, restauradoras y paliativas, tienen en cuenta las necesidades, a través de todas las áreas de la capacidad individual y de los recursos. Asegurar la calidad de vida de las personas que no pueden recuperar la salud ni la funcionalidad es tan importante como prolongarlas. (ILC, 2015, p. 42)

4. Un envejecimiento activo que promueva autonomía e independencia
5. Que se promueva solidaridad intergeneracional
6. Se cubran aspectos desde salud, participación, seguridad y aprendizaje continuo
7. Basado en derechos para reconocer sus necesidades y exista igualdad de oportunidades.

Se espera que las otras generaciones incluyan a los adultos mayores para que se aprenda a valorarlos, dejar de lado la discriminación y con el paso del tiempo existan ciudadanos activos y participativos.

Si bien Casas 2020 expone que no todo es responsabilidad de la política pública, sino que el estilo de vida donde viene inmerso la comida, ejercicio y actividades diarias influye de manera directa en que se logre o no un envejecimiento activo.

El envejecimiento activo es un proceso en el cual se proporcionan oportunidades de bienestar físico, mental y social. Donde existe una perspectiva de resiliencia, aparición, superación y de nuevos desafíos, viendo esta etapa como ganancia, resignificación en búsqueda de nuevos roles y de identidad.

Se busca que se involucren en:

en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos y comunidades. (Muñoz, s.f, diapositiva 11)

Con ello las personas que envejecen activamente son aquellas que aprovechan cualquier momento para mantenerse con ocupaciones significativas, relaciones afectivas y sociales, estando en búsqueda de nueva información, conocimientos y habilidades.

La salud es reconocida universalmente como requisito indispensable para la calidad de vida. La capacidad de participar en todas las esferas de la actividad —

trabajo, juego, amor, amistad, cultura— depende en gran medida de la salud física y mental. A su vez, la participación contribuye a la salud de manera positiva. El aprendizaje es un recurso renovable que mejora la capacidad de permanecer saludable, y de adquirir y actualizar conocimientos y habilidades que permitan mantener las capacidades y asegurar mejor la seguridad personal. (ILC, 2015, p. 41)

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social que a su vez en ausencia causa enfermedades.

Mientras que la salud mental y la social son dejadas de lado y no se les da la importancia que estas tienen.

“La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas” (Huenchuan, s.f, diapositiva 55)

El aprendizaje continuo a lo largo de la vida “es importante no solo para la empleabilidad sino también para reforzar el bienestar. Es un pilar que da apoyo a otros pilares del envejecimiento activo. Nos equipa para mantenernos saludables, y permanecer competentes y comprometidos en la sociedad. “ (ILC, 2015, p. 46)

Mientras que la participación implica involucrarse con un objetivo social, civil, creativo e intelectual lo que a su vez proporciona el sentido de pertenencia lo que puede evitar enfermedades como la demencia.

Por otro lado, la seguridad es importante para el bienestar emocional ya que las personas que sufren problemas de inseguridad como violencia, abuso o discriminación, tienen efectos de cambios negativos de manera individual que impactan gravemente en no poder lograr la calidad de vida.

Por eso deben de diseñarse actividades orientadas en proporcionar atención integral en aspectos de salud, emociones y socialización, aprendizaje, seguridad, para el adulto mayor con el fin de cumplir aspectos físicos, mentales, sociales. Donde la búsqueda constante sea la autorrealización y la calidad de vida.

El discurso político en si mismo aporta elementos estructurales que permiten el análisis de la problemática de la educación de adultos; se traduce en objetivos, metas y tareas de las instituciones educativas, mismas que, mediante sus proyectos sociales, pretenden atender este complejo y heterogéneo campo; además, caracterizan los núcleos problemáticos que dan cuerpo a propuestas educativas cuyos focos de atención son diversos (Reyna, 2011, p. 11).

Es importante tomar en cuenta que un pedagogo esta presente en la educación donde se busca un aprendizaje para toda la vida.

1.5 Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores

El incremento de la población anciana en México ha motivado que se tomen medidas para atender a este sector de la población: con este fin se han creado leyes con las que se busca proteger a estas personas vulnerables con la intención de que tengan una mejor calidad de vida. De forma paralela a la promulgación de las mismas se han creado instituciones orientadas especialmente a la atención de las demandas de los adultos mayores. [...] En año 2002, fue promulgada la Ley de los Derechos de las personas adultas mayores, la cual tiene por objeto garantizar el ejercicio de los derechos de este sector poblacional (Villa, 2013, p. 76)

Desde 1999 en la Organización de las Naciones Unidas se establecieron los principios fundamentales de los derechos de las personas mayores.

Toda persona mayor de 60 años goza de la protección de los derechos humanos y la ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

Asimismo el Instituto Nacional De Geriátría (INGER) es una institución mexicana que plantea principios donde se encuentra la independencia, programas educativos, vivienda, espacios de tránsito libre, la participación en comunidad y familia en la toma de decisiones, cuidado de hospitales, la autorrealización y las oportunidades que brinda el asistir a espacios educativos, culturales, recreativos y espirituales sin dejar de lado también la dignidad donde por nada se tolera el maltrato y se garantice siempre la seguridad.

De manera que para lograr la calidad de vida es importante la independencia donde los adultos mayores se hagan cargo de su cuidado propio, sin quitar la ayuda de las instituciones, ya que la fragilidad los lleva a la dependencia y a tener que pedir apoyo de cuidadores.

Otro aspecto importante es la jubilación y quitar de manera radical el maltrato, así también que reciban educación a lo largo de la vida ya que todos debemos estudiar y tenemos derecho.

SEDESOL (2014) Menciona a La ley de los Derechos de las Personas Mayores donde se reconoce lo siguiente:

- *Integridad y dignidad donde tienen derecho a una vida libre de violencia.
- *Certeza jurídica a recibir asesoría y atención preferente.
- *Salud, alimentación y familia derecho a servicios médicos, atención integral, higiene y nutrición.
- *Educación donde cuenten con programas de estudio actualizados.
- *Trabajo que les permita tener un ingreso propio
- *A la asistencia social en caso de desempleo, discapacidad, pérdida de medios de subsistencia las personas mayores están sujetas a la asistencia social y beneficiarios de programas para contar con una vivienda, si bien existen casa hogar o albergues.
- *A la participación y toma de decisiones que afecten directamente su bienestar, a ser partícipes de actividades culturales y deportivas y a formar parte de órganos y consulta ciudadana.
- *Denuncia popular en caso de transgresión a sus derechos.
- *De acceso a los servicios en establecimientos públicos y privados.

Entre los deberes de la familia está otorgar alimentos, convivencia cotidiana, evitar la discriminación, explotación, aislamiento y violencia.

De manera que para el cumplimiento efectivo de la ley existen 5 principios rectores, los cuales son los siguientes:

1. Autonomía y autorregulación. Todas las acciones que se realicen en beneficio de personas adultas mayores deben orientarse a fortalecer su independencia, capacidad de decisión, desarrollo personal y comunitario.
2. Participación. La inserción de las personas adultas mayores en todos los órdenes de la vida pública. En los ámbitos de su interés serán consultados y tomados en cuenta; asimismo, se promoverá su presencia e intervención.
3. Equidad. Es el trato justo y proporcional en las condiciones de acceso y disfrute de los satisfactores necesarios para el bienestar de las personas adultas mayores, sin distinción por género, situación económica, identidad étnica, fenotipo, credo, religión o cualquier otra circunstancia.
4. Corresponsabilidad. La concurrencia y responsabilidad compartida de los sectores público y social, en especial de las comunidades y familias, para la consecución del objeto de esa ley.
5. Atención preferente. Obliga a las instituciones federales, estatales y municipales de gobierno, así como a los sectores social y privado a implementar programas acordes a las diferentes etapas, características y circunstancias de las personas adultas mayores. (CNDH, 2015-2016, pp.10-11)

Estos derechos en México previenen la discriminación, fomentando un trato justo y equitativo donde tengan acceso a educación, servicios de salud y se atiendan todas sus necesidades.

Méndez (2020) considera que es importante el empoderamiento del adulto mayor donde exija sus derechos y haga uso de ellos donde sean partícipes de actividades que lo ayuden en aspectos físicos y mentales.

En conclusión mencionaré que, pese a los organismos que México cuenta, aun no es partícipe de la Convención Interamericana para la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores en donde están países como Argentina, Brasil, Chile y Costa Rica, Uruguay y Bolivia, en dicha convención su objetivo primordial, es proteger, asegurar igualdad, inclusión e integración.

Es importante no dejar de lado la importancia de la calidad de vida en este sector, ya que si bien con los programas, actividades y el cumplimiento de la ley de los derechos de las personas adultas mayores puede asegurar la autorrealización y el desarrollo integral del adulto mayor.

Capítulo 2. Características de las personas adultas mayores

Capítulo 2. Características de las personas adultas mayores

En este capítulo se definirán los cambios biológicos y físicos que influyen de manera determinante en la vida del adulto mayor.

Enseguida se plantean los cambios que presentan las personas adultas mayores, en el ámbito social, afectivo y cognoscitivo.

Finalmente explicó lo que proponen algunos teóricos que exponen modelos sobre cómo el desarrollo del adulto de la tercera edad influye de manera directa en el bienestar emocional y la integración con la comunidad.

La vejez es un estado en la vida y el envejecimiento un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital. Tanto la vejez como el envejecimiento humano son objetos de conocimiento multidisciplinarios en el sentido en el que el individuo humano es un ente bio-psico-social (Fernández, 2004, p.1).

Congrand (2003), citado en (Rosas, 2016, p. 8) menciona que los cambios físicos dependen de la calidad de vida que llevó cada persona en sus diversas etapas.

2.1 Cambios biológicos

En este tema se definirá la importancia de conocer los aspectos biológicos del adulto mayor, visto como factor importante que influye en el bienestar emocional y la integración con la comunidad.

A lo largo de la vida los cambios biológicos son determinantes en nuestro actuar, si bien cada etapa está llena de aspectos que producen aumento y disminución física. En esta última etapa se ve determinada por el cuidado que tuvo en sus etapas pasadas.

“Estos cambios físicos como lo menciona Congrand (2003) dependerán de la calidad de vida que tenga y que haya llevado la persona mayor, pero sería prudente para el educador de adultos mayores saber sobre ellos” (Citado en Rosas, 2016, p. 8).

Si una persona tuvo excesos o enfermedades a lo largo de su vida se verá reflejado de mayor manera en esta última etapa.

La edad biológica corresponde a etapas en el proceso de envejecimiento biológico. El envejecimiento biológico es diferencial, es decir, de órganos y de funciones; es también multiforme, pues se produce a varios niveles: molecular, celular, tisular y orgánico, y, es, a la vez, estructural y funcional (Villa, 2013, pp. 10-11).

Como se mencionó anteriormente dependerá de cada adulto mayor la vida que tendrá en esta última fase, donde entran factores como la nutrición, cambios emocionales, su anterior vida laboral y en dicho caso con enfermedades crónico degenerativas.

Según Congrad (2003) menciona algunos de los cambios que presenta el adulto de la tercera edad:

*Disminución de la masa muscular, provocando una debilidad progresiva, con esto se dice que el adulto mayor tiene una menor resistencia y fuerza.

*Su flexibilidad se verá disminuida. Ésta dependerá si la persona mayor no realiza algún tipo de ejercicio.

*El sistema cardiovascular se ve disminuido, por lo que hay una menor habilidad para bombear sangre en los tejidos, provocando cambios en el corazón.

*Existe un cambio en el tejido pulmonar, debido a estos cambios se produce menor cantidad de oxígeno. Los adultos mayores se fatigan con una mayor facilidad.

*El sistema óseo se va degenerando provocando, fracturación de caderas, muñecas, columna vertebral.

*Sus articulaciones sufren cambios degenerativos. Hay repercusiones en las rodillas, cadera y columna.

*La piel también se ve afectada, los adultos mayores no toleran temperaturas que sean extremas ya que no pueden tener una adecuada temperatura corporal.

*La vejiga urinaria tiene una menor capacidad para retener líquido (citado en Rosas, 2016, p. 7).

Si bien es importante conocer dichos cambios, ya que el proceso de adaptación en el que se ven inmersos los adultos mayores los afecta desde lo personal hasta en su entorno, tanto de manera positiva como negativa.

Cabe resaltar que asimilar este nuevo rol de vida no es fácil y cada persona reacciona y vive este cambio de manera diversa.

“Según Cummins, la alta calidad de vida se mantiene mejor entre las personas que son capaces de adaptarse a los cambios de sus vidas” (Citado en Escuder, 2013, p. 26).

Por ello las personas que se adaptan con facilidad y ven como oportunidades los cambios viven de manera más plena.

Según Escuder (2013) menciona que se tiene un envejecimiento exitoso que es el menos común, ya que se da cuando se encuentran en ausencia de dolencias o enfermedades.

No obstante un adulto mayor que se adapta y asimila sus cambios cuidando su cuerpo y fomentando un envejecimiento activo, podrá insertarse en actividades, si bien el grave problema es que si el adulto mayor ve estos cambios de manera negativa puede padecer enfermedades crónicas que hará que poco a poco se aislé de la sociedad y presente problemas de autoestima, factores que crean brechas para vivir esta etapa de manera plena.

2.2 Envejecimiento psicosocial

A continuación se dará cuenta de los cambios sociales, afectivos y cognitivos determinantes en la vida del adulto mayor, donde principalmente me centraré en los aspectos del bienestar emocional y la integración en comunidad.

La psicología es una ciencia básica dedicada al estudio del comportamiento humano a los niveles de complejidad necesarios y, por tanto, incluye tanto la conducta motora (lo que una persona hace), emocional (lo que siente) y cognitiva (lo que piensa) así como complejos atributos humanos como la conciencia, la experiencia, la personalidad, la inteligencia o la mente (Fernández, 2004, p. 1).

Si bien la psicología es una esfera que engloba la conducta, lo emocional y lo cognitivo donde se podrá visualizar la personalidad y el comportamiento del humano.

Fernández (2004) menciona que si bien existen deterioros también hay posibilidades de mejora de calidad de vida a lo largo de los 70 años y aun en los 90 años.

Entre los aspectos de ganancia entra la sabiduría, sin embargo es importante no generalizar, en esta etapa el adulto por sus experiencias de vida se vuelve más sabio, si bien no es un atributo exclusivamente cognitivo tiene componentes afectivos y emocionales, no sólo intelectuales.

Desde el punto de vista psíquico. Ciertamente hay diferencias entre los jóvenes y viejos y se manifiestan en dos esferas: La cognoscitiva, afectando la manera de pensar y la psicoafectiva, incidiendo en la personalidad y el afecto (Villa, 2013, pp. 10-11).

En este aspecto según Cummins (citado en Escuder, 2013, p. 26) menciona que estos cambios son en el entorno, dicho esto en las relaciones con la familia, amigos, comunidad.

De igual forma expresa que estos aspectos pueden ser de carácter traumático por la muerte de algún amigo, divorcio de alguna hija o los nuevos roles que debe asimilar como ser abuelos.

Considero que la muerte de algún familiar, sea alguien no tan cercano o hasta en algunos casos su pareja, hará que en él existan cambios drásticos en su rutina diaria y así mismo pueden ser causa de depresión o aislamiento social.

“OMS (2016) informa sobre algunos problemas mentales presentados en ciertos adultos mayores, tales como la demencia y depresión” (citado en Rosas, 2016, p. 8).

La memoria es el más alto de los sentidos internos, es la que conserva la actividad interior vivida por el hombre, retiene sucesión temporal del propio vivir y en ella toda la experiencia. Esta permite a la inteligencia anticipar las consecuencias de las acciones por medio de la prudencia (Manchado, 2012, p. 34).

Con ello:

La demencia y el deterioro en las funciones de memoria son algunos de los mayores temores de las personas mayores. Una disminución significativa en la memoria y otras funciones cognitivas no es parte del proceso normal de envejecimiento, pero es siempre una señal de un síndrome patológico, principalmente, de la demencia o de la depresión. En el envejecimiento normal, la memoria a largo plazo, generalmente, se conserva bien.

Es importante conocer algunos de los factores que afectan a las funciones de memoria al intervenir en la educación para las personas mayores. Para proporcionar un buen escenario para el aprendizaje permanente se debe ofrecer un nivel de actividad individualizada y de motivación, un ambiente positivo de aprendizaje, y estímulos distintos, donde se perciba un buen humor. Las personas mayores necesitan saber que las habilidades de la memoria se pueden ejercitar (Escuder, 2013, pp. 35-36).

El deterioro de las esferas cognitivas como la memoria son un punto determinante en esta etapa ya que

La capacidad de retener información sin manipulación por períodos cortos de tiempo (memoria de corto plazo) en general sólo muestra un mínimo deterioro con la edad.

En relación a la memoria de largo plazo, la memoria semántica (memoria a largo plazo asociada al conocimiento) tiende a mantenerse conservada durante el envejecimiento, mientras que la memoria episódica (memoria a largo plazo asociada a lo vivido y su contexto), está disminuida (Salech, Jaral y Michea, 2012, p. 24).

Como menciona Fernández (2004) las personas mayores en comparación a las jóvenes tardan más en responder a la información de igual forma se complica el proceso cuando son tareas que demandan poner más atención.

“Las funciones cognitivas o intelectuales se expresan en un producto o estructura psicológica: la inteligencia. La inteligencia puede ser entendida como la capacidad de adaptación al medio o como el conjunto de competencias que permiten resolver problemas contextualmente relevantes” (Fernández, 2004, p. 5).

Como lo menciona Escuder (2013) es importante analizar que dichos problemas cognitivos influyen en su acción social e integración, con lo cual cabe resaltar que en el siglo XXI, la sociedad es un aspecto importante en la vida de los adultos mayores ya que existen factores culturales, económicos y políticos que inciden en su integración; la cultura en México aún excluye a este sector poblacional, los roles ejercidos son diversos según el contexto, su situación socioeconómica, escolaridad o enfermedades que presentan.

Lo que hace que ellos se sientan fuera de la realidad, al no sentirse partícipes de los avances tecnológicos, costumbres o actividades diarias.

Con ello la participación social vista como “proceso de interacción personal que consiste en tomar parte de forma activa y comprometida en una actividad conjunta, que la persona percibe como beneficiosa” (Escuder, 2013, p. 26).

La familia, los amigos y pareja juegan un papel importante en este aspecto, ya que la participación social positiva engloba todos los vínculos que crean a su vez sentimientos y donde se comparte experiencias.

Es importante resaltar que la familia, amigos y pareja brindan apoyo y compañía no solo para el cuidado si no para hacerlos sentir parte de un grupo social así evitando el aislamiento.

Entre los aspectos negativos como lo explica Fernández (2004) se da la depresión, soledad y sufrimiento.

Sin embargo, hay situaciones que ayudan a que el adulto se sienta integrado y parte del entorno.

Villa (2013) menciona que de igual forma realizar actividades cotidianas como lo es: hacer aseo, comida, cuidar a sus nietos y encargarse de llevarlos a la escuela, y de cubrir sus necesidades ayuda a sentirse parte importante por el apoyo que brindan a sus familias.

Las relaciones entre abuelo, hijo y nieto, así como las relaciones con su comunidad (vecinos, amigos), apoyan a que el adulto, se sienta integrado y se eviten sentimientos de aislamiento (Márquez, 2016).

A su vez también “se consideran los lugares ya sean instituciones comunitarias que brinden atención y esparcimiento a los adultos mayores como centros de día, centros comunitarios, etc.” (Márquez, 2016, p. 22).

En este caso las institución con las que cuentan los adultos de la tercera edad en México es el INAPAM, órgano que tiene como propósito principal atender de manera integral la calidad de vida así sea de manera objetiva como subjetiva. Dicha institución cuenta con diversas sedes y casas del adulto mayor.

Un factor que puede evitar caer en las enfermedades como la demencia, Alzheimer y la depresión es la participación social.

En los ancianos son frecuentes estados de ánimo particulares de irritabilidad, indiferencia, inestabilidad y pesimismo (Chong, 2012, p. 4).

“Las personas mayores no expresan una menor felicidad, bienestar o satisfacción con la vida cuando se las compara con las más jóvenes” (Fernández, 2004, p. 7).

Si bien es importante ver que se dan diversos estados de ánimo como felicidad y tristeza, al igual que la manera de manejar sus emociones y sentimientos.

Otro factor que afecta son estereotipos y actitudes negativas que provocan desigualdades como lo menciona Fernández (2004).

Estos cambios de ánimo y expresiones de emociones o sentimientos como en cualquier etapa dependen de manera personal donde influye de manera directa la adaptación.

Se considera que cada persona mayor tiene sus percepciones individuales sobre el envejecimiento, al respecto Escuder (2013) menciona:

La experiencia de envejecer aporta una dimensión significativa de por qué debemos evitar generalizar cuando se habla de la tercera edad. La personalidad, la vida y experiencias, las respuestas individuales los cambios corporales relacionados con el envejecimiento y las enfermedades, las actitudes del entorno social sociedad y las propias relaciones sociales se integran en la experiencia de envejecer (pp. 37-38).

Es importante tomar en cuenta que cada adulto mayor asimila y toma una postura muy distinta sobre esta etapa, así también la manera en la que la vive y se desarrolla.

Como lo menciona Escuder (2013), nadie nace viejo y al llegar a esta etapa se cuenta con un pasado y experiencias de vida.

La historia de vida de cada adulto mayor influye de manera directa en esta etapa, por lo que es importante aclarar que cada uno la vive de manera distinta.

Gracias a que en esta etapa hay “distintos bagajes y experiencias debido no solo al estado de su organismo en su sentido biológico sino, sobre todo, de la historia de aprendizaje y de las circunstancias que les ha tocado vivir” (Fernández, 2004, p. 1).

2.3 Modelos teóricos sobre el desarrollo del adulto mayor

Finalmente, en este apartado se retoman teorías y modelos de diversos autores en donde exponen la importancia y la influencia que existe en el bienestar y la integración de los adultos mayores.

Los avances y estudios de los teóricos a lo largo de la historia han planteado diversos modelos que exponen perspectivas sobre la vida de los adultos mayores.

Cartersen ha elaborado una teoría que permite explicar tanto el bienestar como el balance entre el afecto positivo y negativo en la vejez: la teoría de la selectividad socio-emocional. En breve, el rol del afecto y la cognición van reestructurándose con la edad permitiendo una mayor cohesión entre los dos y mediando en una mayor regulación de la emoción en la vejez llevando consigo una maximización de los aspectos positivos y minimización de los negativos cuyo producto es una mayor satisfacción o bienestar (Fernández, 2004, p. 8).

Es importante tomar en cuenta que el bienestar emocional depende de la visión positiva o negativa que tiene el adulto mayor sobre su vida lo que creará satisfacción o desagrado.

El mantenimiento de relaciones afectivas positivas lleva a experiencias emocionales positivas y aumenta la tendencia a inhibir las emociones negativas. Todo ello permite concluir que con la edad se comprenden mejor las relaciones sociales, y la importancia que tienen en la vida afectiva (García, 2017, pp.17-18).

Como se menciona, a lo largo de los apartados de dicho capítulo, cada persona adulta mayor se adapta y asimila dichos acontecimientos de manera diversa, si bien a algunos les afecta de manera positiva o negativa, por ello concuerdo con la teoría de Cartensen, por los episodios que vive en esta etapa determinan sus acciones de vivir y de tomar decisiones.

Así también la teoría de la continuidad de Neugarten en 1964 fundamenta:

que a medida que el individuo va avanzando en determinados estudios, va desarrollando nuevos valores, actitudes, hábitos, conductas y metas que posteriormente retiene, en cierta medida, durante la vejez. Esta teoría, más que analizar la vejez como un estadio distinto, intenta explicar la adaptación de los individuos a este periodo, analizando sus actitudes y rasgos de personalidad.

La teoría del bienestar, es esencialmente, la teoría de que los acontecimientos positivos tienden a influir en los aspectos positivos del estado de ánimo de la persona adulta mayor y los acontecimientos negativos influyen en los aspectos negativos del estado de ánimo de una persona mayor (Citado en Calles, 2015, pp. 34-35).

Esta teoría nos muestra cómo los acontecimientos influyen ya sea de manera positiva o negativa en el estado de ánimo del adulto mayor.

Mientras que en el ámbito social está la Teoría ecológica social (Stokols, 2002, 1992, Bronfenbrenner, 1979, citado en, Escuder, 2013, p. 71) que habla sobre las relaciones con la familia, pareja, socialización personal.

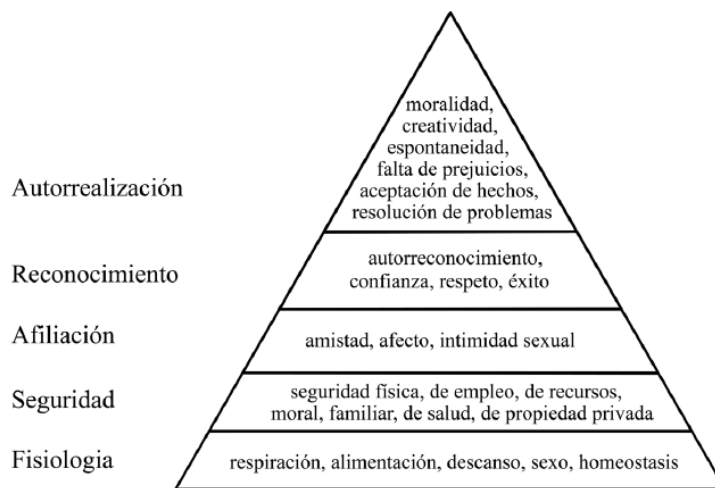
La teoría del bienestar, es esencialmente, la teoría de que los acontecimientos positivos tienden a influir en los aspectos positivos del estado de ánimo de la persona adulta mayor y los acontecimientos negativos influyen en los aspectos negativos del estado de ánimo de una persona mayor (Calles, 2015, pp.34-35).

Retomo la teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow y como base primordial, ya que es importante cubrir cada rubro de la pirámide, en esta etapa se resalta el logro de la autorrealización como envejecimiento activo, darle un sentido de vida y un plan.

Según Maslow (1987): "Un término más adecuado que representa el de salud psíquica, es el de autorrealización".

En las personas en proceso de envejecimiento también se plantea, pero aquí no se trata de autorrealizarse como viejo, aceptar y esperar que llegue la muerte, sino que esta autorrealización implica una activa formulación de vida personal en este ciclo vital (Citado en Cornachione, 2006, p.120).

Figura N. 2 Pirámide de necesidades de Maslow



Fuente: Escuder (2013). *Educación y calidad de vida en personas mayores*. (p. 20).

La pirámide de Maslow muestra la importancia que como ser humano implica cumplir desde la necesidad más básica, hasta el logro de la autorrealización.

En dicha pirámide se toman en cuenta todas las esferas desde la física, emocional, afectiva y sociales.

Donde se expresan niveles de Calidad de Vida (CdV):

La Jerarquía de necesidades de Maslow (Maslow y Cox, 1987) (Figura 2), incluye ciertas condiciones de vida básicas (condiciones de supervivencia), que deben ser cubiertas antes de alcanzar los niveles más altos de la CdV. Desde esta perspectiva, el nivel de CdV de una persona se puede asociar a sus necesidades satisfechas de acuerdo a la jerarquía de necesidades de Maslow (Escuder, 2013, p. 19).

Se considera que al cubrir todos los aspectos de la pirámide de Maslow se puede alcanzar la calidad de vida y así tener bienestar, no solo en esta etapa sino a lo largo de nuestra vida.

Cuando las personas tienen suficientes ingresos, seguridad física, vivienda, salud razonable, transporte y apoyo social básico, entonces, podemos empezar a deliberar sobre la manera de aumentar la CdV y de cómo ese aumento puede ser

beneficioso, no sólo para ellos, sino para la sociedad en general (Escuder, 2013, p. 20).

Como lo menciona Escuder es importante tener conocimiento sobre las personas mayores, en lo que conlleva a sus condiciones sociales, lo psicológico, los cambios y los desafíos que tiene el envejecimiento.

Otra teoría que retoma aspectos de las todas las necesidades humanas como factor importante en el desarrollo de la vida del adulto mayor es la teoría de Buhler (1933) donde se explica que:

La fase cuatro (edad madura entre los 45 y 60 años aproximadamente), la autora considera que las personas incorporan sus experiencias pasadas y revisan sus proyectos futuros en relación a la salud física actual, al estatus laboral y a las relaciones personales. Si las personas adultas son capaces de evaluarse a sí mismas y a sus vidas, suelen sentirse satisfechas por el grado de efectividad de las decisiones tomadas, o por el contrario insatisfechas por los errores o desaciertos, muchos de los cuales suelen ser atribuibles a propios problemas de personalidad (Cornachione, 2006, p. 18).

El autor resalta la importancia que la fase 4 tiene, ya que en esta se retoman experiencias pasadas que se verán proyectadas en su futuro de igual forma influyen aspectos laborales, físicos y relaciones personales.

Si bien existe la teoría de la actividad o re-vinculación donde Stuar-Hamilton (2002):

Sostiene que cuanto más activas permanezcan las personas, adultos mayores, mejor envejecen. En este patrón, los individuos que envejecen con éxito actúan como personas de edad intermedia manteniendo tantas actividades como sea posible y encontrando sustitutos para las actividades pérdidas debido a la jubilación o a la muerte del cónyuge o de amigos (Papalia y Old, 1997; Papalia et al., 2009; Piug, 2001; Motte y Muñoz Tortosa, 2002; Stuart- Hamilton, 2002) (Stuar-Hamilton citado en: Calles, 2015, pp. 34-35).

El autor Stuar-Hamilton menciona que el envejecimiento activo hace que el adulto mayor que cuenta con una edad de 65 y más años se desenvuelva en sociedad como si tuviera una edad intermedia al suplir aquellas actividades que ya perdió por otras de integración social, que a su vez le dan bienestar en esta etapa de su vida.

Otro de los modelos es el piagetiano este toma de base el análisis de Piaget para explicar el desarrollo intelectual, donde abarca hasta la etapa de desarrollo del adulto y del envejecimiento.

Hace pocos años, las nociones de Piaget sobre el desarrollo intelectual no se habían aplicado al estudio del desarrollo del adulto y del envejecimiento. Los resultados de estas investigaciones se pueden agrupar en tres líneas de pensamiento: La hipótesis de la regresión a estadios previos, la posibilidad del asentamiento del pensamiento formal y la hipótesis del pensamiento postformal (Citado en Vega, 1996, p. 204).

Si bien la hipótesis de la regresión a estadios previos:

Desde el punto de vista piagetiano, podría explicarse la disminución intelectual de la vejez como una regresión del estadio formal a los estadios previos del desarrollo cognitivo. De hecho, en muchos estudios se ha encontrado que los ancianos retroceden desde las operaciones formales a las concretas y, en algunos casos, a un nivel de pensamiento preoperacional (Vega, 1996, p.204).

Cabe mencionar que estas hipótesis varían según el adulto mayor, si bien es importante conocerlas para entender que cada persona es diferente y lo más importante es no caer en generalizar.

La propia edad no es el factor clave de hasta qué punto una persona se siente mayor. Cada persona mayor tiene sus percepciones individuales sobre el envejecimiento. La experiencia de envejecer aporta una dimensión significativa de por qué debemos evitar generalizar cuando se habla de la tercera edad. La personalidad, la vida y experiencias, las respuestas individuales los cambios corporales relacionados con el envejecimiento y las enfermedades, las actitudes del entorno social sociedad y las propias relaciones sociales se integran en la experiencia de envejecer (Escuder, 2013, pp. 37-38).

El adulto mayor le da significado al paso que se adapta y percibe cambios en su vida desde físicos, afectivos y emocionales donde cada uno crea percepciones y su propia experiencia.

Se puede concluir que diversos autores a lo largo de este capítulo muestran la relevancia que tiene la historia de vida, las condiciones físicas y acontecimientos

como determinante de su última etapa, por lo que de igual forma no todos se adaptan a los cambios de manera positiva.

De manera personal el adulto va asimilando sus cambios biológicos, emocionales y afectivos como resultado está el comportamiento y las actitudes que expresa.

No hay ningún modelo que exprese de manera completa dichos cambios ya que en esta última etapa es de suma importancia no olvidar que cada persona es diferente y que aunque biológicamente existan rasgos determinantes no todos lo presentaron ya que influye su vida pasada.

El entorno muchas veces condiciona si se alcanzará el bienestar emocional y la integración en sociedad lo que vuelve más complicado que todos lleguen a la autorrealización que menciona Maslow.

Capítulo 3.
Bienestar emocional e
integración con la comunidad

Capítulo 3. Bienestar emocional e integración con la comunidad

Desde la segunda mitad del siglo pasado surge el interés por investigar la vejez desde el ámbito bio-psico-social. Si bien se conoce que la preocupación por el tema de calidad de vida surge en países de Europa dado que son lugares desarrollados y que cuentan con un alto número de población de la tercera edad.

En México la cultura y el modo de vida de este sector es distinto, ya que la dinámica y la imagen, así como el lugar que se le da al adulto de la tercera edad es distinto a países de Europa.

parece necesario comentar que la situación en la que viven las personas adultas mayores no es sólo responsabilidad gubernamental, aún cuando la oferta institucional es insuficiente y frágil ante la magnitud de la demanda actual. Como sociedad no se ha tenido la visión de crearles el porvenir tranquilo y esperanzador que haga justicia a sus esfuerzos de toda una vida. Se ha devaluado la dignidad y menospreciado el potencial de nuestras personas adultas mayores, bajo la errónea lógica utilitarista de la estructura productiva, que plantea que mientras más años tiene una persona, menos aporta a la familia y a la sociedad. (Arzate, Fuentes y Retel, 2007, p. 237)

De igual forma:

El incremento de la esperanza de vida en las sociedades desarrolladas ha generado un creciente interés por las personas ancianas y, sobre todo, por la calidad de vida con que la mayoría de la población accede a edades cada vez más avanzadas (Bernand, 2008, p. 26).

En la vejez, al igual que en cualquier otra etapa de vida, los individuos tienen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos con y para la sociedad (Muñoz, 2002, citado en Carmona, 2015, p. 393).

Es de suma importancia que el adulto mayor se fije en proyectos, objetivos y metas a alcanzar.

También es importante tener una perspectiva de que esta etapa es igual de importante como cualquier otra, que si bien, México cuenta con organismos que apoyan e impulsan el bienestar emocional en los adultos de la tercera edad aún no son suficientes, ya que no se enfocan en satisfacer el aspecto social y emocional.

Porque aunque se cuentan con las instituciones aun no tienen la cobertura completa para satisfacer todas sus necesidades que van desde lo bio-psico-social o no se cuentan con las suficientes para atender a todos.

Según Erikson (1985), citado en Escuder (2013), las personas mayores deben mantener una función generativa:

Por un lado, deben producir y crear y, por otro lado, deben establecer vínculos con otras personas y sentirse responsables de ellos, porque la vida de todos los ciudadanos están relacionadas entre sí y esto implica trabajar juntos para lograr objetivos comunes y causas mediante la interacción con los demás a través de la comunicación y la solidaridad social (p. 28).

En primer lugar, se presenta el Proyecto de vida, donde se reflexionará sobre la importancia de que el adulto mayor tenga un plan a futuro, así como las ventajas que esté le proporciona en otras esferas como la psicológica y emocional.

Se plantea la importancia del bienestar emocional y la integración social, así como los beneficios que proporciona al adulto mayor en aspectos psicológicos, físicos, emocionales y sociales.

Posteriormente haré mención del concepto y formación de la autoestima del adulto mayor, donde se resalta la importancia de la autoestima para poder lograr la autorrealización y así tener una vida de calidad.

Finalmente, en las actividades de ocio y aprendizaje del adulto mayor se resalta la importancia de tener una vejez activa, de realizar actividades de ocio y aprendizaje para favorecer la vida plena del adulto de la tercera edad.

3.1 Proyecto de vida

En este apartado se definirá la importancia del proyecto de vida para el adulto de la tercera edad visto como el momento de interrogarse sobre su propia vida, darle sentido mediante una construcción personal.

El proyecto de vida es un aspecto que se ve más marcado en la adolescencia, se sabe de antemano que a algunos en esta etapa de los 11 a los 16 años, les causa

miedo los movimientos que se presenta en su vida. En este caso se hablará del proyecto de vida en la vejez.

Bernand (2008) menciona que la vejez no debe de ser vista como una enfermedad o como aquel momento en que los adultos mayores se preparan para la muerte.

Por lo que el proyecto de vida en esta etapa, nos arroja diversos puntos a tomar en cuenta y una de ellas es la postura del adulto mayor al enfrentar todos los cambios desde psicológicos, físicos y emocionales.

Con ello es importante tener un proyecto de vida ya que en éste se ve expresado el plan a futuro, la manera en que se adaptan, asimilan y cambian roles, pero si bien cómo hacer frente y tener una actitud positiva y motivación de planificar, reflexionando lo que quedó sin completar en el pasado.

Donde se den en esta “última parte de la vida de experiencias gratificantes, muchas de ellas impensables en las etapas anteriores de la propia historia personal” (Bernand, 2008, p. 26).

Como lo menciona el autor en la etapa de la vejez se hace un plan retomando su historia personal, en donde surgen experiencias que lo pueden llenar en el aspecto emocional, ya que a su vez el realizar algo siempre lo encaminará a un logro.

De acuerdo con D' Angelo Hernández (1999), citado en Marquez p.11 el proyecto de vida es una estructura psicológica que refleja la dirección existencial, material y espiritual de una persona, proyecta el dominio del futuro donde el punto de partida es el contexto socio-histórico en el que se encuentra el sujeto.

El proyecto remite al futuro, lo que aún no existe, en relación al tiempo y espacio, el futuro resulta ser el foco de atención, otorgándole sentido al pasado; implica planificar en función del tiempo, recursos y lugares al tiempo que se consideran los resultados que se aspiran lograr. Desde una perspectiva orientadora se trata de vivir y materializar plenamente ese futuro mediante la organización de las aspiraciones y realizaciones, presentes y futuras (Guichard, 1995; D' Angelo Hernández, 2000; Valencia & Giménez, 2014; citado en Márquez, 2016, p.11).

De igual forma se sabe que el amor a la vida es importante para poder tener una actitud positiva, con ello aquellas personas que hacen planes a futuro son las que

tienen una organización y el deseo por lograr sus planes de manera placentera, ya que son personas activas que están informados y buscan conseguir la autorrealización en esta última etapa.

En este sentido, las personas adultas: “Se interesan por los problemas públicos, manifiestan entusiasmos juveniles y tienen un sentido agudo del humor, gozan en general de una buena salud intelectual, son optimistas y no manifiestan el menor temor a la muerte” (Mendoza, Carias y Zavala, 2014, p. 49).

Si bien cubrir todas las necesidades básicas, estar motivado, sentirse parte de un grupo y mostrar una postura positiva a los cambios ayudará mucho para lograr proyectarse a futuro.

La construcción de un proyecto de vida es un paso importante, porque se requiere de cualidades, fortalezas, intereses, motivaciones, percepciones, valores, estrategias de vida, una concepción del mundo bien sólida para tomar decisiones sobre el futuro. El tener una visión e imagen de futuro ofrece la suficiente fortaleza y empuje para superar los obstáculos de la vida con una actitud positiva, optimista y perseverante (Arzuaga y Pérez, 2015, p.157).

Por lo que las personas activas que afrontan los cambios y se adaptan de manera positiva muestran ganas de seguir viviendo.

Si bien es importante que el adulto le encuentre sentido a su vida por lo que se espera que en esta etapa no tenga presiones sociales ni familiares, donde muestren una postura autónoma e independiente para así tener un crecimiento personal donde puedan lograr sus proyectos a futuro.

Bisquerra y Pérez (2007) Hablan de las competencias emocionales donde las dividen en competencias interpersonales: que son aquellas habilidades sociales y empatía; mientras que las intrapersonales: son las que ayudan a identificar y autorregular las emociones.

Con ello es importante tomarlas en cuenta para poder llevar a cabo el plan de vida. De igual forma Bisquerra (1996) menciona la importancia del acompañamiento o intervención orientadora psicopedagógica en este proceso, así como la importancia de que alguien te guíe a lo largo de la vida, sin olvidar que cada adulto es diferente y se encuentra en circunstancias diversas. Se espera de antemano que el adulto mayor

logre llevar a cabo un proyecto de vida, y así dará paso a tener una postura positiva y activa en esta etapa de su vida.

3.2 El bienestar emocional y la integración social

Este apartado se enfocará en resaltar la importancia y el gran interés que debe de existir en potenciar el bienestar emocional, así como de igual manera la integración social del adulto de la tercera edad.

Hoy en día el crecimiento demográfico del adulto mayor va en aumento, por lo que es un foco de atención para países desarrollados, ya que si bien la vida está en constante cambio por lo que cada vez cubrir necesidades de salud, educación, apoyo emocional y problemas sociales son aspectos que aún se buscan satisfacer, se busca cumplir con la calidad y a su vez mejorar las condiciones de vida.

Para comenzar a hablar de bienestar emocional se debe de explicar que este aspecto surge de la calidad de vida.

Según García (2017) La calidad de vida está compuesta por dos dimensiones, la primera es objetiva y la segunda es la subjetiva, por lo que aquí nos enfocaremos más en la segunda, la dimensión subjetiva, que es donde se encuentra el bienestar y la integración, ya que son el interés primordial de este capítulo.

La dimensión subjetiva está basada en la valoración subjetiva de la vida de cada persona. Esta dimensión se centra en la idea de que la percepción que tenga una persona sobre su vida repercutirá en su calidad de vida y bienestar subjetivo (García, 2017, p. 21).

Es importante tomar en cuenta que cada adulto mayor es distinto y que existen factores sociales y emocionales que influyen en su manera de interactuar.

El bienestar en los adultos mayores puede variar dependiendo de la integración y la pertenencia social que el individuo mantenga, situación contraria al aislamiento y la soledad; por lo tanto, una persona con una vida socialmente activa podrá conservar el sentimiento de pertenencia y de continuidad dentro de su grupo

social, lo que repercutirá en su bienestar personal y, por lo tanto, en su bienestar integral (Herzog, et al, citado en, Carmona, 2015, p. 394).

Por eso es importante que el adulto mayor tenga sentido de pertenencia, mismo que se genera al sentirse integrado ya que como se conoce al sentirse aislado puede caer en soledad, depresión, etc.

Es importante que socialmente esté integrado no solo con sus iguales sino de manera intergeneracional.

Por su parte Bisquerra (2000), retoma a Goleman sobre la inteligencia emocional en donde plantea la importancia de conocer nuestras propias emociones con el principio Socrático de “conócete a ti mismo”, el manejo de emociones que consiste en la habilidad de manejar nuestros sentimientos, la motivación propia, el reconocer las emociones de los demás y por último, establecer relaciones donde conlleven habilidades de manejo de emociones y a su vez de habilidades sociales para interactuar con los otros de manera suave y afectiva.

Son claro ejemplo de que el bienestar emocional y la integración social van de la mano, si bien para lograrlas son una tarea ardua, se tiene que tener en cuenta que no es imposible.

Los contactos y relaciones sociales son un aspecto importante del bienestar, ya que se ha demostrado que las relaciones sociales y la confianza entre individuos aporta felicidad. Los indicadores relativos a la ausencia de encuentros con familiares o amigos pueden considerarse un grado extremo de aislamiento (Escuder, 2013, p. 49).

Las relaciones sociales son importantes porque impacta en la vida cotidiana del adulto mayor, ya que de este modo es como se pueden sentir integrados y a su vez evitar problemas de aislamiento, así mismo, les da la oportunidad de expresarse, tomar decisiones y aportar sus ideas o puntos de vista.

Las relaciones sociales en la vejez, según Márquez (2016):

funcionan como red de apoyo con las que el adulto mayor se puede sentir integrado socialmente y evitar sentimientos de aislamiento. La familia es el primer ambiente en el que se mantienen relaciones estrechas en esta etapa, entre hijos, padres y abuelos y en segundo lugar las relaciones que se establecen en la

comunidad: vecinos y amigos que en ocasiones puedes sustituir a la familia. Y en tercer lugar se consideran los lugares ya sean instituciones comunitarias que brinden atención y esparcimiento a los adultos mayores como centros de día, centros comunitarios, etc. (p. 22).

Como lo menciona Escuder (2013), existen estudios que demuestran que la interacción con la familia o con las generaciones más jóvenes son cruciales para que el adulto de la tercera edad tenga calidad de vida.

Así que el quedarse en casa, mantenerse inactivo y no realizar actividades sociales ni estar ocupado pueden arrojar efectos negativos como el aislamiento y la depresión, en cambio, si se mantiene activo y ocupado se conservará interés por la vida.

Cornachione (2006) retoma la pirámide de Maslow donde existen necesidades diversas, tales como: las fisiológicas, las de seguridad y las de aceptación.

“Lennartsonn y Silverstein (2001), citados en Carmona (2015) encontraron que las personas que participan en trabajos voluntarios tienen actividades de esparcimiento, religiosas y sociales, disfrutan de pasatiempos y tienen vínculos afectivos y sociales amplios reducen el riesgo de mortalidad” (p. 395).

Por ello es tan importante tener un bienestar emocional y la integración social, ya que más allá de cumplir las otras necesidades, el ser humano por naturaleza es un ser social.

Como bien sabemos, todo ser humano por naturaleza necesita interactuar, ser parte de un grupo y sentirse incluido en sociedad.

Por otro lado, la integración social engloba la vida social o la vejez activa en donde como menciona Carmona (2015) no solo favorece en el aspecto físico como lo es en el sistema inmune, cardiovascular; si no que en el aspecto psicológico también tiene aspectos positivos como el sentido de pertenencia, autoestima elevada y proyecto o plan de vida.

Tal situación, en algunos casos hasta evitar que fumen, ayuda a tener una dieta saludable y hace que se interesen por tener una rutina de ejercicio.

La relación social es para Bowling y Windsor (2001), citado en García (2017, p. 22) “el factor que más influye en la calidad de vida de las personas mayores, ya sea la relación tanto con amigos, como familiares u otras personas”.

En el adulto de la tercera edad, es importante que la vida social guarde relación con el bienestar, ya que así puede alcanzar la “autorrealización” y que está explícita en la pirámide de Maslow. Así como también se puede evitar que caiga en aislamiento, soledad y depresión.

Retomando el aspecto de autorrealización de Maslow en personas en proceso de envejecimiento: “no se trata de autorrealizarse como viejo, aceptar y esperar que llegue la muerte, sino que esta autorrealización implica una activa formulación de vida personal en este ciclo vital” (Cornachione, 2006, p.120).

Por lo tanto, la integración social es de suma importancia para que el adulto de la tercera edad logre el bienestar.

3.3 Concepto y formación de la autoestima del adulto mayor

Cabe mencionar que los cambios que tiene el adulto mayor no se limitan solo a la esfera física, sino como ya se dijo anteriormente, también presentan alteraciones a las cuales el adulto mayor hace frente para adaptarse a la transformación de roles donde están inmersos diversos aspectos como el psicológico, cognitivo y emocional.

El proceso de adaptarse hace que tenga relación con la autoestima, ya que la manera de reaccionar a estos cambios sea positiva o negativamente afecta en su actitud y en la visión que tendrá de su vida a futuro.

“La autoestima: es un producto psicológico que está relacionado con la visión que cada persona tiene de su propia valía y competencia, unas veces se acompaña de un signo positivo y otras de un signo negativo” (Villa, 2013, p. 25).

La autoestima es aquella capacidad de afrontar los cambios en diferentes etapas de nuestra vida ya sea de forma positiva o negativa.

Si bien Cornachione (2006) menciona que la autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia sí mismo y de ahí depende la manera positiva o negativa para lograrla o no. Retoma a Maslow y la pirámide de necesidades donde toma el punto de la autorrealización donde consiste en el desarrollo integral que todo individuo necesita para tener calidad de vida.

Castillo (2008) menciona que cuando la autoestima es alta se presenta felicidad, seguridad y sencillez, mientras que si es baja se da la infelicidad, ira y conflicto.

Lo cual vivir en paz y en armonía, cerca del seno familiar ayudará a que el adulto viva de manera más plena.

Si bien la autoestima es importante a lo largo de nuestra vida; en esta etapa será un factor determinante para lograr el bienestar emocional.

El conocimiento de sí mismo o autoconcepto: “[...] tiene que ver con la imagen que tenemos de nosotros mismos y se refiere al conjunto de características o atributos que utilizamos para definirnos como individuos y para diferenciarlos de los demás (Villa, 2013, p. 25).

De igual forma como lo menciona el autor el autoconcepto ayuda a que el individuo se reconozca y reconozca al otro.

“El autoconcepto como la autoestima son dos dimensiones de cada persona que se van gestando a lo largo del desarrollo de los sujetos” (Villa, 2013, p. 26).

Es importante resaltar que cada adulto reacciona a estos cambios de manera diversa, ya que no todos asimilan de la misma manera lo que sucede a lo largo de esta etapa y de igual forma se adaptan diferente.

Por ello la importancia de tener una buena autoestima, ya que así se podrá llegar a un bienestar integral, para así sentirse vinculado en sociedad y evitar el aislamiento.

Teniendo en cuenta lo anterior el estilo de vida, la salud y la comunicación con la familia, así como sus emociones, influyen en la manera en que se integra en sociedad o se siente parte de ella, así con ello de igual forma el afrontar dichos cambios de manera positiva o negativa que es aquí donde influye la autoestima.

En otro aspecto el desarrollo de la autoestima como lo menciona Castillo (2008) no es estática ya que se ve influida por factores como el bienestar emocional, éxitos, metas alcanzadas, relaciones interpersonales.

Si entendemos que la autoestima se desarrolla a lo largo de la vida en esta etapa del adulto mayor se puede ganar o perder, por ello es de suma importancia el manejo psicosocial.

Epstein (Citado en Castillo) señala que hay dos tipos de experiencias que influyen en el autoestima: la primera la llama “éxito-fracaso”, se refiere a las situaciones en las que el individuo tiene éxito en alguna actividad o, en el manejo de un problema y viceversa; la segunda la denomina “aceptación-rechazo”, la cual es, de naturaleza, interpersonal, por ejemplo, las relaciones románticas, con los compañeros, con los miembros de la familia son situaciones en las que se puede ser aceptado o rechazado afectando así a la autoestima (2008, p. 52).

Considero que las experiencias de vida y la manera en que las tomamos ya sea visto desde el fracaso o aceptación afectan de manera directa a nuestra autoestima y depende mucho de la persona.

Es importante tomar en cuenta que la autoestima no es un aspecto sencillo y que con él vienen constituidos otros factores emocionales que influyen en esta.

En algunas ocasiones en el caso del adulto mayor factores familiares, pérdida de algún ser querido o comentarios de la sociedad puede afectar de manera negativa a la autoestima.

Al igual que en las otras etapas de vida es compleja pero también es necesaria para lograr tener una vida plena y un bienestar integral.

3.4 Actividades de ocio y aprendizaje del adulto mayor

Finalmente, en este apartado se hará mención de la importancia de una vejez activa, así como las actividades y los beneficios que trae consigo realizarlas.

Chávez (2018) describe que el tiempo libre no se destina a algo que se cumple por obligación o satisfacer necesidades, sino que de manera personal se elige que hacer con él.

Existen dos tipos en primer lugar las ocupaciones no autotéticas que son aquellas actividades elegidas de manera autónoma porque se piensa que al realizarlas se cumplen con una finalidad útil.

En segundo lugar, el tiempo libre estéril o desocupado son todas aquellas actividades de descanso, fiesta, paseo o ver televisión. Aunque son vistas de manera negativa ya que son como tiempo libre pasivo o muerto. (pp. 19-20)

La educación y el aprendizaje a lo largo de la vida son importantes y en el caso de los adultos mayores realizar actividades y seguir aprendiendo, tener una vejez activa, vida social, integración, los ayuda a sentirse partícipes socialmente, rompiendo con la exclusión.

Donde exista educación incluyente y de calidad, que si bien es un gran reto no es imposible.

En México el INEA es uno de los organismos que ayuda a que los adultos mayores que así lo desean logren concluir su educación básica.

Aravedo (2020) manifiesta que este organismo está adaptado para la diversidad, si bien sus programas educativos tienen como propósito: fomentar la participación, convivencia, fortalecer la identidad, salud integral, economía, que reconozcan sus derechos, solución de problemas tomando en cuenta su experiencia. Fomentando a su vez las relaciones multigeneracionales.

Del mismo modo, existen las residencias de día del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) o también llamadas casas de la tercera edad, dedicadas al fomento de actividades lúdicas donde el adulto de la tercera edad puede tener un espacio de esparcimiento.

El INAPAM cuenta con un diseño de programas educativos para la diversidad, con personas capacitadas y actualizadas para atender a este sector.

“Con estos programas se atiende una amplia gama de necesidades educativas dirigidas a la formación de los adultos, en su mayoría apuntan a propósitos que permiten elevar la calidad de vida (...) la marginación y la exclusión en distintos ámbitos de la vida social” (Reyna, 2011, p. 67).

García (20017) menciona que las personas que se mantienen activas mantienen una motivación elevada para hacer y aprender cosas nuevas. Son personas que viven informadas y son capaces con su autonomía e independencia de elegir qué rumbo quieren en su vida.

Si bien como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, cada persona es diferente, por consiguiente, actúan y enfrentan de manera diversa las situaciones que se le presentan en esta etapa. Al igual que deciden qué actividades realizar o si tienen una vejez activa o no. Pérez y De-Juanas (2013), citado en García (2014-2015, p. 8) señala: “La significación de la expresión “aprendizaje a lo largo de toda la vida” mantiene en primer plano el carácter permanente de la educación como producto y proceso personal.”

El envejecimiento activo, según Delgado (2010) menciona que es aquella forma de afrontar esta etapa de manera autónoma donde se busca potenciar las relaciones intergeneracionales e interpersonales para lograr la participación social.

Considero que al ser seres sociales en cualquier etapa de nuestra vida, será indispensable sentirnos partícipes en sociedad y de igual forma nos da el sentido de pertenencia.

“los determinantes del envejecimiento activo serán: económicos, sociales, físicos, servicios sociales y de salud, personales (psicológicos y biológicos) y comportamentales (estilos de vida)” (Ramírez, 2015, p. 14)

El envejecimiento activo es primordial para que el adulto mayor pueda autorrealizarse, es una vida óptima para que se logre la calidad de vida.

La vida social se fundamenta en las relaciones establecidas con el conjunto de personas, familiares, vecinos, amigos, compañeros de trabajo y otras personas a las que el sujeto se siente vinculado en algún sentido. A través de las relaciones significativas, los individuos intercambian información, afecto, asistencia, recursos

o consejos, y a cambio demandan respeto, retribución o lealtad (Gil y Schmidt, 2002 citado en Carmona, 2015, p. 394).

Si bien la vida social es importante ya que las relaciones le dan al sujeto la apertura de compartir ideas y opiniones, así como de recibir aprecio y muestras de afecto.

Según la OMS los adultos mayores que tienen una vida social les permite tener pertenencia a un grupo y con ello sentirse integrados socialmente.

La participación en actividades sociales, productivas y de tiempo libre al igual que las relaciones sociales y familiares respaldan el autoconcepto y mantienen el bienestar personal (Carmona, 2015, pp. 394-395).

Si bien como se sabe la familia es la institución más importante en todas las etapas con ello estos “desempeñan una función esencial en la prevención del aislamiento completo durante la vejez” (Escuder, 2013, p. 49).

Se sabe que esta última etapa, la socialización va en declive ya que se adaptan a los nuevos roles de vida.

Si bien Carmona (2015) argumenta que alrededor de los 65 años los adultos mayores van reduciendo su vida social, perdiendo roles pero que de igual forma adquieren nuevos con el paso del tiempo.

Las actividades diarias (de ocio, recreación o de aprendizaje) ayudan a que el adulto mayor se integre, se sienta parte de la sociedad y con ello tenga bienestar emocional.

Chávez (2018) Manifiesta que el ocio se ha confundido en los últimos años por lo que se asocia con pereza y vagancia, sin embargo, ese no es el sentido.

El ocio no es realizar una actividad, si bien puede ser un referente solo si se lleva a cabo de manera libre y satisfactoriamente (p. 22)

De modo que el ocio positivo es aquel que da placer y disfrute donde es gratificante, mientras que el negativo es todo aquel que enajena o crea dependencia.

Visto entonces “El ocio, entendido de esta manera, era visto como un ejercicio en virtud del ser humano” (Chávez, 2018, p. 23).

Retomando la tesis de Chávez (2018) considera que existe diversidad de ocio en donde el creativo crea procesos de introspección y reflexión, el lúdico da descanso y diversión, el festivo socialización y sentido de pertenencia, el ecológico proporciona contemplación, mientras que el solidario genera participación y vivencia, el productivo da bienestar, por otro lado el educativo proporciona una formación personal, el preventivo motiva y previene.

Por lo tanto, si el ocio es positivo y como ya se mencionó existen diversos beneficios, es necesario que el adulto mayor realice actividades de ocio de manera libre de elección para que se genere un resultado gratificante.

“El ocio y las actividades productivas, que a menudo se realizan dentro del contexto de las relaciones sociales, pueden proporcionar ventajas al incrementar la salud.” (Carmona, 2015, p. 395)

Entre algunas actividades diarias que realizan las personas de la tercera edad son:

el cuidado de la casa, que implica realizar el aseo, hacer la comida; otra es el cuidado de los miembros más pequeños de la familia como son los nietos, ellos se encargan, con frecuencia de llevarlos a la escuela, de atender sus necesidades, entre otras actividades. (Villa, 2013, p.17)

De igual forma Carmona (2015) menciona que mejora el ánimo de los adultos mayores, genera emociones positivas y con ello hace que se olviden de sus problemas.

Se mejora su bienestar y su calidad de vida donde se ven reflejados en la esfera social, emocional y física.

Una vida social activa mejora la salud mental y física, ya que las actividades sociales y recreativas contribuyen directamente al mantenimiento de la salud y a la prevención de enfermedades al disminuir el estrés y evitar o eliminar algunos factores de riesgo (sedentarismo, depresión, aislamiento) (Carmona, 2015, p. 395).

Por lo que envejecer con éxito y con el logro de la autorrealización no sólo consiste en no tener enfermedades, si no en tener vida plena, con proyecto de vida, satisfacción, participación social, bienestar emocional, psicológico y cognitivo.

Por lo que como menciona García (2017) la salud, la familia y las relaciones sociales son factores de mayor relevancia para el logro del bienestar emocional en los adultos de la tercera edad.

La familia, así como en cualquier otra etapa es el núcleo que da estabilidad y seguridad al individuo, el apoyo, amor y comprensión ayuda a que el adulto de la tercera edad tenga una buena autoestima y una mejor calidad de vida.

Romper con las brechas generacionales e incluir a este sector en la vida cotidiana sin divisiones o aislamiento ayudará a que se sientan parte de la comunidad.

Considero que en México así como hace unos años, aún existe muy poco desarrollo sobre el tema, se que es una tarea importante para el gobierno del país ya que son necesidades y demandas actuales. Donde entran factores políticos, económicos y sociales que influyen en la resolución y atención de este sector.

“Es cierto que existen instituciones de asistencia pero realmente no existe una protección a los derechos del adulto mayor como se tiene para los niños y los jóvenes” (Arzate, Fuentes y Retel, 2007, p. 238).

Es importante que los gobiernos propongan planes y programas no solo a corto o mediano plazo. Ya que el crecimiento de la población de la tercera edad va avanzando notoriamente.

Los cambios sociales que se expresan en el ámbito político, lo cultural, lo económico, etc., se van convirtiendo en demandas explícitas e implícitas, en particular hacia los educadores de adultos, quienes se encuentran situados en un contexto educativo en donde la problemática se caracteriza por: la ausencia de un marco referencial amplio acerca de la educación dirigida a la población adulta, la falta de modelos diversificados con una débil articulación entre los problemas educativos, limitados a esfuerzos para proponer metodologías que respondan a las características e intereses de los diversos grupos de adultos que atienden así como la elaboración de materiales didácticos cuyos contenidos son poco relevantes para la vida cotidiana. (Reyna, 2011, p. 95)

México cuenta con organismos como el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y La Secretaría de Inclusión y

Bienestar Social de la Ciudad de México (SIBISO) que están en función para potenciar la calidad de vida de igual forma son encargados de combatir estereotipos y prejuicios sobre la vejez.

A partir de lo expuesto anteriormente es de suma importancia comenzar a cambiar la cultura y los estereotipos que siguen excluyendo a este sector de la población.

Si bien para que se logre la autorrealización en el adulto mayor es importante la integración en sociedad y tener un envejecimiento activo.

Sin olvidar que también es de manera personal la forma en la que el adulto mayor afronta esta etapa de su vida si bien la resiliencia le da confianza para actuar con aprendizaje, de no perder la alegría por vivir.

“llegar a la vejez o senectud, resultado del desarrollo y evolución de vida de cada persona, debería considerarse como un triunfo, un privilegio y experimentarse como el estado de armonía con sabiduría, por todas las experiencias acumuladas durante este proceso.” (Hernández, p. 1)

Si se logra un envejecimiento sano con participación social le permitirá tener una visión de ganancia y no de pérdida, siendo así autosuficientes e independientes, donde su autoestima ayudará a que tengan una mejor perspectiva de vida.

Sumando que los organismos ya existentes tienen como objetivo dotar de oportunidades que favorezcan al adulto mayor se podrá lograr la calidad de vida.

Sin olvidar que como señala Maldonado (2020) la educación a lo largo de la vida es un derecho, es importante que se tomen en cuenta aspectos que fortalezcan sus capacidades, que los doten de nuevas habilidades del mundo actual y cambiante que se está presentando en el 2020 tal como el uso de tecnología, cajeros automáticos, uso del celular, educación financiera que los ayude a aprovechar su pensión.

Donde se rompan prejuicios y estereotipos, donde a su vez se fomenten las relaciones generacionales.

Es importante que, en conjunto con las instituciones, la familia y comunidad contribuyan en potenciar que el adulto mayor sea una persona con participación social

en donde tenga acceso a educación a lo largo de la vida y se fomenten actividades que favorezcan su autorrealización.

En el siguiente capítulo desarrollare el trabajo empírico que contendrá una propuesta de taller en base a una planeación que prevenga el aislamiento y que potencie a su vez el bienestar emocional y la integración con la comunidad del adulto de la tercera edad.

Capítulo 4. Propuesta de un taller para favorecer el bienestar emocional y la integración social de los adultos de la tercera edad

Capítulo 4. Propuesta de un taller para favorecer el bienestar emocional y la integración social de los adultos de la tercera edad

En este capítulo se muestra el proceso que se llevó a cabo para proponer un taller para favorecer el bienestar emocional y la integración con la comunidad de adultos de la tercera edad en la Casa “Primavera siglo XXI”, ubicada en Parque Residencial Coacalco de Berriozábal.

Primeramente, se presentan los resultados de las entrevistas realizadas en dicho lugar antes mencionado. Asimismo, se presenta la metodología que se eligió para el trabajo, así como procedimientos, objetivos y resultados obtenidos.

Para análisis y comprensión de los datos obtenidos se encuentran en el marco teórico ubicado en los capítulos anteriores.

4.1 Metodología

Por lo que en mi tema se decidió partir de un supuesto en donde se cree que:

1. El bienestar del adulto mayor se enriquece o se mantiene mediante el envejecimiento activo y la socialización.
2. La calidad de vida y el bienestar emocional del adulto mayor se mejora mediante programas e intervenciones de tipo pedagógico.

Por lo que posteriormente se recabarán datos por medio de una entrevista que dio paso a la reflexión para así con ello elaborar el diseño y propuesta de un taller.

Se utilizará el método mixto, ya que este integra y enriquece el trabajo al mostrar de manera interpretativa y estadística dicho proyecto.

Con ello utilizando los dos enfoques, se convierte en mixto para Hernández Sampieri y Mendoza Paulina, citado en U de G. “La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales” (s/f, diapositiva 3).

El hacer uso de los dos enfoques hace más completa la investigación, ya que se integrarán elementos primeramente recabados por una entrevista donde se plasmarán en datos estadísticos que permitirán reflexionar para dar paso a una planificación adecuada de un taller que beneficie a los adultos mayores.

“Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (UdeG, s/f, diapositiva 4).

Por lo que dicho enfoque enriquece dicho trabajo, ya que se puede llegar a un análisis más profundo y con ello lograr el objetivo que es “Analizar la importancia que tiene el bienestar emocional y la integración con la comunidad en el adulto de la tercera edad para mejorar su calidad de vida, así mismo se llevará a cabo una propuesta de taller con la población de la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”.

4.2 Contexto

Coacalco de Berriozábal es un municipio del Estado de México, integrado al norponiente de la Zona Metropolitana del Valle de México, colinda con los municipios de Tultitlán, Ecatepec, Tultepec, Jaltenco y Ciudad de México.

“La población de la tercera edad al año 2010, asciende a 21 mil 801 habitantes, la población masculina es de 9 mil 853 habitantes, y la femenina de 11 mil 948, existe una relación de 82.47 hombres por cada 100 mujeres. Del total de esta población solo 0.02% radica en localidades rurales” (COESPO, 2010, p. 7).

El contexto poblacional cuenta con 278 mil 64 habitantes, en el caso de 60 y más años de edad ha tenido un crecimiento demográfico en los últimos años, lo cual influye de manera directa en el desarrollo integral del adulto de la tercera edad, así como la asistencia que el DIF Coacalco en apoyo con las Casas del adulto mayor potencian el logro de la calidad de vida.

Este municipio cuenta con cinco casas del adulto mayor, el presente trabajo se llevó a cabo en la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI” ubicada en Sierra Nevada

Esq. Sierra Paracaima s/n, Colonia: Parque Residencial Coacalco, Municipio de Coacalco De Berriozabal C.P. 55720. Cuenta con áreas culturales y recreativas que atienden a las necesidades de los adultos mayores: realizan actividades lúdicas, clases de inglés y danza.

Dicho lugar tiene como titular encargada a Elizabet, cuenta con alrededor de 18 a 30 integrantes los cuales asisten los días de su preferencia, en un horario matutino.

4.3 Sujetos

Los 18 adultos de la tercera edad entrevistados, son 14 mujeres y 4 hombres, corresponden a la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”, con edades desde 62 a 88 años.

No se entrevistó a la encargada ni al personal que labora en dicha casa, ya que la investigación va enfocada en los adultos mayores que asisten a dicha Casa.

En su mayoría asisten a la Casa del adulto mayor para realizar actividades recreativas en el horario matutino diverso, ya que cada uno elige qué días y en qué horario asistir.

4.4 Instrumentos

La entrevista se hizo con preguntas abiertas y cerradas (mixtas), donde el entrevistado tenía la libertad de responder de manera personal, de igual forma se tomó en cuenta la Escala de Calidad de Vida en el Trabajo recuperada de Patlan, así también de la escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones recuperada de Fernandez, Extremera y del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) De Salovey, Goldaman, Turvey y Palfai.

Si bien en la entrevista

“no existe una secuencia lógica de preguntas. Además, el entrevistado juega un papel activo en la determinación del ritmo y dirección de la interacción verbal. El papel del entrevistador, lejos de limitarse a repetir unas preguntas determinadas a priori, consiste en guiar al entrevistado en un caminar no predefinido. El entrevistado, más que sentirse manipulado por un entrevistador que no tiene en cuenta sus ideas, descubre en la

entrevista un medio que le da la palabra para que pueda expresar sus puntos de vista personales” (Izacara, 2014, p. 135).

Para así poder saber los intereses y problemas que presentan los adultos de la tercera edad para que con base a los resultados se planificaran actividades que se proponen llevar a cabo en el taller según Moreno es: “un lugar donde se trabaja y se elabora. Es una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo” (citado en Venegas, 2015, p. 94). Por ello se busca potenciar la calidad de vida a través del desarrollo del bienestar emocional y la integración de adultos mayores con la comunidad.

La entrevista:

La entrevista se realizó en el periodo de Marzo del 2020, fue utilizada con el propósito de conocer las condiciones de bienestar emocional y la integración con la comunidad, que tiene el adulto de la tercera edad de la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI” del Municipio de Coacalco de Berriozabal, Estado de México.

Se estructuró con un total de 27 ítems en las siguientes categorías (Véase en anexo 1).

1. Datos personales.
2. Aspectos físicos y biológicos: pregunta 1.
3. Formación escolar: pregunta 2.
4. Familia: de la pregunta 3 a la pregunta 5.
5. Socialización: de la pregunta 6 a la pregunta 13.
6. Proyecto de vida: de la pregunta 14 a la pregunta 15.
7. Bienestar emocional: de la pregunta 16 a la pregunta 27.

La entrevista se realizó en un tiempo aproximado de 45 minutos, esta misma cuenta con preguntas abiertas y cerradas, así también se retomó a dos escalas la de TMMS-48 adaptada por Fernandez- Berrocal (2004), Ramos y Extremera y la Escala de Calidad de Vida en el Trabajo de Patlán (2016).

4.5 Resultados

La entrevista se formó de acuerdo con el objetivo que es “Analizar la importancia que tiene el bienestar emocional y la integración con la comunidad en el adulto de la tercera edad para mejorar su calidad de vida, así mismo se llevará a cabo una propuesta de taller con la población de la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”.

Por lo que las entrevistas buscan es dar a conocer y analizar las condiciones de bienestar emocional y la integración con la comunidad que tiene el adulto mayor.

Entrevistas

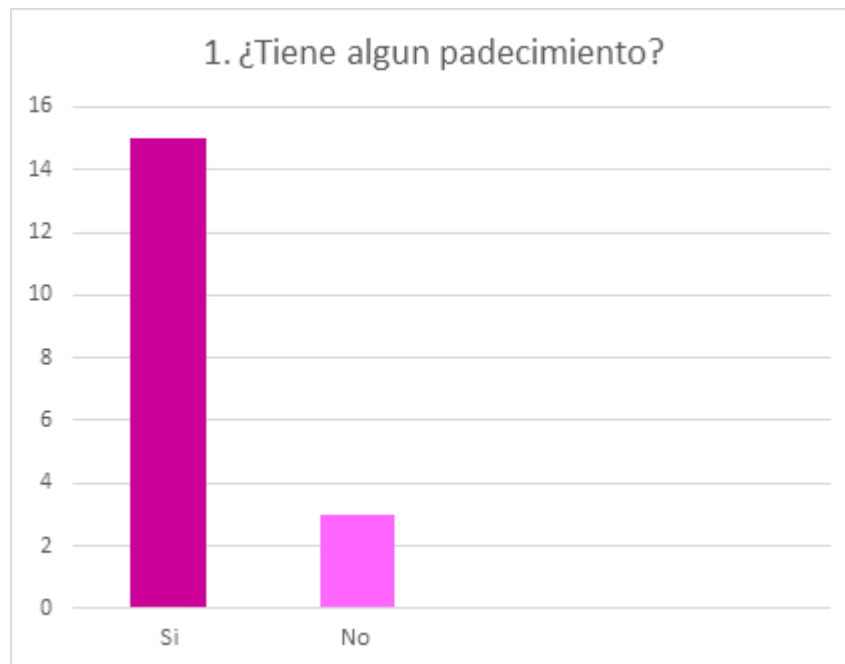
Esta es la información que se obtuvo de las entrevistas realizadas, a continuación se presentan los resultados por categorías.

1. Datos personales

Los adultos mayores entrevistados fueron un total de 18, de los cuales la pregunta de ¿Cuál es su sexo? dieron como respuesta lo siguiente: 14 son mujeres y 4 hombres, así también en donde se pregunta su edad arrojó que hay desde 62 a 88 años.



2. Aspectos físicos y biológicos



De los 18 entrevistados en la pregunta 1. ¿Tiene algún padecimiento? Respondieron, 15 que sí, 3 no presentan ninguno, al especificar, ¿cuáles?, que corresponde a la pregunta 2, solo 2 respondieron que tienen padecimiento físico, 7 un padecimiento físico y biológico, mientras que 2 tienen padecimiento físico, biológico y motriz, sin embargo 4 no especificaron.

1. Formación escolar

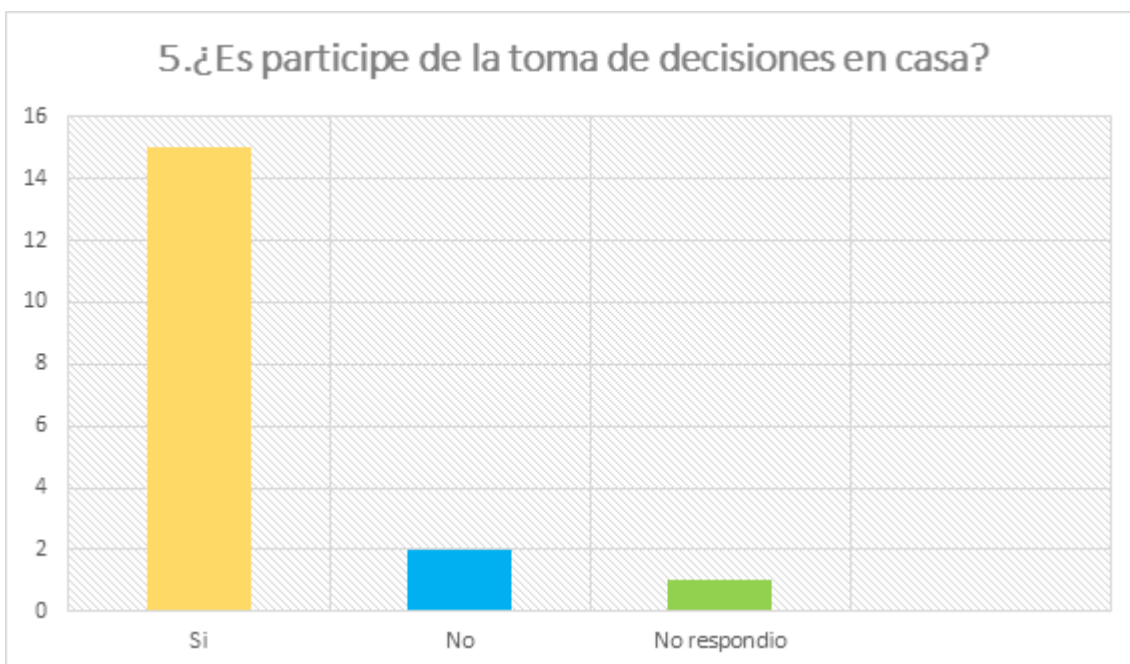


De los 18 entrevistados, en la pregunta 2. Estudios realizados: 5 tienen estudios de primaria (28%), 8 de secundaria (44%), 2 de preparatoria (11%) y 3 de licenciatura (17%).

2. Familia

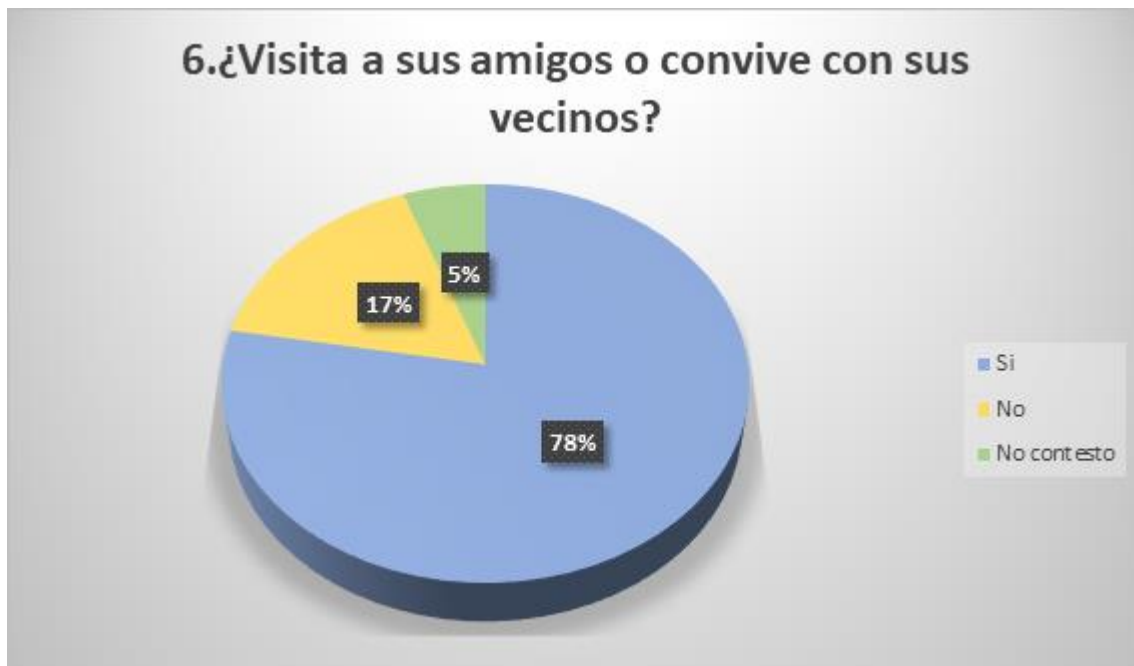


De los 18 entrevistados, en la pregunta 3. ¿Vive en compañía de alguien? un 11% respondió que no, sin embargo, en la pregunta 4. ¿Con quién? que corresponde a un 89% igual 16 entrevistados, viven en compañía de su esposo (a), hijos y nietos en el rubro que se les pide especificar.

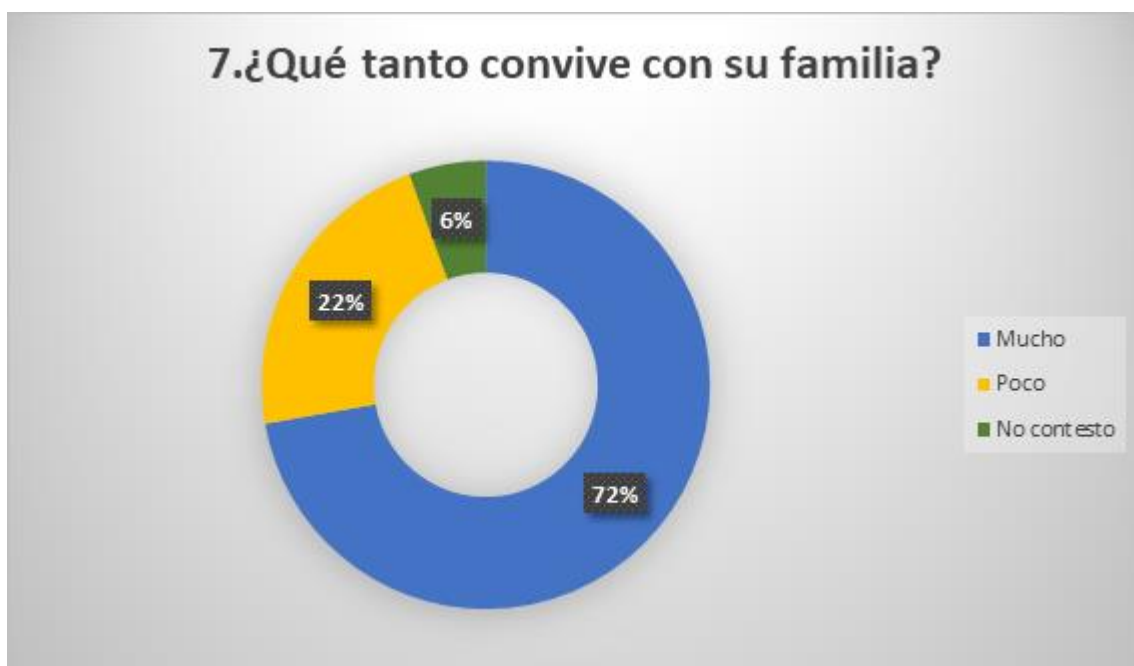


En la pregunta 5, 15 entrevistados respondieron que sí son partícipes en la toma de decisiones en casa, mientras que 2 respondieron que no, y uno no respondió.

3. Socialización

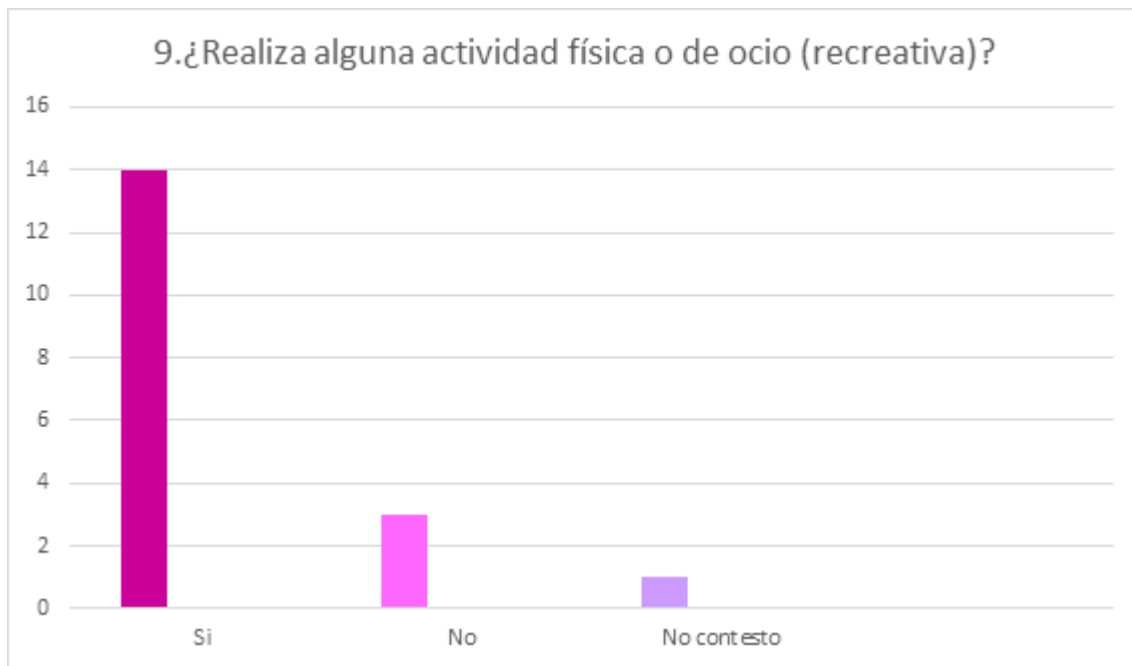


En la pregunta 6: 14 si visitan o conviven con sus amigos y vecinos, mientras que 3 respondieron que no y uno no contestó.



Mientras que en la pregunta 7, ¿Qué tanto conviven con su familia? 13 respondieron mucho, 4 poco y 1 no respondió.

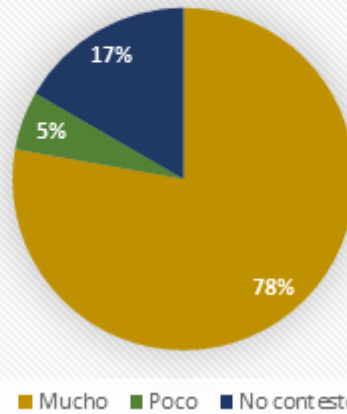
En las actividades que realiza cotidianamente que corresponde a la pregunta 8, respondieron que realizan actividades domésticas, como quehacer, comida, pero también baile, yoga y meditación.



Del total de entrevistados, 14 respondieron sí a la pregunta 9. ¿Realiza alguna actividad física o de ocio (recreativa), mientras que en la pregunta 10 donde se les pide que especifique ¿Cuáles?, mencionaron que realizan yoga, juegos de mesa y baile.

En la pregunta 11 ¿Con qué frecuencia? Lo hacen de 3 a 5 días a la semana en la casa de la tercera edad y en su hogar respondiendo así la pregunta 12 ¿En qué lugar?

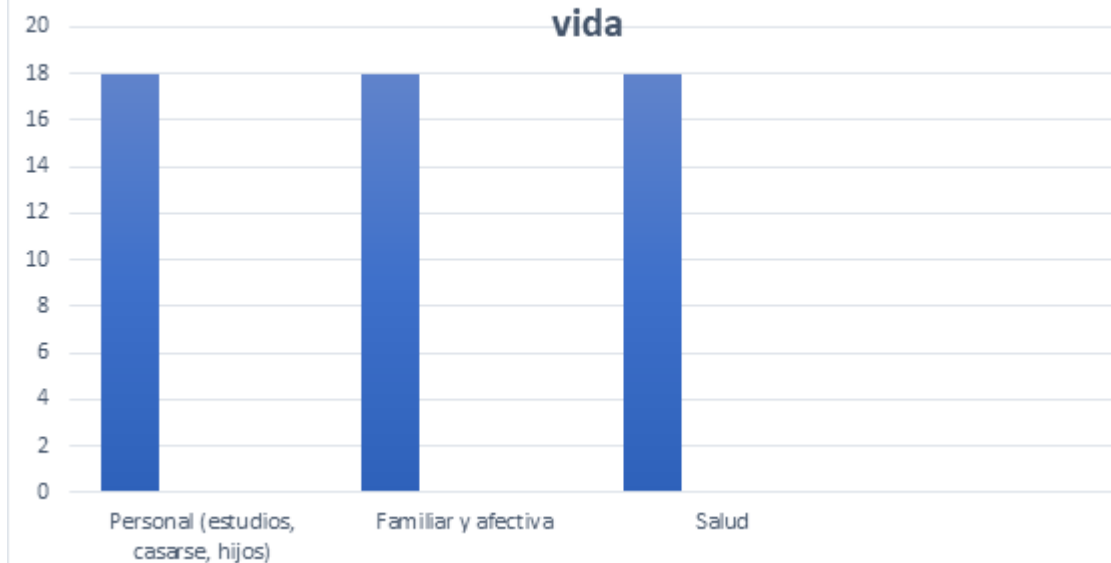
13.¿De qué manera considera que la "Casa del adulto mayor primavera siglo XXI" fomenta el desarrollo de estas actividades?



Como se muestra en la gráfica en la pregunta 13, 14 entrevistados respondieron que la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI” fomenta el desarrollo de las actividades anteriormente mencionadas, mientras que 1 respondió poco y 3 no respondieron nada.

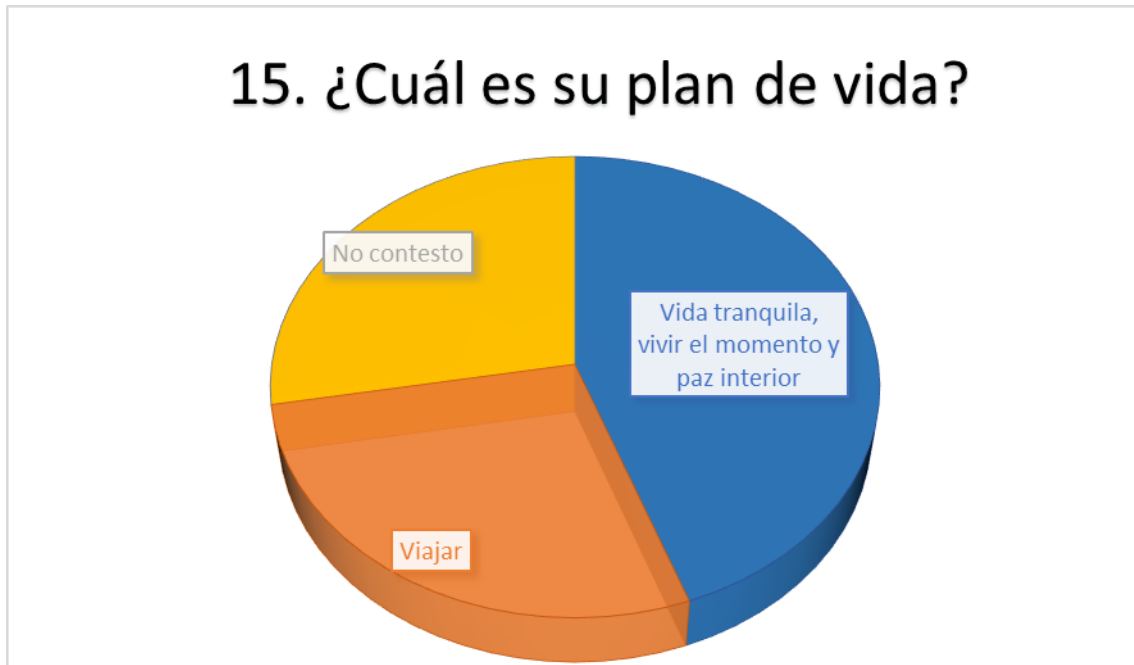
4. Proyecto de vida

14.Mencione 3 logros importantes a lo largo de su vida



Los 18 entrevistados en la pregunta 14, donde se les pide mencionen 3 logros importantes a lo largo de su vida, se centran en los 3 logros más importantes: el aspecto personal, familiar y afectivo, y también en la salud.

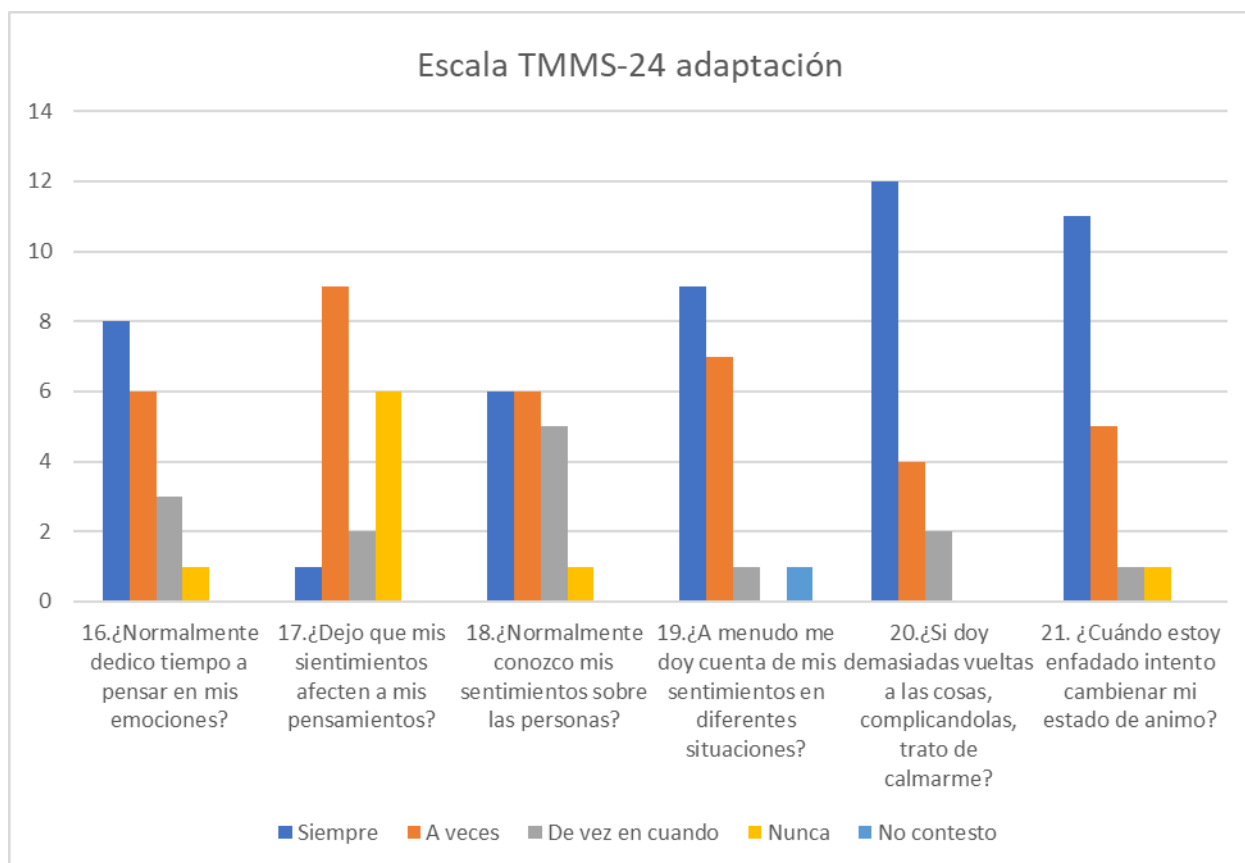
Por ejemplo: Casarse, tener hijos y nietos, se madre, tener salud, etc.



En la pregunta 15. ¿Cuál es su plan de vida?, 8 (44.44%) respondieron vida tranquila, vivir el momento y paz interior, mientras que 5 (27.77%) dijeron viajar, sin embargo 5 (27.77%) no respondieron.

5. Bienestar emocional

De la escala TMMS-24 se adaptó por lo que solo se tomaron las siguientes preguntas que en dicha entrevista corresponden a los números 16 a la 21 arrojan resultados importantes en el rubro de bienestar emocional.



En la pregunta 16. ¿Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones?

8 entrevistados respondieron siempre, 6 a veces, 3 de vez en cuando y 1 nunca.

Mientras que en la 17. ¿Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos? 1 respondió siempre, 9 a veces, 2 de vez en cuando y 1 nunca.

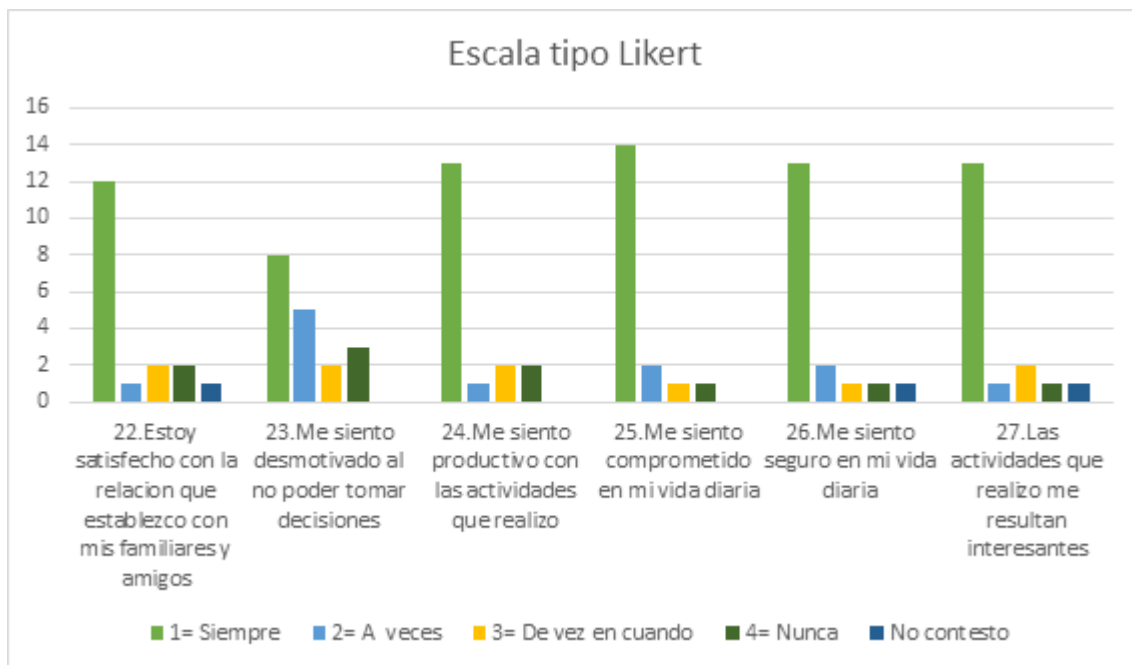
Así también en la pregunta 18. ¿Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas? 6 respondieron siempre, 6 a veces, 5 de vez en cuando y 1 nunca.

Mencionan en la pregunta 19 que a menudo se dan cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones, casi siempre 9 entrevistados, 7 respondieron a veces, 1 de vez en cuando y 1 no respondió.

También agregaron a la pregunta 20. ¿Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme?, 11 entrevistados respondieron siempre, 4 a veces, 2 de vez en cuando y 1 nunca.

Por último, en la pregunta 21. ¿Cuándo estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo?, 11 de los entrevistados respondieron siempre, 5 a veces, 1 de vez en cuando y 1 nunca.

De la escala tipo Likert se tomaron algunos rubros que fueron adaptados para tomar información importante del bienestar emocional. Que corresponden a las preguntas de la 22 a la 27.



Con los resultados arrojados podemos apreciar que en su mayoría de las preguntas 22 a la 27 la respuesta (siempre) es la que presenta en índice más alto de los 18 entrevistados, en menor proporción se encuentran las respuestas de (a veces, de vez en cuando y nunca) por lo que podemos tomar como punto importante en el análisis sobre el bienestar emocional de los adultos mayores, lo que arroja emociones positivas y negativas que viven esta etapa de su vida.

4.6 Diagnóstico

El problema identificado es a causa de la cultura existente en México que da como resultado problemas de exclusión y aislamiento en los adultos de la tercera edad, así también es preocupante el crecimiento que se ha dado en las últimas décadas, con

ello es necesario que se comience a buscar soluciones que atiendan sus necesidades en el aspecto del bienestar emocional y de integración con la sociedad.

Con ello en la entrevista las preguntas que arrojan las necesidades tales como de estabilidad, salud, vínculos favorables con su familia, sentido de pertenencia, autosuficiencia, etc., de los adultos mayores están ubicadas en las categorías de socialización, proyecto de vida y bienestar emocional, en este último se retoman Escalas de Calidad de Vida en el Trabajo así también la escala TMMS-48 con el propósito de conocer las condiciones de bienestar emocional y la integración con la comunidad ya que con ellas se visualiza el índice de descuido estos aspectos ya antes mencionados.

El contexto que se tomó para recabar datos mediante una entrevista está ubicado en el Municipio de Coacalco de Berriozábal una zona que tiene un total de 278 mil 64 habitantes en donde 21 mil 801 habitantes son adultos de la tercera edad.

La casa de la tercera edad donde se propone llevar a cabo el proyecto tiene espacio y los materiales necesarios para el desarrollo de dicho proyecto, tiene como nombre “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”, ubicada en Sierra Nevada Esq. Sierra Paracaima s/n, Colonia: Parque Residencial Coacalco, Municipio de Coacalco De Berriozabal, C.P. 55720. Dicho lugar tiene como titular encargada a Elizabet.

La casa cuenta con alrededor de 18 a 30 adultos mayores de 60 años, los cuales asisten los días de su preferencia, en un horario matutino.

Entre sus necesidades está realizar actividades recreativas, que los ayuden a lograr una autorrealización para así alcanzar su calidad de vida.

4.7 Propuesta de un taller para la atención del adulto mayor de la “Casa primavera siglo XXI”

La propuesta del taller para la atención del adulto mayor de la “Casa primavera siglo XXI” está basado en las necesidades psicológicas, físicas y sociales de las personas de la tercera edad que nos permitan colaborar en la resolución de sus problemas, así como evitar los que se puedan llegar a presentar como exclusión, aislamiento, etc.

Este taller es parte de uno de los intereses pedagógicos de atender la problemática de este sector de la población.

Las actividades se realizarán con el apoyo de la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”, a través de un trámite y propuesta de actividades, se brindará el espacio para llevar dicho proyecto, además de que los inscritos pueden formar parte de las actividades que ya están establecidas en el programa de la casa.

Cabe mencionar que inicialmente se pensó en desarrollar empíricamente el taller, sin embargo, dadas las circunstancias en las que vivimos con la pandemia de COVID-19, el asesor y yo determinamos que las condiciones no son las adecuadas para llevarlo a cabo ya que las personas de la tercera edad de la casa del adulto mayor “Primavera siglo XXI” no asisten a tomar sus actividades porque están integrados en un grupo vulnerable en donde por disposición oficial son un sector poblacional en alto riesgo de contagio.

La relevancia de la propuesta de taller recae en recuperar y potenciar el bienestar emocional y la integración de las personas de la tercera edad, al tiempo que se fomentan ejercicios que trabajen sus habilidades psicomotoras (saltar, desplazamiento, estiramientos, balancearse, etc.) habilidades sociales y de integración (empatía, compasión, respeto, trabajar en equipo, interactuar, comunicación, etc.). Esto debido a que es un sector de la población que ha perdido su valor en sociedad y que está inmerso en problemas en su contexto, por lo que considero importante para que puedan lograr su independencia y un lugar recreativo en el que puedan desarrollarse satisfactoriamente, donde puedan lograr la autorrealización y con ello la calidad de vida.

Número de sesiones: 4 sesiones los días viernes

Horario: de 11:00 am a 1:00 pm

Periodo: 1 mes

Objetivo

Desarrollar un taller donde por medio de actividades se fortalezcan aspectos físicos, psicológicos y emocionales de las personas adultas mayores y con ello potenciar la integración y el bienestar emocional.

Descripción de actividades

1. Conociéndonos (sesión 1)

Objetivo: Estimular en el adulto de la tercera edad el desenvolvimiento y la comunicación por medio del intercambio de ideas.

Son actividades que incrementan la salud mental o física de la persona, ayudando a ésta a tener un mayor entendimiento de sí mismo y del mundo que lo rodea para así adaptarse mejor a la sociedad. Estas actividades favorecen la comunicación, mejorando la autoestima y el estado de ánimo, incentivando la memoria, la atención, relajación y beneficios socio-emocionales.

Para que de manera individual puedan potencializar el autoconcepto y la autoestima para mejorar su calidad de vida, es importante que se fortalezca la participación y los lazos entre los participantes.

TABLA 01	
Técnica	Actividades
Integración afectiva Colaboración Valores e ideología Comunicación (En las 3 actividades discos favoritos, papelitos con preguntas y papa caliente están inmersas estas técnicas).	Discos favoritos (se pedirá que lleven discos de su preferencia donde se podrá identificar compartir con sus compañeros gustos particulares). Papelitos con preguntas (Con preguntas como ¿Qué comida es su favorita?, ¿A dónde le gustaría viajar?, ¿Animal favorito?, etc., podrá compartir con sus compañeros una parte de su vida y así mismo reconocerse en el otro). La papa caliente (Por medio de esta actividad podrán hacer una pregunta al compañero que pierda en dicho juego, para así reforzar valores y comunicación).

Evaluación: Participación activa e intercambio de ideas.

2. Rompiendo las brechas generacionales (sesión 2)

Objetivo: Desarrollar en los adultos de la tercera edad la habilidad de socialización e integración.

Estas actividades como lo son la musicoterapia y las pláticas motivacionales ayudarán a los participantes a conocerse mejor y darse cuenta que pueden encontrar a iguales que compartan ideas satisfactorias, les brindará un espacio de expresión de emociones, gustos y experiencias para generar una mejor convivencia y un sentimiento de pertenencia.

Para así generar un clima participativo y de unión, mayor comunicación por medio de intercambio de ideas, mejorar la habilidad lingüística y el desenvolvimiento.

Tabla 02	
Técnica	Actividades
Presentaciones Rompiendo el hielo Comunicación Participación (En las 2 actividades musicoterapia y pláticas motivacionales están inmersas estas técnicas).	Musicoterapia (Por medio de sonidos, ritmos y melodías se promoverá la comunicación con ello expresión de emociones, socialización y prácticas cognitivas). Pláticas motivacionales (Con dichas pláticas se busca que rompan el hielo y comiencen a participar comunicando a los otros un poco de su vida para así conocerse mejor).

Evaluación: Participación en el intercambio de ideas.

3. En movimiento (sesión 3)

Objetivo: Fomentar en el adulto de la tercera edad el desarrollo de destrezas de coordinación y motrices que lo ayuden en el aspecto físico.

A través de estas actividades se busca potencializar destrezas sensoriomotoras, estimulación cognitiva, coordinación motriz, relajación, mejorar la orientación espacio-temporal y agilidad desarrollando una buena convivencia.

Para así generar un ambiente de confianza y participación activa que fomente hábitos del acto mental y motor, evitando así el atrofio muscular, la inmovilidad, el aislamiento y la dependencia.

TABLA 03

Técnica	Actividades
Desarrollo de destrezas de coordinación y motricidad (En las 2 actividades de coordinación con globos y estiramientos están inmersas estas técnicas).	Coordinación con globos (Se les pedirá que caminen aventando el globo hacia arriba para así poder coordinar estos dos movimientos de movilidad y flexibilidad, luego dominar con una sola mano y finalmente sentados aventar el globo sin que se caiga al piso). Estiramientos (Las actividades que se llevarán a cabo de manera individual serán subir escalera, levantar brazos, levantarse y sentarse de la silla, flexión de rodilla y cadera, equilibrio, etc).

Evaluación: Participar en las actividades de coordinación que fomentan la convivencia.

4. Mente activa (sesión 4)

Objetivo: Desarrollar en el adulto de la tercera edad la creatividad por medio de habilidades motrices.

Con estas actividades se pondrá en juego la creatividad e imaginación potencializando sus habilidades y destrezas, mejorando especialmente la motricidad manual, la agudeza visual y la capacidad de mantener la atención.

Con ello se desarrollará su confianza, autoestima y la libertad de expresar su creatividad.

TABLA 04	
Técnica	Actividades
Potenciar destrezas Desarrollo de la creatividad Agilidad mental e imaginación	Portarretratos (Se pedirá que lleven el material de su agrado y una foto de sus seres queridos donde se dejará a su libertad

<p>(En las 3 actividades potenciar destrezas, desarrollo de la creatividad y agilidad mental e imaginación están inmersas estas técnicas).</p>	<p>e imaginación la manera que decorarán dicha foto)</p> <p>Sopa de letras (Con una variedad de sopa de letras elegirán la de su agrado donde pondrán en marcha habilidades mentales y de destreza).</p> <p>Pintura (Se podrá pintar desde cerámica, pellón, hojas, madera, etc., con la libertad de expresar técnicas distintas poniendo en juego su creatividad).</p> <p>Actividad de cierre (Se hará una breve despedida con los adultos en donde cada uno exprese que le dejó de experiencia y aprendizaje dicho taller así también si proponen algo para enriquecer el proyecto errores y aciertos).</p>
--	---

Evaluación: Evidencia de la pintura, portarretratos y sopa de letras en donde se verá reflejada su creatividad de igual forma se ponen en juego habilidades motrices como coordinación y movimientos musculares. (Si las actividades son individuales la evaluación será de acuerdo al producto que presente cada uno)

Pensando en que a futuro surjan otras necesidades o temas emergentes.

Por último, retomando los anteriores capítulos en este se da cuenta de la evidencia práctica y se resalta la importancia del bienestar emocional y la integración con la sociedad del adulto de la tercera edad, dicho esto, también como es que los organismos ya existentes carecen de un análisis y actualización en sus programas, ya que justamente no se atiende de manera satisfactoria en las casa de los adultos, dejando de lado el aspecto emocional que impacta de manera importante a la vida de del anciano.

Conclusiones

Después de elaborar la investigación, cuyo objetivo fue analizar la importancia que tiene el bienestar emocional y la integración con la comunidad en el adulto de la tercera edad para mejorar su calidad de vida, doy paso a las siguientes conclusiones:

El INAPAM tiene como propósitos abordar aspectos importantes para la vida plena del adulto mayor, así también existen leyes y programas no gubernamentales que apoyan el cumplimiento de estos aspectos tomando en cuenta las características del adulto y los cambios sociales, afectivos y cognitivos que presentan, dándole central importancia al bienestar emocional y la integración con la comunidad, ya que con el incremento de la vejez ha tomado consideración en diversos países y es punto de investigación en donde se le da mayor significado al proyecto de vida, las actividades de ocio y aprendizaje, así como programas para atender las necesidades que este sector de la población demanda, si bien es importante que los círculos de abuelos, las casas de la tercera edad, clubes del INAPAM, entre otros, cuenten con los recursos necesarios para el desarrollo de actividades recreativas que brinden bienestar físico y mental, también lo es el hecho de que ellos se sientan incluidos socialmente y esto los ayude a lograr el bienestar emocional.

Es importante que se conozcan los cambios del adulto mayor presenta en esta última etapa en donde se tome en cuenta la esfera biológica, psicológica y social, en donde se valore que cada adulto mayor es diferente y que las experiencias de vida, de igual forma como su pasado, son factores determinantes para la perspectiva que tiene sobre su futuro, así también que pueden ser obstáculos u oportunidades para el logro o no de la calidad de vida.

Entre otros alcances de los adultos mayores, es importante mencionar que así como en otras etapas de la vida la familia es un factor importante, en este caso para que el adulto mayor se sienta incluido y tenga sentido de pertenencia que lo ayudará a su autoestima.

Los vínculos afectivos y relaciones personales, ya sea con amigos, vecinos y hasta conocer nueva gente, fomentan la inclusión y el desarrollo social.

Si bien de igual forma una vida activa y un plan de vida será favorable para que logre la autorrealización lo que dará como resultado alcanzar el bienestar emocional y la integración social, que como factores, contribuirán a mejorar su calidad de vida.

Por lo que la propuesta del taller es una alternativa de solución al problema de exclusión y a la poca cobertura con la que cuentan las casas de la tercera edad, en donde retomando las necesidades y el análisis de datos da cuenta de lo necesario que es comenzar a dar soluciones inmediatas a problemas emergentes en México, ya que se busca que con ello tengan una vida integral con participación social, en donde aprendamos a tomar en cuenta su voz y se atiendan de manera inmediata sus necesidades no solo económicas o de salud, si no en todas las esferas psicológicas, afectivas, sociales, de seguridad, etc.

Como reflexión tomó en cuenta la información teórica que utilicé para llegar a la resolución de la problemática por medio de la propuesta de un taller en donde se busca lograr tocar diversos puntos incluidos en la pirámide de Maslow donde están inmersas actividades físicas, afectivas, sociales y de ocio.

Resaltó la importancia de que el adulto mayor se desarrolle en las esferas biológicas, sociales y psicológicas, ya que estas ayudarán a que tenga calidad de vida en donde todos los cambios que presentan se vean como oportunidades.

Considero que hace falta más trabajo por parte de los organismos gubernamentales, ya que carecen de actividades que favorezcan el desarrollo del bienestar emocional y la integración con la comunidad. Aún no se le da la importancia necesaria al adulto mayor y mucho menos a su desarrollo completo. Sin embargo, cuentan con espacios para la recreación, pero carentes de personal capacitado, escasa valoración y recuperación de la experiencia del educador de adultos, así como de estímulos necesarios para desarrollar de manera completa las actividades.

Faltan estrategias que impulsen la curiosidad y el interés de los adultos en donde el pedagogo puede tomar acción para que verdaderamente se busque lograr la calidad de vida, que se sientan integrados más allá de apoyos económicos que terminan siendo algo sin mucho sentido.

Así también en las universidades especializadas de educación no se enfocan en investigar o generar proyectos que favorezcan a los adultos de la tercera edad.

En donde se encuentra recurrente como alternativa al problema el deber ser y el hacer para dar una salida al problema. Es de sumo valor que se comiencen a dar propuestas para solucionar el problema existente de exclusión y que en algunas casas de la tercera edad se cuenta con poca cobertura para satisfacer sus necesidades, es un hecho que en algunos años la vejez estará sobrepasando un número importante proyectado en datos poblacionales.

Así también es importante que los pedagogos, educadores y docentes impulsen programas destinados a la atención de los adultos mayores donde por medio de talleres, cursos, charlas, etc., tengan inmersas actividades que incluyan la esfera bio-psico-social que ayude a potenciar en este sector la calidad de vida. Pero también es importante que se busque, además de los apoyos en cuanto a recursos económicos y condiciones de infraestructura de las autoridades responsables de instituciones como el INAPAM, la colaboración e integración de un equipo interdisciplinario para que la atención y bienestar del adulto mayor sea de mayor calidad.

Referencias

- Arzate, J; Fuentes, G; Retel, C. (2007). DESIGUALDAD Y VULNERABILIDAD EN EL COLECTIVO DE ADULTOS MAYORES EN MÉXICO Y EL ESTADO DE MÉXICO: UNA REVISIÓN MULTIDISCIPLINARIA. *QUIVERA*, 9 (2), pp. 231-262. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40190209>
- Arzuaga, M. y Pérez, B. (2015). Proyecto de vida y tercera edad. Una experiencia comunitaria. *Referencia Pedagógica*, 3, (2), pp. 151-160. Recuperado de: <http://rrp.cujae.edu.cu/index.php/rrp/article/view/83/102>
- Baura, Jose. (2011). *DERECHOS DEL ADULTO MAYOR A PRESTACIONES DE SEGURIDAD SOCIAL Y DE SERVICIOS SOCIALES* [Diapositivas de power point]. Repositorio de la OEA. <https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/02josecarlosbaura.pdf>
- Bernad, J. (2008). El bienestar psicológico de las personas mayores. Programa de aprendizaje para la tercera edad. España: Hergué EDITORIAL
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Calles, F. (2015). Taller de actividad física: Una alternativa para favorecer la calidad de vida en los adultos mayores (Tesis de grado de psicología educativa) Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de: en: <http://200.23.113.51/pdf/31619.pdf>
- Carmona, S. (2015). La construcción de la vida social al bienestar en la vejez. *Entre ciencias*, 3, (8), pp. 393-401. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457644946010>
- Casas, G. Arteaga, A y Méndez, M. (8 de Julio de 2020). *La vejez en el siglo XXI* [Sesión de conferencia]. México, Zoom. <https://cuaed-unam.zoom.us/j/92492277950>
- Castillo, A. (2008). Taller de autoestima para adultos mayores de los clubes de la tercera edad al instituto nacional de las personas adultos mayores, una alternativa para evitar la violencia intrafamiliar. (Tesina de grado de licenciatura en psicología). Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2008/agosto/0630190/Index.html>

- CNDH. (2015-2016). Los derechos humanos de las personas adultas mayores. Recuperado de: <http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf>
- COESPO. (2010). Diagnóstico Sociodemográfico del Municipio de Coacalco de Berriozabal. COESPO, pp. 1-13. Recuperado de: https://www.ipomex.org.mx/recursos/ipo/files_ipo/2013/33/10/77ba15b8a99b742ab94ec578b916a0b6.pdf
- Cornachione, M. (2006). *Psicología del desarrollo aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Argentina: Brujas.
- Chávez, M. (2018). Pedagogía de Ocio: Educación para el uso del tiempo libre en los adolescentes del colegio de Bachilleres 6 “Vicente Guerrero” (Tesis de grado de Pedagogía) Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/35324.pdf>
- Chong, A. (2012). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. SCIELO, 28 (2), pp. 1-7. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252012000200009&script=sci_arttext&lng=en
- Delgado, T. (2010). Vulnerabilidad y dependencia en la madurez de la vida: Apuntes sobre la protección a las personas de la tercera edad en Cuba. IUS Revista del instituto de ciencias Jurídicas de Puebla, VI, (26), pp. 140-155. Recuperado de : <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293222980009>
- Escuder, P. (2013). Educación y calidad de vida en personas mayores. España: EDUSEN. Recuperado de: <http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-ES.pdf>
- Fernández, R. (2004). La psicología de la vejez. Encuentros Multidisciplinares, (16), pp. 1-1. Recuperado de: <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA16/Roc%C3%ADo%20Fernandez%20Ballesteros.pdf>
- García, M. (2017). Las emociones y el bienestar en las personas mayores. (trabajo de fin de grado de licenciatura en psicología). UNIVERSITAT JAUME I. España. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169492/TFG_2017_Garcia_MartinezMiriam.pdf?sequence=1

García, J. (2014-2015). Bienestar emocional: Vía para una vejez saludable. (proyecto de grado de licenciatura en pedagogía). Universidad de la Laguna, España. Recuperado de:

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1748/Bienestar%20Emocional%20Via%20para%20una%20vejez%20saludable..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huenchuan, S. (s.f). *Envejecimiento de la población, Agenda 2030 y derechos humanos de las personas mayores* [Diapositivas de power point]. Repositorio de la OEA.

https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/presentacion_sandra_huenchuan_2_-3-2020.pdf

IIEG (2020). Día del adulto mayor 2020. *IIEG*. pp. 1-8. Recuperado de:

<https://iieg.gob.mx/ns/wp-content/uploads/2020/08/DíaAdultoMayor2020.pdf>

INAPAM. (2020). Clubes INAPAM a nivel nacional. México: INAPAM. Recuperado de <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/clubes-inapam-a-nivel-nacional>

Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. México: Dirección de Estadística. Recuperado de:

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf

Instituto Nacional De Geriatria INGER México. (s.f). Home [Instituto Nacional De Geriatria INGER] México. Facebook. Consultado el 09 de Julio de 2020.

<https://ne-np.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/videos/370540317033013/>

ILC (2015). *ENVEJECIMIENTO ACTIVO*. Brasil. ILC. Recuperado de:

<https://www.easp.es/?wpmact=process&did=MTMzLmhvdGxpbms=>

Izacara, S. (2014). *MANUAL DE INVESTIGACION CUALITATIVA*. México: Fontamara. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/271504124_MANUAL_DE_INVESTIGACION_CUALITATIVA

- López, G. y Antúnez, L. (2008). *Intervención psicoeducativa una propuesta para fortalecer la psicomotricidad en adultos mayores*. (Tesis de grado de licenciatura en psicología educativa). Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/25144.pdf>
- Manchado, N. (2014). Los cuatro niveles de aprendizaje para un constructivismo inteligente. *Cre Vanguardia educativa*, 16 (5), pp. 1-37.
- Márquez, E. (2016). Análisis del proyecto de vida en los adultos mayores. (Tesis de grado de licenciatura en psicología educativa). Universidad Pedagógica Nacional, México: Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/31761.pdf>
- Mendoza, M., Carias, Y. y Zavala, Z. (2014). Propuesta de actividades para la atención del adulto mayor. (Tesis de grado de licenciatura en pedagogía). Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/30497.pdf>
- Muñoz, B. (s.f). *La Convención Interamericana para la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores: Un Aporte de las Américas al Mundo* [Diapositivas de power point]. Repositorio de la OEA. https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/betilde_munoz_pogossian.pdf
- Orejulo, S., Royo, F., Soler, J. y Aparicio, L. (2014). *Inteligencia emocional y bienestar*. Universidad de Zaragoza. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/280011429_Proyectos_de_vida_la_importancia_de_educar_en_emociones_y_habilidades_sociales
- Ramírez, M. (2015). Propuesta de programa Universitario de Envejecimiento Activo. (Tesis de grado de licenciatura en psicología). Universidad Autónoma del Estado de México, México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/32947/2015%20tesis%20mariana%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reyna, G. (2011). *El educador de adultos, ¿sujeto del malestar docente?*. México: Horizontes Educativos.

- Sánchez, M., Suárez, M. y Moreno, C. (2018). *Orientación para la construcción del proyecto profesional*. Madrid: UNED. Recuperado de: [https://books.google.com.mx/books?id=1llyDwAAQBAJ&pg=PT264&dq=S%C3%A1nchez,+M.,+Su%C3%A1rez,+M.+y+Moreno,+C.+\(2018\).+Orientaci%C3%B3n+para+la+construcci%C3%B3n+del+proyecto+profesional.+Madrid:+UNED&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjU3qTY-8rqAhVBA6wKHervAs8Q6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=S%C3%A1nchez%2C%20M.%20%2C%20Su%C3%A1rez%2C%20M.%20y%20Moreno%2C%20C.%20\(2018\).%20Orientaci%C3%B3n%20para%20la%20construcci%C3%B3n%20del%20proyecto%20profesional.%20Madrid%3A%20UNED&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=1llyDwAAQBAJ&pg=PT264&dq=S%C3%A1nchez,+M.,+Su%C3%A1rez,+M.+y+Moreno,+C.+(2018).+Orientaci%C3%B3n+para+la+construcci%C3%B3n+del+proyecto+profesional.+Madrid:+UNED&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjU3qTY-8rqAhVBA6wKHervAs8Q6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=S%C3%A1nchez%2C%20M.%20%2C%20Su%C3%A1rez%2C%20M.%20y%20Moreno%2C%20C.%20(2018).%20Orientaci%C3%B3n%20para%20la%20construcci%C3%B3n%20del%20proyecto%20profesional.%20Madrid%3A%20UNED&f=false)
- Rodríguez, D. Valldeoriola, J. (2009). *Metodología de la investigación*. España: UOC. Recuperado de: <http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/ss/wp-content/uploads/2018/10/21.pdf>
- Rosas, K. (2016). La importancia de la formación del asesor de INEA para fortalecer el aprendizaje significativo en los adultos mayores. (Tesina de grado de licenciatura en pedagogía). Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/32809.pdf>
- Salech, F; Jaral, R; Michea, L. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Medicina clínica*, 23 (1), pp. 19-29. Recuperado de: http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/1%20enero/Cambios-fisiologicos-5.pdf
- Secretaría de Desarrollo Social. (2016). El INAPAM Facilita Empleo e Inclusión. Portal del adulto mayor. p.1. Recuperado de: <https://portaldeladultomayor.com/oportunidades-de-empleo/>
- SEDESOL. Ley de los derechos de las personas adultas mayores. (2014). Recuperado de: http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Ley_2014.pdf
- Sotomayor, M. (s.f). *APOYO SOCIAL*. [Diapositivas de power point]. Repositorio de la OEA. https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/apoyo_social_en_la_vejez.pdf

U de G. (s/f). Los métodos mixtos [diapositiva de powerpoint]. Repositorio de la Universidad de Guadalajara.
<https://www.coursehero.com/file/7658632/METODOS-MIXTOS-SAMPIERI/>

Vega, J. (1996). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. España: Síntesis psicología.

Venegas, I. (2015). *El papel del orientador para evitar que las drogas afecten la integridad de los alumnos de secundaria: "Taller preventivo de adicciones"*. (Tesis de grado de licenciatura en pedagogía). Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/31550.pdf>

Villa, I. (2013). *La nueva generación para educar: estudio de la educación para las personas de la tercera edad*. (Tesina de grado de licenciatura en pedagogía). Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/30016.pdf>

Anexo 1



Entrevista a adultos de la tercera edad de la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI”

Propósito: La presente entrevista tiene como propósito conocer las condiciones de bienestar emocional y la integración con la comunidad, que tiene el adulto de la tercera edad de la de la “Casa del adulto mayor primavera siglo XXI” Estado de México, Municipio de Coacalco de Berriozábal.

Instrucciones: Esta entrevista es anónima por lo que le solicitamos que conteste las preguntas sinceramente.

1. Datos personales

Sexo: Masculino () Femenino () Edad: _____

2. Aspectos físicos y biológicos

1. ¿Tiene algún padecimiento? Si () No ()

Especifique cual:

Físico () Biológico () Motriz () Cognitivo ()

3. Formación escolar

2. Los estudios realizados son de:

() Primaria () Secundaria () Preparatoria () Licenciatura () Otro (especifique)

4. Familia

3. ¿Vive en compañía de alguien? Si () No ()

4. Si la respuesta fue “Si”, especifique ¿con quién? _____

5. ¿Es partícipe de la toma de decisiones en casa? Si () No ()

5. Socialización

6. ¿Visita a sus amigos o convive con sus vecinos? Si () No()

7. ¿Qué tanto convive con su familia?

8. ¿Qué actividades realiza cotidianamente?

9. ¿Realiza alguna actividad física o de ocio (recreativa)? Si () No ()

Si la respuesta fue "Sí", conteste las siguientes preguntas.

10. ¿Cuáles? _____

11. ¿Con que frecuencia? _____

12. ¿En qué lugar? _____

13. ¿De qué manera considera que la "Casa del adulto mayor primavera siglo XXI" fomenta el desarrollo de estas actividades?

6. Proyecto de vida

14. Mencione 3 logros importantes a lo largo de su vida

1) _____

2) _____

3) _____

15. ¿Cuál es su plan de vida?

7. Bienestar emocional

Conteste las siguientes preguntas que fueron consultadas de la escala TMMS-24¹

16. ¿Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones?

Siempre () a veces () de vez en cuando () nunca ()

17. ¿Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos?

Siempre () a veces () de vez en cuando () nunca ()

18. ¿Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas?

Siempre () a veces () de vez en cuando () nunca ()

19. ¿A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones?
Siempre () a veces () de vez en cuando () nunca ()

20. ¿Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme?

Siempre () a veces () de vez en cuando () nunca ()

21. ¿Cuándo estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo?

Siempre () a veces () de vez en cuando () nunca ()

Conteste las siguientes preguntas que fueron consultadas de la escala tipo Likert²

Tache el número que corresponda donde: 1 = siempre, 2 = a veces 3 = de vez en cuando y 4 = nunca.

22. Estoy satisfecho con la relación que establezco con mis familiares y amigos	1	2	3	4
23. Me siento desmotivado al no poder tomar decisiones	1	2	3	4
24. Me siento productivo con las actividades que realizo	1	2	3	4
25. Me siento comprendido en mi vida diaria	1	2	3	4
26. Me siento seguro en mi vida diaria	1	2	3	4
27. Las actividades que realizo me resultan interesantes	1	2	3	4

Gracias por su colaboración.

1. Consultado en: Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones. Recuperado de: <https://psicologiaveracruz.files.wordpress.com/2016/02/trait-meta-mood-scale-tmms-24.pdf>

2. Consultado en: Patlán J. Construcción y Propiedades Psicométricas de la Escala de Calidad de Vida en el Trabajo. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v18n56/art04.pdf>