



**Universidad Pedagógica Nacional**

**Unidad Ajusco**

**Licenciatura en Psicología Educativa**

**El Psicólogo Educativo como mediador en el desarrollo de las habilidades cognitivas en las personas de la tercera edad**

**Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología Educativa**

**Modalidad**

**Informe de intervención profesional (Informe de prácticas profesionales)**

**Presenta**

**Abigail Lara Hernández**

**Asesora**

**Alba Yanalte Álvarez Mejía**

**Ciudad de México, Septiembre 2021**

## **Agradecimientos**

A mis padres, María de la Luz y Marco Antonio, por darme la vida y por su apoyo incondicional, por su dedicación, amor y esfuerzo, por darme las herramientas necesarias para poder lograr este objetivo, por los valores que en mí inculcaron, por su acompañamiento durante todo mi trayecto escolar, por estar en mis desvelos, en mis días más felices, pero sobre todo, por estar en los días de incertidumbre y sostener mi mano. Los amo con todo el corazón.

A mis hermanos Josué y Areli, con quiénes he compartido risas, lágrimas, silencios, por estar conmigo en todo momento, por escucharme y también por comprenderme, por sus palabras de aliento cuando más lo necesité, por sus abrazos y gran cariño.

A mi hija, Constanza, mi mayor inspiración, por darle un significado distinto a mi vida, por guiar con tus pasitos mi camino, por brindarme el amor más sincero, pero sobre todo por enseñarme a creer en mí.

A mi compañero de vida, Adelfo, por ser mi apoyo incondicional, por motivarme, por arroparme en los días de frío y por brindarme sus brazos como refugio.

A la maestra Yanalte Álvarez, asesora de tesis, e impulsora en este logro, por su acompañamiento pedagógico, por su paciencia y tiempo, por su cariño y sinceridad. Por su dedicación y gran vocación.

A mi querida Universidad, UPN, mi alma máter, por ser un espacio que privilegia los conocimientos y saberes, por abrir la puerta a nuevas experiencias, por ser precursora en el aprendizaje.

A mis amigos, quienes nunca dejaron de motivarme, por confiar en mí, por no dejarme sola en ningún momento, por ser un apoyo durante mi andanza educativa.

## **Tabla de contenido**

<b>Resumen</b>	<b>4</b>
<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>Marco Referencial</b>	
1. <b>Teorías que explican el envejecimiento</b>	<b>10</b>
1.1 <b>Teorías biológicas</b>	<b>10</b>
1.2 <b>Teorías psicológicas</b>	<b>10</b>
1.3 <b>Teorías sociales</b>	<b>12</b>
2. <b>Habilidades cognitivas</b>	<b>13</b>
2.1 <b>Memoria</b>	<b>13</b>
2.2 <b>Atención</b>	<b>17</b>
2.3 <b>Percepción</b>	<b>19</b>
3. <b>Sabiduría y creatividad</b>	<b>20</b>
4. <b>Aprendizaje y educación en la tercera edad</b>	<b>23</b>
4.1 <b>Educación alrededor del mundo</b>	<b>26</b>
5. <b>Jubilación y tiempo libre</b>	<b>30</b>
<b>Procedimiento</b>	
<b>Objetivo</b>	<b>34</b>
<b>Población y participantes</b>	<b>34</b>
<b>Escenario</b>	<b>36</b>
<b>Identificación de necesidades</b>	<b>37</b>
<b>Taller</b>	<b>38</b>
<b>Análisis de la Intervención</b>	<b>39</b>
<b>Evaluación del taller</b>	<b>66</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>69</b>
<b>Referencias</b>	<b>72</b>
<b>Anexos</b>	<b>75</b>

## **RESUMEN**

El envejecimiento humano ha sido un tema de central importancia, dado el incremento en los diversos subgrupos de edad avanzada en los últimos años. La vejez durante mucho tiempo fue abordada solo como declive o decremento, dando lugar a la creación de prejuicios que aún en la actualidad son reproducidos por la sociedad.

La perspectiva en el estudio de la vejez ha cambiado, entendiendo a esta etapa de la vida como una parte fundamental del desarrollo de los seres humanos, en la cual existe tanto deterioro como crecimiento (Larrínaga, 2006). Debe entenderse el concepto de envejecimiento y el de desarrollo como homólogos, y a la vejez desde el ciclo vital, como un componente de diversidad, en el cual radican características propias.

Esta tesis tiene por objetivo mostrar el trabajo del psicólogo educativo en el diseño y aplicación de un taller para la estimulación de las habilidades cognitivas en el adulto mayor, por medio de actividades abordadas desde la educación no formal, que repercuten en su autonomía y calidad de vida desde un enfoque cognitivo y social.

El taller se realizó con adultas mayores de entre 60 y 75 años de una Casa de día, creada con la finalidad de dar respuesta a las necesidades e intereses de la población que asiste diariamente. En este se abordaron las necesidades detectadas para favorecer habilidades cognitivas como la memoria, atención, percepción y creatividad, obteniendo resultados favorables que repercutieron en la vida cotidiana de las asistentes, como el uso de estrategias nemotécnicas.

La labor del psicólogo educativo representa un parteaguas en este segmento de la población por la poca investigación y conocimiento hacia el envejecimiento y sus características desde el enfoque psicológico y social.

## **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo tiene como objetivo mostrar el trabajo del psicólogo educativo en el diseño y aplicación de un taller que permita la estimulación de las habilidades cognitivas en el adulto mayor, desde un enfoque cognitivo y social que, repercutan en su autonomía y calidad de vida. La importancia de abordar este tema radica en el creciente aumento de la población de adultos mayores y en la creación de espacios y acciones que permitan una mejora en su calidad de vida, de forma integral, así como la inclusión de los adultos mayores (AM) en la sociedad como individuos activos. Este trabajo es el resultado de las actividades realizadas en las Prácticas Profesionales de la licenciatura en Psicología Educativa con un grupo de AM.

Dos de los conceptos que se utilizan a lo largo del trabajo son vejez y envejecimiento, conceptualizando al último como un proceso biológico, social y psicológico por el que han de transitar los seres humanos, el cual ocurre a lo largo de la vida y está relacionado con el desarrollo de las funciones, capacidades y habilidades en las personas de la tercera edad. Es un fenómeno universal que ha sido estudiado con mayor relevancia en los últimos años.

La vejez, por su parte, es la última etapa que compone el desarrollo de los seres humanos, su concepción se ha abordado desde diversas perspectivas, mediatizada por los conocimientos, la cultura, la religión y la zona geográfica (Tortosa, 2002).

Entre los autores que han reflexionado sobre el concepto de envejecimiento se encuentra Tortosa (2002), quien explica que dicho concepto comúnmente se ha asociado al deterioro o decadencia. Llegado el individuo a cierta edad, tiene una noción meramente peyorativa y se utiliza como sinónimo de vejez, descartándolo como un periodo del ciclo vital. La conceptualización moderna ha esclarecido los términos, explicando el envejecimiento y el desarrollo como dos procesos presentes en todas las etapas de la vida y no solo en la tercera edad (Tortosa, 2002).

La vejez ha sido un tema de central importancia, no solo en la actualidad, sino también en la antigüedad. En el México prehispánico, por ejemplo, se reconocía la senectud y a los varones viejos como transmisores de conocimientos y valores, gozaban de respeto y admiración por parte de los habitantes. Una muestra de ello es Huehuetéotl el dios viejo, quien fue venerado entre los

mexicas, cuyo nombre proviene del náhuatl Huehue: anciano, asociado a la sabiduría y Teotl: dios (Olvera, 2001).

Destinar un término para definir la vejez ha sido un reto complejo, ya que se ha abordado desde distintas concepciones y dando un sinnúmero de significados, destacando términos como, tercera edad y adultos mayores, siendo este el más utilizado por la sociedad.

En este sentido y con la finalidad de eliminar los prejuicios existentes en torno a las personas de esta edad, se acuñaron dos de los términos que hoy en día se utilizan para hacer alusión a las personas viejas, sin ser divergente el uno del otro; tercera edad y adulto mayor (Almonacid, 2008). Según el mismo autor, el concepto “tercera edad” fue propuesto en Francia por el Dr. Huet en el año 1950, inicialmente se utilizó para referirse a aquellas personas que estuvieran jubiladas o que no contaran con empleo, sin importar su edad, posteriormente el término se acotó solo para las personas de 60 años o más.

Asimismo, en la Asamblea Mundial sobre el envejecimiento, celebrada en 1982, se precisó el inicio de la tercera edad a los 60 años, homologando de esta manera el inicio de la vejez. No fue sino hasta años posteriores, cuando en 1994 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) designó el término adulto mayor para aludir a las personas mayores de 65 años en países desarrollados (Almonacid, 2008). A lo largo del trabajo se utilizará de forma indistinta los términos tercera edad y adultos mayores.

Uno de los factores que interviene para delimitar la última etapa de la vida es la edad cronológica, que de acuerdo con autores como Larrínaga (2006), y Vega y Bueno (1996), la vejez es el periodo de vida que comienza entre los 60 y 65 años de edad.

Yubero (2002), al respecto, realiza una descripción sobre el concepto de vejez, explicándolo como una construcción social que determina la manera de entender y abordar la tercera edad, desde lo colectivo y lo individual. El ser viejo está mediado por las normas, valores y creencias de cada sociedad, asimismo, las instituciones socializadoras como la familia, la escuela, la iglesia y el gobierno son agentes que intervienen tanto en la construcción como en la conceptualización de la ancianidad.

Hoy en día es común llegar a la última etapa de desarrollo, pero en tiempos anteriores esto era solo posible para una minoría de personas, dado los avances científicos en lo que a salud se refiere se ha prolongado la expectativa de vida (Larrínaga, 2006).

Lo anterior explica el crecimiento de esta población en las últimas décadas, y surge el interés por atender a este sector. Para explicar el envejecimiento en una sociedad, se deben tomar en cuenta dos factores, el índice de natalidad y el índice de envejecimiento. Para dimensionar lo anterior, se tomaron los datos recabados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en la encuesta intercensal, en la cual muestra un índice de envejecimiento en la población mexicana del 38%, y respecto a los datos sobre el índice de natalidad, en el año 2015 era del 96.9 %, en comparación al año 2003, donde el índice de natalidad rebasaba el 103%. Al pasar de los años se ha visto una disminución en el número de nacimientos, lo que dilucida un aumento en la población de adultos mayores (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2015).

Para explicar el proceso de envejecimiento, han surgido diversas disciplinas que dilucidan esta sucesión desde diversas perspectivas (sociología de la ancianidad, biología del envejecimiento, gerocultura, psicología del envejecimiento), todas han realizado aportes que han ampliado el estudio del envejecimiento (Larrínaga, 2006).

Según el mismo autor, a la geriatría y a la gerontología se les considera como ciencias dedicadas al estudio y análisis de la vejez, la primera de ellas se enfoca en la prevención, tratamiento y diagnóstico de las enfermedades ocurridas en la tercera edad en tanto que la gerontología es la ciencia que estudia a la vejez desde diversos enfoques, tales como el médico, el psicológico, el social. Es la ciencia más completa al respecto del estudio y la atención de la tercera edad, por lo que ha generado modelos explicativos desde diversos campos de estudio, que han aportado teorías sobre el envejecimiento en general (Larrínaga, 2006).

De acuerdo con Shaie y Willis (2003), la existencia de un declive intelectual en las personas de la tercera edad es un prejuicio que se ha propagado de generación en generación, ya que no existen fundamentos para afirmar que en dicha etapa del ciclo vital existe decadencia.

Por todo lo anteriormente expuesto, es necesario prestar atención a la última etapa de la vida, por ello, el presente trabajo pretende dar cuenta de la importancia de la vejez, explicando sus características y funcionamiento a nivel cognitivo, así como sus implicaciones a nivel social. Este trabajo da cuenta de la intervención realizada con adultos mayores desde la perspectiva de la Psicología Educativa. Para ello, el documento se organiza en tres apartados.

El primero corresponde al marco referencial, en el cual se describen las diferentes teorías que explican el envejecimiento, así como sus características, alcances y limitaciones, además se describe de manera general los aportes de cada teoría que han contribuido para dilucidar el proceso de envejecimiento. Asimismo, se explican las habilidades cognitivas como la memoria y los diversos tipos de memoria, como, por ejemplo: sensorial, de corto plazo, secundaria, terciaria y finalmente la prospectiva.

Posteriormente se revisa lo referente al decremento en la memoria de los adultos mayores, y cómo a través de ayudas mnemónicas, se puede mejorar el funcionamiento cognitivo. La atención y participación en el procesamiento de información y los procesos mentales, es otra habilidad cognitiva que se define, al igual que la creatividad y la sabiduría, como algunas de las principales características y aportes en materia del envejecimiento.

El proceso de aprendizaje en las personas de la tercera edad es otro de los temas fundamentales, por lo que se conceptualiza y se explica la teoría cognitiva que lo sustenta, se resalta la importancia de la educación en esta etapa del ciclo vital, además de enumerar los múltiples programas que se han creado para dar respuestas a las necesidades educativas de los adultos mayores. La última parte está destinada al tema de la jubilación como un proceso en la tercera edad, y al tiempo libre y el ocio, que son dos aspectos que están estrechamente ligados y son parte importante en el envejecimiento.

El segundo apartado de esta tesis corresponde al Procedimiento, en donde se describen las características de las participantes con las que se realizó el taller, así como sus gustos e intereses que dan cuenta de lo heterogénea que es la población. Se narra la organización del escenario donde se realizó la intervención profesional, su localización y funcionamiento. En este mismo



apartado, se menciona el diseño y la organización del taller, las habilidades cognitivas que se fomentaron en cada sesión, así como las actividades que se abordaron, la duración y el número de sesiones que se realizaron.

El apartado concluye con los resultados obtenidos del taller, el análisis de cada sesión con base al objetivo señalado; en los anexos se incluyen las cartas descriptivas de cada sesión, en éstas se visualiza el objetivo, las actividades realizadas, así como el inicio, el desarrollo y el cierre de cada una.

El tercer y último apartado presenta las conclusiones, algunas de las dificultades que se presentaron durante la ejecución del taller, los alcances que tuvo y los resultados obtenidos sobre las habilidades cognitivas en los adultos mayores.

## **Marco Referencial**

A lo largo del trabajo se habla sobre la tercera edad y el proceso de envejecimiento, así como los diversos términos que se han acuñado para los adultos mayores, sin embargo, para tratar de explicar el envejecimiento desde su origen, el apartado inicia con algunas teorías que lo explican, a continuación, se describen.

### **1. Teorías que explican el envejecimiento**

La tercera edad es la última en la vida de los seres humanos y no por ello la menos importante, al igual que los demás periodos, este constituye una parte fundamental en el desarrollo humano. Son muchos los teóricos que han reflexionado sobre el tema, lo cual ha permitido cambios en las ideas que se tenían sobre este periodo de la vida.

El envejecimiento es multifactorial, dependiente del tiempo dinámico, lo que quiere decir que está sujeto a numerosos cambios (Claver y Martín, citado en ICB, 2012). Desde otro enfoque el envejecimiento es un proceso natural, gradual, con cambios y transformaciones que se producen a nivel biológico, psicológico y social (Tortosa, 2002). De acuerdo con la edad cronológica y biológica, es un proceso universal por el cual todos los seres humanos han de transitar, por ello vale la pena señalar este periodo como uno más de la vida, no de decadencia y deterioro, sino como una fase de desarrollo y plenitud para la persona (Fernández, 2008).

La vejez es el periodo de vida que abarca de los 65 años en adelante, incluye 4 décadas de vida, desde el anciano joven de, 65 años, hasta el muy viejo de, 90 años y más. Entre los autores que han reflexionado sobre el tema se encuentra Larrínaga (2006), quien define el envejecimiento como el conjunto de situaciones que enfrenta cada persona a medida que avanza su edad. De acuerdo con Lorente (citado por ICB, 2012), existen diversas teorías que explican el proceso de envejecimiento desde dos perspectivas disímiles: la biológica y la psicológica.

#### **1.1 Teorías biológicas**

Se basan en tres componentes principales:

- La genética del envejecimiento plantea que todo está mediado y programado por el ADN. Según esta teoría, el envejecimiento es predeterminado por los genes de los padres, los cuales determinan la senectud de cada persona.
- La acumulación de errores, postula que los mecanismos genéticos de las células comienzan a utilizar información exacta y es el envejecimiento el resultado de la acumulación de los cambios accidentales que suceden a lo largo de la vida.
- El uso y desgaste, utiliza la metáfora de una máquina que al pasar de los años sufre un desgaste natural, dicho de otro modo, al igual que esta, se sufre un deterioro que genera a su vez una disminución en eficiencia cada vez mayor hasta que se agotan los recursos del organismo y este deja de funcionar.

## **1.2. Teorías psicológicas**

Se mencionan en particular la teoría evolutiva del ciclo vital de Baltes, (citado por Vega y Bueno 1996). En esta teoría se menciona las múltiples modificaciones que ocurren a lo largo de la vida. Trata de los cambios haciendo un balance de las pérdidas y ganancias ya que algunas funciones declinan, pero otras no.

El enfoque del ciclo vital resalta dos aspectos; la multidireccionalidad y la multidimensionalidad, como componentes del proceso de envejecimiento. La multidimensionalidad se refiere a aquellos aspectos que se modifican con la edad: como la memoria, las actitudes, los órganos y los sistemas corporales, en tanto que la multidireccionalidad se refiere al cauce o la dirección en que cada aspecto antes mencionado se modifica, y recalca el crecimiento, la madurez y el deterioro que cada etapa de la vida representa. Esta teoría en comparación con las teorías biológicas resalta los aspectos positivos de la vejez, como la inteligencia cristalizada y la inteligencia fluida.

Siguiendo a Cattell (citado por Tortosa, 2002, pp. 58-59), en una primera dimensión se encuentra la inteligencia fluida entendida como “la forma de inteligencia utilizada para resolver nuevos problemas, está considerada como el instrumento de progreso de la persona y va creciendo durante todo el periodo de desarrollo”.

Esta inteligencia no depende de la experiencia, así como tampoco de los factores culturales. Por su parte la inteligencia cristalizada, se va conformando por medio del aprendizaje y la acumulación de la experiencia a lo largo del tiempo, por lo que beneficia a los adultos mayores por el gran bagaje cultural, conceptual y social que han adquirido.

La vejez no sólo es una cuestión, biológica, o psicológica, también es asumida desde la parte social. Por ello se han generado diversas teorías que tratan de afrontar el envejecimiento desde otro enfoque y hacen énfasis en los roles que las personas mayores tienen en la sociedad (Tortosa, 2002).

### **1.3. Teorías Sociales**

A continuación, se mencionan tres teorías consideradas en el grupo social:

- Teoría de la actividad, desarrollada en 1953 por Havighurst y Albrecht es reconocida como la más antigua; se postula que la persona mayor debe mantener un estilo de vida activo, y debe buscar los medios para desempeñar las funciones que venía realizando, señala que cuando la persona encuentre dichos medios y sea útil y productiva para la sociedad, entonces podrá tener un envejecimiento fructífero y se sentirá feliz y satisfecha.

Esta teoría está en contra del aislamiento de los adultos mayores, anteponiendo el argumento de que entre más actividades realice la persona se adaptará de forma más adecuada al proceso de envejecimiento.

- Teoría de la desvinculación, sostiene que el envejecimiento normativo viene acompañado por una disminución en las interacciones sociales entre la persona que envejece y las personas que lo rodean, esto a causa de que las personas que se encuentran en su entorno inmediato toman responsabilidades económicas, de salud y sanitarias para el cuidado de la persona.

Se contempla el aislamiento de los mayores y se entiende como un proceso aceptable y recíproco, ya que los ancianos deben ocupar, según la sociedad, otros roles como seres pasivos.

- Teoría de la continuidad de Neugarten, como su nombre lo menciona, explica la continuación en los estadios del desarrollo y, lejos de entender a la vejez como una nueva etapa con cambios bruscos, la considera una etapa ya determinada. Busca explicar la adaptación que los seres humanos tienen en este periodo de la vida, sosteniendo que tanto las experiencias, las conductas, los roles sociales que los individuos han asumido a lo largo de su vida tendrán una gran influencia y repercutirán en la adaptación en este periodo de la vida.

Las teorías ya mencionadas explican el envejecimiento desde diferentes perspectivas, algunas haciendo énfasis en lo positivo del periodo, como lo son las teorías sociales, que sugieren la participación activa de las personas mayores en la sociedad, dando como resultado el bienestar físico, emocional, social y mental en este periodo de la vida al igual que la teoría psicológica, otorga un lugar privilegiado a la inteligencia cristalizada, a diferencia de las teorías biológicas que están centradas en el deterioro y pérdidas del organismo, resaltando los aspectos negativos.

Si bien es cierto que es en los primeros años de vida, en donde se adquiere mayor desarrollo, tanto en el aspecto físico, emocional y cognitivo, es en la vejez en donde se consolidan algunas funciones y habilidades cognitivas como la creatividad y la sabiduría.

## **2. Habilidades cognitivas**

El apartado anterior se concluyó describiendo algunas de las habilidades cognitivas que permanecen a lo largo de la vida y que es en la vejez cuando se consolidan, sin embargo, es importante conceptualizar las habilidades cognitivas que para efectos de este trabajo se fomentaron en las adultas mayores y se utilizaron en el diseño y aplicación del taller.

### **2.1. Memoria**

La memoria es la función cognitiva en la que más se ha puesto énfasis por parte de los psicólogos que estudian la vejez. Muchos son los investigadores que coinciden en apuntar a la memoria como un sistema de tratamiento de la información compuesto por bloques primarios organizados de forma secuencial:

“La estructura de la memoria está compuesta por la memoria sensorial, la memoria primaria o también llamada memoria a corto plazo, incluyendo a la memoria de trabajo, la memoria secundaria o a largo plazo y la memoria terciaria o memoria de recuerdos lejanos” (Sperling, y Baddeley citados por Tortosa, 2002, p. 63).

### Memoria sensorial

De acuerdo con Hardy y Jackson (1998), la memoria sensorial es una copia perceptiva de los objetos y el mundo, contiene todo aquello que atañe a los sentidos y aquellos estímulos de fondo que se discriminan para no ser procesados.

Al respecto Vega y Bueno (1996), describen este tipo de memoria como el primer contacto con la información recibida del exterior, como: los sonidos, las imágenes, los olores. Estos quedan establecidos en la memoria sensorial durante aproximadamente un segundo, luego de ese tiempo la información decae, por lo que se vuelve necesario procesar esa información a un nivel más profundo.

Dentro de este almacén se distinguen dos tipos de memorias

- Memoria icónica encargada del sistema visual: Este tipo de memoria mantiene la información visual de .5 a 1.0 segundos, la información que llega a este registro es remplazada casi de inmediato, evitando así la acumulación de información visual; este proceso es denominado enmascaramiento (Morris y Maisto, 2005).
- Memoria ecoica destinada al sistema auditivo. Es indispensable para la comprensión del habla que la información pueda mantenerse entre 3 a 4 segundos (Morris y Maisto, 2005).

### Memoria a corto plazo o primaria (MCP)

También conocida como memoria operativa contiene dos fuentes importantes; el ambiente externo y la información que se encuentra en la memoria a largo plazo (Hardy y Jackson, 1998).

Según los mismos autores, esta memoria tiene una capacidad de retención mayor a la memoria sensorial, tiene un papel primordial en el control y la asimilación de nueva información, así como

en el procesamiento, por lo que también se le reconoce como memoria de trabajo, mantiene la información en la conciencia por un lapso aproximado de 15 a 30 segundos.

De acuerdo con Tortosa (2002), la memoria operativa es un sistema que puede manipular la información, por medio de operaciones mentales o estrategias de control, dando mayor probabilidad de que la información pase a la memoria a largo plazo.

#### Memoria secundaria o a largo plazo

La memoria a largo plazo (MLP) cuenta con una capacidad de almacenamiento ilimitada. En este almacén interviene todo el proceso del recuerdo, no sólo el sistema que mantiene y codifica la información, aquí se encuentran las experiencias pasadas, así como los contenidos de la memoria, el conocimiento sobre el mundo, y el procedimiento para realizar las cosas. La información se codifica llegando así a la memoria a largo plazo, donde se establece hasta que nuevamente es requerida, cuando es recuperada, vuelve a la memoria a corto plazo donde puede ser manipulada.

Dentro de los contenidos se debe hacer una distinción entre la memoria procedural y la memoria declarativa que a su vez se diferencian de la memoria episódica y semántica (Vega y Bueno, 1996).

- Memoria procedural. Esta memoria está ligada a las actividades automáticas o aquellas habilidades que se han desarrollado o que se practican muy a menudo, por lo regular son actividades cognitivas que involucran la motricidad, por ejemplo, conducir un auto, tocar la guitarra.
- Memoria declarativa. En esta memoria se encuentran todos aquellos contenidos que ofrecen información sobre el medio ambiente y el mundo; en esta memoria se alberga dos tipos de contenidos:
  - Recuerdos episódicos. Estos recuerdos están vinculados a aquellas cosas que suceden a lo largo de la vida, corresponden a un lugar y tiempo en específico.
  - Recuerdos semánticos. Estos recuerdos están organizados y bien estructurados, el lenguaje constituye el mejor ejemplo.

## Memoria terciaria o a largo plazo

La información se almacena de modo permanente, tiene una gran capacidad de almacenamiento, de acuerdo con Tortosa (2002), los recuerdos que permanecen después de seis años en dicha memoria permanecen para siempre.

## La memoria prospectiva

Este tipo de memoria es fundamental en la vida del ser humano, permite recordar las actividades, o planes que se llevarán a cabo, así como fechas significativas o acontecimientos que han de ocurrir (Vega y Bueno, 1996). Existen dos componentes que acompañan a la memoria prospectiva:

- Componente retrospectivo: Compuesto por recuerdos, ya que la planeación ocurrió en el pasado, retomando el ejemplo anterior, acudir a la fiesta de cumpleaños planeada con anterioridad, ejemplifica dicho componente.
- Componente prospectivo: Se refiere a la actividad a realizarse en el futuro, que llegado el momento se recuerda, un claro ejemplo es el cumpleaños de un ser querido.

Son diversos los estudios realizados sobre memoria prospectiva, una de las contribuciones más importantes es la realizada por Backman y colaboradores (citado por Shaie y Willis, 2003) quienes mencionan que con el paso del tiempo, en las personas adultas o de la tercera edad se va disminuyendo la capacidad de codificación; se ha encontrado que el mayor problema ocurre en el momento de codificar la información en la memoria a corto plazo, como consecuencia de la poca retención y la atención que en ocasiones está dividida entre dos o más actividades.

Con base en los autores ya citados, enseguida se presenta un estudio sobre el uso de ayudas externas para tareas de memoria prospectiva.

En el estudio realizado por Backman y colaboradores (citado por Shaie y Willis, 2003) se dio seguimiento a tres grupos de ancianos, mismos que tendrían que recordar y contar sus sueños al día siguiente, y llamar a su experimentador para contarle.



El procedimiento consistió en organizar a los participantes en tres grupos, el primer grupo recibió como ayuda, pegatinas que se pusieron en lugares visibles recordando a los ancianos lo que tendrían que hacer. Por su parte, al grupo dos se le hizo una llamada un día antes indicándoles lo que debían realizar, y finalmente el grupo tres, no recibió ningún tipo de ayuda.

Más del 70% de las personas que recibieron ayuda, tanto el grupo uno y el grupo dos, recordaron lo que tenían que hacer, mientras que sólo el 50 % del grupo de personas que no recibieron ningún tipo de ayuda recordaron llamar al experimentador. Con estos datos, los autores concluyeron que cualquier persona puede mejorar la memoria por medio de ayudas o estrategias mnemotécnicas, en las que se usa principalmente la asociación de palabras con imágenes para recordar tareas prospectivas.

Las variables sociales como las psicológicas también pueden influir en el decremento o eficacia de la memoria, así como la estimulación de las habilidades cognitivas en el último periodo de la vida, estos son algunos de los factores necesarios para el mejor funcionamiento en el proceso cognitivo de los adultos mayores. Por todo lo anterior, es necesario sea entendida como un periodo de vida activa.

## **2.2 Atención**

El papel de la atención es fundamental si se toma en cuenta como condición previa para la cognición, para el comportamiento y, de manera general, para la supervivencia del ser humano, es una función neuropsicológica que sirve de mecanismo de activación y funcionamiento de otros procesos mentales más complejos como la percepción, la memoria o el lenguaje (Vega y Bueno, 1996).

Al respecto, Sánchez y Pérez (2008) proponen tres componentes de la atención:

- **Alerta:** Es la capacidad de vigilancia que posee el organismo para responder a los estímulos provenientes del medio ambiente. A su vez este componente de la atención se compone de dos tipos:

- Alerta tónica: Es la capacidad de sobresalto que posee el organismo cuando se encuentra ante un estímulo que considere agresor, permite una respuesta fisiológica e intelectual ante la amenaza.
- Alerta fásica: Es la capacidad de activación que posee el organismo, mediante el cual prepara al mismo para ejecutar la acción.

Existen tres categorías dentro de la atención: sostenida, selectiva y dividida. La atención sostenida es la capacidad que permite al ser humano seleccionar y centrar estímulos o imágenes específicas. Por su parte la atención selectiva permite la concentración y la habilidad para centrarse en información relevante, es un mecanismo complejo ya que además de ser esencial para el aprendizaje, implica aspectos motivacionales. La atención dividida es la capacidad que tiene el ser humano para la realización de dos o más tareas de manera simultánea, ejerciendo el control primero en una y luego en otra tarea.

Por otra parte, Vega y Bueno (1996), proponen un componente más para explicar otra función de la atención, el cambio de atención que hace referencia al cambio en el foco de la atención entre una o más fuentes, de manera alternativa. A este respecto, Shiffrin y Scheneider (citado por Hardy y Jackson, 1998) integran una variante más para la determinación en la distribución de la atención, la automaticidad. Hacen una distinción entre los procesos automáticos y los procesos controlados.

- Procesos automáticos: Son aquellos procesos que no requieren mucha atención, pues se realizan de manera mecánica.
- Procesos controlados: Estos procesos deben realizarse de manera consciente, implican cierto grado de complejidad cognoscitiva por lo que la atención debe mantenerse en un alto nivel.

Cuando una tarea controlada se realiza de manera cotidiana o habitual, termina por convertirse en una tarea automática.

La atención, es entonces, un proceso complejo en el que intervienen diversos factores, los cuales determinan qué información se procesará; por ello, es de suma importancia la ejercitación de la atención y la percepción en el ambiente cotidiano del adulto mayor, ya que ambas funciones superiores tienen una estrecha relación con la capacidad psicológica de la memoria, la atención y la percepción, además ambas funciones se encuentran presentes en la actividad cognitiva del ser humano (Sánchez y Pérez, 2008).

### **2.3 Percepción**

La percepción es una capacidad mental que poseen los seres humanos, mediante la cual se puede reconocer o integrar aquello que llega a través de los sentidos (vista, tacto, gusto, oído, olfato), creando patrones de conocimiento. A su vez, la percepción se encarga de la interpretación de sensaciones provenientes de los diferentes estímulos, depende del lugar del que provengan las sensaciones se pueden clasificar de la siguiente manera (Sánchez y Pérez, 2008).

- Exterocepción: Las sensaciones provienen del ambiente externo y que son captadas por nuestros sentidos.
- Interocepción: Aquellas sensaciones que provienen del ambiente interno
- Propiocepción: Son aquellas sensaciones del propio cuerpo.

Sensación y percepción se encuentran estrechamente ligadas, ya que es indispensable dicha función para incorporar nueva información y conocer la realidad a través de los sentidos. La sensación es el estímulo físico que se traduce en impulso nervioso. La percepción es aquella interpretación que se hace de la estimulación que se recibe a través de los sentidos (Vega y Bueno, 1996).

Es evidente la importancia que tiene la memoria, la percepción y la atención en los conocimientos que se adquieren a lo largo de la vida en los seres humanos. Dentro de este marco se van forjando aprendizajes, se desarrolla y acumula experiencia, que, con el paso de los años, otorga a los adultos mayores un amplio bagaje en varios aspectos de la vida, referidos bajo el concepto de sabiduría.

### 3. Sabiduría y Creatividad

Así como las habilidades cognitivas descritas anteriormente, la sabiduría y la creatividad son dos conceptos primordiales en la tercera edad, en las que se ha puesto poco énfasis (Vega y Bueno 1996). Sin embargo, como en las demás etapas, en la tercera edad también son indispensables para el desarrollo de los seres humanos.

La sabiduría es el cúmulo de conocimientos que a lo largo de la vida se adquieren y que se consolidan en la vejez, representa una amplia cognición, así como criterio y juicio, este conocimiento está relacionado con aquellos aspectos fundamentales y pragmáticos de la vida, tiene relación directa con la experiencia cotidiana, al respecto Baltes señala que existen ciertos criterios que están presentes en la sabiduría o en el conocimiento sabio como también se le conoce, estos tienen que ver directamente con los conocimientos declarativos y procedimentales (citado por Shaie y Willis, 2003).

- Conocimientos declarativos (saber qué), como, por ejemplo: las normas y las relaciones interpersonales.
- Conocimientos prácticos (saber cómo), involucra aquellas estrategias para solucionar conflictos de la vida cotidiana, así como la resolución de problemas.

Para explicar la sabiduría han surgido tres teorías que interpretan el desarrollo, las características y la funcionalidad de la sabiduría como un proceso no observable (Vega y Bueno 1996).

- Teoría implícita

La sabiduría dentro de esta teoría se explica como aquella información o conocimiento tácito fraguado a partir de experiencias. Postula seis componentes de la sabiduría: sagacidad, juicio, perspicacia, habilidad de razonamiento, aprendizaje de las ideas y del ambiente y uso de la información. Según esta teoría la sabiduría se compone de cinco factores, comprensión excepcional, determinado por las vivencias cotidianas, el autoconocimiento y el conocimiento del mundo, habilidades de comunicación y de juicio, desarrolladas por la resolución de problemas, la competencia general, que engloba características personales como, la curiosidad, la creatividad,

la inteligencia, las habilidades interpersonales y la no obstrucción social (Sternberg, citado en Vega y Bueno 1996).

- Teoría cognitiva

Desde el enfoque cognitivo se define a la sabiduría como un proceso de metaconocimiento. De acuerdo con esta teoría, la sabiduría emerge de las relaciones interpersonales, dejando a un lado la creencia que es con la edad. La teoría cognitiva de la sabiduría rescata la inteligencia y el conocimiento de las personas consideradas sabias, además de considerar la reflexión y el juicio en las personas como características fundamentales para la sabiduría.

Existen cinco atributos que poseen las personas sabias según la teoría cognitiva. Estos son: Conocimientos reales, conocimientos procedimentales, contextualismo, referidos a los diferentes contextos en los que se vive o aprende, el relativismo, y la incertidumbre, entendiendo que no todos los problemas se pueden entender completamente, aceptando el pasado aun con los huecos en la información y vislumbrando el futuro sin predecir.

- Teorías integradoras

La teoría integradora de la sabiduría complementa las teorías cognitivas y las implícitas, poniendo de manifiesto que la sabiduría depende de una vasta personalidad de los individuos, que a diferencia de las demás personas, las personas sabias cuentan con una perspectiva amplia para entender la vida, muestran empatía, comprensión y cuidan de las relaciones interpersonales, poniendo de manifiesto su nivel de conciencia.

La sabiduría es una característica que socialmente está relacionada con la edad, es multifactorial y depende en gran medida del tipo, la frecuencia y la resolución de cada experiencia que las personas vivan a lo largo de la vida o ante alguna situación. Hay aspectos y factores que favorecen a la sabiduría, como la inteligencia, la creatividad, la motivación y el entusiasmo por aprender, pero se debe tener en cuenta que dichos factores no la determinan.

También está la creatividad, característica de los seres humanos que les permite innovar y resolver problemas de la vida cotidiana, por ello es de suma importancia la estimulación de esta en cualquier etapa del desarrollo humano (Vega y Bueno 1996).

Diferente de lo que se piensa, la creatividad se desarrolla a lo largo de la vida, surge a través de los desafíos a los que se enfrentan los seres humanos en un contexto social, y que tienden a exigir más de lo que convencionalmente se realiza (Papalia, et. al., 2009). De acuerdo con Perlmutter y Hall la creatividad se puede abordar desde cuatro perspectivas (citado en Larrínaga, 2006).

- Procesos creativos: Depende de cómo se procesa la información, y se puede visualizar a través de pruebas que estudian la originalidad, la flexibilidad a lo largo de los años.
- Personalidad creativa: Se piensa que la creatividad depende del pensamiento, motivación y personalidad de cada individuo. Se toma en cuenta el nivel de inteligencia en el ser creativo. La experiencia dentro de esta perspectiva juega un papel primordial.
- Producto de la creación: El producto creativo se refiere a aquello que las personas consideran como algo excepcional, además de estudiarse a partir de contribuciones científicas o artísticas realizadas en el pasado.
- Impacto creativo: La creatividad es considerada un fenómeno social que depende de la habilidad que tenga el individuo de generar impacto en los otros.

Se creía que la creatividad era una habilidad perteneciente a los individuos jóvenes, sin embargo, esta creencia ha desaparecido, ya que en la vejez se tienen habilidades y características que se han desarrollado a lo largo de la vida y pueden seguir ejercitándose en la vejez, esta habilidad otorga una amplia ventaja a las personas mayores por el gran bagaje y la experiencia que poseen, pudiendo así, generar una vida más saludable y la posibilidad de prolongarla más, a través de actividades que desarrollen la creatividad. El adulto creativo vive de forma más rica, ya que disfruta de todos los momentos, dando paso a la fantasía y al gusto (Quintero, 2005).

Por todo lo anterior, la creatividad es una actividad que beneficia no sólo al cuerpo sino al pensamiento y las actitudes de la persona, así como a la forma de relacionarse con sus iguales y con el mundo (Mongui, 1996).

Existen programas centrados en atender de manera extrínseca e intrínseca a las personas, como los talleres de educación física, relajación, lectura, escritura y reflexoterapia que mejoran las capacidades cognitivas al transmitir una serie de conocimientos y fomentar la participación del individuo en actividades variadas. De la misma forma, se debe estimular de manera intrínseca a los adultos mayores, es decir, motivándolos con actividades que fomenten las habilidades cognitivas y emocionales, ya que esto repercutirá en su autoestima, generando así un sentimiento de plenitud y felicidad (Solera, 2013).

#### **4. Aprendizaje y educación en la tercera edad**

Una de las principales preocupaciones de las ciencias que estudian el envejecimiento es el aprendizaje, es por ello, por lo que han surgido diversas teorías que han tratado de explicar el aprendizaje y diversos programas educativos, que han servido de referente (Samarrona, et al. 1998).

El aprendizaje es un tema fundamental en el desarrollo de todos los humanos, por ello es importante hacer énfasis en este, en todas las etapas de la vida, sin dejar de lado ninguna. Así como la memoria y las funciones cognitivas, el aprendizaje tiene también serias implicaciones en la conducta humana (Shaie y Willis, 2003). De acuerdo con Fernández-Ballesteros, et al. (1999), la socialización en sí misma es un proceso de aprendizaje, hábitos, conocimientos, actitudes, aptitudes, sentimientos, emociones, estilos de comportamiento y cualquier otro aspecto que conforma lo psicológico del ser humano y lo convierte en un ser social.

El aprendizaje no es estático, está en constante cambio, pues no sólo en el ámbito escolar se aprende, sino en el ámbito no formal e informal con todas aquellas experiencias cotidianas. En los adultos mayores, el aprendizaje es fundamental no solo para la evolución del desarrollo, sino para fomentar su autonomía y sus relaciones sociales. La teoría cognitiva brinda una amplia explicación para dilucidar el proceso de aprendizaje, la cual pone énfasis en los procesos mentales de las personas.

- Aprendizaje desde la teoría Cognitiva

De acuerdo con Allueva (2002), el aprendizaje es un proceso interno no observable directamente, con variables como el pensamiento, la creatividad, el sentimiento y la intención. Esta teoría destaca las actividades mentales como una parte fundamental en el proceso de aprendizaje, como la atención, el recuerdo, las expectativas y el pensamiento. Al respecto, Tolman, uno de los principales impulsores de esta teoría, destaca el aprendizaje latente, el mapa cognoscitivo y el insight como una parte primordial para explicar la teoría. El aprendizaje latente es aquel que no se refleja de manera inmediata mediante un cambio conductual, puesto que también el aprendizaje implica cambios en los procesos mentales. Por su parte el mapa cognoscitivo es una imagen mental que es aprendida de un ambiente espacial que sirve para la resolución de problemas cuando los estímulos del ambiente cambian. Finalmente, el insight es el aprendizaje que ocurre de manera repentina como resultado de la comprensión ante algún problema (Morris y Maisto, 2005).

Dada la complejidad del proceso de aprendizaje, nace la andragogía como una nueva corriente educativa, definiendo como su objeto de estudio a la población adulta, sugiere que no es lo mismo educar a un niño que a una persona mayor, ya que en esta última existen diversas experiencias que se ponen de manifiesto, como aquellas experiencias laborales, sociales y sexuales. Aunque la edad no influye de manera directa en el proceso de aprendizaje, sí es necesario adaptar la forma de enseñanza-aprendizaje dentro de la escolarización en las personas adultas, ya que la instrucción académica se puede dar desde la infancia hasta la vejez. (Samarrona, et al. 1998).

Existen diversos principios andragógicos que se deben tener en cuenta cuando se trata de la educación de los adultos, ya sea algún programa de alfabetización o de educación temporal o permanente (Samarrona, et al. 1998).

Estos principios son:

- Personalización del proceso formativo: Referente al interés, características y posibilidades de cada persona.



- Autoformación: Dotar con las herramientas necesarias para que el sujeto sea el gestor de su aprendizaje, (autodidacta), que sea capaz de decidir cuándo y en dónde aprender.
- Participación en todas las fases del proceso formativo: Es necesaria la implicación de todos los participantes, de principio a fin, ya que de ese modo se podrá determinar qué tan adecuado y fructífero es el programa en cuestión.
- Apertura: En un sentido bidireccional, la apertura tanto a las ideas que puedan surgir en el programa, así como a todas las personas que sean partícipes, encaminando hacia la democracia.
- Funcionalidad aplicativa de los contenidos propuestos: Se pretende que los contenidos en cuestión sean eficaces al momento de ser aplicados en la población del programa, y que tengan repercusiones inmediatas.
- Análisis crítico de la realidad: El programa o proyecto siempre debe estar encaminado al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje, individuales y colectivos, sin perder de vista lo anterior, se debe aplicar un análisis para verificar que se estén consiguiendo las metas establecidas.
- Optimización de los recursos disponibles: El saber utilizar todos los recursos de manera razonable, entendiendo que estos son limitados.

Entre los factores que influyen en el aprendizaje de las personas mayores, se encuentra la motivación, la memoria, la inteligencia y la experiencia. La motivación cumple un rol esencial para el aprendizaje, en esta etapa de la vida, así como la conducta o actitud que ellos tengan depende en gran medida, de los contenidos abordados y que estos partan de sus necesidades, gustos e intereses. La motivación es un constructo que sirve de conector entre las posibilidades de aprender y los objetivos de aprendizaje en las personas mayores, ya que ellos encuentran motivación en aquellos aprendizajes que tienen cabida en su vida cotidiana o que les sirven para la resolución de situaciones próximas, demandan contenidos de aprendizaje interesantes, y comprensibles que amplíen sus conocimientos (Samarrona, et al. 1998).

El aprender a resolver problemas de la vida cotidiana, o ser partícipes en tareas que atiendan las relaciones sociales, como el trabajo en equipo, la cooperación y la colaboración son factores sociales involucrados directamente en dicho proceso, el aprendizaje será funcional y significativo

siempre que se tenga presente que debe contribuir en la vida de los ancianos, en su persona, y su entorno familiar y social. (Cuenca, 2011).

#### **4.1. Educación alrededor del mundo**

La educación es esencial en el desarrollo de todas las etapas de la vida, es, sin duda, un paso hacia la autonomía y profesionalización de cada persona. De acuerdo con Ortega (2005), la educación es el proceso de socialización de los individuos, es la forma en que una persona asimila y aprende conocimientos por lo que esta implica una concienciación cultural y conductual. Es la principal responsable de la continuidad social, debido a esta es posible el mantenimiento de la sociedad (Anderson, 1994).

La educación es el medio por el cual se adquieren conocimientos y experiencias, mismos que dependen del contexto en el que el individuo se encuentre, tal como las actividades escolares, culturales y cotidianas. Dentro del universo educativo se han establecido tres categorías que sirven de explicación para dar cuenta de lo que ocurre en el proceso educativo (Trillas, citado por Yubero, 2002).

- Educación formal: Está conformada por aquellas habilidades, destrezas y conocimientos, adquiridos a lo largo del período escolar: la escuela es el mejor ejemplo. Educación no formal. Este tipo de educación es aquella que no estrictamente se da en el marco escolar, tiene lugar fuera de la escuela, son aquellas actividades que tienen efectos formativos e instructivos, por ejemplo, practicar deporte en algún equipo.
- Educación informal: Carece de un contorno educativo claramente definido, tiene como objeto conseguir fines determinados y surge en las actividades cotidianas que se realizan día con día.

Alrededor de todo el mundo se han creado diversos programas con el fin de responder a las necesidades educativas de los adultos mayores (UNESCO, 1997). Enseguida se presentan algunos:

- Proyecto de educación para personas de edad en Chile: Dicho proyecto tiene la finalidad de brindar educación básica para la salud y capacitación administrativa para hombres y mujeres, generando una mayor participación e inserción social de las personas mayores.
- Programa Educación en la Etapa Posterior de la Vida en Reino Unido: El programa está destinado a personas de 50 años en adelante, implica asistir a clases por la tarde en la universidad de Strathclyde, Glasgow. Las actividades que se realizan son de corte cultural y social además de la realización de excursiones y viajes de estudio.
- Proyecto de Alfabetización de Personas de Edad en Durban, Sudáfrica: Desarrollado en 1997 creado por la sociedad Muthande en cooperación con (MUSA) una organización encaminada a trabajar con gente mayor, Tiene la finalidad de enseñarles a leer y escribir en su lengua materna, y en inglés, además de centrarse en las tareas relacionadas con la alfabetización y los usos de la lecto-escritura en la vida diaria.
- El Instituto de Estudios para Jubilados, Universidad de Strathclyde en Escocia: El Instituto ofrece un conjunto de actividades y programas de aprendizaje para personas de la tercera edad. La enseñanza va de nivel básico hasta el primer año en universidad. Aunque si los estudiantes lo desean pueden concluir la licenciatura.
- Red de Elderhostel: Es una red cuya extensión comprende más de 90 países alrededor del mundo, esta ofrece programas recreativos, educativos y culturales a bajo costo. Estos programas están diseñados para impulsar el aprendizaje a lo largo de toda la vida.
- Centros comunitarios de adultos en Japón: A partir de 1949 y a raíz de la ley referente al aprendizaje durante toda la vida, el gobierno de Japón puso énfasis en los adultos mayores, creando estos centros comunitarios, donde los programas que se imparten incluyen actividades educativas, deportivas y pasatiempos. (Papalia, et al. 2009).

Todas las personas tienen derecho al acceso a la educación, sin que la edad sea un obstáculo, aunque en muchas ocasiones se piensa que son educandos lentos y pasivos que no tienen la capacidad de retención en el proceso de aprendizaje. Sin embargo, los resultados en el proceso de aprendizaje en la vejez radican en la creación de programas que atiendan las características físicas y cognitivas de los adultos mayores.

De acuerdo con los datos obtenidos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI 2000), se estima que en 2020 se vivirá, en promedio, hasta los 78 años, y hasta los 81 años en 2050; esto significa que para esa época la población en el país será mayoritariamente vieja. Hoy en día, el nueve por ciento de la población mexicana tiene 60 años o más; de esta, 9.7 % son hombres y 12.6 % mujeres. En América Latina el número de personas mayores de 60 años era de 20 millones en 1975. Se estima que en el año 2025 habrá 95 millones de personas de 60 años en adelante.

En comparación con los datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO 1997), en 1995, la población mundial de personas mayores de 60 años aumentó en más de 12 millones, presentándose casi el 80% de este incremento en los países menos desarrollados.

Con el pasar de los años la estructura de la población ha ido cambiando. En años recientes la población adulta con más de 65 años ha ido aumentando, esto a consecuencia de la expectativa de vida que se tiene, así como la mejora en la calidad de los servicios médicos que ha logrado aumentar la esperanza de vida. La vida media de los mexicanos se duplicó durante la segunda mitad del siglo XX, al pasar de 36 años en 1950 a 74 años en el 2000. Se espera que en las próximas décadas continúe su incremento hasta alcanzar 80 años en 2050.

Esto ha traído cambios significativos en la población, en la educación y en muchos programas enfocados a dar atención a las personas adultas. Se han creado programas en materia de Educación para los adultos mayores dando resultados fructíferos. Un ejemplo de estos programas fue desarrollado por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM, 2015) en coordinación con el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) que tiene como base cinco ejes; Comunicación, razonamiento, salud y bienestar; participación en la vida social, recreación y seguridad económica.

El INAPAM (2015) en el marco de la campaña Nacional de Alfabetización y Abatimiento del Rezago Educativo, ha desarrollado una propuesta pedagógica encaminada a atender la educación

básica de las personas de 60 años y más. Dicha propuesta pedagógica encuentra su fundamento en la activa participación de dicha población en la educación a nivel individual y comunitario.

Asimismo, se reconoce al INAPAM como un agente promotor en materia de alfabetización y proceso de enseñanza de primaria y secundaria en personas mayores, imparten cursos en los centros culturales, en donde además se imparten clases de cómputo, música, idiomas, lectura. Todo lo anterior enfocado a la prevención del deterioro cognitivo. Este Instituto es el encargado de orientar el desarrollo de la propuesta pedagógica (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2015).

Por su parte, el gobierno de la Ciudad de México con el objetivo de responder a las necesidades de las personas de la tercera edad implementó en el 2014 el programa Casa de Día para el Adulto Mayor; uno de sus objetivos principales es proporcionar un espacio para las personas de la tercera edad, en donde puedan desarrollar actividades y pasar su tiempo libre de forma entretenida, segura y saludable.

En esos espacios de convivencia, los adultos mayores cuentan con servicios especializados de psicología, enfermería y trabajo social. Existe la implementación de diversos talleres, entre los que destacan, canto, baile de salón, danzaterapia, pintura, yoga, Tai-Chi (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado ISSSTE, 2017).

La tercera edad puede suponer un cambio radical en el estilo de vida de las personas, en el que muchos factores están involucrados, tal como el aspecto emocional. La vejez llega a ser un momento complejo, los ancianos se enfrentan al sentimiento de pérdida, por ejemplo, de la pareja, los amigos, el trabajo, la marcha del hogar de los hijos y la jubilación por mencionar algunos. Por ello la importancia de crear espacios destinados a los adultos mayores que mejoren la calidad de vida durante esta etapa, mediante actividades que fomenten la salud integral en las personas de la tercera edad.

## 5. Jubilación y Tiempo Libre

Es cierto que al escuchar la palabra jubilación, en muchas personas se genera un sentimiento de temor, pues es un desafío al que deben enfrentarse tarde o temprano la mayoría de las personas (Fernández, 2008), sin embargo, es necesario darle otra perspectiva a dicho proceso, es por ello que a continuación se explica el tema de jubilación, así como el de tiempo libre, cuyo concepto es concomitante a la jubilación.

La jubilación es un signo de la transición a la vejez, o al menos es así como se vislumbra desde la sociedad, se cree que al jubilarse la persona deja de ser activa. De acuerdo con Vega y Bueno (1996), la jubilación no debe hacerse equivalente a dicho periodo de la vida, pues existen personas que se jubilan a temprana edad o por el contrario, hay personas que aun en la vejez cuentan con un empleo remunerado.

Anteriormente ser una persona jubilada equivalía a una persona con un buen estatus económico y social, para quien disfrutaba de la culminación de su vida laboral, sin embargo, con el paso de los años, esta imagen se ha ido opacando por los cambios económicos y sociales. La jubilación es un proceso que en algunos casos se presenta de forma anticipada, de forma tardía o incluso, nunca se llega a presentar, en especial cuando los adultos mayores carecieron de estabilidad laboral a lo largo de su vida.

Hay seis etapas que explican el proceso de jubilación (Larrínaga, 2006)

- Prejubilación: Es la idea previa que se tiene referente a la jubilación, se crean fantasías y se especula del modo que será.
- Jubilación: Dentro de esta etapa se encuentra la luna de miel, es cuando las personas buscan realizar las actividades que antes no pudieron realizar. Llega la rutina cuando sus actividades ya están establecidas y finalmente el descanso, cuando existe una disminución en las actividades que se venían realizando.
- Desencanto: Comienza cuando las expectativas acerca de la jubilación no se cumplen.
- Reorientación: Las personas buscan reorganizar sus actividades, luego de la reflexión del significado de jubilación y los sentimientos de tristeza y soledad.

- Estilo de vida rutinario: Se establecen actividades y salidas cotidianas que hacen frente a la jubilación.
- Fase final: En esta fase algunas personas reingresan a la vida laboral por el vacío o lo insignificante que resulta la jubilación o en algunos casos por la falta de las actividades que se venían realizando se desarrollan enfermedades o padecimientos.

Según Tortosa (2002), existen diversos factores que inciden en el bienestar de las personas jubiladas.

- Factores inherentes al ciclo vital: Se entiende ciclo vital como todos los estadios que el individuo atraviesa a lo largo de la vida. Se debe prestar atención en todos los aspectos de las personas y cuidar de su bienestar, en especial de la salud, que en ocasiones puede ser problemática al llegar la última etapa del ciclo vital y puede mermar su integridad física, psicológica y social.
- Factores de tipo social: Las relaciones interpersonales, como el círculo de amistades, la familia, la pareja, son factores que tienen influencia en los jubilados. Al retirarse de la vida laboral se pueden ver afectadas dichas relaciones interpersonales, por la distancia en el caso de los amigos, la constante convivencia por parte de la familia y de la pareja. Por lo anterior, es necesario crear programas que apoyen la inserción de las personas jubiladas a esa nueva etapa de la vida, dotando de herramientas que permitan la favorable transición.
- Factores de tipo económico: Existe la latente preocupación por parte de las personas jubiladas por el aspecto económico, luego de no percibir los mismos ingresos que en su vida laboral, comienzan las modificaciones en lo que respecta a productos de la canasta básica, el vestido, el calzado e incluso médicos.

De acuerdo con el Consejo Nacional de la Población CONAPO (2014), el envejecimiento poblacional puede tener severos impactos económicos, pues cada vez serán más las personas de 65 y más años que han de pasar a la inactividad económica, sumados al contingente de población que por distintas razones se encuentra sin empleo.

Aunque hay una minoría de adultos mayores que se mantienen activos en el ámbito laboral con trabajos remunerados, también los hay que trabajan sin recibir un salario en tareas como cuidadores de los nietos o ayudando en las labores del hogar, o en algunas ocasiones son ellos el sustento económico de la familia, a través de las ayudas monetarias que se les brindan (Fernández, 2008).

Dentro de este marco, Vega y Bueno (1996) mencionan que, uno de los principales factores para que exista dicha inactividad remunerada en la tercera edad, tiene que ver con la pensión o apoyos económicos que se brinda a las personas de la tercera edad, por lo que el trabajo pasa a un segundo término y queda en primera plana la actividad y el tiempo libre. El ocio surge con el tiempo libre, es entendido como un tiempo fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales, es una actividad que se elige, supone la diversión y también se mira como un descanso de otras tareas que se llevan a cabo cotidianamente (Sáez, Aleixandre y Meléndez, 1994).

Por otra parte, el tiempo libre se caracteriza por la libertad que las personas tienen para elegir qué actividades realizar, de modo contrario a lo que ocurre con el tiempo de trabajo o de escuela, donde todo es organizado, existen horarios y actividades por realizar, este se puede ocupar con diversas actividades físicas, psíquicas, de ocio o sociales (Larrínaga, 2006).

Las actividades de ocio durante la vejez se convierten en un tema de gran importancia por la flexibilidad en cuanto a tiempo que se dispone, las actividades encaminadas al disfrute y goce personal son importantes para los adultos mayores por la alegría y el sentimiento de bienestar que generan, las actividades culturales, artísticas y turísticas son algunas de las que se realizan (Vega y Bueno, 1996). Llevar a cabo acciones relacionadas con el ocio y la satisfacción que las mismas producen repercuten directamente en el bienestar de las personas, así como con la felicidad y el estilo de vida (Navarro, et al. 2006).

El envejecimiento no sólo es biológico, sino social y depende en gran medida cómo sea asumido, tanto por la persona como por la sociedad. Es un periodo como todos los anteriores en la cual existe cabida para el desarrollo y desenvolvimiento adecuado de la persona. Es preciso poner énfasis en los aspectos físicos, psicológicos y sociales de los adultos mayores, ya que esto



repercutirá de manera importante en su transición a la última etapa del ciclo vital y de qué manera será asumida.

Explicar el envejecimiento como un periodo más en la vida del ser humano, ayudará a reconceptualizar esa idea que a lo largo del tiempo se ha mitificado y asumido desde una perspectiva peyorativa, poniendo en desventaja a las personas de la tercera edad. Es necesario entender el proceso de envejecimiento y abordar la vejez desde otro ángulo, aceptando los logros y también dificultades. La tercera edad representa una oportunidad para desarrollarse en cualquier aspecto, para realizar cosas por primera vez, para disfrutar y darle sentido a la etapa y a la vida misma.

El siguiente apartado de la tesis, se explica el procedimiento para llevar a cabo la intervención, la descripción de las participantes y el escenario en donde se realizó este trabajo profesional.

## **PROCEDIMIENTO**

De acuerdo con lo establecido en la materia Taller de Prácticas Profesionales I y II, impartida en séptimo y octavo semestres respectivamente de la licenciatura en Psicología Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional, me incorporé al programa delegacional centrado en la atención a los adultos mayores, llamado “Apoyo a grupos Vulnerables”. Caminemos juntos es un proyecto que estuvo a cargo de cinco estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, matriculadas en el turno matutino, Manos trabajando es el nombre que recibió el equipo de trabajo formado por las estudiantes de la licenciatura en Psicología Educativa, del cual, la autora de este trabajo fue parte.

Es oportuno mencionar que la planeación del trabajo es una creación en conjunto por parte del equipo, así como las actividades que dentro de este se desarrollaron, sin embargo, para efectos del presente trabajo de tesis, solo yo me centré en el análisis de las habilidades cognitivas de los adultos mayores, ya que el resto de las integrantes decidieron realizar el análisis desde otro enfoque.

Por ser los adultos mayores una población que va en aumento, es importante atender las necesidades que presentan a través de actividades que permitan la estimulación del proceso cognitivo, así como la motricidad fina y la socialización que, además de representar un aprendizaje significativo, son útiles en la vida cotidiana y son un factor determinante en su calidad de vida.

### **Objetivo**

Diseñar y aplicar un taller que permita la estimulación de las habilidades cognitivas en el adulto mayor, desde un enfoque cognitivo y social que, repercuta en su calidad de vida.

### **Población y participantes**

De acuerdo con los registros de Casa de día, la población que asiste es de 70 adultos mayores, sin embargo, se seleccionó a 12 adultas mayores como participantes para reportar la intervención realizada, ya que ellas tienen una asistencia constante tanto a las instalaciones, como al taller.

Como instrumento para recabar los datos de las participantes, se utilizó un cuestionario compuesto por 15 preguntas abiertas, las cuales fueron contestadas de forma individual. Las adultas mayores tuvieron 25 minutos para responder a las preguntas. Los datos recabados se muestran en la tabla 1.

**Tabla 1**

*Participantes al taller grupo "Casa de Día"*

Nombre	Edad	Esc	Asistencia al taller	Hijos	Vive con	Salud	Deporte	Tiempo libre	Lectura
Elpidia	65	6°	Diario	2	Hija	Diabetes	Baile	Tejido	Novela
Mari	72	6°	Diario	4	Hijo	Bronquios	Baile	Manualidades	Novela
Yolanda	68	6°	Diario	2	Esposo	Diabetes	Baile	Tejido	Cuentos
Roberta	74	5°	Diario	11	Sola	Presión	Baile	Quehacer	Revista
Nieves	73	5°	Diario	6	Hijo	No	Baile	Bordado	Revista
Francisca	68	2°	3 veces	3	Esposo	No	Caminata	Zumba	Revista
Rosa	63	6°	3 veces	3	Mamá	Migraña	Tejido	Bordado	No lee
Adelaida	73	6°	Diario	4	Esposo	Gastritis	Bordar	Caminata	No lee
Luisa	76	6°	2 veces	8	Hijos	Presión	Caminata	Tejido	Religioso
Juanita	74	6°	Diario	7	Hijo	Presión	Baile	Caminata	Religioso
Rosita	63	6°	3 veces	5	Hijos	Diabetes	Natación	Baile	Novela
Juana	73	5°	Diario	0	Sola	Presión	Baile	Bordado	No lee

Todas las asistentes del taller son mujeres

Para propósitos del análisis de intervención, se usarán seudónimos para aludir a las adultas mayores, con la finalidad de proteger la identidad de las asistentes al taller. La edad de las adultas mayores oscila entre los 60 y 75 años, cuya escolaridad en la mayoría es la primaria concluida. Las enfermedades crónicas más reportadas por ellas son diabetes e hipertensión. Aunque dichas enfermedades no representan una limitante en sus actividades cotidianas, en ocasiones no les es posible asistir a Casa de Día a consecuencia de sus citas médicas. Otra de las causas recurrente de la inasistencia, son las obligaciones que han adquirido, como, por ejemplo, labores del hogar o acudir a la escuela por sus nietos, ya que la mayoría de ellas viven actualmente con sus hijos o su esposo.

En la Casa de Día hay diversas actividades físicas para la población asistente, sin embargo, las adultas mayores reportan el baile como su actividad favorita. Además del baile, las actividades que la mayoría realiza en su tiempo libre, son tejido y bordado que para algunas, además de ser un pasatiempo es un recurso que utilizan para generar ingresos, ya que ninguna de ellas tiene empleo formal remunerado, por esta razón, tres de las participantes, realizan servilletas, prendas de vestir entre las que destacan gorros, guantes, chalecos, bufandas, hacen pulseras y manualidades elaboradas por ellas mismas que ofrecen dentro de la Casa de día a sus compañeras o personal que labora en dicho espacio.

Un hábito que destaca de la muestra es la lectura, cuya actividad resulta importante para las adultas mayores, quienes argumentan leer entre dos o tres veces por semana, destacando la novela, cuento o textos religiosos como sus géneros favoritos.

## **Escenario**

El espacio en el que se llevó a cabo el taller impartido por el equipo Manos trabajando, es la Casa de Día, inaugurada en el mes de junio de 2017. Este centro corresponde a la Unidad Departamental de Atención al Adulto y Personas con Discapacidad de la Alcaldía La Magdalena Contreras, centrado en la atención a personas de la tercera edad, por medio de acciones y programas que reviertan la exclusión social y la soledad, y contribuyan al mejoramiento en su

calidad de vida. Es un espacio de convivencia destinado a todo adulto mayor, cuenta con servicios especializados de psicología, trabajo social y atención geriátrica en general.

Además de la implementación de diversos talleres, entre los que destacan, canto, baile de salón, tejido, yoga y braille. La Casa de Día es un lugar que favorece el desarrollo de las habilidades físicas y mentales de los asistentes a través de las distintas actividades impartidas, es también un espacio que favorece la sana convivencia entre los adultos mayores.

### **Identificación de necesidades**

La jefa de Unidad Departamental, a cargo del grupo Manos trabajando, solicitó se llevara a cabo algún taller que respondiera a las necesidades de la población; en específico, a los asistentes de Casa de Día, en el que se abordaran aspectos que se consideraron primordiales en esa etapa de la vida como es el aspecto cognitivo.

Durante la charla con el equipo de trabajo, la jefa de unidad comentó que en el día a día con las adultas mayores se había percatado que olvidaban con frecuencia acciones a realizar o sucesos pasados, externó su preocupación por dichos aspectos y solicitó la intervención para trabajar con ellas el desarrollo cognitivo. Para atender esta necesidad ya identificada por el personal, solicitó el diseño de un taller en el que se tomaran en cuenta los gustos de los participantes y que fuera dinámico para mantener su interés, a la vez que tuviera repercusiones en el aspecto cognitivo.

En el primer contacto con las adultas mayores y en atención a la petición, se hizo un sondeo, en el que se preguntó cuáles actividades les gustaría se implementaran, ante ello la gran mayoría comentó que juegos, otras dijeron que pintura y algunas más manualidades.

De ese contacto con las adultas mayores, pude percatarme de situaciones que se consideraron fundamentales para dar marcha al taller, como, por ejemplo: la poca retención en la memoria, con frecuencia preguntaban sobre la información que se estaba proporcionando, pedían se les repitiera, además de la dificultad para centrar su atención en dos o varias actividades de manera simultánea (desayunar y charlar o tejer).

Aunque se repetía la información de manera pausada y dando oportunidad de que las adultas mayores expresarán alguna duda, varias de ellas no retuvieron la información, una de las posibles causas de su falta de concentración o retención en la memoria, se debió a la distracción que existía en el entorno, ya que había otras clases que se impartían de manera simultánea a la charla.

Otro de los factores que posteriormente se analizó, fue la edad de las asistentes, ocho de las doce mujeres rebasaba los 70 años, si bien es cierto que, con la edad, algunas funciones cognitivas como la memoria sufren cambios en la capacidad de retención, cuando se estimula dicho aspecto cognitivo se ve favorecido (Shaie y Willis, 2003).

Con base en la observación y en lo ya identificado por la responsable del proyecto, surge la necesidad de atender el área cognitiva de las adultas mayores, a través de la implementación de un taller para favorecer las habilidades cognitivas en un contexto no formal. A continuación, se describe el taller que se llevó a cabo en la Casa de Día.

### **Taller**

Este taller se diseñó con el objetivo de promover el desarrollo cognitivo que respondiera a las necesidades de las adultas mayores tomando en consideración sus gustos e intereses.

En la tabla 2 se muestran las habilidades cognitivas que se abordaron en el taller, las actividades que se favorecieron y las sesiones donde se trabajaron. Fueron diversas las habilidades cognitivas que se abordaron durante el taller las cuales se trabajaron de distinta forma en cada sesión, las actividades se realizaron en función del objetivo planteado y de la habilidad o habilidades cognitivas que se estimularían, sin dejar de lado la motivación y los gustos de las adultas mayores. Se realizaron actividades individuales y grupales, dependiendo de la semana y temática a realizar. La duración de cada sesión fue de 60 minutos, se realizaron los lunes, miércoles y viernes.

El taller se realizó con la finalidad de responder a las necesidades ya detectadas por parte de las autoridades de la Alcaldía la Magdalena Contreras, además de fortalecer las habilidades cognitivas (memoria, atención, creatividad, percepción) en las adultas mayores.

**Tabla 2.**

*Habilidades cognitivas y actividades abordadas en cada sesión*

Habilidades cognitivas	Descripción general de las Actividades	Sesiones
Atención y memoria	Se trabajaron durante todas las sesiones del taller, el seguimiento de indicaciones y el recordar el procedimiento son los mejores ejemplos.	1-20
Creatividad e Imaginación	Se abordaron por medio de actividades libres, de manera individual y en algunos casos de forma grupal como la creación de historias, pinturas y la lectura.	3 a 9 y 13 a 17.
Percepción	Se abordaron por medio de actividades que favorecieron los sentidos, como la música, el cine, la pintura.	7, 9, 10, 11, 18, 19 y 20.

Cada actividad fue diseñada en función de los objetivos de cada sesión, basada en temáticas que representaran interés por parte de las participantes, así como un aprendizaje significativo con repercusiones en su vida cotidiana. El taller constó de nueve semanas de trabajo y 20 sesiones. Dando inicio la última semana de enero de 2018 y terminando a mediados de abril del mismo año. Las planeaciones realizadas se pueden consultar en el anexo (pág. 77).

### **Análisis de la Intervención**

En seguida se presenta el análisis de cada sesión de la intervención realizada con las adultas mayores. La explicación se centra en los objetivos planteados en cada una de ellas, así como los apoyos, las dificultades y las limitaciones que se presentaron.

#### **Sesión 1**

El objetivo de esta sesión fue trabajar con la memoria a largo plazo y la atención de las adultas mayores, mediante la actividad denominada “Alguien como yo” y el baile de inauguración. A

través de esta actividad de bienvenida se pretendió que las participantes al taller expresaran sus gustos e intereses, y las cosas que les disgustan, con la finalidad de conocer a las compañeras de la Casa de día.

Al dar las indicaciones dos participantes (Elpidia y Adelaida), las olvidaron en el lapso en el que se repartió el material, por lo que se reiteraron nuevamente, y se dio espacio para que todas terminaran el ejercicio. Una de las características principales de Elpidia y Adelaida es su falta de atención por realizar dos actividades de manera simultánea.

Mari recordó un hecho significativo que había tenido lugar en su infancia, fue por ello que realizó comentarios de acuerdo con el ejercicio designado. Tres participantes más externaron algunos recuerdos de años atrás que habían repercutido en su forma de ser en la actualidad. Lo anterior, de acuerdo con Vega y Bueno (1996), es en la memoria a largo plazo en donde se encuentra el proceso del recuerdo y las experiencias pasadas.

Los hechos significativos vividos por algunas participantes a lo largo de su vida fueron un factor importante para el recuerdo. Los recuerdos episódicos fueron uno de los recursos cognitivos más utilizados durante esta sesión por parte de las asistentes; ya que la actividad evocó recuerdos y experiencias importantes en su vida.

Antes de finalizar la sesión se hizo un breve ejercicio de relajación, y de atención principalmente, el cual consistió en interpretar una canción que tenía que ser representada. Al momento de cantar las integrantes debían imitar lo que decía la estrofa y se agregaban más frases a la canción. Las integrantes debían estar atentas y recordar la frase y el movimiento anterior, Luisa estuvo al pendiente de cada ejercicio, por lo que fueron pocas las ocasiones en las que olvidó qué paso seguía, de modo contrario, Roberta parecía distraída y sus movimientos fueron más repetitivos, pero sin correspondencia con la letra de la canción.

Esto puede explicarse porque, su atención selectiva, su concentración y la habilidad para centrarse en la información que se le iba dando fue limitada, tal como lo postulan Sánchez y Pérez (2008), quienes refieren este componente de la atención como una capacidad del individuo al rescatar la información relevante recibida del medio externo.



Además, la atención dividida se puso en juego al realizar dos ejercicios de manera simultánea, 1. Hacer movimientos de imitación, 2. Cantar cada estrofa y recordar lo que se iba mencionando (memoria corto plazo).

Las adultas mayores utilizaron como recurso el aprendizaje modelado que corresponde al comportamiento que se adquiere a través de la observación, ya que cuando las asistentes no recordaban la secuencia de los movimientos, volteaban a ver a sus compañeras para llevar a cabo la imitación (Shaie y Willis, 2003). De acuerdo con estos autores, este tipo de aprendizaje corresponde al comportamiento que se adquiere siguiendo modelos o patrones que intervienen en el proceso de aprendizaje y actúan como gestores para el aprendizaje modelado o vicario como también se le conoce.

El objetivo planteado para la sesión se logró, pues además de ejercitar la memoria a largo plazo, mediante los recuerdos, las actividades estimularon su atención, mostrándose en su mayoría atentas a cada ejercicio. La sesión les ayudó a recordar hechos que consideraban importantes y que compartieron con las compañeras, además de externar gustos e intereses de cada una de las participantes, lo cual influyó de buena forma dentro de la convivencia dentro del taller.

## **Sesión 2**

El objetivo de la sesión fue trabajar con la memoria a largo plazo por medio de los recuerdos, auspiciando a su vez la memoria a corto plazo. De las seis participantes de la sesión, solo Roberta olvidó las indicaciones que se habían dicho con anterioridad, por lo que se reiteraron de manera general, cabe mencionar que ella también olvidó las indicaciones en la sesión anterior.

La memoria a corto plazo fue fundamental para las participantes durante la actividad, al tener que retener las indicaciones y, posteriormente, comenzar con la actividad. Sobre el asunto, Hardy y Jackson (1998) sitúan a la memoria a corto plazo u operativa como fundamental en la asimilación de la nueva información y el procesamiento de la misma. Por lo anterior, se consideró necesario utilizar estrategias que favorecieran la memoria a corto plazo en las adultas mayores, de modo que al término de dar las indicaciones por segunda ocasión, se pidió a algunas participantes que repitieran parte de las indicaciones para todas sus compañeras; eso contribuyó a una mejor

retención de la información por parte de las mujeres, ya que quienes no habían prestado atención o escuchado las indicaciones las primeras veces, pudieron escuchar o comprender lo que se iba a realizar. Además de la memoria, emplearon la atención sostenida como medio para la aprehensión de las indicaciones.

Yolanda externó una gran cantidad de experiencias vividas en su juventud, sucesos que fueron significativos para ella, evidenciando a la memoria de largo plazo, mediante la cual pudo trasladar aquellos recuerdos que le fueron requeridos. En relación con lo anterior, Vega y Bueno (1996), destacan la memoria secundaria como parte fundamental en el proceso de recuerdo, al ser este almacén no solo el encargado de guardar la información, sino que interviene en el proceso de codificación y recuperación, y en el caso de Yolanda la información que compartió se trató de hechos pasados que fueron significativos para ella. Juana externó recuerdos de su infancia, - Viví una infancia difícil. Comentó, lo anterior la obligó a trabajar su memoria terciaria, y, de ese modo, substraer la información que se había instalado de modo permanente en sus recuerdos. Juana es una mujer de 73 años, acude a Casa de día a diario, siendo esta una de sus actividades preferidas, además de bordar.

La mayoría de los recuerdos que llegaron a la memoria de las participantes fueron sobre experiencias desagradables, hechos que ellas consideran significativos y, por ello, en palabras de ellas, “son más fáciles de recordar”. Ese tipo de acontecimientos fue un parteaguas en algún o algunas etapas de la vida.

La memoria a largo plazo fue fundamental en la actividad para las adultas mayores, ya que, además de intervenir en las experiencias pasadas, fue un factor influyente para recuperar la información y trasladarla a la memoria a corto plazo (Hardy y Jackson, 1998). El objetivo planteado para la sesión fue alcanzado, ya que las mujeres rescataron hechos significativos de varios periodos de su vida que fueron albergados en la memoria a largo plazo, y que ellas transmitieron con base en el objetivo de la sesión.

### **Sesión 3**

En esta sesión el objetivo fue trabajar con la creatividad y la estimulación de la memoria a largo plazo, mediante la pintura. Se les explicó la actividad a realizar, la cual consistía en dibujar lo que ellas quisieran; se puso de ejemplo, algún recuerdo, o lugar que a ellas les gustara o les causará alguna emoción.

Dos de las 22 participantes de la sesión, en varias ocasiones, realizaron la pregunta: ¿Qué dibujo?, se les ejemplificaba, y a su vez, se le prestaba atención a cada una de ellas para brindar más información. Dado que varias adultas mayores no tenían una idea clara sobre lo que iban a pintar, se hicieron preguntas a las participantes sobre algún suceso de su vida, con la finalidad de que ellas recordaran sobre su infancia, o algún recuerdo que quisieran externar mediante la pintura. Resultó ser un desafío que en ese momento, ellas debían enfrentar, ya que era una actividad que no hacían de manera convencional.

De acuerdo con Papalia, et al. (2009), la creatividad surge a través de aquellos retos que se presentan a las personas, por lo que las participantes al afrontar la tarea solicitada se sintieron desconcertadas, al no estar en contacto constante con actividades que representaran un desafío, no solo para su creatividad, sino para la imaginación.

Al realizar la supervisión al grupo, quedó de manifiesto que la forma de afrontar el desafío de cada una de las participantes fue distinta, Francisca dibujaba un paisaje; al preguntar el porqué de dicha obra, ella respondió “No sé qué pintar, solo se me ocurrió eso”. Nieves, comentó “No sé qué pintar, se me ocurrió pintar un bosque porque es un lugar bonito para mí”. Fabiana por su parte, pasó mucho tiempo pensando qué pintar, “Se me dificulta esta actividad” fue lo que comentó.

Se resaltó en ese momento que el objetivo de la sesión era trabajar con la imaginación y la creatividad. Este tipo de tareas es muy poco frecuente en los adultos mayores, ya que suelen realizar otro tipo de actividades autómatas como el baile, donde los pasos son los mismos, dejando de lado la creatividad para realizar movimientos ya que los pasos están establecidos. La ejecución de la actividad representó un alto nivel de dificultad para algunas de las participantes.

Sin embargo, se alcanzó el objetivo, ya que en todo momento se brindaron ideas a las participantes para realizar la actividad, además de estimular la memoria a través de recuerdos.

De acuerdo con Solera (2013), es importante estimular el interior de las adultas mayores, mediante actividades que impliquen los sentimientos, la imaginación y la creatividad, ya que son factores determinantes en su autoestima, lo cual quedó de manifiesto en la sesión. Al término de la misma se realizó una charla, con la finalidad de rescatar las voces de las participantes, Francisca tomó la palabra, “al principio fue difícil, pero se me ocurrió dibujar un bosque que después de todo quedo muy bien”. Las demás participantes se mostraban contentas con sus creaciones y dijeron sentirse bien con esa actividad que en algunos casos nunca habían realizado.

#### **Sesión 4**

Con el objetivo de dar continuidad al taller de pintura, la actividad de esta sesión fue montar la galería Casa de día con la finalidad de que las adultas mayores mostraran su pintura a las compañeras, cada una dio una explicación sobre la misma, estimulando de esa forma la memoria a largo plazo, la imaginación y la creatividad.

Cada participante comenzó su exposición, Juana explicó su pintura, diciendo “Yo pinte esto porque para mí las flores representan vida y felicidad” (ver imagen 1). Todas las participantes escuchaban con atención en la galería, se mostraban emocionadas y atentas a los comentarios de sus compañeras, reían e intercambiaban comentarios acerca de lo bien que esa actividad les hacía sentir; algunas de ellas mencionaron la pena que les daba hablar en público, pero aun así lo hicieron.

Tal como lo expone Mongui (1996), y como quedó de manifiesto en la sesión, la creatividad es una actividad satisfactoria que beneficia a las personas, en sus actitudes, y también en la socialización con sus iguales. Con base en lo anterior, Yola, explicó su pintura con bromas, ella dibujó su casa y muchos magueyes, dijo: “Cuando yo llegué a esa colonia había muchos magueyes, (entre risas) ahora ya no hay”. Ante esto, sus compañeras comenzaron a bromear, comentando que ella se los había terminado con el pulque que tomaba, todas las participantes rieron y bromearon al respecto.

En relación con el enfoque social, es muy importante destacar la participación efectiva de todas las participantes de la sesión, además de valores como el compañerismo, la empatía, el respeto y la solidaridad por parte de todas las mujeres, que en todo momento quedó de manifiesto.

La memoria a largo plazo fue fundamental en la actividad, tal como lo mostró Yola, quien explicó que su pintura estaba enfocada a lo que ella vivió hace aproximadamente 30 años. Con esta actividad se estimuló la memoria a largo plazo, donde se encuentran las experiencias pasadas (Vega y Bueno, 1996). Dentro de la memoria a largo plazo, se encuentra la memoria declarativa, donde se alberga información sobre el medio externo. Este tipo de memoria a su vez posee dos tipos de contenidos, los recuerdos episódicos son uno de ellos, están vinculados sobre todo a las experiencias pasadas y que atañen a un lugar y a un tiempo en particular.

Para varias asistentes, dicha actividad representó un reto, al no tener claro lo que querían expresar a través de la creatividad o la fantasía. Sin embargo, se cubrieron los objetivos, ya que en todo momento se auspició la creatividad de las participantes, de la misma forma que se motivó de forma extrínseca. Otro factor determinante fue la experiencia que los adultos mayores poseen y el bagaje cultural, ya que al momento de realizar sus pinturas quedó de manifiesto todos los momentos vividos, además de dar paso a la fantasía tal como lo señala Quintero (2005).

Como resultado de la sesión Juana pintó flores (ver imagen 1), fue de las participantes que no requirió ningún tipo de ayuda para realizar la actividad. Por otro lado, hubo participantes a las que se les dificultó realizar la actividad, por lo que se les brindó ideas para que pudieran pintar (ver imagen 2), dado que era una actividad que realizaban por primera vez fue un desafío y en algunos casos resultó un problema, sin embargo con los apoyos de sus iguales, lo pudieron resolver, por lo anterior, es de gran importancia recalcar lo que menciona Vega y Bueno (1996), se debe estimular en todo momento la creatividad en el desarrollo, ya que de esta manera se podrá hacer frente a los problemas de la vida cotidiana.

**Imagen 1.**

*Las flores de Juana*



**Imagen 2.**

*La fruta favorita*



## **Sesión 5**

El objetivo fundamental de la sesión está centrado en abordar los temas de amistad y compañerismo, a partir de dos procesos cognitivos, la atención y la memoria a corto plazo, rescatando el valor de la amistad y el compañerismo en la Casa de día.

Se leyó un cuento enfocado en la temática, por lo que se solicitó a las participantes escucharan con atención. Al término de este se abrió un debate, externando los puntos de vista acerca de la amistad y el compañerismo abordados en el documento. Tal como señalan Vega y Bueno (1996), la atención es un proceso de activación de procesos mentales más complejos como la memoria o el lenguaje, y al recordar cada situación expuesta en el cuento, ellas debieron haber prestado atención durante la actividad, para posteriormente dialogar con sus compañeras y externar sus puntos de vista.

Posteriormente, se realizó un ejercicio en el que la memoria a corto plazo fue el principal factor a estimular; al sentarse en parejas las participantes debían compartir sus gustos, intereses, con la finalidad de conocer a sus compañeras, para después compartir la información con el resto del grupo. La primera pareja de participantes estuvo compuesta por Yolanda y Nieves, ambas recordaron hechos significativos la una de la otra, argumentando que habían puesto atención, además de su escucha activa.

Al dar paso a la segunda pareja, Micaela no recordó nada de la información sobre Lulú, por lo que se usaron algunas palabras como apoyo para que ella recordara lo que su pareja le había platicado, realizó un gran esfuerzo al tratar de recordar, pero finalmente logró recordar algunas cosas. Lo anterior está asociado a dos factores, la falta de atención sostenida, que de acuerdo con Sánchez y Pérez (2008), es la capacidad que se posee para mantener estímulos específicos, y la memoria a corto plazo u operativa, que depende del ambiente externo y de la información almacenada en la memoria a largo plazo, por lo que, al no tener información previa, a Micaela se le dificultó recordar (Hardy y Jackson, 1998).

Dentro de la misma actividad, fue casi nula la información que recordaron Rosa y Juana, sobre sus parejas y aunque se les brindaron apoyos, como palabras relacionadas con la información compartida, no lograron recordar. En este caso hay dos factores que podrían considerarse

importantes, el primero radica en con quienes viven las asistentes ya que de ahí parte la socialización primaria. Rosa vive únicamente con su mamá, por su parte Juana vive sola.

Si intentamos explicar de qué modo influye ese factor en las actividades cotidianas se podría posicionar la convivencia con las personas que están a su alrededor como primer punto, al ser la Casa de día el lugar en el que pueden socializar con mayor apertura, uno de los ejes principales dentro de la socialización es la comunicación oral o escrita; si nos referimos a la comunicación oral, encontramos la conversación. Esta a su vez involucra varias funciones cognitivas como lo es la memoria, la atención, además de la escucha activa.

El segundo de los factores que vale la pena señalar es la lectura, según los datos recabados en la tabla 1, se puede validar que ninguna de estas participantes practica la lectura. Caso contrario al de las otras cinco participantes más, quienes recordaron con facilidad cada detalle de sus parejas y lo externaron, dos de las participantes ya se conocían de tiempo atrás, por lo que eso benefició en gran medida el recuerdo, ya que tenían la información previa sobre esa persona, estimulando la memoria, tanto de corto como de largo plazo (Vega y Bueno, 1996).

Si se realiza una comparación en torno a los datos y uno de los factores influyentes en el caso de las dos participantes que no recordaron ningún dato, se encuentra la lectura, ellas no tienen el hábito de leer, de modo contrario al caso de (Yolanda, Francisca, Mari, Luisa y Nieves), quienes practican la lectura y que pudieron recordar con facilidad la mayor cantidad de información.

El objetivo se logró, aunque existieron dificultades por parte de las participantes, se brindaron apoyos que en la mayoría de los casos fueron funcionales. Además de estimular dos procesos cognitivos fundamentales en el ser humano, se dio paso a la socialización y el fomento del compañerismo por parte de las adultas mayores.

## **Sesión 6**

Por ser la semana del amigo, esta sesión fue destinada a la realización de una tarjeta para regalar, estimulando habilidades específicas como atención, creatividad y memoria a corto plazo. Se dieron las indicaciones a las diez asistentes al taller, la tarjeta a realizar era compleja, por lo que se repartió el material y se fueron dando paso a paso las instrucciones. A tres de las participantes se les dificultó seguir cada indicación, Roberta, a menudo preguntaba qué tenía que hacer, aun



cuando no habían transcurrido ni cinco minutos. Ante esto se le reiteraba la indicación. La atención selectiva fue primordial en la actividad, ya que debían realizar dos acciones de manera simultánea, la primera, recordar la indicación y la segunda, ejecutarla. Tal como lo señala Sánchez y Pérez (2008), este tipo de atención parte de la concentración y también de la motivación en la tarea a desempeñar por parte de los adultos mayores.

La memoria a corto plazo fue otra de las habilidades cognitivas complejas que emplearon, las participantes, ya que debían mantener la información por varios segundos para posteriormente ser recuperada al llevar a cabo los pasos de la actividad (Vega y Bueno, 1996).

Nieves, otra participante, comentó en varias ocasiones que ya no sabía qué paso seguía, ya que, por realizar otras actividades al mismo tiempo, se le había olvidado; llegado a este punto, se debe hacer una mención especial a la atención dividida, ya que influyó de manera directa a lo largo de esta actividad, requirió la realización de más de dos tareas de manera simultánea por parte de las participantes a la sesión (Sánchez y Pérez, 2008).

Por lo anterior, se dio nuevamente la indicación y se le apoyó para que efectuara la actividad sin inconveniente. Sin embargo, Nieves utilizó como recurso, el aprendizaje modelado, al voltear a ver a sus compañeras y de ese modo poder guiarse, tal como se postula en el aprendizaje por observación o modelado (Shaie y Willis, 2003). Las demás participantes, realizaron sin ningún problema la creación de la tarjeta. Antes de concluir y ya con su tarjeta terminada, se pidió a las adultas mayores, que escribieran algo a quien ellas quisieran y decoraran su tarjeta, ya que sería un obsequio que ellas podrían regalar.

Roberta comenzó a redactar sin problema alguno, su creatividad fue un recurso interventor en la realización de la actividad, además decoró la tarjeta a su gusto, “Es una actividad muy bonita” comentó. Al respecto, Quintero (2005) destaca la importancia de un adulto creativo, argumentando que al ser una habilidad cognitiva que surge de los desafíos existentes en el medio, se convierte en una fuente de bienestar, ya que los adultos que logran desarrollar esta capacidad disfrutan de todos los momentos.

Dos participantes se quedaron pensando sobre qué escribir en la tarjeta, y comenzaron a dialogar entre ellas, dando paso a la socialización. Al percatarse de dicha situación, una de sus

compañeras comenzó a darles ideas sobre lo que podían plasmar, algunos de los valores que quedaron de manifiesto fueron la empatía, el compañerismo y la solidaridad por parte de las participantes. Aún con ello, una de las mujeres seguía sin saber qué escribir, por lo que se realizó una lluvia de ideas que permitió a la participante recordar algunas frases que iban de acuerdo con la persona a la que ella entregaría la tarjeta.

Al concluir el taller se hizo la reflexión, destacando la importancia de estimular la creatividad y la memoria, así como el desafío que dicha actividad había representado para algunas de las asistentes. Sin embargo, aún con las dificultades presentadas, se logró el objetivo, uno de los principales motivos para ello fue la ayuda que las asistentes mostraron entre sí.

## **Sesión 7**

Las habilidades cognitivas que se trabajaron durante la sesión fueron la imaginación, la memoria a corto plazo, la percepción y la atención sostenida. Para estimular la atención y la memoria en las adultas mayores se interpretó una canción como bienvenida a la actividad a desarrollar. A cada parte de la canción se le iban agregando estrofas y de manera simultánea se realizaban nuevos movimientos, por lo que las participantes del taller debían prestar atención sostenida, además de ejercer la memoria a corto plazo para, de ese modo, poder recordar el ejercicio anterior.

Adelaida se notaba distraída; en repetidas ocasiones se quedó inerte, mirando a sus compañeras para observar qué ejercicio seguía, se le guío por medio del aprendizaje vicario, de esa manera ella retomó el ritmo y movimientos subsecuentes de la canción. Por el contrario, Mari, en todo momento se mostró atenta, y recordó cada paso y letra de la canción, además de comentar con las demás compañeras y bromear, su atención dividida fue excelente, pudo ejecutar ambas acciones, Mari a lo largo de estas sesiones del taller se ha destacado como una participante activa y pocas veces se le dificultaba realizar la actividad.

De acuerdo con Vega y Bueno (1996), la atención es un aspecto fundamental, no solo para la cognición, sino para el comportamiento, tal y como ocurrió durante el ejercicio que las mujeres debían realizar, quedó de manifiesto la importancia que tiene tanto la atención, como sus diferentes componentes; alerta, alerta tónica y alerta fásica.

Se pidió a las participantes tomar asiento y cerrar los ojos, pues la actividad siguiente sería la lectura de un cuento con la finalidad de estimular la imaginación, además de la atención y escucha activa. Las integrantes del equipo de trabajo leímos el cuento “La playa” de Alain Robbe Grillet, utilizando un espacio libre de distracciones y en completo silencio. Al término de la lectura se brindó tiempo para la reflexión, las participantes pudieron compartir su percepción, lo que habían imaginado y también lo que recordaban.

Yolanda y Juanita externaron que, al seguir la lectura, se sintieron parte de la historia que se relató. Dijeron que ellas se habían transportado al lugar descrito: “sentí el viento golpeando mi rostro y la arena entre mis pies”, comentaron, que la lectura del cuento dio cabida a la percepción, a través del sentido del oído y la imaginación, tal como lo postulan Sánchez y Pérez (2008), la percepción es el conjunto de estímulos que llega a través de los sentidos, en este caso, a través del oído que fue dependiente de la escucha activa de cada una de las participantes y de la memoria a largo plazo, que en el caso de algunas participantes evoco recuerdos de infancia.

El cuento fue un factor importante en la memoria a largo y corto plazo, tal es el caso de Roberta y Rosa, quienes realizaron un recorrido por su niñez, y el gusto por la lectura iniciado esa etapa de su vida. Raquel, una nueva asistente al taller, comentó que ella no sabía leer, que su fuente de aprendizaje siempre había sido a través de la vista, observando a las personas que estaban a su alrededor, tal como se postula en el aprendizaje modelado, donde se señala la principal fuente de aprendizaje por medio de la observación (Shaie y Willis, 2003).

Antes de finalizar la sesión una de las asistentes agradeció las actividades planeadas por el grupo de estudiantes, externó su gusto por nuestra presencia y comentó la repercusión que las actividades tenían en su vida cotidiana, destacó algunas habilidades que desarrolló a lo largo de todas las sesiones, como, por ejemplo: la memoria, la atención, la creatividad, que fueron las más importantes para la participante. Comentó que había aprendido a ejercitar cada habilidad, y que ahora podía usarlas en una actividad tan sencilla como ir al mercado a realizar sus compras, en donde la memoria y la atención tenían un papel fundamental, pues utilizaba algunos materiales de apoyo para recordar, como hacer tarjetas con el nombre de los materiales que debía comprar, todas las participantes afirmaron la ayuda que representaban esos talleres, además del gusto por la actividad que se realizó en esta sesión.

La realización de actividades que estimulen las habilidades cognitivas y que además repercutan en la vida cotidiana y en la calidad de vida de los adultos mayores es fundamental en el fomento de su autonomía y de una mayor participación en la sociedad como seres activos, el mantener física, mental y emocionalmente a los adultos mayores es indispensable para realizar quehaceres del hogar o incluso tener un empleo que les apoye a subsistir, además de tener una vida más plena y afrontar la vejez desde otra perspectiva, haciendo a un lado los prejuicios.

### **Sesión 8**

La actividad que se desarrolló fue realizada de manera grupal, utilizando habilidades específicas como la memoria a corto plazo, la atención, la escucha activa, la creatividad y la imaginación. La historia de Casa de Día se contaría desde la imaginación de cada participante, por lo que únicamente se inició diciendo: “Había una vez una casa de día”- enseguida cada una iría agregando su parte a la historia. Las adultas mayores comenzaron a darle forma a la historia, haciendo uso de su imaginación y de las actividades que realizaban a diario, además de la imaginación, debían permanecer atentas a cada comentario de sus compañeras, pues debía existir una secuencia.

Ya formada la primera parte, se dio continuación con las anécdotas vividas por las adultas mayores en la Casa de Día y durante los paseos a los que tuvieron oportunidad de asistir algunas de ellas, ejercitando la memoria a corto y largo plazo, a través de los recuerdos (Vega y Bueno, 1996).

A Adelaida se le dificultó continuar la historia, comentó que nunca había asistido a las salidas, en ese momento se hizo una pausa en la actividad, se explicó que no necesariamente tenía que haber ido a algún paseo, que ella podía hacer uso de su imaginación y creatividad, se le comentó la importancia que tenía la imaginación y la creatividad, tal como lo señalan Papalia, et al. (2009), la creatividad surge cuando existe una exigencia, cuando se debe hacer frente a los desafíos planteados principalmente en el medio social, en dicha actividad se estimuló la creatividad de las adultas mayores, al narrar una historia que solo existía en su imaginación.

De las 20 participantes a la sesión más de 15 se encontraban realizando diversas actividades, (desayunando, bordando o coloreando), dos mujeres olvidaron lo que sus compañeras habían

comentado anteriormente, justificándose por su distracción, ya que se encontraban bordando, por lo que al momento de dividir su atención en dos actividades de manera simultánea encontraron dificultad (Sánchez y Pérez, 2008).

Sin embargo, al realizar el cierre de la actividad se les preguntó a las participantes su pensar y sentir durante la actividad, la mayoría de ellas reconoció que fue una actividad compleja, que en todo momento exigió la atención, la memoria y sobre todo la imaginación y creatividad por parte de ellas, pero que se divirtieron mucho.

La actividad realizada implicó la ejercitación de varios aspectos cognitivos, por parte de las adultas mayores, dando la posibilidad de estimularlos, de aprender y de divertirse, tal como lo externaron todas las asistentes al término de la sesión. Sin embargo, quedó de manifiesto la deficiencia en la atención dividida de algunas participantes, además de la creatividad e imaginación, habilidades cognitivas a estimular en esta sesión resultaron complejas, como fue el caso de Adelaida a quien se le dificultó inventar una parte en el cuento. El seguir fomentando dichas habilidades cognitivas a lo largo de las sesiones, además de realizar las adecuaciones en las planeaciones es necesario para lograr el objetivo planteado.

## **Sesión 9**

“Creando cuentos” fue la actividad realizada en esta sesión, en la cual la memoria a largo plazo, la imaginación y la creatividad, fueron las habilidades cognitivas que se retomaron. Con solo cinco adultas mayores, se inició a la actividad, cada participante comenzó a redactar su historia y al término se pidió la compartieran con las compañeras.

Rosa comentó lo que en ese momento se encontraba viviendo, compartió con el grupo, sus sentimientos y percepción acerca de la situación, al preguntar por el nombre de la historia, no supo qué responder, por lo que se realizó una lluvia de ideas por parte de las compañeras y el equipo de trabajo, para consensuar el título más adecuado. Con la estrategia utilizada, pudo resolver el desafío planteado en ese momento, a través de su creatividad le nombro a su historia “melancolía”.

Tres participantes contaron un pequeño fragmento de su infancia, recordando los hechos significativos, y haciendo una breve descripción de estos. De acuerdo con Vega y Bueno (1996), la memoria a largo plazo tiene un papel protagónico en las experiencias vividas por las personas, el que las mujeres recordarán vivencias de su niñez, tiene una gran relación con hechos que representaron un parteaguas en su vida.

Yolanda, contó la historia de la “Casa de día”, rescató las actividades que antes tenían posibilidad de realizar, además de externar su gusto y entusiasmo por permanecer en ese grupo. Esto denotó el sentido de pertenencia, y la alegría con la que asiste, pues además de su historia, rescató valores que consideraba inquebrantables dentro de casa de día, como el respeto y la empatía por parte de todas las integrantes. Destacó el compañerismo que vive día con día, y el aprendizaje que le han aportado, que de acuerdo con Fernández-Ballesteros et al (1999), la socialización es también un proceso de aprendizaje, en el que están implícitos los hábitos, los conocimientos, los sentimientos y las emociones.

La actividad realizada tuvo como objetivo fundamental la creación de alguna historia o suceso vivido, por medio de habilidades cognitivas, como la atención, la creatividad y la memoria a largo plazo, funciones que, a través de la actividad, las participantes tuvieron la oportunidad de estimular, haciendo un recorrido sobre recuerdos de su juventud, o niñez, y otras utilizando la creatividad como un recurso interventor

## **Sesión 10**

Dentro de las habilidades cognitivas a estimular para esta sesión se establecen la memoria a largo plazo, la atención y la percepción de los adultos mayores por medio de una cinta que a su vez pudieran reflexionar sobre los prejuicios en esa etapa de la vida. Durante la proyección de la película “El estudiante”, las asistentes se mostraron muy entusiasmadas y contentas, ya que dijeron, fue algo nuevo.

Es importante destacar la motivación como un factor indispensable en la actitud que las adultas mayores mostraron desde el inicio de la actividad, ya que los contenidos abordados, partían de sus gustos e intereses (Samarrona, et al. 1998). La película es una cinta en la que convergen dos etapas importantes del desarrollo del ser humano, la vejez y la juventud, mostrando la vida desde

ambas perspectivas y siempre rescatando y privilegiando el aprendizaje como un factor importante, además del sentimiento de amor y valores como la tolerancia, la comprensión y el respeto.

Las 20 participantes se mostraron en todo momento atentas, y entre ellas comentaban alguna situación que les parecía interesante de la cinta, la atención sostenida, de acuerdo con Sánchez y Pérez (2008), cumple un rol determinante en el aprendizaje ya que gracias a ello se puede seleccionar la información que será procesada e interiorizada posteriormente. En el adulto mayor representa un factor primordial la ejercitación de la atención, por la relación con otros procesos mentales más complejos, como la percepción, la memoria y el lenguaje.

La finalidad de la cinta fue que las adultas mayores realizaran una reflexión e hicieran la relación con su vida diaria, destacando aspectos como el aprendizaje y su manera de vivirlo. Al término de la sesión, dos de las participantes comentaron que la película les trajo recuerdos de su juventud, cuando ellas estudiaban; algunas contaron algunos hechos significativos de dicha etapa de su vida (Vega y Bueno, 1996).

Mari expresó que el aprendizaje era importante a lo largo de toda la vida, además de realizar actividades que las hicieran felices, rescató un hecho esencial de la película, relacionado con la sabiduría, ya que comentó que los adultos mayores, pueden enseñar a los jóvenes cosas que ellos ya vivieron.

De acuerdo con Baltés (citado por Shaie y Willis, 2003), hay aspectos que favorecen a la sabiduría, como la inteligencia, la creatividad, la motivación y el entusiasmo por aprender, y en esta población, se ha apreciado a lo largo de las sesiones la sabiduría de cada una de las participantes, aportando al taller tanto sus conocimientos declarativos, como los prácticos, esos conocimientos y saberes que han adquirido a lo largo del tiempo.

## **Sesión 11 y 12**

Por el tiempo establecido para el taller, la película se proyectó en dos sesiones. Por lo que la memoria a largo plazo, y la atención fueron las dos habilidades cognitivas que se favorecieron en las asistentes a la sesión. Al término de la película, se realizó un análisis de esta, dando espacio

para que las participantes pudieran externar puntos de vista, y escenas de la proyección que les parecieran significativas. De manera general comentaron que había sido una película interesante, ya que abordaba la etapa de la vejez y la forma en que esta era vista por ellas mismas, y por la sociedad (Tortosa, 2002).

Mari comentó que se había emocionado mucho, que la película la había remontado varios años atrás, dijo que se sentía muy feliz porque en Casa de Día, todos sus compañeros se apoyaban entre sí, y se respetaban mucho, además de hacer actividades de su agrado.

El aprendizaje se observó en diversos procesos cognitivos como la atención, el recuerdo y las expectativas, la película cumplió su cometido, ya que repercutió en la percepción de cada adulta mayor y de acuerdo con Allueva (2002), y la teoría cognitiva, el aprendizaje implica también un cambio en los procesos cognitivos, es decir, el pensamiento.

Se utilizaron diversos recursos materiales, con el objetivo de generar una experiencia significativa para las participantes, como la creación de una verdadera sala de cine, contando con la taquilla, dulcería y boletos para la entrada a la sala. Lo que generó en las participantes, entusiasmo, alegría, y satisfacción. Este tipo de actividades de acuerdo con Navarro, et al. (2006) repercute en el bienestar de las personas, ya que se estimula de manera intrínseca y extrínseca por medio de actividades variadas que además de generar algún aprendizaje, generan motivación.

La actividad fue una experiencia grata e inolvidable en palabras de las participantes, pues comentaron que se sentían partícipes en cada actividad, además de que las actividades creadas y planificadas representaban una gran motivación, no solo para asistir a Casa de día, sino en general para su vida diaria.

Además de la proyección de la cinta, los participantes tuvieron la oportunidad de dialogar entre sí y compartir ideas, al respecto, Cuenca (2011), describe a la socialización como un componente esencial en la motivación, así como aquellos aspectos que involucren su entorno personal, familiar y social.

### **Sesión 13**



Con un total de 12 participantes, se dio comienzo a la actividad “Reciclaje creativo”; las habilidades cognitivas a estimular y desarrollar fueron la creatividad, la atención, y la imaginación. La actividad se explicó al inicio, y se llevó la muestra de la actividad concluida para que las adultas mayores pudieran observar a detalle.

Se dio una indicación a la vez, y se esperaba a que todas las participantes la terminaran de ejecutar para continuar con la siguiente instrucción. A pesar de esto a dos de las participantes se les dificultó recordar las indicaciones, aunque no había transcurrido un lapso prolongado, por lo que de manera individual se les repetía la indicación y se les apoyó para que no se atrasaran en la actividad.

Rosa se notaba dispersa, no tenía su atención completamente en la actividad, al cuestionarle el motivo de su falta de concentración, justificó que tenía prisa, que debía realizar actividades del hogar, su comportamiento estuvo mediado en todo momento por esa situación. Para Adelaida, las indicaciones no fueron suficientes para guiar la secuencia de la actividad, por lo que en varios momentos pidió la muestra, utilizando también como recurso, el aprendizaje vicario (Shaie y Willis, 2003). Al pedirles que realizaran ciertos adornos que contenía la figura que se estaba realizando, a Estelita se le dificultó hacer uso de su creatividad. En varias ocasiones, preguntó qué hacer, comentaba que no sabía cómo, incluso pidió que alguien más realizara la actividad por ella, por lo que se hizo referencia a las habilidades cognitivas que se abordaron en la sesión, entre las que destacaba la creatividad, por ello tenía que realizarlo por sí misma. Sin embargo, se le apoyó mostrándole diversos materiales y dándole ideas con la finalidad de que ella tuviera más claridad, finalmente realizó la actividad sin más dificultad.

Yolanda realizó la actividad sin dificultad, y al realizar la reflexión sobre la misma, comentó que, había echado a volar su creatividad. Al final todas las participantes comentaron que para algunas había significado un reto, otras dijeron que les gustaban las actividades que implicaban un esfuerzo para ellas, todas las adultas mayores salieron muy felices de la actividad, y de acuerdo con Mongui (1996), la creatividad además de beneficiar al cuerpo, beneficia la socialización entre las personas, para el adulto mayor es importante que se realicen actividades que demanden un esfuerzo en sus habilidades cognitivas, ya que de esa forma pueden desarrollar o estimular las capacidades.

La actividad fue compleja, sin embargo, las habilidades cognitivas planteadas para la sesión se trabajaron. Las participantes además de aprender a reciclar pudieron seguir desarrollando dos de las habilidades cognitivas más importantes para la sobrevivencia del ser humano, la atención y la creatividad.

#### **Sesión 14**

A lo largo de la semana, se continuó con el reciclaje creativo. La actividad dio comienzo con 10 participantes. Las habilidades cognitivas que se trabajaron fueron la creatividad y la atención. Se brindaron las indicaciones para que cada asistente pudiera realizar el ejercicio al mismo tiempo. Nieves se atrasó en la actividad, a causa de los movimientos finos implicados, se le dificultó cortar el material, en varias ocasiones se le asistió para realizar los cortes más complejos. De las diez participantes, a cuatro, se les dificultó seguir las indicaciones, y posteriormente realizar la actividad, por lo que se decidió realizar en conjunto con ellas el ejercicio.

Se realizó de manera práctica cada paso a seguir, para que las participantes pudieran realizarlo, como el aprendizaje por modelamiento fue una estrategia empleada, y resultó de gran ayuda, en otras sesiones se utilizó nuevamente para que cada adulta mayor logrará hacer la actividad (Shaie y Willis, 2003). Durante el desarrollo de la sesión, Isabel se desesperó, y dejó la actividad inacabada sobre la mesa, indicando que no le salía bien. Al escuchar esto, una de las compañeras la animó a seguir, se le asistió al realizar los cortes, ya que en voz de ella, eso era lo que se le dificultaba. Esto es importante porque logró identificar con precisión la acción para la que requería ayuda.

Cuatro participantes no tuvieron ningún inconveniente al realizar la actividad, pusieron de manifiesto su creatividad al momento de realizar la figura, innovaron y crearon su propio diseño, entusiasmadas, mostraron su actividad terminada a las compañeras comprobando con esto lo expuesto por Quintero (2005), el adulto creativo disfruta de todos los momentos, ya que interviene el gusto, además de su imaginación y creatividad. Se dio el cierre de la actividad, reconociendo a cada participante por su trabajo, esfuerzo y creatividad, las asistentes agradecieron el apoyo que se les brindó.

La socialización conlleva también un proceso de aprendizaje, como lo expone Fernández-Ballesteros et al. (1999), en el que destacan las aptitudes y comportamientos, tal como ocurrió durante la sesión, el apoyo de sus compañeras fue una fuente de motivación.

## **Sesión 15**

La creatividad, la atención y la memoria a corto plazo, fueron las habilidades cognitivas que se trabajaron durante la sesión, además de utilizar una técnica de pintura con café. Con siete asistentes, y después de dos semanas de vacaciones, se dio comienzo a la actividad, se dieron las indicaciones de manera general, para que al término de explicar las mismas, las participantes pudieran centrar su atención en la pintura con café. Seis de las siete participantes comentaron que esa actividad les relajaba mucho, lo anterior porque además de estimular habilidades como la motricidad fina con el movimiento del pincel, fue una actividad que en todo momento demandó la creatividad de cada una, eligiendo la manera de pintar, y las tonalidades a usar, en algún momento externaron el sentimiento de agrado hacia la actividad realizada, de acuerdo con Solera (2013), es importante estimular el interior de las personas, ya que ello repercute en su autoestima y en su felicidad.

Catalina comentó que a ella esa actividad le estresaba, ya que durante su juventud trabajó por 22 años con máquinas industriales. Ese trabajo le exigía mantenerse activa en todo momento, y ahora al realizar actividades que involucraran permanecer quieta, se le dificultaba. La experiencia laboral es un factor influyente en el aprendizaje de las personas adultas, lo anterior es explicado por la andragogía, una corriente educativa que explica los procesos de aprendizaje, los factores que intervienen en las personas adultas, en el caso anterior, cobró sentido el trabajo realizado por Catalina en años pasados, ya que repercutió de manera directa en el momento de ejecutar la actividad, que además de atención, implicaba permanecer en un sólo sitio (Samarrona, et al. 1998).

Mientras realizaban la actividad, las participantes recordaron y comentaron lo que habían realizado en vacaciones, por lo que la memoria a corto y largo plazo fue una habilidad cognitiva que estimularon durante el ejercicio. Además de la atención dividida, al realizar dos actividades de manera simultánea.

## **Sesión 16**

Con ocho participantes a la sesión, se inició la actividad, la técnica que se utilizó, fue mosaicos de colores. Se les dieron las indicaciones a seguir al principio de la actividad. Dos participantes, a diferencia de las demás, realizaron algunos cortes en los mosaicos de modo distinto a lo que se había indicado, al cuestionar por la ejecución de esas acciones, comentaron, que querían dar un toque especial, estimulando de esa manera su creatividad, mediante la innovación, realizando un diseño diferente al que se iba a realizar (Vega y Bueno 1996).

Las participantes se mostraron muy entusiasmadas y motivadas durante el desarrollo de la actividad, comentaron que era una actividad de su agrado, ya que podrían compartir con sus familiares la técnica que habían aprendido, además de que serviría como adorno en su hogar. De acuerdo con Samarrona, et al. (1998), los adultos mayores, se sienten motivados cuando los contenidos abordados repercuten en su vida cotidiana, tal como sucedió con la actividad, que además de ser significativa por la cercanía con su vida cotidiana, se ampliaron sus conocimientos sobre el tema.

Francisca sacó un pequeño reproductor de música, y sintonizó una estación de radio, comentó que a ella le gustaba escuchar música y noticias, mientras realizaba otras actividades, en ese momento se intervino para preguntar si a alguien de las participantes le molestaba la música de fondo; mientras realizaban la actividad, todas negaron que les molestara, por lo que se decidió dejarla.

De esa forma se dio el contexto de la sesión, por lo que las adultas mayores, además de trabajar la creatividad, trabajaron con la atención dividida, ya que al escuchar lo que se mencionaba en la radio, dialogaron sobre el tema con las compañeras, y de manera simultánea ejecutaron la actividad (Sánchez y Pérez, 2008).

Otro componente que utilizaron las participantes durante la sesión fue el cambio de atención, tal como lo postula Vega y Bueno (1996), el foco de atención fue vital, al centrar su atención entre dos fuentes de manera alternativa, la charla, y la ejecución, ambas acciones implican un proceso cognitivo complejo.

### **Sesión 17**

El puntillismo fue la técnica que se enseñó a las participantes, las habilidades cognitivas que se abordaron durante la sesión fueron, la creatividad y la atención. Por ser ambas esenciales en el aprendizaje. Se dieron las primeras indicaciones al iniciar la actividad, por ser una técnica desconocida para muchas de las asistentes, se brindaron paso por paso las indicaciones.

Una de las diez participantes, no acató la indicación inicial, por lo que, al ejecutar la actividad, lo hizo de manera errónea. Enseguida se le hizo la observación, a lo que contestó que se había confundido, por estar charlando con una compañera, no prestó atención. Se le reiteró la indicación, y de ese modo realizó nuevamente la actividad. La atención es una función psicológica primordial, ya que de ella depende qué información se va a procesar, además que repercute directamente en el comportamiento, o acción a ejecutar, tal como quedó de manifiesto en esta ocasión, tras no prestar atención a las indicaciones se hizo la actividad de manera incorrecta (Vega y Bueno, 1996).

Dos participantes pusieron esmero en la actividad, en todo momento, a menudo preguntaban sobre qué colores combinarían con la actividad que estaban ejecutando, una de ellas, recordó cómo realizar la combinación de colores, que en clases anteriores ya se les había enseñado, además de utilizar su creatividad como recurso para realizar la técnica. Yolanda, usó diferentes dedos para hacer la técnica del puntillismo, así en las partes pequeñas y estrechas de la figura utilizó el dedo meñique y el dedo pulgar en otras ocasiones. Una participante, llegó a mitad de la clase, externó que ese tipo de actividades le estresaban, por su trabajo de juventud, por lo que, al ejecutar la actividad, sólo hizo uso del dedo pulgar, porque de esa manera terminaría más rápido.

Lo anterior, es explicado por Papalia, et al. (2009), hablan de la creatividad como un recurso cognitivo para la resolución de problemas, tal como ambas participantes, lo hicieron durante la

actividad, resolvieron el desafío al que se enfrentaron, haciendo uso de la creatividad y terminando la actividad, que en palabras de ellas, además de quedar satisfechas, se sintieron conmovidas por lo que fueron capaces de realizar.

## **Sesión 18**

Tres de las funciones cognitivas que se estimularon durante la sesión, fueron la memoria a corto plazo, la atención y la percepción, estas involucradas directamente con los sentidos. Con una población de 12 participantes se inició la sesión actividad sensorial (tacto y oído). Rosa y Juana al tocar los objetos comentaban en voz alta las texturas de cada uno, y hacían una comparación entre un objeto y otro, además de reconocer aquello que llegaba a través de sus sentidos (Sánchez y Pérez, 2008).

La memoria sensorial, fue un factor determinante, ya que, al procesar los estímulos provenientes del exterior, fueron trasladados mediante los sentidos a la memoria a corto plazo para después ser identificados y nombrados por cada una de las participantes (Hardy y Jackson, 1998). Mari reconoció en su mayoría cada objeto que tocó, utilizando la memoria a corto plazo, ya que comentó que esos materiales, eran los que utilizaba para cocinar, por lo que al tacto podía identificarlos, aunque no tuviera la oportunidad de mirarlos (Vega y Bueno, 1996).

Roberta reconoció la voz de una de sus compañeras que se incorporó tarde a la actividad, y al llegar saludo a todas, en cuanto dijo el nombre de la persona, las demás participantes dijeron que ella si estaba viendo, se les mencionó, que todas tenían los ojos vendados, por lo que no era posible. Roberta, argumentó que ella recordaba mucho la voz de su compañera, porque anteriormente, había platicado con ella, así que la reconoció sin necesidad de verla. De acuerdo con Vega y Bueno (1996), es en la memoria sensorial donde se almacena toda la información recibida del exterior, y en ese caso en específico, fue dentro de la memoria ecoica, a través de la cual se estableció el recuerdo (Morris y Maisto, 2005).

Al término de la actividad, cinco participantes comentaron que la actividad les había relajado mucho, además de que les hizo reflexionar y recordar de qué objeto se trataba, precisaron que en

un inicio fue complejo para ellas, pero aun así pudieron recordar en su mayoría cada objeto (Vega y Bueno, 1996).

La sesión concluyó de buena manera, las participantes fueron capaces de reconocer por medio del tacto la mayoría de los objetos que se les presentaron, sentido que además del oído representa un factor esencial en el reconocimiento de los materiales.

### **Sesión 19**

Con una población de 18 participantes, la sesión estuvo destinada a estimular la atención, la percepción, la creatividad y la memoria a corto plazo, además de los sentidos de la vista y el oído, dando continuación a la semana de la percepción. El entorno en el que se llevó a cabo la sesión fue un lugar silencioso, oscuro y con luces led de diferentes colores, lo anterior con la finalidad de que pudieran percibir los colores, escuchar la música y recordar, así como echar a volar la imaginación, mientras se les contaba una historia.

Se les solicitó a todas participantes que se recostaran sobre los tapetes que se encontraban alrededor del salón multisensorial, dos de ellas comentaron la dificultad que tenían para poder realizar dicha acción, por lo que se les invitó a pasar a la actividad y se adecuo un espacio donde ellas pudieran permanecer sentadas.

Se les dio un pequeño masaje en las palmas y yemas de los dedos de las manos para que se relajaran. Al rescatar las voces de las participantes, y ya concluida la sesión, tres participantes externaron cuales eran sus colores favoritos y dieron una breve explicación, siendo un factor importante, la exterocepción, la interocepción, y la propiocepción.

De acuerdo con Vega y Bueno (1996), las sensaciones se componen del ambiente externo, del interno y también de las sensaciones del propio cuerpo, tal es el caso de Luisa, que al compartir su color favorito, se soltó en llanto, diciendo que era inexplicable lo que sentía, al ver todos esos colores alrededor del salón, es decir al recibir los estímulos que provenían del exterior (exterocepción), sentía una gran nostalgia, pero también tranquilidad.

La atención y la memoria a corto plazo fueron un referente en varias de las participantes, que, al compartir su experiencia, recordaron cada parte de la historia que se les contó, además de poner atención a cada estímulo externo que tuvieron, lo que hizo que fuera significativa la actividad. La percepción, que cada participante tuvo de la sesión fue distinta, ya que la interpretación de sensaciones provenientes de los diferentes estímulos que existían en el salón multisensorial fue asumida de modo distinto, sin embargo, fueron capaces de distinguir los colores, las luces, estimulando su percepción y las demás habilidades cognitivas (atención y memoria a corto plazo).

## **Sesión 20**

Se dieron las indicaciones a las 12 participantes al inicio de la sesión, una de las mujeres varias veces preguntó por la actividad que se realizaría, por lo que se reiteró de manera general y se aseguró que no existieran más dudas. La clase estuvo designada a trabajar principalmente con los sentidos del gusto y olfato, por lo que se les dio a probar y a olfatear diversos alimentos, con el fin de que cada participante pudiese identificar el alimento a través de sus sentidos. A cuatro asistentes se les dificultó identificarlos, por lo que pedían ayudas, se les brindaron pistas, para que de esa forma pudieran asociar las palabras con el objeto, en cuanto se les brindó esa estrategia, todas identificaron el objeto.

Mari, identificó la voz de una de las compañeras, comentó que ella ponía mucha atención, por lo que sabía de quién se trataba, es en la memoria sensorial donde se almacena esta información, ya que es una copia del mundo, como lo son las imágenes o los sonidos que se encuentran en el exterior, y que posteriormente son procesados con la ayuda de la atención a la memoria a corto plazo (Vega y Bueno 1996),

La atención que todas las participantes mostraron durante la actividad fue un factor importante al momento de realizar la identificación de los objetos, ya que está estrechamente ligada en otros procesos cognitivos como la percepción (Vega y Bueno, 1996). Al término de la sesión se pidió a las participantes que expresarán cómo se habían sentido con las actividades pasadas las cuales estaban enfocadas a la percepción y atención. En sus palabras comentaron que habían sido



actividades que nunca habían realizado, qué además de la relajación y el gusto que les causaron, estas actividades pusieron a prueba su atención y el sentido de alerta, ya que en las sesiones de la semana de la percepción en las cuales no podían ver por los pañuelos atados a sus ojos, tenían que prestar mayor atención tanto a las indicaciones como a las voces que se escuchaban en el fondo.

Externaron la importancia de ejercitar todos los sentidos, ya que en ocasiones se les da mayor importancia a algunos sentidos y se dejan de lado otros. Se mostraron muy entusiasmadas, además de decir que las sensaciones percibidas causaron diferentes emociones desde alegría hasta la melancolía. La actividad realizada fue importante por la ejercitación de la atención y la percepción en el ambiente cotidiano del adulto mayor, ya que esas dos funciones repercuten directamente en la cognición del ser humano (Sánchez y Pérez, 2008).

## **Evaluación del taller**

Al término del taller, se llevó a cabo una charla abierta con las participantes con la intención de evaluar el taller, durante la misma se rescataron las voces de las participantes, así como la manera en qué influyó cada una de las actividades realizadas en su vida cotidiana, además de valorar qué habilidades cognitivas específicas de las que se trabajaron durante el taller, fueron consideradas por las participantes como las que mejoraron, al identificar y narrar situaciones o experiencias en las que ellas mismas identificaron la mejoría.

Roberta dijo: “a mí me han servido en gran medida todas las actividades relacionadas con la memoria, ya que, gracias a eso, recordé y aprendí más acerca de sucesos vividos, y también aprendí a ejercitar la memoria de corto, mediano y largo plazo, por medio de las estrategias que me brindaron, los conocimientos que nos compartieron, así como las habilidades cognitivas, entre las que destacó la creatividad que desarrolló por medio de las actividades”. Rosa comentó, que en las otras actividades que tenían en Casa de Día no se ponían a prueba estas habilidades.

El impacto social que se logró con el taller fue importante, ya que acciones relacionadas con la amistad, el respeto, así como la convivencia y la socialización, fueron también desarrolladas, en palabras que Mari: “me enseñaron a sentirme en casa, porque ustedes saben transmitir, no sólo con palabras, sino con acciones”. Mientras seguía la charla, Adelaida externo: “el taller fue una motivación para mí, saber que había clase, me hacía levantarse y asistir a Casa de día, fue una experiencia maravillosa por todos los conocimientos adquiridos”.

Juanita habló también de la alegría que les transmitimos, ya que, en todo momento, se divertían y disfrutaban la clase. “Agradezco la paciencia, la ayuda y el apoyo en todas las actividades que se me dificultaron”, siendo este comentario compartido por todas las compañeras, quienes externaron en reiteradas ocasiones el agradecimiento por la paciencia, y el alto valor que le daban al que personas jóvenes estuvieran trabajando con adultos mayores, dijeron que además de que habían aprendido a trabajar con sus propias habilidades, aprendieron a utilizar su tiempo en hacer cosas que les enseñamos y que fueron de su agrado.

Luisa dijo: “yo en un principio, no quise trabajar con ustedes por estar acostumbrada a realizar actividades distintas a las que ustedes nos presentaban, me mostré renuente a ese cambio, pero

poco a poco fui integrándome al grupo, a pesar de todo, me agradaron las actividades y los aprendizajes fueron fructíferos”.

Nieves dijo: “yo me encontraba en una situación similar, pensé que el taller no me iba a servir, sin embargo, representó una motivación para mis días, ya que las actividades realizadas repercutieron en mi vida cotidiana, cuando llegaba a casa después de clase, compartía con mi familia lo que había aprendido”.

Cerraron la actividad diciendo que el grupo de estudiantes, ya formábamos parte de su vida, una de las razones, fue porque pocas personas quieren trabajar con ellas, y nosotros nos atrevimos a hacerlo. Destacaron la entrega y el compromiso por parte del equipo de trabajo y dijeron quedarse felices por las experiencias y por el cariño recibido.

La coordinadora del grupo agradeció la presencia y el apoyo, así como los proyectos realizados para los adultos mayores, comentó que había sido de gran ayuda para todas las asistentes del grupo. Por parte del equipo de trabajo se hizo también una reflexión, el trabajo realizado con la población de adultas mayores fue fructífero, no sólo para ellas, sino también para nosotras como personas y como profesionales de la educación.

Hubo una mejoría por parte de las participantes al taller, al paso del tiempo fueron capaces de realizar las actividades por sí mismas, sin ayudas, recordaban más sucesos en tiempos más prolongados, al dar indicaciones ya no pedían que se les repitiera en varias ocasiones, estaban más atentas a las actividades y en raras ocasiones se distraían, desarrollaron habilidades como escucha activa, análisis de información y desarrollaron a lo largo del taller su creatividad.

Se llevaron a cabo adecuaciones pertinentes en las planeaciones, a veces por el espacio, por el material, por los días feriados, la infraestructura y el tiempo que se nos asignó para impartirlo, no se pudieron realizar todas las actividades, esas fueron algunas de las limitantes que se presentaron al llegar a Casa de Día, pero que afortunadamente y con el apoyo de las autoridades se dio pronta solución.

Sin embargo, estos inconvenientes no impidieron que se llevaran a cabo las actividades, con el compromiso, dedicación y esfuerzo, así como la cooperación, el trabajo en equipo, la

comprensión, el respeto y la tolerancia, fueron valores que estuvieron presentes y que fueron el eje central del proyecto en cuanto a valores.

Manos trabajando demostró que el papel del psicólogo educativo también se encuentra fuera de la educación formal, mostrando el impacto positivo en la última etapa de la vida. En lo personal, es una experiencia que me hizo crecer en el ámbito personal y profesional, dotándome de herramientas para la vida laboral, dando sentido a los conocimientos adquiridos a lo largo de cuatro años.

Trabajar con personas es una de las tareas más complejas, pero a la vez una de las más enriquecedoras que existen dentro de los diversos campos de formación. Desarrollé habilidades que fueron de gran ayuda para la creación, elaboración y ejecución del proyecto, como la investigación sobre cada uno de los temas que abordamos, con la finalidad de crear actividades adecuadas e inteligibles para las adultas mayores.

Las relaciones interpersonales fueron una habilidad en la que tuve que trabajar arduamente, el saber cómo dirigirme, cómo acercarme, distinguir el perfil de cada adulta mayor, el aprender a transmitir las ideas o el conocimiento. Sin duda el trabajar con esta parte de la población me hizo trascender no solo en el campo profesional, si no humano.

La licenciatura en psicología educativa representó una oportunidad para ser mejor persona, para la formación de una profesional, significó un cúmulo de conocimientos que derivan en el entendimiento de que la educación es fundamental no solo en el desarrollo de las personas sino de las sociedades, que repercute en todos los aspectos de la vida de los seres humanos.

Los adultos mayores representan un pilar dentro de la población, y al igual que todas las personas de las distintas edades que forman la sociedad, merecen respeto, comprensión, educación y ejercer todos los derechos universales.

Trabajar con este sector de la población significó un desafío, pero también un compromiso para seguir en la labor como psicóloga educativa, como profesional de la educación, como egresada de la Universidad Pedagógica Nacional, pero sobre todo como ser humano.

## **Conclusiones**

La presente tesis tuvo como objetivo el diseño de un taller que permitiera la estimulación de las habilidades cognitivas en las adultas mayores, además de promover su autonomía por medio de actividades que tuvieran impacto en su vida cotidiana. Al respecto se puede concluir que, la constante participación, el entusiasmo y el esfuerzo mostrado por cada participante fue un factor que influyó de manera positiva para lograr el objetivo.

Por primera vez en Casa de día se impartieron actividades que pusieron a prueba las habilidades cognitivas de las adultas mayores, lo que representó una fuente de motivación y de curiosidad para cada participante. Se creó un espacio para que las mujeres además de aprender y seguir desarrollando sus habilidades cognitivas, tuvieran la oportunidad de externar sus emociones, sus pensamientos y experiencias por medio de las tareas asignadas, generando un sentimiento de pertenencia al grupo.

Con el desarrollo del taller, se logró alcanzar los objetivos propuestos, ya que las adultas mayores expresaron la utilidad de cada actividad en su cotidianidad, el hacer uso de estrategias aprendidas en el taller enfocadas a la memoria, que les ayudó a recordar sus actividades o las compras que debían realizar. Expresar emociones y estimular su creatividad por medio de la pintura o de diversos materiales reciclables que ellas pudieron transformar para decoración de su hogar, y a su vez compartir con sus seres queridos. El taller realizado representó sin duda un desafío en todos los aspectos, la creación de actividades que repercutieran en la calidad de vida de los adultos mayores y sobre todo la estimulación de las habilidades cognitivas fue una tarea compleja para el equipo

Hay diversos aspectos positivos y enriquecedores que me deja Casa de Día, si bien es cierto, existía el desconocimiento e incertidumbre sobre las actividades a realizar y sobre todo por la teoría e información insuficiente para abordar a dicha población. Lo anterior no representó en ningún momento una amenaza, pues la motivación y la responsabilidad en todo momento quedaron de manifiesto, la búsqueda de bibliografía que ampliara mis conocimientos sobre el tema y sobre todo para la creación de un taller que cubriera los objetivos señalados fueron en primer momento la prioridad.

Estar en Casa de Día representó, además de un reto, un gran compromiso, no sólo con la encargada del programa, sino con las adultas mayores que día con día asistían a las actividades con el entusiasmo y sobre todo la motivación de aprender algo que tuvieran impacto en su vida cotidiana, que de acuerdo con Navarro, Buz, Bueno y Mayoral (2006), el hecho de que los adultos mayores realicen actividades que les causen satisfacción, repercute de manera directa en su felicidad, bienestar y sobre todo en su calidad de vida, que fue uno de los objetivos planteados en la realización del taller.

Trabajar con adultos mayores fue una tarea compleja, ya que en algunos momentos existió poca participación por parte de las mujeres, quienes explicaron que estaban acostumbradas a realizar otras actividades o labores. Por lo que salir de su zona de confort representaba un reto. Sin embargo, tanto las integrantes del equipo "*Manos trabajando*" como las propias actividades generaron en ellas confianza e interés, esas fueron algunas de las razones por las que las adultas mayores comenzaron a ser partícipes en cada una de las actividades. Tal como lo argumentan Samarrona, Vázquez y Colom (1998), la conducta que los adultos mayores tienen respecto a alguna actividad o suceso está mediada por la motivación, en la que intervienen aquellos contenidos que además de interesantes partan de sus gustos y necesidades.

Como psicóloga educativa, pude mediar la situación con base en la experiencia, los conocimientos sobre el funcionamiento cognitivo y las implicaciones en la educación. Es fundamental que se preste atención a cada etapa del ciclo vital de los seres humanos, comprendiendo que cada una es diversa, por lo tanto, las características, el funcionamiento y las limitaciones son peculiares en cada momento de la vida.

Fue para mí una grata experiencia e invaluable satisfacción el pertenecer al proyecto Manos trabajando, y sobre todo trabajar con esa población que en muchos de los casos es olvidada o simplemente desplazada por la sociedad. Llegar a cada participante del taller por medio de diversas actividades pensadas para ellas y sobre todo para dotar de estrategias que favorecieran su autonomía, y dando la oportunidad de desarrollar sus habilidades cognitivas como la memoria, la atención, la creatividad, la percepción representaron un parteaguas no sólo en mi labor como psicóloga educativa, sino también en la ruptura del estereotipo sobre el campo laboral de los psicólogos educativos, demostrando que la tercera edad es una etapa en la vida de los seres

humanos que también requiere de aprendizaje constante, no sólo en el ámbito informal, sino en el no formal y formal, en el que el psicólogo educativo representa además de un apoyo y guía, una pauta en el desarrollo y estimulación de las habilidades cognitivas y sociales de los adultos mayores.

## REFERENCIAS

- Allueva, P. (2002). Desarrollo de habilidades metacognitivas: Programa de intervención. España: Consejería de Educación y Ciencia, Diputación General de Aragón. 59-85.
- Almonacid, F. (2008). *Concepciones sobre vejez en investigaciones sociológicas y antropológicas*. Publicado en las memorias de IX Congreso Argentino de Antropología Social. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales Universidad Nacional de Misiones. Recuperado de <http://cdsa.aacademica.org/000-080/435.pdf>
- Anderson, R. (1994). *La conducta Humana en el Medio Social*. Barcelona: Gedisa.
- Consejo Nacional de la Población. (2014). *Dinámica demográfica 1990-2010 y proyecciones de población 2010-2030*: México.
- Cuenca, M. E. (2011). Motivación hacía el aprendizaje en las personas más allá de los resultados y el rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación*. 6. 171-186. Recuperado de [http://www2.uned.es/intervencionsocioeducativa/Elena\\_Cuenca/Elena\\_Motivacion.pdf](http://www2.uned.es/intervencionsocioeducativa/Elena_Cuenca/Elena_Motivacion.pdf)
- Fernández-Ballesteros R., Moya Fresneda R., Íñiguez Martínez J., y Zamarrón M. D. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Fernández, R. (2008). La psicología de la vejez. *Madrid Recuperado de* <http://www.encuentros multidisciplinarios.org/Revistan%C2%BA16/Roc%C3%ADo%20Fernandez%20Ballesteros.pdf>
- Hardy, T. y Jackson, R. (1998). *Aprendizaje y Cognición*. Madrid: Prentice Hall.
- ICB Editores. (2012). *Psicología Aplicada al envejecimiento* Málaga: ICB Editores.
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2017), *Casas de Día para nuestros adultos mayores*. Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/articulos/casas-de-dia?idiom=es>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2000). *Censo general de población y vivienda*. Recuperado de <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484>



Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). *Encuesta Intercensal*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/temas/estructura/>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2015). *Desarrollan INEA e Inapam modelo educativo para adultos mayores*. Recuperado de <https://www.gob.mx/inapam/prensa/desarrollan-inea-e-inapam-modelo-educativo-para-adultos-mayores?idiom=es>

Larrínaga, M. A. (2006). *Psicología del desarrollo: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba: Brujas

Mongui, H. (1996). Creatividad en la edad adulta para la promoción y mantenimiento del cuidado de la salud, *Revista Unal*. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/16434>

Morris, C. y Maisto, A. (2005). *Introducción a la Psicología*. México: Pearson Educación

Navarro, B., Buz J., Bueno, B., y Mayoral, P. (2006). Jubilación y tiempo libre. *En psicología de la vejez*. Madrid: Alianza Editorial. 287-309.

Olvera, S. (2001). El dios del fuego y la regeneración del mundo, *Revista En estudios de Cultura Náhuatl* Recuperado de <http://www.ejournal.unam.mx/ecn/ecnahuatl32/ECN03205.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. (1997). La educación de los adultos y las personas de edad.

Recuperado de: [http://www.unesco.org/education/uie/confintea/pdf/8a\\_span.pdf](http://www.unesco.org/education/uie/confintea/pdf/8a_span.pdf)

Ortega, R. (2005). *Psicología de la enseñanza y desarrollo de personas y comunidades*. México: Fondo de Cultura Económica .148-182.

Papalia, D., Sterns H., Feldman D., y Camp C. (2009). *Desarrollo del Adulto y la Vejez*. México: Mc Graw Hill

Quintero, S. (2005). Creatividad en adultos mayores. El revejecer creativo de los viejos, *Revista recrearte* Recuperado de <http://www.iacat.com/Revista/recrearte/recrearte02/quintero01.htm>

Sáez, N., Aleixandre M. y Meléndez J. (1994). Actividad y tiempo libre en tercera edad, *Revista de Psicología de la Educación*, 14, 5-24. Recuperado de <https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/Actividad%20tiempo%20libre.pdf>

Samarrona, J., Vázquez, G. y Colom, A. (1998). *Educación no formal*. Barcelona: Ariel, S.A.

Sánchez, I. y Pérez, V. (2008). El funcionamiento cognitivo en la vejez: atención y percepción en el adulto mayor, *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

Recuperado de [http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol24\\_2\\_08/mgi11208.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol24_2_08/mgi11208.htm)

Shaie, W. K. y Willis, S. (2003). Aprendizaje y Memoria, Adquirir y retener información. (Ed.) *Psicología de la Edad Adulta y la Vejez*. Madrid: Pearson Educación. S.A. 351-355

Solera, E. (2013). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Revista UCM, Arte, individuo y sociedad*, 1, 9-19. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/viewFile/40100/41533>

Tortosa, J. (2002). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Pirámide.

Vega, J. y Bueno, B. (1996). *Desarrollo Adulto y Envejecimiento*. Madrid: Síntesis

Yubero, S. (2002). La dimensión social de la educación. En: Marín M., Grau R. y Yubero S. *Procesos psicosociales en los contextos educativos*. 17-32. Madrid: pirámide.

**Anexo**

**PLANEACIÓN**

**Semana:** Del 29 de enero al 02 de febrero

**Fecha:** 29 de enero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana:** “EL BAÚL DE LOS RECUERDOS”

**Sesión :** 1

**Actividad:** “Alguien como yo- Baile de inauguración”

**Objetivo:** Conocer a los participantes, conocer sus gustos e intereses.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Externar gustos e interés</p> <p>Recordar información relevante sobre sus compañeras.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>Memoria a largo plazo.</p> <p>Atención</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a las asistentes y se les pedirá que escriban en una hoja blanca, algunos datos sobre ellos; se les dará el tiempo que necesiten para que lo hagan.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Leerán lo que escribieron, para que todas las asistentes puedan escuchar y recordar datos relevantes sobre cada una.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se hará una reflexión por parte de las adultas mayores con base en sus gustos.</p>	<p>Hojas blancas</p> <p>Plumas</p> <p>Mesas</p> <p>Sillas</p>	<p>“Y es que cuando uno sacude el cajón de los recuerdos, son los recuerdos los que terminan sacudiéndolo a uno”</p> <p>-Andrés Castuera Micher</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 29 de enero al 02 de febrero

**Fecha:** 2 de febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana:** “EL BAÚL DE LOS RECUERDOS”

**Sesión :** 2

**Actividad:** “Tesoro”

**Objetivo:** Externar recuerdos de forma escrita

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Externar recuerdos por de forma escrita</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Memoria a largo plazo</p> <p>Memoria a corto plazo</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a las asistentes al taller, se darán las indicaciones de la actividad.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se repartirá el material a cada asistente, se pedirá que en la hoja de papel plasmen algún recuerdo el cual se depositara en un baúl.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se romperá de manera significativa cada hoja de las adultas mayores, se realizará una breve reflexión de los sentimientos generados.</p>	<p>Hojas blancas</p> <p>Plumas</p> <p>Mesas</p> <p>Sillas</p>	<p>“Y es que cuando uno sacude el cajón de los recuerdos, son los recuerdos los que terminan sacudiéndolo a uno”</p> <p>-Andrés Castuera Micher</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 7 al 9 de febrero

**Fecha:** 7 de febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana: "PINTANDO TUS EMOCIONES"**

**Sesión:** 3

**Actividad:** ¡Exprésate!

**Objetivo:** Expresar emociones y sentimientos a través del arte

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Expresar emociones y sentimientos a través del arte</p> <p>Trabajar la motricidad fina por medio de los movimientos realizados con el pincel.</p> <p>Aprender los colores primarios y la combinación de estos.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>Creatividad</p> <p>Memoria a corto plazo</p>	<p><b>Inicio:</b> Se dará la bienvenida a los asistentes, compartiendo la frase de la semana. Se darán las indicaciones de la actividad para realizar, así como los objetivos de esta.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se pedirá a los adultos mayores que plasmen algún objeto, paisaje, o algo que quieran expresar mediante la pintura, rescatando sus gustos e intereses poniendo en juego sus emociones.</p> <p><b>Cierre:</b> Se cerrará con una breve reflexión y se recalcará la importancia de trabajar la creatividad.</p>	<p>Hojas blancas</p> <p>Pinceles</p> <p>Pintura vinci</p> <p>Mesas</p> <p>Paletas</p>	<p>“El arte es la expresión de los más profundos pensamientos por el camino sencillo” -Albert Einstein</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 7 al 9 de febrero

**Fecha:** 9 de febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos

**Semana:** "PINTANDO TUS EMOCIONES"

**Sesión:** 4

**Actividad:** Muestra al mundo/ Escucha a tu corazón

**Objetivo:** Expresar emociones y sentimientos a través del arte

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Mostrar a los compañeros de "Casa de día" las obras que cada adulto mayor ha realizado, utilizando la memoria a corto mediano y largo plazo.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>Memoria a largo plazo.</p> <p>Creatividad</p> <p>Imaginación</p>	<p><b>Inicio:</b> Se dará la bienvenida a los asistentes al taller, se leerá la frase de la semana dando tiempo a la reflexión. Se darán las indicaciones.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se hará la exposición de todas las pinturas, cada integrante hablará de sus representaciones y de lo que representa para ellos.</p> <p><b>Cierre:</b> Se agradecerá a los participantes.</p>	<p>Pinturas de los adultos mayores</p> <p>Caballote de madera</p> <p>Hilos</p>	<p>“El arte es la expresión de los más profundos pensamientos por el camino sencillo” -Albert Einstein</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 12 al 16 de febrero

**Fecha:** 12 de febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana:** "SEMANA DEL AMIGO"

**Sesión:** 5

**Actividad:** Conociéndonos

**Objetivo:** Fomentar los valores de la amistad, el compañerismo, el respeto y la tolerancia en los adultos mayores.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Identificar la importancia de la amistad y el compañerismo dentro del grupo casa de día.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>Atención</p> <p>Memoria a corto plazo</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes a la actividad por parte del grupo de Manos Trabajando.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se les dará a conocer la historia de la amistad.</p> <p>Se colocaran a los asistentes en parejas y se les darán las instrucciones:</p> <p>cuentan con 5 minutos para poder dialogar con su pareja, compartirán gustos, y al termino tratarán de recordar lo que su pareja les ha compartido.</p> <p>Las parejas se elegirán al azar</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Al término de la actividad se les pedirá a los asistentes compartan su experiencia y comenten cómo se sintieron y que tantos datos recordaron.</p>	<p>Cuento</p> <p>“El ratón y el perro”, de Eva María Rodríguez</p>	<p>“La verdadera amistad no se trata de ser inseparables, sino de poder estar separados y que nada cambie”</p> <p>Anónimo</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 12 al 16 de Febrero

**Fecha:** 16 de Febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana: SEMANA DEL AMIGO"**

**Sesión : 6**

**Actividad:** Elaborando tarjetas

**Objetivo:** Fomentar los valores de la amistad, el compañerismo, el respeto y la tolerancia en los adultos mayores.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Fomentar los valores de la amistad, el compañerismo, el respeto y la tolerancia en los adultos mayores.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>Atención</p> <p>Memoria a corto plazo</p> <p>Creatividad</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes a la actividad por parte del grupo de Manos Trabajando</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se le pedirá a los asistentes que elaboren una tarjeta con el material que se encuentra en la mesa, posteriormente colocarán su tarjeta en el buzón para que estas puedan ser entregadas.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se reflexionará sobre la importancia de estimular la creatividad.</p>	<p>Hojas</p> <p>Marcadores</p> <p>Colores</p> <p>Imágenes</p>	<p>“La verdadera amistad no se trata de ser inseparables, sino de poder estar separados y que nada cambie”</p> <p style="text-align: center;">Anónimo</p>



## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 19 al 23 de Febrero

**Fecha:** 19 de Febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana: "LEYENDO Y SOÑANDO"**

**Sesión : 7**

**Actividad:** Cuentos que no son cuentos

**Objetivo:** Fomentar en los adultos mayores el interés por la lectura a partir de la elaboración de cuentos y/o historias de sucesos que han vivido.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Echar a volar la imaginación y creatividad de las adultas mayores.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>imaginación</p> <p>Memoria a largo plazo</p> <p>Percepción</p> <p>Atención</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes a la actividad por parte del grupo de Manos Trabajando.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se les pedirá a los asistentes tomar asiento y cierran sus ojos para que se inicie con el cuento que las integrantes de manitas trabajando actuarán, este será con sonidos y diferentes tipos de voz, al término de la actividad los asistentes expresaran cómo se sintieron durante la actividad y que es lo que imaginaron.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se hará una reflexión grupal sobre lo acontecido, lo que imaginaron y sintieron.</p>	<p>Cuento</p> <p>“La playa”, de Alain Robbe-Grillet</p>	<p>“Cuanto más lees, más cosas sabrás, cuantas más cosas aprendas, a más lugares viajaras”</p> <p>Dr. Seuss</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 19 al 23 de febrero

**Fecha:** 21 de febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana: "LEYENDO Y SOÑANDO"**

**Sesión:** 8

**Actividad:** Historia "Casa de día"

**Objetivo:** Fomentar en los adultos mayores el interés por la lectura a partir de la elaboración de cuentos y/o historias de sucesos que han vivido.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Ejercitar la memoria e imaginación a través de un cuento grupal.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>imaginación</p> <p>Memoria a corto plazo</p> <p>Atención</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes a la actividad por parte del grupo de Manos Trabajando.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se les indicará a los asistentes que de manera grupal se elabore una historia relacionada con los sucesos que hayan vivido en casa de día, una de las integrantes del equipo iniciara con la narración de la historia, conforme les vaya tocando su turno continuaran con la actividad.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se pedirá a los adultos mayores que den una conclusión de la actividad y expliquen el porqué de su historia.</p>	<p>Rotafolio</p> <p>Marcadores</p>	<p>“Cuanto más lees, más cosas sabrás, cuantas más cosas aprendas, a más lugares viajaras”</p> <p>Dr. Seuss</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 19 al 23 de febrero

**Fecha:** 23 de febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana: "LEYENDO Y SOÑANDO"**

**Sesión:** 9

**Actividad:** Creando historias

**Objetivo:** Fomentar en los adultos mayores el interés por la lectura a partir de la elaboración de cuentos y/o historias de sucesos que han vivido.

objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Crear algún cuento y/o historia sobre algún suceso vivido</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>Imaginación</p> <p>Memoria a largo plazo</p> <p>Percepción</p> <p>Atención</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes a la actividad por parte del grupo de Manos Trabajando.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se les pedirá a los asistentes elaboren un cuento con algún suceso vivido, este puede ser de su primer amor, amistad, entre otros temas, al término de la actividad se les pedirá a los asistentes compartan sus cuentos o historias.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se hará una reflexión por parte de los adultos mayores.</p>	<p>Hoja</p> <p>Lapiceros</p> <p>Colores</p>	<p>“Cuanto más lees, más cosas sabrás, cuantas más cosas aprendas, a más lugares viajaras” Dr. Seuss</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 26 de febrero al 2 de marzo

**Fecha:** 26 de febrero 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**CAMPO FORMATIVO:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana: "FESTIVAL DE CINE"**

**Sesión:** 10

**Actividad:** “Matiné espectacular” Proyección de la película: El estudiante.

**Objetivo:** Utilizar el cine como recurso interventor, esperando que la imagen o situaciones que se presentan en las cintas elegidas puedan resultar motivadoras para el adulto mayor.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Rescatar de la película ideas o creencias previas que ayuden a romper con prejuicios propios (que las propias personas mayores mantienen sobre ellas) y prejuicios que otros grupos sociales puedan mantener sobre esa etapa de la vida.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>Memoria a largo plazo</p> <p>Atención</p> <p>Percepción</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes a la actividad por parte del grupo de Manos Trabajando.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se entregarán boletos representativos y tendrán que ingresar por la entrada principal para recoger sus palomitas.</p> <p>Se proyectará la película “El estudiante”.</p> <p><b>Cierre:</b> Al término de la película se les pedirá a los asistentes que así lo deseen comenten sobre lo que les gusto, disgusto o haya llamado la atención sobre las situaciones que se mostraron en ella y la asociación de la cinta con su vida.</p>	<p>Sala audiovisual.</p> <p>Película</p> <p>“El estudiante”</p>	<p>En esta actividad no tendremos frase, esto con la finalidad de que la película sea vista en su totalidad, teniendo en cuenta que el tiempo determinado para la misma es justo para la proyección.</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 26 de febrero al 2 de marzo

**Fecha:** 28 de febrero 2018

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana:** "FESTIVAL DE CINE"

**Sesión:** 11

**Actividad:** "Matiné espectacular" Película "Up, una aventura de altura"

**Objetivo:** Utilizar el cine como recurso interventor, esperando que la imagen o situaciones que se presentan en las cintas elegidas puedan resultar motivadoras para el adulto mayor.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Rescatar de la película ideas o creencias previas que ayuden a romper con prejuicios propios (que las propias personas mayores mantienen sobre ellas) y prejuicios que otros grupos sociales puedan mantener sobre esa etapa de la vida.</p> <p><b>Habilidades cognitivas</b></p> <p>Memoria a largo plazo</p> <p>Atención</p> <p>Percepción</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes a la actividad por parte del grupo de Manos Trabajando</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se entregarán boletos representativos y tendrán que ingresar por la entrada principal para recoger sus palomitas.</p> <p>Se proyectará la película "Up, una aventura de altura"</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Al término de la película se les pedirá a los asistentes que realicen una reflexión sobre lo mostrado en la cinta, de la misma forma, que recuerden sucesos que hayan generado un impacto.</p>	<p>Sala audiovisual</p> <p>Película "Up, una aventura de altura"</p>	<p>En esta actividad no tendremos frase, esto con la finalidad de que la película sea vista en su totalidad, teniendo en cuenta que el tiempo determinado para la misma es justo para la proyección.</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 26 de febrero al 2 de marzo

**Fecha:** 2 de marzo 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana:** "FESTIVAL DE CINE"

**Sesión:** 12

**Actividad:** “Matiné espectacular” Proyección de la película: UP, una aventura de altura.

**Objetivo:** Utilizar el cine como recurso interventor, esperando que la imagen o situaciones que se presentan en las cintas elegidas puedan resultar motivadoras para el adulto mayor.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Rescatar de la película ideas o creencias previas que ayuden a romper con prejuicios propios (que las propias personas mayores mantienen sobre ellas) y prejuicios que otros grupos sociales puedan mantener sobre esa etapa de la vida.</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Memoria a largo plazo</p> <p>Atención</p> <p>Percepción</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes a la actividad por parte del grupo de Manos Trabajando.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se entregarán boletos representativos y tendrán que ingresar por la entrada principal para recoger sus palomitas.</p> <p>Se proyectará la película “el estudiante”.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Al término de la película se les pedirá a los asistentes que hagan una reflexión sobre ambas películas, que externen puntos de vista y opiniones.</p> <p>Además de que compartan que fue lo que recuerdan y percibieron.</p>	<p>Sala audiovisual</p> <p>Película "Up, una aventura de altura"</p>	<p>En esta actividad no tendremos frase, esto con la finalidad de que la película sea vista en su totalidad, teniendo en cuenta que el tiempo determinado para la misma es justo para la proyección.</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 14 al 16 de marzo

**Fecha:** 14 de marzo 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana: “RECICLAJE CREATIVO”**

**Sesión:** 13

**Actividad:** Aprendiendo a reciclar. “Móvil de mariposas”

**Objetivo:** Rescatar la importancia de reciclar y reutilizar diversos materiales, elaborando artículos para adorno del hogar.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Reutilizar los materiales</p> <p>Desarrollar habilidades motoras finas, mediante movimientos pequeños del pulgar, los dedos, las manos e incluso las muñecas.</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Creatividad</p> <p>Imaginación</p> <p>Atención</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se les hablará sobre el significado de las 3 “R” para dar sentido a la actividad a realizar, además de destacar la importancia del reciclaje.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se le repartirá el material a cada asistente, se le indicará paso a paso cómo elaborar el móvil de mariposas.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se hará una pequeña reflexión y sondeo con lo aprendido en la clase, se agradecerá la asistencia.</p>	<p>Rollos de cartón de papel higiénico.</p> <p>Tijeras</p> <p>Pinturas</p> <p>Pincel</p> <p>Silicón</p> <p>Hilo</p>	<p>“Todos tenemos derecho a una segunda oportunidad, los objetos también”</p> <p>Anónimo</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 14 al 16 de marzo

**Fecha:** 16 de marzo 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana:** “RECICLAJE CREATIVO”

**Sesión:** 14

**Actividad:** Aprendiendo a reciclar. “Un tierno conejo”

**Objetivo:** Rescatar la importancia de reciclar y reutilizar diversos materiales, elaborando artículos para adorno del hogar.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Estimular la motricidad fina en el adulto mayor mediante movimientos de los dedos y manos.</p> <p>Estimular la imaginación y creatividad</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Creatividad</p> <p>Atención</p> <p>Memoria a corto plazo</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los adultos mayores, se leerá la frase de la semana y se recapitulará sobre la importancia del reciclaje.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se repartirá el material y se darán las indicaciones paso a paso para la elaboración del conejo.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Las adultas mayores mostrarán su conejo elaborado, el cual servirá para adornar Casa de día con motivo de la primavera.</p>	<p>Rollos de cartón de papel higiénico.</p> <p>Tijeras</p> <p>Pintura blanca</p> <p>Pincel</p> <p>Silicón</p> <p>Ojos móviles</p> <p>Fomi (negro, verde anaranjado y rosa)</p>	<p>“Todos tenemos derecho a una segunda oportunidad, los objetos también”</p> <p>Anónimo</p>



## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 09 al 13 de abril

**Fecha:** 09 de abril de 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana:** “Semana del arte”

**Sesión:** 15

**Actividad:** Trabajando con café

**Objetivo:** Utilizar diversos materiales y técnicas para la creación de pinturas que sirvan como medio de expresión de pensamientos e ideas de los adultos mayores.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Utilizar diversos materiales y técnicas para la creación de pinturas.</p> <p>Estimular la motricidad fina por medio de los movimientos con el pincel.</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Atención</p> <p>Creatividad</p> <p>Memoria a corto plazo</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los asistentes, se dará una introducción sobre el café y los tantos usos que tiene, se mostrará cómo realizar diversas tonalidades, así como las indicaciones de la actividad.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se les entregará el material (hoja blanca, pincel, café y un recipiente).</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se guardarán las pinturas de los adultos mayores con la finalidad de montar una galería.</p> <p>Se hará una reflexión.</p>	<p>Café</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Pinceles</p> <p>Agua</p>	<p>“Todo lo que imaginas es real”</p> <p>Picasso</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 09 al 13 de abril

**Fecha:** 11 de abril 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Semana:** “Semana del arte”

**Sesión:** 16

**Actividad:** “Mosaicos de colores”

**Objetivo:** Utilizar diversos materiales y técnicas para la creación de pinturas que sirvan como medio de expresión de pensamientos e ideas de los adultos mayores.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Realizar pinturas con mosaicos de papel.</p> <p>Creación de un paisaje utilizando mosaicos de papel de diferentes tamaños.</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Creatividad</p> <p>Atención</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se les dará la bienvenida a los asistentes, se les dará una explicación sobre dicha técnica, y se les darán las indicaciones.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Los adultos mayores harán un paisaje utilizando papel de diversos tamaños.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se agradecerá la participación de los asistentes al taller.</p>	<p>Hojas de colores cortadas en diferentes tamaños</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Pegamento</p>	<p>“Todo lo que imaginas es real”</p> <p>Picasso</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 09 al 13 de abril

**Fecha:** 13 de abril 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**CAMPO FORMATIVO:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos **Taller:** “Semana del arte”

**Sesión:** 17

**Actividad:** Técnica del puntillismo

**Objetivo:** Utilizar diversos materiales y técnicas para la creación de pinturas que sirvan como medio de expresión de pensamientos e ideas de los adultos mayores.

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Aprendizaje de una nueva técnica de pintura “puntillismo”</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Creatividad</p> <p>Atención</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se les dará la bienvenida a los asistentes, se les dará una explicación sobre la técnica del puntillismo y se les darán las indicaciones.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Los adultos mayores pintarán un dibujo impreso utilizando la técnica del puntillismo y utilizando los dedos de sus manos.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se hará una reflexión sobre dicha técnica, la motricidad fina y la creatividad, además de escuchar opiniones.</p> <p>Se agradecerá la asistencia de los participantes.</p>	<p>Pintura vinci</p> <p>Dibujo impreso</p> <p>Papel</p> <p>Dedos de las manos</p>	<p>“Todo lo que imaginas es real”</p> <p>Picasso</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 16 al 20 de abril

**Fecha:** 16 abril 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos    **Semana:** “Conociendo tus sentidos”    **Sesión:** 18

**Actividad:** Actividad sensorial (Tacto y oído)

**Objetivo:** Estimular la percepción de los adultos mayores a través de los sentidos (olfato, tacto, gusto, vista, oído)

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Distinguir las distintas texturas, de los objetos que se utilizaran para la actividad, además de escuchar cada indicación y sonido de los objetos.</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Percepción</p> <p>Atención</p> <p>Memoria a corto plazo</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se iniciará la actividad, con la explicación del objetivo y lo que se hará en la actividad.</p> <p>Haciendo de su conocimiento que el día de hoy se trabajará con los sentidos, de tacto, y oído.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se vendarán los ojos de los participantes, a lo largo del salón habrá cestos con diversos objetos, los cuales tendrán que tocar y reconocer al tacto, al igual que la música con los diversos sonidos.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se hará un sondeo a los adultos mayores, del cómo se sintieron con la actividad, así como qué fue lo que más se les dificultó.</p>	<p>Harina</p> <p>Café</p> <p>Sopa</p> <p>Corcholatas</p> <p>Mesa</p> <p>Sillas</p> <p>Música</p>	<p>“El mundo no existe, existe lo que los sentidos nos dicen sobre el mundo”</p> <p style="text-align: center;">Anónimo</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 16 al 20 de abril

**Fecha:** 18 de abril de 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos    **Semana:** “conociendo tus sentidos”    **Sesión:** 19

**Actividad:** Salón multisensorial (Vista y oído)

**Objetivo:** Estimular la percepción de los adultos mayores a través de los sentidos (olfato, tacto, gusto, vista, oído)

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Distinguir los diversos colores y sonidos que se utilizaran para la actividad.</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Percepción</p> <p>Atención</p> <p>Memoria a corto plazo</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>La sesión de hoy está destinada principalmente a los sentidos de la vista y el oído, se les darán las indicaciones a los asistentes.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se adaptará un salón, el cual estará oscuro, se pondrán luces led alrededor del salón, papeles crepe colgados del techo. Los asistentes tendrán que recostarse sobre los tapetes distribuidos alrededor del salón, se les pondrá música relajante mientras centran su atención en todos los colores.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se hará una reflexión de cómo se sintieron con la actividad y de las percepciones que tuvieron durante la actividad.</p>	<p>Luces de colores led</p> <p>Papel crepe en tiras</p> <p>Tapetes</p> <p>Música</p>	<p>“El mundo no existe, existe lo que los sentidos nos dicen sobre el mundo”</p> <p style="text-align: center;">Anónimo</p>

## PLANEACIÓN

**Semana:** Del 16 al 20 de abril

**Fecha:** 20 de abril 2018

**Lugar:** Las actividades serán impartidas en: Casa de día

**Campo formativo:** Prácticas profesionales

**Proyecto:** Caminemos juntos    **Semana:** “Conociendo tus sentidos”    **Sesión:** 20

**Actividad:** Actividad sensorial (Olfato y gusto)

**Objetivo:** Estimular la percepción de los adultos mayores a través de los sentidos (olfato, tacto, gusto, vista, oído)

Objetivos	Actividad	Recursos	Frase de la semana
<p>Distinguir los diversos olores y sabores, que se utilizaran para la actividad.</p> <p><b>Habilidades cognitivas:</b></p> <p>Percepción</p> <p>Atención</p> <p>Memoria a corto plazo</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se dará la bienvenida a los adultos mayores, se sentarán en las sillas alrededor de la mesa.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se les darán a los asistentes diversos alimentos los cuales tendrán que oler y en su caso ingerir para identificar su sabor y poder saber de qué alimento se trata.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se agradecerá la asistencia de los participantes, y se hará una reflexión de la actividad y de la semana de la percepción.</p>	<p>Naranja</p> <p>Limón</p> <p>Miel</p> <p>Mermelada de zarzamora</p> <p>Yogurt</p> <p>Papas de sal</p> <p>Chicharrones</p> <p>Galletas saladas</p>	<p>“El mundo no existe, existe lo que los sentidos nos dicen sobre el mundo”</p> <p>Anónimo</p>