



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 144

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR RESIDENTE EN
ASILOS**

MARIELA CHÁVEZ ROMERO

DIRECTORA DE DOCUMENTO RECEPCIONAL:

IRMA ELISA ALVA COLUNGA

CD. GUZMÁN, MPIO. DE ZAPOTLÁN EL GRANDE, JAL., MARZO DE 2020

UNIDAD 144

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR RESIDENTE EN
ASILOS**

TESINA /INFORME ACADÉMICO

QUE PRESENTA:

MARIELA CHÁVEZ ROMERO

PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

DIRECTORA DE DOCUMENTO RECEPCIONAL:

IRMA ELISA ALVA COLUNGA

CD. GUZMÁN, MPIO. DE ZAPOTLÁN EL GRANDE, JAL., MARZO DE 2020

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.1 Contexto amplio	3
1.2 Contexto delimitado	4
1.2.1 Ubicación geográfica/infraestructura.....	5
1.2.2 Tipo de institución y servicios que ofertan.....	7
1.2.3 Dimensión sociocultural	7
1.2.4 Reseña histórica	9
1.2.5 Elementos que definen a la institución.....	9
1.2.6 Agentes (personal).....	10
1.2.7 Desarrollo Organizacional	11
1.2.8 Organización.....	12
2. PROCESO DE INTERVENCIÓN	14
2.1 Justificación	14
2.2 Objetivo general	16
2.3 Objetivos particulares	16
2.4 Metas	16
2.5 Modelo de intervención	17
2.5.1 Metodología de Animación Sociocultural de Ezequiel Ander-Egg.....	17
2.6 Marco teórico	18
2.6.1 ¿Qué es envejecimiento?.....	18
2.6.2 Envejecimiento demográfico	19
2.6.3 Características del adulto mayor	21
2.6.4 Estereotipos en la vejez.....	23
2.6.5 Instituciones para adultos mayores o asilos	25
2.6.6 Cuando se lleva a los adultos mayores a casa hogares	26
2.6.7 Herramientas para adaptarse a los cambios y pérdidas	27
2.6.8 Teoría de la revisión de la vida desarrollada por Butler	29
2.6.9 Antecedentes de calidad de vida.....	30

2.6.10 Calidad de vida en la vejez	30
2.6.11 Teoría de la irrelevancia de la edad.....	33
2.6.12 Futuro de la vejez	34
2.6.13 La intervención educativa en la calidad de vida de los adultos mayores	35
2.6.14 Animación Sociocultural	37
2.7 Plan de trabajo.....	38
2.8 Evaluación.....	43
2.8.1 Objetivo.....	43
2.8.2 Identificación de la audiencia.....	43
2.8.3 Modelo de evaluación de Scriven	43
2.8.3.1 Desarrollo del modelo de evaluación de Scriven en el Asilo San José.....	44
2.8.4 Instrumentos	49
2.8.5 Resultados	51
3. NARRACIÓN DE LA EXPERIENCIA VIVIDA	63
3.1 Ingreso a la entidad receptora y solicitud de aceptación de servicio social	63
3.2 Integración al ámbito	64
3.3 Actividades realizadas y experiencias obtenidas durante servicio social	66
3.4 Evaluación de servicio social	68
4. COMPETENCIAS GENERALES DE LA LIE.....	70
CONCLUSIONES.....	72
REFERENCIAS	75
ANEXOS.....	82

INTRODUCCIÓN

El presente documento se realizó de acuerdo a servicio social, llevado a cabo en la Casa Hogar Asilo San José, en lo sucesivo Asilo San José, con la población que se intervino fue adultos mayores, el trabajo contendrá la descripción general de la experiencia en la institución, las circunstancias que enmarcan la experiencia como interventor educativo, entre la recuperación de otros productos de servicio social. Las tareas que se planearon hacer fue realizar actividades recreativas que ayudarán a los residentes a reducir el tiempo libre, mediante la animación sociocultural, mejorando la estancia en la institución y con ello tener una mejor calidad de vida.

En el primer capítulo se narra la contextualización de acuerdo al contexto amplio, donde se encuentra localizada la institución en la que se prestó servicio social, en este caso Ciudad Guzmán, Jalisco y el contexto delimitado que abarca la historia del Asilo San José, misión, visión y valores, donde se estuvo interviniendo durante un periodo de ocho meses, por medio de la animación sociocultural en la función de recreación, se abordaron temas de interés de los residentes y actividades que contribuyeron a tener un estilo de vida más activo, mejorando así la calidad de vida en la institución.

El segundo capítulo está basado en el proceso de intervención, abarca la justificación del porqué y para que se quiso realizar este proyecto, los objetivos que fueron trabajados durante 480 horas, la metodología y las estrategias utilizadas en la animación sociocultural para los adultos mayores del Asilo San José. En seguida, se encuentra el marco teórico donde se explica cuáles son los conceptos tomados en cuenta para el tema, como envejecimiento, instituciones para adultos mayores y calidad de vida en la vejez, además está apoyado en dos teorías, La Revisión de la Vida desarrollada por Butler citado por Hansen (2003) y la otra en contra, la teoría Irrelevancia de la edad de Neugarten citado por Belsky (2001) en la perspectiva del conductismo tradicional.

En seguida está el capítulo tres sobre la narración de la experiencia vivida en el Asilo San José, desde el ingreso a la entidad receptora, la integración al ámbito, las actividades realizadas y las experiencias obtenidas durante servicio social, además de la evaluación del proyecto.

Finalmente se encuentra el capítulo cuatro que consta de las competencias generales de la LIE, como el planear procesos y acciones en función de las necesidades de los diferentes contextos, utilizando metodologías de la planeación, asumiendo una actitud de compromiso y responsabilidad, por último, el crear ambientes de aprendizaje (UPN, 2002).

Los aspectos favorables de realizar este trabajo fue que los adultos mayores del Asilo San José obtuvieran una mejora durante la estancia en la institución, volviendo a ser personas activas por medio de actividades que son de interés, concentrándose en disfrutar de la etapa que están viviendo, sintiéndose aún personas valiosas, trabajadoras y portadoras de una gran sabiduría. Las limitaciones que podría tener el proyecto en un futuro es que el personal de la institución no continúe con el seguimiento de las estrategias de intervención, para lograr que el residente siga con una mejora de calidad de vida por medio de la recreación, por tanto, se recomienda que se herede el proyecto a otros practicantes y/o prestadores de servicio social, incluso voluntarios, con la finalidad de que se pueda seguir con el proceso de mejora en los residentes y no vuelvan a la rutina diaria dentro del Asilo San José.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

Este apartado abarca el análisis del contexto de Zapotlán el Grande Jalisco, donde se menciona localización, historia, número de habitantes, flora, fauna, clima, sus tradiciones y en especial se enfoca a las casas hogares para adultos mayores que se encuentran en la Ciudad, así pues, es en el Asilo San José donde se realizó el servicio social.

1.1 Contexto amplio

Zapotlán el Grande está situado al Sur de Jalisco, en la región Occidente de México. El clima se debe a elementos naturales como el Parque Nacional Nevado de Colima. El nombre de Zapotlán es una palabra de origen náhuatl que significa "lugar de frutos dulces y redondos", porque se cultivaba las chirimoyas, guayabas, tejocotes y los famosos zapotes, cabe recalcar que ya no son vistos como antes en la zona. La cabecera de este municipio es Ciudad Guzmán, localizada en el Valle de Zapotlán, fue fundada en la primera mitad del siglo XVI, por el Fraile Juan de Padilla, persona reconocida y querida por los habitantes de la Ciudad. La población alcanza los cien mil habitantes, convirtiéndose en el más importante Centro urbano de la región (Castolo, 2008).

Según el cronista de la Ciudad, Fernando G. Castolo, Zapotlán se caracteriza por tener una vegetación y flora muy rica en árboles frutales, como son el durazno, tejocotes, arrayán, zarzamora, granada y pera. En la región montañosa existen bosques formados por pino, encino y fresno. En cuanto a la fauna se pueden encontrar animales como el venado, el conejo, la gallina silvestre, el leoncillo, el gato montés, la ardilla y otras especies de roedores; en la zona de la laguna se pueden apreciar a los patos y aves que habitan en la región, además, de diversas especies migratorias.

Ciudad Guzmán es reconocida por sus tradiciones, la mayoría habitada por población católica, manifestándose en festejos y símbolos, la más importante de ellas

son las solemnes fiestas en honor al Señor San José. La fama de estas fiestas rebasa las fronteras gracias a los hijos ausentes que se encuentran dispersos en otras ciudades que, año tras año, asisten con gran entusiasmo, causando una parálisis total en cuestión de labores escolares, oficinas, bancos y en distintos comercios. Además de sus festividades Ciudad Guzmán cuenta con una alta variedad de tradiciones la mayoría orientadas a la religión tales como, Día de Muertos, Semana Santa, Enrosos, Danza de sonajeros, el Día de la Santa Cruz, Día de la Virgen de Guadalupe, entre otras.

En la gastronomía se puede encontrar ricos platillos como el famoso bote, chile de uña, pozole, pozolillo, birria, tostadas, mole, cuachala, sopa de pan, así como también dulces típicos de la región como palanquetas, pan, borrachitos, mazapanes y dulces de leche. En las bebidas típicas se degusta el ponche de granada, tejuino y rompopo.

Ciudad Guzmán ofrece las comodidades de la vida moderna, su relativa tranquilidad la hacen ver aún provinciana, pero dentro de la población está aumentando el número de habitantes de edad avanzada, donde algunas de estas personas prefieren estar en instituciones que los puedan asilar, o en ocasiones son los mismos familiares que ya no pueden estar al cuidado de ellos, que toman la decisión de llevarlos a los asilos. La mayoría de los adultos mayores pueden costear la estancia en un asilo y otras veces son los familiares quienes lo hacen, pero rara vez existen ancianos que no pueden hacerlo, existiendo la excepción de no negar la atención por falta de recursos económicos. En la ciudad se encuentran dos casas hogares para ancianos Voluntarias Vicentinas y el Asilo San José donde se ofreció servicio social.

1.2 Contexto delimitado

El Asilo San José es el lugar donde se llevó a cabo la animación sociocultural con los residentes, en un horario de lunes a viernes de 3:00 pm a 5:00 pm, pero después de algunos meses se cambió el horario de lunes a domingo, por motivos de

culminar servicio social antes de cumplir un año dentro de la institución, es un asilo privado que ofrece a los residentes diferentes tipos de servicios, en este apartado se conoce la ubicación, infraestructura, historia, misión, visión, creencias y valores como institución, el personal integrado, clima laboral y organización.

1.2.1 Ubicación geográfica/infraestructura

El Asilo San José es una asociación civil que se encuentra ubicada en Calzada Madero y Carranza #472 Col. Centro, C.P. 49000 en Ciudad Guzmán, Jalisco (Ver figura 1):

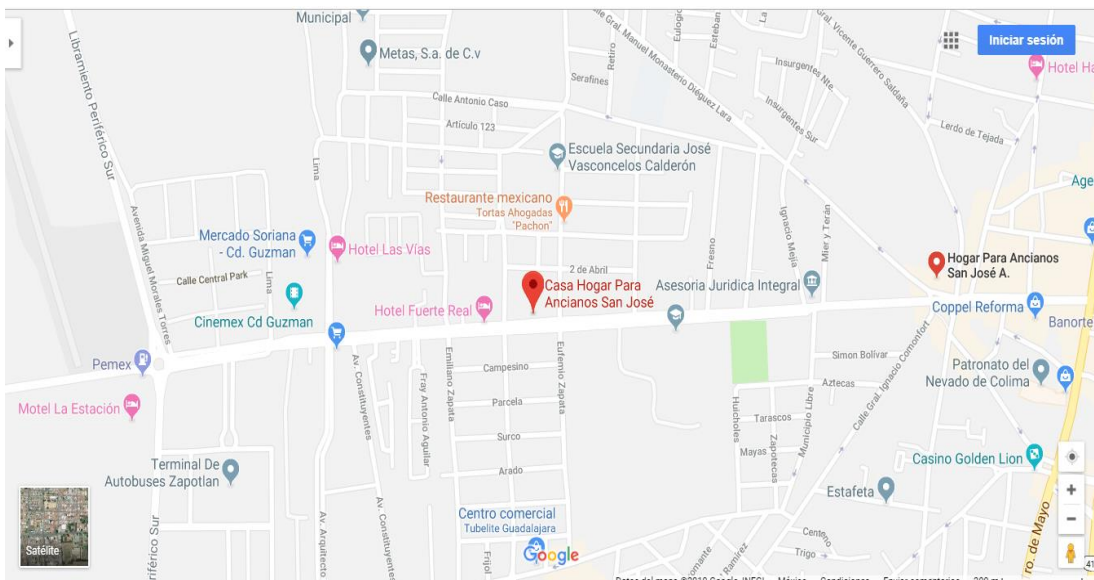


Figura 1. Ubicación del Asilo San José

Fuente: Internet

Referente a la infraestructura cuenta con 17 habitaciones que tienen propio baño, y un patio pequeño. De esas 17 solo 5 habitaciones fueron diseñadas para matrimonios, por ello son más grandes que el resto.

Existen 24 habitaciones más que se encuentran distribuidas en 12 para área de hombres y 12 de mujeres, tres de estas ocupadas por un armario de ropa para mujeres, otra para guardar material como son sillas de ruedas, bastones, andaderas, entre otros objetos para uso de los adultos mayores y en una última habitación se

guardan productos de limpieza. En ambas áreas existen dos baños que pueden ser utilizados por los residentes que descansan en el área.

Al entrar al Asilo San José, se encuentra una sala de estar, las dos principales oficinas; administración y dirección, en seguida un baño para uso del personal, una habitación de cobijas y la capilla. También cuentan con un área de jardín donde en medio hay una fuente, alrededor plantas y flores, a un lado está el comedor, cocina y la alacena (Ver figura 2):

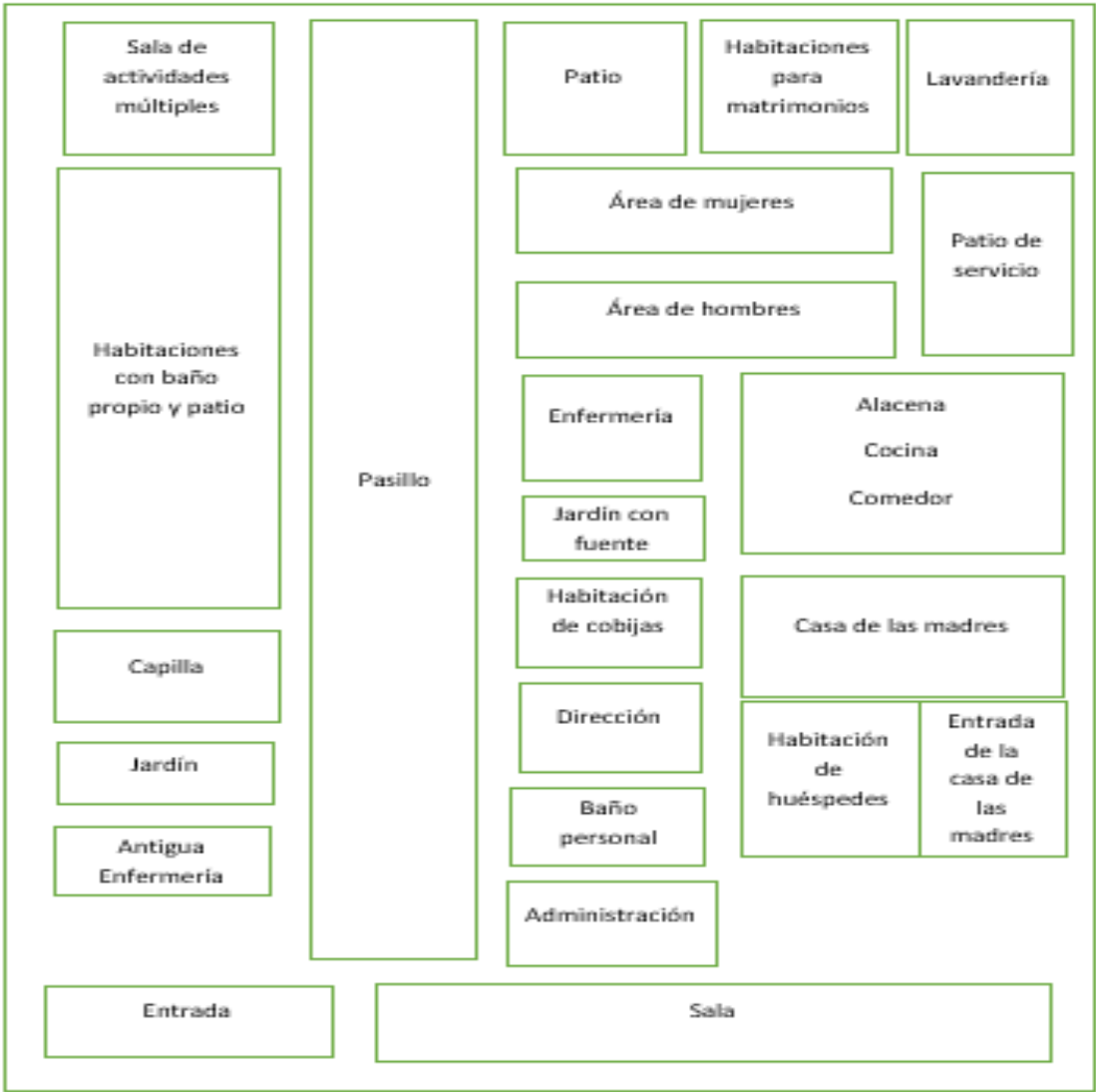


Figura 2. Croquis del Asilo San José

Fuente: Elaboración propia

Existe también una habitación donde se guarda el nacimiento que montan a la entrada de la institución en diciembre y otros artículos para adornar al Asilo San José según sus festividades, en seguida una sala de estar para uso de las religiosas, esa es una de las entradas a la casa de ellas.

Más al fondo está un corredor, la nueva ubicación de la enfermería, un área que utilizan cuando vienen grupos de personas para festejos y que en la intervención se utilizó para hacer actividades recreativas con los residentes la mayoría del tiempo, también esta una habitación de lavandería y el patio que utilizan para secar ropa. Al final se encuentra un gran patio con árboles frutales como aguacate, guayaba, granada, lima y limón, flores, bancas y un cuarto de mantenimiento de uso exclusivo de la directora y de la persona encargada de realizar arreglos a la institución.

1.2.2 Tipo de institución y servicios que ofertan

El Asilo San José es una institución privada, que ofrece distintos servicios a los adultos mayores que se encuentran asilados, como son techo, alimentación y atención personal, que se brinda por parte de las enfermeras en turno, las religiosas, voluntarios y demás personal que se encuentra en la institución.

En cuanto a la dimensión económica, logran sostenerse por el pago mensual de los residentes de la institución, por donativos en especie y en efectivo que les proporcionan mismos familiares, negocios, grupos deportivos, escuelas, clubes, etc., además por parte del gobierno reciben un porcentaje de los estacionómetros.

1.2.3 Dimensión sociocultural

La mayoría de los residentes del Asilo San José, son poco sociables, reservados y solitarios, la minoría de las personas disfruta cuando asisten visitantes o voluntarios, a trabajar en actividades recreativas o tener nuevas experiencias y convivios.

De los 21 residentes 19 profesan la religión católica y los otros son cristianos, pero, aun así, comparten las actividades religiosas como el asistir a la Santa Misa, rezos, viacrucis, etc.

Un dato interesante, es que gran parte de los ancianos no nacieron ni vivieron en Ciudad Guzmán, viniendo de Guadalajara, Zacoalco, Tecalitlán, Tamazula y Michoacán. La mayoría de los residentes estudiaron hasta la primaria, el grado más alto fue licenciatura y algunos otros no tuvieron estudios, sus padres los incorporaron al trabajo de campo y no tuvieron la oportunidad de reanudar sus estudios, actualmente la economía de ellos depende de la pensión o apoyo de sus hijos u otros familiares (Ver tabla 1):

Tabla 1

Dimensión Sociocultural

NOMBRE	ESCOLARIDAD	EDAD	SITUACIÓN ECONÓMICA
CG1	Primaria	82	Recibe dinero de sus hijos.
CC2	Primaria	98	Ayuda de personas, su estancia en el asilo es gratuita.
MC3	Primaria	73	Apoyo de pensión y de un primo.
EM4	Sin Estudios	90	Apoyo de la venta de su casa.
LR5	Primaria	81	Apoyo de pensión y de su hijo.
SA6	Licenciatura	74	Apoyo de pensión y de sus hijos.
TR7	Sin Estudios	87	Apoyo de pensión y de la renta de su casa.
LO8	Primaria	91	Apoyo de la venta de la casa de sus padres.
EA9	Primaria	75	Apoyo de un sobrino.
SG10	Primaria	95	Apoyo de pensión y venta de su casa.

Fuente: Elaboración propia

1.2.4 Reseña histórica

La inauguración del Asilo San José fue en el año de 1979, donde estaban de encargados la Señora María y el Obispo Serafín Vásquez, al comienzo contaban con 40 residentes y trabajaban dos religiosas, una cocinera, tres personas de limpieza y una de lavandería. Después aumento el número de religiosas a cuatro, teniendo mayor apoyo para atender a los adultos mayores.

Años más tarde, el patronato estuvo a cargo del Señor Gilberto del Toro como presidente y Francisco Villanueva como tesorero. En 1985 a causa del temblor se tuvieron que hacer remodelaciones, la principal fue el cambio de piso del Asilo San José, por ello en diferentes partes de la institución tienen un piso diferente.

El nombre que lleva la Casa Hogar Para Ancianos fue en honor al Señor San José, ya que es una institución totalmente católica. Actualmente el patronato está a cargo del Señor Rodolfo Hernández como presidente, Catalina Martínez como tesorera y José Chávez como secretario. En la historia de esta institución ha existido personas de gran corazón que han hecho y siguen haciendo donaciones en favor de los adultos mayores, en alimentación, festejos, regalos, objetos de uso personal como baños movibles, pañales, shampoo, jabones, etc.

Nota: La información de reseña histórica se obtuvo por medio de las religiosas del Asilo San José.

1.2.5 Elementos que definen a la institución

Misión institucional

Brindar un servicio de amor y caridad para los que están en la vida brindándonos un cumulo de sabiduría y que han dejado a la larga huellas de trabajo y de logros.

Visión institucional

Que cada ancianito logre convivir con sus compañeros y se sienta parte de una familia, que considere esta institución como un hogar y que cuente con una protección, en donde se le ama y valora.

Creencias

- Sus creencias están basadas en la religión católica.

Valores

- Amor.
- Caridad.
- Buen Servicio.
- Alegría.
- Respeto.
- Paciencia.

1.2.6 Agentes (personal)

En el Asilo San José, actualmente se encuentran laborando once personas que cumplen distintos cargos, una directora, un administrador, una religiosa, tres enfermeras, una cocinera, y cuatro personas de limpieza (Ver figura 3):

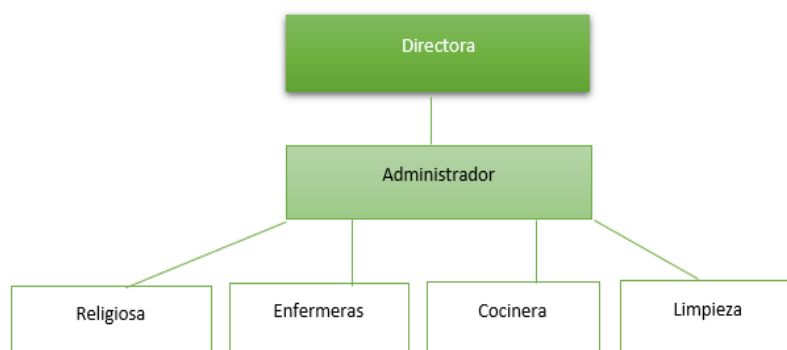


Figura 3. Personal del Asilo San José

Fuente: Elaboración propia

Dentro del patronato, se encuentra tres personas con distinto cargo, un presidente, un tesorero y un secretario (Ver figura 4):



Figura 4. Patronato del Asilo San José

Fuente: Elaboración propia

Pero también, acuden personas que apoyan como voluntarios en el turno de la tarde, que es cuando mayormente se ha asistido al Asilo San José, se ha conocido siete personas que ayudan en la atención a los adultos mayores y en hacer reparaciones en la institución.

1.2.7 Desarrollo Organizacional

El ambiente que se observa de las personas que laboran y que se encuentran como voluntarios en la institución, es de alegría, amor y de entrega a los residentes del Asilo San José. Cuando es la hora de los alimentos, la mayoría se une en oración para dar gracias y proceder a comer todos juntos. Otro de los momentos que comparten todos, son los días lunes o martes depende del sacerdote que acuda para celebrar la Santa Misa, los jueves a la Hora Santa en la capilla y los viernes para rezar y orar con tres voluntarios, también suelen estar juntos cuando hay festejos que hacen personas externas para brindarles momentos de felicidad y diversión. Incluso la directora procura que cada año se les celebre el día de la madre, del padre y día de los abuelos.

La actitud de los residentes en general es de cooperación, disponibilidad y participación, pero hay algunos adultos mayores que no participan en actividades recreativas por motivos de vista cansada, audición, y algunos otros no comprenden las indicaciones, pero para tener conversaciones son buenos.

La mayoría del tiempo los adultos mayores la pasan sentados, viendo televisión y algunos otros acostados en las habitaciones, no cuentan con actividades que los hagan estar más activos, solo cuando asisten personas o grupos para hacer prácticas profesionales o servicio social.

Existe además el compañerismo en algunos de los residentes que apoyan en sus necesidades, como en llevar a los que usan sillas de rueda al comedor, y regresarlos a las habitaciones o al corredor, ir a mandados para comprar lo que haga falta para uso personal, creándose lazos afectivos y logrando reafirmar amistades, haciendo que se reúnan para tener una conversación amena.

El capital humano de la institución tiene puestos definidos, la mayoría se limita a realizar solo las actividades que les corresponden a menos que la directora les pida que apoyen en algo más, también pueden salir en cuanto terminen los deberes, por lo que no tienen un horario fijo, cuando no pueden asistir los empleados y las religiosas no pueden encargarse de realizar esas actividades, deben buscar quien las cubra y pagarle a dicha persona.

Con sus acciones están trabajando por llegar a la visión de la institución, aunque no tienen asignado un tiempo para cumplirlo, procuran practicar los valores que los definen como el amor, paciencia y alegría.

1.2.8 Organización

El grupo está conformado por el patronato, dirección, administración, empleados y voluntarios, cada uno de ellos cumple funciones diferentes para que se cumpla con los servicios que brindan a los adultos mayores de la institución, por ejemplo, el patronato se ocupa de conseguir apoyos, valorar la situación del Asilo

San José para que progrese y brinde calidad a los residentes, la directora se encarga de supervisar que los empleados cumplan con sus deberes, asegurarse del bienestar de los ancianos, atender a los familiares y personas que necesitan información para que ingrese una persona, organiza eventos como el día del abuelo, día de la madre y padre, pastorelas, viacrucis, entre otros, así como también están a su cargo personas que acuden como practicantes y que prestan servicio social.

La administración trabaja en hacer las compras del Asilo San José, recibir el pago mensual de los residentes, llevar y acompañar a algunos de los adultos mayores a citas médicas, pagar a los empleados, hacerse cargo de los arreglos que necesita la institución y en ocasiones hablar a los familiares cuando les hace falta algo a los adultos mayores, cuando están enfermos o si están retrasados en los pagos.

Los empleados se encargan de proporcionar los alimentos, aseo de toda la institución, lavado de la ropa, reparaciones, atenciones a los adultos mayores como levantarlos, bañarlos, cambiarlos a los que lo necesitan, darles medicamento, llevarlos al comedor y a la Santa Misa, por su parte algunos voluntarios apoyan con el aseo de los residentes y hacerles mandados.

Con sus tareas pretenden mejorar las condiciones de la estancia de los residentes en el Asilo San José, para que se sientan en un hogar y convivan con los compañeros, sintiéndose amados como pretenden en la visión institucional.

2. PROCESO DE INTERVENCIÓN

2.1 Justificación

Se realizó servicio social en el Asilo San José, con la población de adultos mayores, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los residentes aprovechando el tiempo libre para realizar actividades que favorezcan la recreación, porque es dar un poco de mí a personas que se lo merecen, que dieron tanto por muchos años y ahora poderles dar un poco de lo que brindaron, es gratitud, además necesitan en esos momentos de su vida compañía, cuidados, quién los escuche, un abrazo, recordarles lo valiosos que son y aún pueden hacer actividades que los haga sentir útiles y motivados.

La vida de los adultos mayores en el Asilo San José, es un tema importante sobre todo cuando se encuentra dentro, cómo familiar o amigo de algún residente, incluso como trabajador o personal de apoyo en la institución. Las personas suelen tener mucho en cuenta la calidad que ofrecen las instituciones a los adultos mayores, donde existen algunas que ofrecen un servicio maravilloso hasta lugares donde el trato es denigrante para los adultos mayores o como diría Belsky (2001) son un “nido de víboras” (p. 155)

Abordar, este tema es importante para la población para mejorar la calidad de vida que están llevando en la institución, referente a los cuidados que necesitan, tratando que la atención sea de respeto y responsabilidad, fue bueno un cambio en favor de los adultos mayores ya que su estancia en el Asilo San José es para tener una mejor calidad de vida y no para pasar por momentos difíciles. Como menciona el autor Ham (2003) en su libro *El envejecimiento en México*:

El siguiente reto de la transición demográfica, para buscar soluciones a los problemas que aqueja a los adultos mayores conlleva a una necesidad tanto moral, social y política, no se puede dejar todo en manos de las personas que laboran en los asilos puesto que necesitan también el apoyo de la sociedad y

de los recursos que puede proporcionar el gobierno, los adultos mayores tienen que ser tomados en cuenta para beneficiarlos aun estando en una casa hogar.

El interés de llevar a cabo la animación sociocultural para con adultos mayores del Asilo San José fue para mejorar su estancia en esta institución, con el fin de que obtengan un estilo de vida activo y que con ello se sigan sintiendo personas productivas como en sus años pasados. Este propósito surge de la necesidad que la directora de la institución encomendó, existe la falta de actividad de los adultos mayores, llevando una vida pasiva que perjudica su estado de ánimo en su mayoría, concentrándose solo en sus enfermedades y carencias de amor por parte de sus familiares principalmente, que es otra de las necesidades importantes de atender para el bienestar del residente.

Por ello, fue conveniente la elaboración de un plan que diera solución a esta necesidad latente en el Asilo San José, en el que se establecieron objetivos, metas y estrategias que consiguieran que el adulto mayor logrará que su estancia fuera fructífera. Se realizaron actividades recreativas que sembraran en el asilado un estilo de vida activo, entre estas se encuentran de tipo integradoras, de comunicación, diversión, concentración, memorización, caligrafía, grafología, lectura de comprensión, operaciones matemáticas, etc.

Las principales aportaciones que produjo en el adulto mayor fue la utilización de sus sentidos, el obtener nuevos aprendizajes, mejorar la convivencia y la comunicación, estimulación de su cerebro, mejora de su autoestima y recuperación de la autonomía. Los beneficiarios fue un grupo de adultos mayores que residen en el Asilo San José, que participaron en las actividades y que se encuentran entusiasmados por realizar cosas nuevas, pero se les hizo también la invitación a los demás residentes por si en alguna ocasión fuera su decisión estar dentro del grupo, puesto que en la animación sociocultural no se les obliga a las personas estar en las actividades. Con ello, también se benefició la institución porque las personas que trabajan ahí pueden aprender a realizar actividades recreativas que en un futuro

pueden implementar con los adultos mayores para que continúen con un estilo de vida activo y conozcan el interés y gustos de los residentes.

2.2 Objetivo general

- Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la Casa Hogar Asilo San José, aprovechando el tiempo libre para realizar actividades que favorezcan la recreación, mediante la animación sociocultural, favoreciendo su calidad de vida durante la prestación de servicio social.

2.3 Objetivos particulares

- Fortalecer el estilo de vida activo de los adultos mayores.
- Reducir el tiempo libre de los adultos mayores.
- Incentivar a los adultos mayores a realizar actividades recreativas.

2.4 Metas

- Fortalecer un estilo de vida activo en un 50% de los asistentes a las actividades recreativas.
- Convertir el tiempo libre del adulto mayor en actividad recreativa que proporcione un aprendizaje significativo.
- Motivar al 80% de los adultos mayores que participaran en el proyecto involucrándose en las actividades recreativas para favorecer su activación y aprendizaje, mejorando su calidad de vida en el Asilo San José.

Nota: No se realizó el diagnóstico de necesidades, debido a que se solicitó por la directora de la institución que dedicara la labor con los adultos mayores a trabajar actividades que los apoyara a estar más activos.

El problema no se deriva del diagnóstico, debido a que la directora ya tenía la necesidad sentida y fue ella quien la dio a conocer para que se interviniera.

2.5 Modelo de intervención

2.5.1 Metodología de Animación Sociocultural de Ezequiel Ander-Egg

Existen diferentes modelos para la animación sociocultural, pero todos coinciden en ser una metodología participativa y dialogante, durante todo el proceso tiene que involucrar a las personas. Para términos de este trabajo se tomó en cuenta la metodología de Ezequiel Ander-Egg (1986).

Ander-Egg, en 1986 propone tres pasos para la metodología de la Animación Sociocultural, siendo primeramente el Estudio- investigación para la realización de actividades de animación, como segundo paso tomar las pautas fundamentales para elaborar un diagnóstico socio-cultural y, por último, la programación de actividades socio-culturales. Durante servicio social solo se tomó en cuenta el tercer paso, pero se recomienda que próximos estudiantes que realicen sus prácticas profesionales o servicio social opten por realizar la metodología completa del autor.

El paso tres se basa en la programación de actividades socioculturales, para ello se tiene que considerar la situación inicial y cuál es la situación objetivo, para indicar los cambios existentes durante la intervención y si estos cumplieron con los objetivos y metas, deberán ser realistas sin olvidar que las actividades concuerden con ellos, Ander-Egg (1986) señala que los cambios tienen un ritmo de acuerdo a los recursos y medios disponibles, se debe asegurar que se hará uso de ellos de manera oportuna, además de la situación contextual en la que se desarrollaron las actividades. Se debe tener en cuenta que al programar actividades pueden surgir cambios debido a los intereses de los participantes en la animación sociocultural, pudiendo llegar a existir limitaciones.

Esta metodología apoya a la teoría, porque es necesario trabajar con actividades recreativas mediante la animación sociocultural para que los adultos mayores puedan tener un estilo de vida activo y ocupen su tiempo libre en actividades de interés, además de seguir desarrollándose personalmente y con ello

mejore la calidad de vida que llevan dentro de un asilo, en cuanto a la evaluación justamente se puede obtener los resultados de mejora y aplicar el proyecto en una población con características iguales o similares, con la evaluación como en el paso tres de la metodología, tiene en cuenta los objetivos y metas del proyecto para comprobar si existieron cambios.

2.6 Marco teórico

2.6.1 ¿Qué es envejecimiento?

Al hablar de envejecimiento es común que se relacione con el deterioro del cuerpo y de las habilidades cognitivas, pero el proceso de envejecimiento va más allá de lo físico y mental, por ello se muestra a continuación algunas de las definiciones de envejecimiento por varios autores, para clarificar este concepto.

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 2002 define al envejecimiento como un proceso que se da desde el nacimiento y al comenzar a transcurrir el tiempo se van reflejando cambios físicos, mentales, individuales y colectivos. Aun así, en la etapa de la vejez se continúa con el crecimiento y el aprendizaje, desmintiendo el estereotipo que es la etapa donde se queda estancado el aprendizaje como muchas personas piensan.

Por su parte Rowe y Kahn citados por Hansen (2003), testifican que la genética solo tiene un 30% de influencia en el envejecimiento físico, lo demás depende del control que se tenga durante el proceso de envejecimiento, pudiendo ser modificado por medio de estilos de vida y de intervenciones que ayudan a tener una esperanza de vida más activa y saludable.

En cambio, para Muñiz. L., Alonso. A., & Morales. O. (2012) definen lo que es envejecer y remarcan que los cuerpos son castigados conforme pasa el tiempo por los vicios y enfermedades, pero que a pesar de ello también con el tiempo se puede obtener la sabiduría.

Y es gracias a la sabiduría que se obtiene durante el proceso de envejecimiento que en el año 2012 en Europa se declaró el año del envejecimiento activo y de solidaridad en la integración, promoviéndose estos dos aspectos en la sociedad. En lo activo se refiere a la participación del anciano en cualquier esfera de la vida, por ello se dice que el cambio puede darse en cualquier momento de un adulto mayor. Pero no hay que olvidar que se debe respetar siempre la autonomía de la persona y que es esencial partir de las propias necesidades que tenga.

2.6.2 Envejecimiento demográfico

Ahora que se tiene una concepción del envejecimiento, es necesario que se tome este mismo desde el enfoque demográfico, puesto que este surge a partir del proceso de transición en el que existe incrementos en el grupo de los adultos mayores que va de los 60 años en adelante, además del incremento de la esperanza de vida y el acceso que ahora tiene este grupo al sector salud.

Una persona tiene actualmente una esperanza de vida mayor de 60 años gracias los avances de la medicina, a la disminución de la mortalidad en la infancia, y a las enfermedades infecciosas, con ello existen mayor cantidad de personas que lleguen a la vejez, los adultos mayores aportan grandes cosas a la familia, comunidad y a la sociedad, pero mucho depende de su salud para tener mayores oportunidades (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Pero también, debe tenerse en cuenta porque mueren los adultos mayores frecuentemente y cuáles son sus discapacidades, entre ellas están las enfermedades cardíacas, el déficit visual y pérdida de audición (Organización Mundial de la Salud, 2012).

En México, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente; en 1930 las personas vivían en promedio 34 años; en 1970 este indicador se ubicó en 61; en el 2000 fue de 74 y en 2016 es de 75.2 años. Las mujeres viven en promedio más años que los hombres, en 1930, la esperanza de vida para las personas de sexo femenino era de 35 años y para el masculino de 33. Al 2010

este indicador fue de 77 años para mujeres y 71 para los hombres, en 2016, se ubicó en casi 78 años para las mujeres y en casi 73 años para los hombres (Cuéntame, 2016).

Y el “Consejo Nacional de Población (Conapo) estimó que la población nacida en 2019 tiene una esperanza de vida en promedio de 75.1 años, lo que representa un incremento respecto a los años 80 cuando era de 66 años, según datos de las Proyecciones de Población Mexicana 2016-2050” (Forbes, 2019).

El envejecimiento sucede en todo ser humano, por lo que nadie se salva, pudiendo ser que en países con niveles de alto desarrollo aumente el proceso de envejecimiento. El Consejo Nacional de Población en el 2016 dice que en el 2030 la población de los adultos mayores de 60 años y más tendrá un 14.8% de la población total, habiendo así un índice de dependencia de 24 ancianos por cada 100 personas que se encuentran dentro de la economía activa y en la Encuesta Nacional de Empleo y Seguridad Social del 2013 citado por la Organización de la Salud (2015) sólo el 26.1% de los adultos mayores estarán pensionados.

El mundo ha cambiado en las sociedades que son tradicionalistas, antes solían tener a sus padres viviendo con los hijos cuando estos están en una edad avanzada, pero en la actualidad esto ha dejado de ser, por ejemplo, en India que tienen lazos muy fuertes por familia solo el 20% está conformada por familias extensas. Pero también es cierto que las personas prefieren estar en sus hogares el tiempo que más puedan antes de irse a vivir a otro lugar (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Un cambio social que ha sucedido en el siglo XXI es el significado de ser viejo, ya que se les consideraba a los adultos mayores como personas de total respeto tanto en la familia como en la sociedad, pero en la actualidad esto ha ido en decadencia. Por ejemplo, en la zona de Asia y el Pacífico han sufrido cambios con sus familias, en la religión se establece la piedad filial donde más allá de las generaciones inmediatas existen los deberes emocionales, respeto, obediencia, lealtad y el apoyo entre el padre y su hijo. Pero las generaciones más jóvenes ya no

están cumpliendo con estos deberes o no tienen la capacidad para hacerlo como antes porque las familias ya no son tan numerosas así que los cuidados, responsabilidades y los gastos se vuelven mayores.

A pesar de ello la piedad filial continua, pero de otras maneras, como suplir el contacto directo, por llamadas, mensajes, el pago de atención, asistencia institucional pública o privada (Organización Mundial de la Salud, 2015).

2.6.3 Características del adulto mayor

Las características de un adulto mayor se dan en tres aspectos, primeramente, son los biológicos donde comienza la caída del cabello, se decolora, hay deformaciones en los huesos, disminuye el esfuerzo físico, comienzan las dificultades para escuchar y ver. En los aspectos psicológicos aparecen las dificultades en la memoria olvidándose del presente y enfocándose al pasado, se disminuye el pensamiento imaginativo, los intereses, aparece la posesión y el egocentrismo. Por último, los aspectos sociales, estos varían de acuerdo a la cultura y de la sociedad en la que se encuentran presentes, en algunos lugares se les suele tratar como personas útiles, y en otras se les incorpora en lo posible en actividades, se les brinda cariño, atención y ayuda (Alva & Corral, 1989).

El cambio en el envejecimiento sobre la disminución de la masa muscular se puede evaluar con medir la fuerza de prensión, en un estudio hecho en los países incluidos en el SAGE y en la Encuesta de salud, envejecimiento y jubilación en Europa, resulta que tanto hombres y mujeres de la India y México tienen menor fuerza en todas las edades, pudiendo ser por factores genéticos y por la nutrición en los primeros años de vida (Organización Mundial de la Salud, 2015).

La densidad ósea es otro de los cambios con la edad, donde mujeres mayores desde de la menopausia pueden presentar osteoporosis, ocasionando discapacidad y mala calidad de vida, las fracturas más frecuentes son de cadera, con el tiempo va siendo más común hasta el punto que en el 2050 exista una incidencia mundial anual de aproximadamente 4,5 millones. También se ve afectado el movimiento en la

disminución de la marcha que de la fuerza muscular. Suelen darse otros problemas de salud complejos, conocidos como síndromes geriátricos que incluyen la fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, síndrome confusional y úlceras por presión (Organización Mundial de la Salud, 2015).

El funcionamiento físico es amplio en la vejez, de acuerdo con un estudio longitudinal en mujeres australianas, personas de 80 años tienen niveles de capacidad física y mental similares a jóvenes de 20 años. Esto ayudaría mucho para maximizar que las personas mayores incrementen sus oportunidades para tener una participación social (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Pero principalmente los adultos mayores suelen perder en la sociedad sus trabajos que involucra ingresos económicos, poder y prestigio, además de declinar su salud y la muerte de seres queridos. Algunos ancianos tienen al menos pensión, aunque cabe destacar que no es suficiente para llevar una vida de calidad y más cuando sufre de enfermedades crónicas, pero si es su deseo seguir trabajando sufre el desprecio por ser personas mayores, ya que no quieren que pasen de los 40 años, existen excepciones, pero recibiendo un sueldo mínimo (Alva & Corral, 1989).

El sentirte despreciados los lleva a sentirse inútiles, llevando incluso a la depresión, ya que no saben que realizar en tantas horas libres y no solo se puede volver un problema para ellos mismos, sino también para sus familias y la sociedad. Pero existe algo que no desean perder y eso son recuerdos preciados y significados siendo una razón para vivir en el pasado (Alva & Corral, 1989).

Además, para hablar de la calidad de vida en la vejez, es necesario pasar por el envejecimiento cronológico y funcional, en esta edad se sufre de falta de capacidad física, psicológica y social que influye para realizar su diario hacer. Pero el factor que más cobra peso en los ancianos para su bienestar es la salud, siendo su principal problema.

2.6.4 Estereotipos en la vejez

Los estereotipos en esta etapa están siendo cada vez más escuchados, es muy usual en los últimos años que en la sociedad existan estos acerca de la vejez, como el estar en contra de los viejos solo por ser viejos, se les ha perdido el respeto, carecen de comodidades, sufren maltrato y observan a la vejez como una debilidad, negando así sus derechos, pero las personas en ocasiones no son conscientes que todos pasaremos por el mismo proceso (Muñiz, Alonso & Morales, 2012).

Debido a que un individuo de la tercera edad es difícil que tenga un empleo, surge el problema de tener un nivel de ingresos y de bienestar, siendo una razón que orilla a irse a un asilo, ya que se vive en un país donde se valora la productividad económica y como es menos probable que se contrate a alguien mayor, corren riesgos de estar inestables económicamente (González & Rangel, 2014).

Dentro de los estereotipos que se les adjudican a los adultos mayores están: son una carga, son débiles y dependientes, aunque la realidad es que personas de edad avanzada aportan mucho a la sociedad, pero la edad es un factor de discriminación y se dan en todas las sociedades independientemente del grupo social y étnico, lo peor de este hecho, es que en ocasiones este tipo de discriminación lo pueden tomar como humorista, creyendo que de ese modo deja de ser negativo para un anciano (Organización Mundial de la Salud, 2015).

La discriminación por edad provoca menor autonomía, productividad y mayor estrés cardiovascular, estereotipos mencionados anteriormente refuerzan que la idea de una acción para cambiar las actitudes negativas, ya que también existen en los centros de salud y en asistencia social. Son tan fuertes estos prejuicios que pueden llegar a convertirse en una realidad para promover que los adultos mayores se aislen, haya deterioro físico y cognitivo, ya no hagan actividad física y crean que son una carga económica (Organización Mundial de la Salud, 2015).

En Irlanda se destinó una semana anual para luchar por la no discriminación por la edad en el 2004 y 2012, porque saben que los estereotipos son generalizados

y sobre todo perjudiciales para los adultos mayores, se realizó con el objetivo de crear conciencia y la acción a la no discriminación se creó con dos estrategias, la primera se basó en una campaña que consistió en dispersar información por los medios de la comunicación y la segunda fue mejorar los servicios de salud adaptado a las necesidades del adulto mayor.

El género es un factor importante de destacar en la vejez, ya que son las mujeres más vulnerables que los hombres, es decir, suelen pasar su vejez solas, con ello afecta su economía y el aspecto social, por lo que se debe tener en cuenta para asistir al adulto mayor y esto se da porque la mayoría de las veces solo fue el hombre quien trabajo y la mujer se quedaba en casa para hacer quehaceres y criar a los hijos, por ello no recibía un ingreso propio (Gamarra, 2010).

Es verdad que el adulto mayor puede llegar a tener limitantes para hacer su vida diaria y al percatarse de ello se niegan a ser uso de sus capacidades parcialmente o en su totalidad, frente a esta situación puede haber personas como familiares, conocidos y demás que los ayuden en su proceso, pero para convivir y saber información acerca ellos, es necesario conocer el nivel de educación que poseen y cuáles son sus rasgos culturales en los que se desarrollaron (Osorno, 2006).

En décadas pasadas los ancianos eran considerados personas plenas de sabiduría y con una gran fortaleza, tanto, que era preciado tener un adulto mayor en la familia; pero todo ello se fue desvaneciendo, ahora son tomados como personas llenas de enfermedades, que necesitan estar dependientes, y es de lo que huyen las familias actualmente (Romero & Montayo, 2017).

Se ha tomado al envejecimiento solo como algo biológico y no se toma en cuenta los aspectos positivos que conlleva, como la obtención de la experiencia y del equilibrio, son los estereotipos negativos de esta edad los que llegan a influir en la calidad de vida. Pero se puede mejorar los problemas que tienen los adultos mayores mediante una intervención que contenga estrategias educativas que brinden una mejor calidad de vida.

2.6.5 Instituciones para adultos mayores o asilos

Las instituciones para adultos mayores pueden ser de distintos tipos y varían según su tamaño, el personal, su razón de ser y demás aspectos, pueden ser parecidas a hospitales muy lujosos hasta hogares que tienen otros tipos de cuidados más integrales como la alimentación, habitación, etc., por estas cuestiones en ocasiones es posible que se puedan visitar varias instituciones para determinar qué aspectos quieren que tenga y así llegar a una elección satisfactoria (Hansen, 2003).

La palabra asilo se deriva del latín *asylum* que significa sin despojar y del griego se define como sitio inolvidable, este nombre surgió por el cuidado a los desprotegidos, convirtiéndose en instituciones sociales, porque brindaban protección a personas que necesitaban subsistencia. Estas personas no podían ejercer sus derechos, por lo que necesitaban el auxilio de otros. Conforme al tiempo y a las condiciones el nombre de asilo se cambió por Casas Hogares para Ancianos, que por lo regular va acompañado del nombre de un humano que destaca en la religión. Se pretendía con estos hogares brindarles a los adultos mayores una mayor satisfacción y estuvieran integrados a una familia no consanguínea (Lujan, 2014).

Villar citado por Lujan (2014) define a los asilos de adultos mayores como lugares donde el anciano necesita cuidados especiales, es por ello, que algunas casas hogares tienen el servicio de enfermería las 24 horas, otros parecen hospitales y cuentan con servicio médico y de terapia u otros asilos prefieren ser más un hogar.

A mitad del siglo XX los adultos mayores que residían en asilos se les veía más como un modelo médico, para ofrecer servicios asemejando un hospital y no tanto un hogar. En Alemania, Estados Unidos, Japón, Países Bajos y Suecia se está cambiando el concepto de hospital por un hogar con cuidados las 24 horas del día, porque se busca que sean tratados como personas, mejorando la calidad de atención (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Siempre se pueden mejorar los cuidados para los adultos mayores, para ofrecer mayor calidad, pero en ocasiones se ve deteriorada por las normas y

reglamentos que no cubren la realidad, ya que se trabaja más por mantener con vida a una persona que por proporcionarle una vida digna y con capacidad. Se centran más por cubrir las necesidades básicas de un adulto mayor y en menor medida porque tengan bienestar, un sentido de vida y que se sientan respetados.

2.6.6 Cuando se lleva a los adultos mayores a casa hogares

Cuando a un anciano se le lleva a un asilo, pasa por un cambio importante y debe existir un proceso de adaptación, este debe sentir seguridad, procurar que los familiares tengan visitas frecuentes, debido a que el afecto que se puede dar por parte del personal de la institución, no supe el de la familia propia. Una manera de otorgarle al anciano un beneficio es proporcionándole actividades recreativas.

En la actualidad la sociedad no sabe qué hacer con los adultos mayores, y la mejor opción para ellos suele ser recluirllos en instituciones que puedan atenderlos, porque es más cómodo para la sociedad, pero esto no quiere decir que es la única alternativa o sea la mejor (Alva & Corral, 1989).

Se suele llevar a los ancianos a casa hogares cuando tienen ciertos deterioros y limitaciones para poder llevar su vida diaria por sí solos. Algo realmente sorprendente, que las personas que se encuentran ya en estas instituciones y fueron solteras o ya no tienen su pareja poseen buena salud a comparación con personas casadas (Belsky, 2001).

Una razón más para que los familiares dejen a los adultos mayores en asilos es por alejarse de la etapa de la vejez, por el temor de verse igual que ellos, haciéndolo sienten menos preocupación por el hecho de envejecer (González & Rangel, 2014). Cuando no se está en contacto continuo con los familiares de esta edad, al estar asilados no se percatan de cómo está avanzando su proceso de envejecimiento, por lo que no sienten preocupación de imaginarse que podrían pasar por la misma condición que sus familiares.

Cabe mencionar que se han visto a los hogares de ancianos, como un lugar donde todo es soledad, que no se les atiende a los adultos mayores como se debe y que están ahí solo para esperar la muerte y ellos temen residir en un lugar como este (Hansen, 2003). Y en algunos asilos se les ha quedado ese concepto, por experiencias propias o porque se ha escuchado comentar con conocidos o personas allegadas que el trato que reciben los adultos mayores es denigrante, por eso las personas resisten a la idea de residir en un asilo.

Pero los ancianos y sus familiares acceden a que entren a un asilo cuando se percatan que necesitan una ayuda de tiempo completo y el adulto mayor está más convencido cuando se encuentra enfermo gravemente, pero existen ocasiones en que se niegan a tener esta alternativa hasta que un profesional lo recomienda por seguridad de ambos.

Las personas mayores que se sienten mucho mejor de estar en un asilo, son aquellas que tienen problemas de salud, de dinero y que se encuentran solos, por ello los investigadores consideran que esta opción les causa mayor satisfacción cuando está en una situación difícil, puesto que saben que al menos en la institución que se encuentran pueden cubrir sus necesidades básicas, como el alimento, refugio, atención, etc.

Cuando el adulto mayor se encuentra residiendo en una casa hogar puede continuar con sus relaciones sociales con sus familiares, amigos y demás, si bien es cierto que es más frecuente el contacto con la familia ya sea mediante visitas, cartas e incluso llamadas. Es muy importante el contacto porque esto hará que el anciano decida continuar o no con su estancia en la institución, sobre todo cuando permanecerá por tiempo limitado a diferencia de los que se quedarían definitivamente, teniendo que adaptarse al ambiente social (Hansen, 2003).

2.6.7 Herramientas para adaptarse a los cambios y pérdidas

Cuando se está en la etapa de la vejez suelen ocurrir pérdidas significativas como la jubilación, la muerte de un ser querido, entre otras que pueden afectar el

equilibrio del adulto mayor. Pero esto se puede evitar cuando se encuentra activo y adaptado al ambiente, porque se siente satisfecho con la propia vida (Artavia & Fallas, 2012).

En la etapa de la vejez se tiene mayor número de pérdidas y escasas ganancias, por lo que la calidad de vida de un adulto mayor cobra mayor factura las pérdidas, puesto que la persona se aferra más a los cambios que el asume negativos en los que puede hundirse (Alva & Corral, 1989).

Muchas personas de edad avanzada sufren pérdidas de capacidad física, mental, pérdida de familiares y conocidos, incluso de roles, esto no debe negarse en el envejecimiento, sino fomentar la recuperación y la adaptación. Se busca que exista la resiliencia, donde los adultos mayores tengan un proceso dinámico para adaptarse positivamente ante circunstancias difíciles mediante rasgos internos y factores externos. Existen pocos estudios, pero adultos mayores reconocen que deben tener un rol, relaciones humanas, autonomía, seguridad y crecimiento personal.

Una excelente herramienta para adaptarse a los cambios y pérdidas que suceden en la vejez es la utilización de la recreación, que se puede entender cómo crear algo de nueva cuenta con actividades que los estimulen y tengan creatividad para mejorar su calidad de vida, las actividades pueden tener diversos fines que logren en el anciano la autoaceptación, adaptación, desarrollo de habilidades y destrezas (González, & Rangel, 2014).

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2002 tiene estrategias basadas en principios y lineamientos de las Naciones Unidas con el objetivo de tener una mejora en la calidad de vida de los adultos mayores. Estas estrategias

Son la independencia, la participación, el cuidado, la autorrealización y la dignidad y constan de cuatro áreas críticas que son: colocar a la salud y las personas mayores en las políticas públicas, lograr la idoneidad de los sistemas

de salud para afrontar los retos asociados al envejecimiento de la población, la capacitación de recursos humanos, principalmente del personal de salud, los propios adultos mayores, y personas encargadas de su cuidado, y generar la información necesaria para lograr intervenciones con base a experiencias exitosas. (Organización Panamericana de la Salud, 2002, p. 2)

Es un logro positivo que se estén implementando estrategias que mejoren la calidad de vida de un adulto mayor, para que pasen sus siguientes años de manera saludable y activa, brindándoles vitalidad para continuar en la realización de actividades de provecho y aprendizaje. Además de que recobren el sentido de la vida y que mejor que aprovechando las experiencias de otras personas que han logrado salir adelante disfrutando de su etapa con vigor.

2.6.8 Teoría de la revisión de la vida desarrollada por Butler

El autor Butler desarrollo una teoría llamada La Revisión de la Vida en 1963-1968 citado por Hansen (2003) en la que creó un proceso para utilizarse con los adultos mayores para que pudieran lograr la integración y la aceptación, para lograrlo debían los ancianos tener conciencia de sus experiencias y conflictos que tuvieron en el pasado para conocer su significado, si se logra esto las personas podrían tener una imagen valorada para crear nuevas razones de ser, además así se prepararían para la muerte evitando temores. Un papel muy importante también es de las personas que los rodean, porque puede ayudar a que los ancianos puedan obtener la integridad y aceptar todo aquello que vivieron y a adaptarse a su nueva etapa de vida.

Haight en 1991 citado por Hansen (2003) descubrió esta teoría y la apoyó como una intervención terapéutica muy prometedora para las personas a partir de los 30 años de edad. Se consideró que esta teoría es benéfica para lograr que los adultos mayores acepten su pasado y su presente ayudando a tomar consciencia de que deben continuar para mejorar su calidad de vida gozando de nuevas oportunidades.

2.6.9 Antecedentes de calidad de vida

Existe un antecedente del autor Cuenca, en 2008, indica el término calidad de vida, que fue utilizado por primera vez en el año 1964 por el presidente estadounidense Lyndon Johnson en su discurso sobre la salud. Para Vera, en 2007 toma la calidad de vida como algo que puede ser objetivo y subjetivo, porque se define de la experiencia del propio sujeto respecto su bienestar y satisfacción por la vida.

Este término de calidad de vida cobro mayor importancia en los años cincuenta por Galbraith (1958) en diferentes contextos, así como Levy y Anderson afirmaron con la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que este término compone el bienestar físico, mental y social de la persona en tres aspectos, son la felicidad, satisfacción y recompensa. Con el tiempo se ha podido enriquecer la definición de acuerdo a lo que las personas, grupos, y lugares consideran que es la calidad de vida. Pero sobre todo este concepto se le utiliza más desde la perspectiva de la salud incluso los adultos mayores son los que más la relacionan con este ámbito.

2.6.10 Calidad de vida en la vejez

Para definir calidad de vida se tomó 15 compones basados en la experiencia empírica de un estudio realizado en Estados Unidos, estos se agruparon en cinco aspectos: bienestar físico y material, relaciones interpersonales, actividades sociales y humanitarias, realización, desarrollo personal y recreación (Alva & Corral, 1989).

En la vida de una persona ocurren dos tipos de eventos, el primero es el que causa y el segundo los que ocurren independiente de los esfuerzos, vienen del exterior y te obliga a responder, cuando no te adaptas a la situación causa tensión.

Los eventos pueden ser positivos o negativos y en la vida de un adulto mayor tiene influencia en su calidad de vida cuando no se adapta a las experiencias y no integra sus deseos personales, por ejemplo, la jubilación es un evento que disminuye

la satisfacción por vivir en un anciano o la muerte de un familiar muy querido es un evento que cobra gran importancia en la calidad de vida del adulto mayor, por otro lado, cuando los ingresan a los asilos es un evento que depende de la percepción de control de la persona, porque cuando se tiene control sobre su calidad de vida esta va aumentando (Alva & Corral, 1989).

Para que exista la calidad de vida en la vejez y los adultos mayores se mantengan activos debe existir la seguridad económica y la inclusión social, son dos factores importantes que se da por medio de las infraestructuras de apoyo y las redes sociales, gracias a estos los adultos mayores pueden tener una estabilidad y lograr entender la etapa por la que están pasando, además de saber cuáles serán los nuevos desafíos y con la inclusión social podrán transmitir sus conocimientos de generación en generación (Rubio, Rivera, Borges & González, 2015)

Una perspectiva teórico sociológica para que el adulto mayor se mantenga activo y es que cuando se llegue a la etapa de la vejez se continúe con las interacciones sociales y siga inmerso en actividades que le proporcionen nuevas experiencias, que motiven a crear su propio envejecimiento, le proporcionara satisfacción con su vida y descubra que aún en esta etapa se puede seguir activo (Vera, 2007).

La calidad de vida es un término subjetivo y mucho tiene que ver con la personalidad de cada adulto mayor, con su bienestar y la satisfacción por la propia vida, esto relacionado con la experiencia. Para Velandia, citado por Vera (2007) la calidad de vida del anciano es resultado de su interacción con las condiciones humanas, donde estas contribuyen a tener un óptimo bienestar.

Las personas son producto de la cultura, del tiempo, del género, de la experiencia, de la educación del propio contexto. Es por ello que la calidad de vida de las personas es algo tan subjetivo, porque para cada una de ellas o para una comunidad se concibe de acuerdo a lo que han vivido y no existe una forma exacta de medir esta calidad de vida, por ello la variación del significado del concepto para los autores a través del tiempo. Se necesitan más investigaciones para poder llegar

a una proximidad de medición de la calidad de vida en el enfoque cualitativo, sin olvidar el contemplar los aspectos objetivos (Vera, 2007).

La calidad de vida de un adulto mayor abarca varias dimensiones, siendo la salud principalmente, donde se concibe por la OMS como el estado de completo bienestar físico, mental y social, en el adulto mayor la salud se concibe como la persona que tiene la capacidad para atenderse y volver al contexto familiar y social permitiendo realizar sus actividades cotidianas. Otra dimensión es la integridad social donde el adulto mayor debe mantener las relaciones personales y roles sociales, para ello ocupa apoyo, la siguiente dimensión son las habilidades funcionales que influye en la capacidad que aún tiene en los factores fisiológicos, conductuales, cognitivos y sociales, teniendo en cuenta que con el envejecimiento estos suelen perder su potencial.

También se encuentra la dimensión de la actividad y el ocio, aquí el adulto mayor debe mantenerse activo y participativo, pero es necesario resaltar que la edad y el trabajo en los ancianos va a regular su disponibilidad en el tiempo libre. Una dimensión más es la calidad ambiental, la satisfacción con la propia vida, la educación y los ingresos, son dos dimensiones que toman mucha importancia en la vida de un adulto mayor porque esto le va a brindar mayor seguridad, puesto que saben que con ello pueden tener una buena calidad de vida sobre todo para tener una vejez digna y de independencia. Por último, es la dimensión de los servicios sociales y sanitarios, a la tercera edad se requiere de más disciplinas para atender al adulto mayor y que los servicios que se les brinden sean de total calidad.

Para poder evaluar la calidad que ofrece una institución de atención a los adultos mayores, es necesario tomar en cuenta tanto las instalaciones, el servicio que brinda, el personal que está en contacto con ellos y la autonomía que permiten que tenga el anciano. Por ello los gerontólogos recomiendan que se les dé cierto control para que tengan poder de decisión, pero en ocasiones es necesario las limitaciones para su propio bienestar (Hansen, 2003).

La calidad de vida para los ancianos engloba además de la salud, su autonomía, su género, edad e incluso la posición social que tiene, según Fernández (2002) dice que él no está de acuerdo con los demás autores de tomar esto como igualdad, porque no todos gozan de los mismos privilegios, por ejemplo, la posición social. Para hablar de calidad de vida en un anciano se tiene que relacionar a la autonomía, el reconocimiento por el pasado y que proyección tiene para el futuro en su participación en la sociedad.

También el anciano tiene una mayor calidad de vida cuando se siente parte de un grupo, porque continúa con la creación de relaciones interpersonales que propician que el adulto mayor se sienta valorado, el pertenecer a un grupo ayuda a que quiera seguir realizando actividades.

Para fines de este trabajo opte por quedarme con el concepto de calidad de vida de acuerdo a la OMS, porque menciona que debe percibirse de acuerdo a distintas dimensiones desde la salud, la integración social, los servicios sociales y sobre todo desde la dimensión de la actividad y del ocio, que es donde me centre para propiciar, que el adulto mayor se mantenga activo y saludable, lográndose por medio de la animación sociocultural.

2.6.11 Teoría de la irrelevancia de la edad

Esta teoría explica las conductas de las personas, sobre todo cuando tienen actitudes negativas, si les dan un refuerzo los sujetos aprenden a persistir, por ejemplo, si un joven malhumorado provoca una respuesta hostil en las demás personas y afirma su mal carácter es probable que a sus 75 años sea una persona amargada y enojona. Comprobando que los refuerzos se pueden mantener a lo largo de todos los años sin que pueda haber cambios (Belsky, 2001).

Se realizó una investigación llamada: Un conductista en el hogar de ancianos, para la que se formalizo una entrevista a un geriátrico conductista, donde comentaba

que le gustaba los efectos que tiene el entorno de la atención a los adultos mayores en hogares para ancianos, centrándose en el personal que laboraba ahí mismo.

El interés surgió por el cuidado que tienen de los adultos mayores, investigando así la incontinencia, problema que veía el personal, entonces el proyecto era saber cuáles son los refuerzos que controlan la incontinencia, el geriátrico creía que los ancianos eran incontinentes para concebir la atención del personal de la institución, porque el mayor tiempo se pasaba vistiéndolos y cambiándolos. La metodología que utilizaron fue darle la oportunidad al adulto mayor de que fuera al baño solo, prestándoles atención si pedían ayuda y se detendría la atención cuando no se contuviera.

Con este cambio en la atención, una persona pasaba cada hora para preguntarles si querían ir al baño, llevándolos solo si lo pedían. El objetivo de este proceso fue para devolver el control a la persona, los resultados fueron que más de la mitad de los adultos mayores eliminaron su problema de incontinencia, además de bajar los gastos que tenía la institución por este padecer de los ancianos.

Y en conclusión encontraron que el verdadero problema era que el personal tiene un trabajo excesivo y que el proyecto que implementaron es siguiendo el programa del adulto mayor, no del personal de la entidad. Además de cambiar los refuerzos, que de manera inconsciente pueden ser una atención no adecuada (Belsky, 2001).

2.6.12 Futuro de la vejez

Gracias a la afirmación de Havighurst y Albrecht Bandeira citados por Muñiz. L., Alonso. A., & Morales. O, (2012) se puede reflexionar sobre el futuro, sobre todo cuando se llega a la etapa de la vejez, porque el estar activo y buscar actividades o intereses que compensan cuando se llegue a la etapa de la jubilación, provoca ser personas más sanas, que logran tener mayor satisfacción con la vida, que una persona enferma. Y el estar residiendo en un asilo y hagan actividades que produzcan activación, mejorara sin duda alguna su calidad de vida, porque no

dejaran de estar acostumbrados a estar inmersos en un ambiente donde participan en la sociedad, causando satisfacción.

El Instituto de Investigaciones Económicas afirmó que para el 2050, 32.4 millones de mexicanos serán personas mayores: 21.5 por ciento de la población total y si no se toman acciones pronto, se tendrá un país con población envejecida, enferma y en mayor pobreza.

En México la cifra se elevó en sólo cuatro décadas, a comparación de Europa, en donde tardaron dos siglos, y eso implica que no tendremos tiempo suficiente para prepararnos y enfrentar los retos para que esa población satisfaga sus necesidades básicas de alimentación, vivienda, salud y cuidados. Lo ideal sería que al llegar a esa edad se tenga una pensión que permita cubrir esas necesidades; sin embargo, en 2013 sólo 26 por ciento de los individuos de 60 años y más años tenía una pensión contributiva. Otra fuente de recursos son los apoyos que otorga el gobierno, pero los montos tienden a ser muy bajos, por lo que tampoco representan un mecanismo de protección. A ello se suma el soporte que viene de la familia, pero no siempre hay garantía de recibirlo. (Dirección General de Comunicación Social UNAM, 2017)

2.6.13 La intervención educativa en la calidad de vida de los adultos mayores

El trabajo como interventor educativo dentro de una casa hogar, fue mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, por medio de la animación sociocultural, fungiendo como animador. Las actividades que se realizaron fueron de recreación para que las personas que residente en el Asilo San José llevaran un estilo de vida más activo y provechoso. La animación sociocultural surge a partir de los cambios sociales y tecnológicos, así que se necesitaba la capacitación para adaptarse, pero el factor que más se creó, fue para extender la educación. Este término fue utilizado por primera vez en 1950 en Austria, para hablar de las actividades de un grupo de personas (Alonso, 2012).

La animación sociocultural se puede concebir por la UNESCO como conjunto de prácticas sociales para estimular a las comunidades a desarrollarse. Y en contraste para el autor Simonot citado por Ander-Egg (1986) es un conjunto de actividades que tienen como objetivo el cambiar las actitudes y las relaciones personales con el uso de la pedagogía. Esta se puede caracterizar por ser individual, grupal, cultural y educativa. En lo contextos donde se puede propiciar es en el institucional, técnico, social, espacial y político. Por tanto, también tiene actividades para desempeñarse según Ander-Egg (1986) en la formación, de difusión cultural, artística y lúdica.

Como existen diversas actividades, los adultos mayores pueden pertenecer a una o varias de ellas de acuerdo a lo que más les guste aprender. Barrado García menciona algo muy importante y es que el tomar métodos que no sean directivos facilita que las personas sean activas, provocando que sean participativas en su comunidad. Además, favorece al cambio de actitudes, pero por su parte Ander-Egg (1986) no coincide porque cualquier forma de intervención tiene una intención y que si no es directivo las personas podrían hacer lo que quisieran.

Se busca que mediante la animación sociocultural los ancianos sean los protagonistas de su desarrollo en lo individual y colectivo creándose la participación y comunicación. Los adultos mayores requieren actividades para estar activos y es con la animación sociocultural que pueden adaptarse a la situación que puedan estar pasando.

Existen ventajas de utilizar la animación sociocultural en este grupo de personas, se puede optimizar el tiempo libre, el desarrollo cultural, los objetivos pueden ser recreativos-lúdicos y de ocio, se obtiene aprendizaje para su vida diaria, creación de lazos de amistad, aumenta la autoestima, la participación en la sociedad, y que los adultos mayores compartan sus experiencias. El participar en la animación sociocultural les puede permitir volver a sentirse útiles, independientes, y el convivir con nuevas personas. El realizar actividades con los adultos mayores, los involucra a la participación y la metodología no directiva a hace que los adultos mayores

tengan un trabajo motivador, de posibilidad, de sus propios intereses, no competitivo, grupal, flexible, y activo (Alonso, 2012).

Las actividades recreativas en los adultos mayores les permite ocupar su tiempo libre y a la vez aprender, pueden desarrollar la creatividad, continuar con su crecimiento personal y que sigan siendo personas activas. Dentro de las actividades recreativas para adultos mayores puede ser de tipo físico deportivo, manual, sensorial, artístico y cultural, pedagógico, talleres ocupacionales, religiosas y terapéuticas (Alonso, 2012).

2.6.14 Animación Sociocultural

Lo que se realizó en el Asilo San José fue utilizar la animación sociocultural en la función de recreación, donde esta se encarga de ocupar el tiempo libre que tienen los adultos mayores, para hacer una variedad de actividades, el papel de animador se tomó para motivarlos hacer cosas diferentes a su rutina diaria con el fin de que el anciano participe en lo individual y colectivo, sintiéndose parte de la sociedad donde está inmerso. Pero no se le obliga a nadie a que participe, porque es un proceso que surge de manera voluntaria, no puede haber intervención en una persona que no desea ser intervenida, siendo así que se respetó cada una de las decisiones de las personas con las que se trabajó durante servicio social.

Se optó por esta intervención porque los residentes de este asilo no realizan actividades que favorezcan a su activación, lo único a lo que acuden es a la Santa Misa los días lunes o martes dentro del mismo asilo, a la Hora Santa los días jueves, a rezar y a orar los viernes con voluntarios, fuera de estas tres actividades no se realiza ninguna otra, a menos que acudan voluntarios o visitantes para jugar lotería entre otros juegos tradicionales. Pero la mayoría del tiempo los asilados están en sus habitaciones acostados, viendo televisión y algunos pocos conviven en pequeños lapsos.

En las características que tiene la población de adultos mayores en el Asilo San José basándose en una tesis elaborada por alumnos de la UPN 144, son personas mayores de 65 años, habitan hombres y mujeres, existe cooperación, actitud

positiva, disponibilidad y atención por parte de ellos, lo que es muy bueno para poder lograr un cambio significativo que favorezca a su calidad de vida, mencionan además que en el asilo lo que primordialmente se les ofrece es un techo, alimentación y atención personal, esto es bueno pero considero que se puede hacer mucho más por ellos para reforzar su autoestima y sus ganas de vivir, haciendo que su estancia sea más fructífera. Encontraron necesidades en los residentes, por ejemplo, habitan personas con molestias físicas, con baja autoestima, dependencia, melancolía, aislamiento familiar, marginación en la comunidad y carga social, por parte de la institución se encuentra la necesidad de nula orientación hacia las personas de la tercera edad, sobre cómo llevar una vejez tranquila y falta de personal (Muñiz, Alonso & Morales, 2012).

Con la intervención de animación sociocultural aprovecharían el tiempo los adultos mayores para sentirse motivados a regresar a ser personas activas, realizando actividades que refuercen sus habilidades y experimenten nuevos motivos de querer seguir disfrutando de su etapa sobre todo en un asilo.

El aprendizaje y el tomar decisiones tienen beneficios positivos para las personas mayores, como la salud, recreación, relaciones sociales, vida cívica y laboral aumenta su confianza, autorrealización, autonomía, dignidad, integridad y bienestar. El trabajo grupal o en pares es enriquecedor para la educación de los adultos mayores porque pueden compartir experiencias y existir la ayuda mutua.

2.7 Plan de trabajo

Se utilizó la animación sociocultural para implementar actividades de recreación, que ofrecieran al adulto mayor residente en el Asilo San José mejorar su calidad de vida, durante los meses de octubre de 2018 a junio de 2019, entre las actividades que se realizaron en el periodo de intervención fueron de concentración, comunicación, diversión, integración, gimnasia cerebral, operaciones matemáticas, caligrafía, grafomotricidad, además de la participación que se tuvo en tres proyectos para los mismos residentes del asilo como “Altar de Muertos”, “Rey y Reina de la

Primavera” y “Si No Te Mueves Te Entumes” en donde se colaboró con estudiantes del CUSUR y de la UPN 144 (Ver tabla 2):

Tabla 2

Actividades

Actividad	Objetivos	Material	Tiempo
1. Lectura de comprensión.	Reforzar conocimientos previos.	Lecturas de comprensión. Lápices.	30 minutos
2. Papa caliente.	Conocer sus gustos y actividades favoritas.	Pelota.	20 minutos
3. Planas.	Mejorar los movimientos articulares de las manos.	Libreta. Lápices. Borradores.	60 minutos
4. Abecedario.	Reforzar conocimientos previos.	Hojas con el abecedario. Colores. Plumones de colores.	20 minutos
5. Números.	Reforzar conocimientos previos.	Hojas con los números. Colores. Plumones de colores.	20 minutos
6. Dictado de palabras.	Estimulación de la memoria de trabajo.	Libretas. Lápices. Borradores.	30 minutos
7. Oraciones.	Estimulación de la memoria de trabajo.	Libretas. Lápices. Borradores.	30 minutos
8. Caligrafía.	Reforzar conocimientos previos.	Libretas. Lápices. Borradores.	30 minutos
9. Completar frases.	Estimulación de la memoria de trabajo.	Hojas con frases incompletas. Lapiceras.	20 minutos
10. Grafomotricidad.	Estimulación de motricidad fina.	Hojas con ejercicios de grafomotricidad. Plumones.	20 minutos
11. Líneas y trazos.	Estimulación de motricidad fina.	Hojas con ejercicios de líneas y trazos. Plumones.	15 minutos
12. Ejercicios de ortografía.	Estimulación de la memoria de trabajo.	Hojas con ejercicios de ortografía. Lápices. Borradores.	20 minutos
13. Recorte con tijeras.	Estimulación de motricidad fina.	Hojas con líneas. Tijeras. Cinta adhesiva.	15 minutos
14. Sopa de letras.	Estimulación de la memoria de trabajo.	Hojas con ejercicio de sopa de letras de frutas. Lápices.	30 minutos
15. Letra cursiva.	Estimulación de motricidad fina.	Libretas. Lápices. Borradores.	30 minutos
16. Ejercicios de seriación con figuras geométricas.	Estimulación de la memoria de trabajo.	Hojas con ejercicios de seriación de figuras geométricas. Lápices. Borradores.	20 minutos
17. Ejercicios de	Estimulación de motricidad fina.	Hojas de ejercicios de reproducción de figuras.	20 minutos

	motricidad fina por medio de reproducción de figuras.		Lápices. Colores.	
18.	Juegos de mesa.	Revivir juegos tradicionales y aprender juegos nuevos.	Lotería. Domino. Baraja. Rummy. Serpientes y escaleras. El juego de la oca.	40 minutos
19.	Operaciones matemáticas.		Hojas con ejercicios de operaciones matemáticas.	30 minutos
20.	Ejercicios de relajación.		Bocina.	30 minutos
21.	Plastilina ecológica.		Harina. Aceite. Agua tibia. Sal fina. Colorante.	40 minutos
22.	Gimnasia cerebral.	Favorecer el entrenamiento del cerebro y la coordinación.	Vasos. Agua natural.	50 minutos
23.	Elaboración de collares y pulseras.	Fomentar la concentración y atención, además de contribuir a la creatividad y mantenimiento de la destreza manual.	Piedras de diferentes figuras. Chaquiras. Hilo elástico. Seguros.	60 minutos
24.	Dibujo y pintura.	Potenciar la agilidad manual contribuir a mantener la atención y la concentración.	Pintura acrílica. Cascaron de huevo. Pinceles. Vasos. Agua. Rollo.	40 minutos
25.	Instrumentos musicales con materiales reciclados.	Desarrollo de la creatividad del adulto mayor.	Diamantina. Calcomanías. Filtro de colores. Cintas de colores. Pintura. Pinceles.	30 minutos
26.	Elaboración de conejos con material reciclado.	Desarrollo de la creatividad y la atención del adulto mayor.	Tubos del rollo de papel. Foamy de colores. Plumones. Limpiapipas. Ojos. Pompones. Silicón.	60 minutos
27.	Adivina quién.	Mejorar la memoria y la atención del adulto mayor.	Fotografías de los residentes.	50 minutos
28.	Actividad física con aros y sombreros.	Motivar a estar en continuo movimiento.	Aros. Sombreros de colores.	30 minutos
29.	Elaboración de alimentos.	Desarrollo de creatividad y atención.	Pan blanco. Jamón. Queso Amarillo. Mayonesa. Mostaza. Cátsup. Chiles jalapeños. Moldes. Platos. Servilletas. Rodillos. Cuchillos.	30 minutos

30. Decoración de cup cake y jicaletas.	Desarrollo de la creatividad.	Cucharas. Jícama. Chamoy. Miguelito. Azúcar de colores. Palitos de madera. Vasos. Cup Cake. Colorante vegetal. Lunetas. Gomitas. Almendras. Nuez. Chocolate. Crema chantilly. Servilletas. Platos.	30 minutos
31. Tarde de películas.	Incentivar a la Convivencia de los adultos mayores.	Cañón. Computadora. Película "Coco". Sillas. Mesa. Palomitas. Agua fresca. Billetes de mentira.	120 minutos
32. Cuida una planta.	Fomentar el cuidado de los seres vivos.	Semillas. Aserrín. Medias. Agua. Tijeras. Hilo. Ligas. Ojitos y bocas. Platos.	60 minutos
33. Completa los refranes.	Ayudar al leguaje automático y el lenguaje abstracto.	Hojas blancas. Hojas con refranes. Tijeras. Bolsas.	20 minutos
34. Nombres al derecho y al revés.	Estimulación de la atención y orientación del conocimiento del grupo en el que está trabajando.	Hojas blancas. Lapiceras.	30 minutos
35. Dibujo en la mano.	Permite trabajar la praxia.	Hojas blancas. Lápices.	30 minutos
36. Elaboración de marcos.	Desarrollo de la creatividad del adulto mayor.	Lengüetas de madera. Pintura. Pinceles. Listón. Pegamento. Piedras. Laca.	40 minutos
37. Rompecabezas.	Mantener el reconocimiento táctil a través de las piezas y favorecer la concentración y la observación.	Rompecabezas. Cronometro.	30 minutos
38. Cada oveja con su pareja.	Mantener la capacidad intelectual de la persona, así como la movilidad de los dedos, manos, y la coordinación viso manual.	Semillas. Legumbres. Botones. Cartas de baraja. Frutas. Colores.	40 minutos

39. Tarde karaoke.	Fomentar la convivencia y fortalecimiento de sus gustos.	Mesa. Sillas. Bocina. Micrófono. Canciones. Instrumentos musicales.	60 minutos
40. Adivina ¿Qué es?.	Ejercitar el lenguaje, la memoria táctil y la comunicación verbal.	Paños. Llaves. Pelota. Borrador. Tarjeta. Moneda. Limón. Plátano. Cinta. Disco. Lapicera.	30 minutos
41. Crucigrama de frutas.	Mantener y mejorar el léxico, la memoria, la concentración, pensamiento lógico y la agudeza visual.	Hojas de crucigrama de frutas. Lapiceras.	30 minutos
42. La moda.	Desarrollo de la creatividad del adulto mayor.	Camisas blancas. Plantillas de diferentes figuras. Pintura. Pinceles. Piedras. Pegamento. Cinta.	60 minutos
43. ¿A que huele?.	Potenciar el reconocimiento e identificación, a través de la capacidad olfativa, fomentando la memoria y concentración.	Paños. Ajo. Chile. Esencia de vainilla. Limón. Lima. Cilandro. Flor. Perfume. Te de manzanilla. Hoja de guayabo.	30 minutos
44. Mándalas.	Fomentar autoestima, autosatisfacción.	Dibujos de las mándalas. Colores.	40 minutos
45. Gato sin garabato.	Trabajar la memoria episódica viso verbal.	Hojas blancas. Post-it de colores y tamaños. Tijeras. Lapiceras.	30 minutos
46. Sumas del súper.	Estimulación de la memoria de trabajo.	Hojas blancas. Colores. Lapiceras. Imágenes.	20 minutos
47. Palabras en regla.	Estimular la fluidez verbal y las funciones ejecutivas.	Hojas blancas. Lapiceras.	20 minutos
48. Por su salud “muévase pues”.	Fortalecimiento muscular y coordinación.	Pelotas. Sillas.	50 minutos
49. Sumas veloces.	Trabajar la atención sostenida y las capacidades de cálculo.	Domino.	25 minutos
50. Restas rápidas.	Mejorar la memoria de trabajo.	Dados.	15 minutos
51. Dilo con mímica.	Trabajar la praxia coordinación motora.	Hojas blancas. Lapiceras. Bolsa.	40 minutos

Fuente: Elaboración propia

2.8 Evaluación

2.8.1 Objetivo

Valorar sí las actividades recreativas mejoraron la estancia de los adultos mayores en la Casa Hogar Asilo San José para tener un estilo de vida activo.

2.8.2 Identificación de la audiencia

La evaluación está dirigida a los participantes de las actividades recreativas, ellos fueron los beneficiarios principales de la intervención, fue creada para los asilados que respondieron a un cuestionario (Ver anexo 1), pero de ellos solamente fueron constantes cinco, más tres personas que desearon integrarse, por lo que estas ocho personas serán tomadas en cuenta para la realización de la etapa de la evaluación.

Los resultados de la evaluación fueron proporcionados a la directora de la institución Asilo San José, ella fue quien solicitó que se trabajará con los adultos mayores por la necesidad sentida, y a los beneficiarios directos para que conozcan su avance en su estilo de vida activo.

2.8.3 Modelo de evaluación de Scriven

Este modelo también se conoce con el nombre libre de metas y es uno de los modelos globales de evaluación, desarrollado en 1972, se evalúan los resultados del programa y no tanto, si se cumplieron los objetivos (Morales, 2011).

Según Scriven la evaluación es un proceso sistemático, que persigue emitir un juicio de valor fundamentado objetivamente, que hace mención al carácter continuo y permanente del acto evaluador, a la necesidad de basarse en un procedimiento que garantice su objetividad, todo ello con el propósito de generar juicios de valor respecto a algún evento o hecho educativo; sin embargo, es una ampliación de criterios en tanto que, no sólo se restringe al logro o no de un propósito sino que

valora el proceso y admite que pueden aparecer nuevos objetivos no previstos originalmente (Morales, 2011).

Scriven se interesó en recomendar el desarrollo y la utilización de los estándares para la evaluación de programas educativos, así como también propuso los términos: evaluación formativa y evaluación sumativa; la primera se refiere a cómo mejorar el programa, rescatando toda la información de manera continua que ayudarán a planificar y generar mejoras en el proyecto, la segunda calcula el valor del objeto evaluativo y representa un avance significativo sobre las otras alternativas (Morales, 2011).

Este modelo está orientado a satisfacer la necesidad de los sujetos, en el caso del Asilo San José se centró en satisfacer la necesidad sentida, lo importante no es evaluar el logro de los objetivos ya anteriormente fijados, sino emitir juicios de valor.

De este modo la evaluación de las actividades recreativas para el Asilo San José, se centró en la evaluación de los aspectos generales de la intervención, de los objetivos y de los logros de las actividades aplicadas. Con ello se esperaron resultados que dieran un fundamento para realizar las adecuaciones necesarias y mejorar las actividades que los asilados merecen.

2.8.3.1 Desarrollo del modelo de evaluación de Scriven en el Asilo San José

La metodología de la evaluación se centra en emitir juicios de valor, se basa en tres pasos importantes para determinar si un programa logra convertirse en beneficio y si puede aplicarse.

1. Valorar la necesidad

La necesidad principal detectada por la directora del Asilo San José fue evidente desde la observación, el personal de la institución, los mismos adultos mayores que ahí residen y personas que asisten como voluntarios, perciben que los residentes llevan un estilo de vida que no les permite disfrutar su etapa, no tienen actividades que vayan más allá de lo religioso, se concentran en sus enfermedades, tristezas, provocando que se conviertan en personas que la pasan la mayor parte del tiempo

quejándose, hasta el punto de creerse que por su edad o condiciones físicas ya no pueden realizar nada.

Con la entrevista al personal, se pudo corroborar que la falta de actividades en los residentes es el problema principal, si bien es cierto que en la etapa de la vejez se busca el descanso para gozar por lo que trabajaron durante muchos años, en un asilo cambia por completo esa perspectiva, se limitan a permanecer las 24 horas del día en una institución donde no pueden salir, a menos que sus familiares vayan por ellos, no existen espacios que les ofrezcan entretenimiento, o aprendizajes nuevos, no pueden llevar consigo todos los objetos preciados que tenían en sus hogares, debido al tamaño de sus habitaciones, algunos no suelen ver seguido a familiares o amigos, se vuelven personas dependientes, perdiendo algunos su autonomía.

Sin lugar a duda, el residir en una institución donde no se les motiva a continuar con su crecimiento personal, con un estilo de vida activo los deteriora con el paso del tiempo, afectando su estado de ánimo, sus músculos, pues lo que no se usa se atrofia, es una necesidad que debe ser atendida para el bienestar de los adultos mayores, mejorar su calidad de vida durante la estancia en una casa hogar.

2. Revisar la meta y el objetivo de la intervención

Se realizaron actividades recreativas para los adultos mayores del Asilo San José, que diera solución a la necesidad sentida de la falta de actividades para ellos, la intervención cumple con un objetivo general y para su cumplimiento se desarrollaron objetivos específicos y metas.

De acuerdo a los resultados de la evaluación del proyecto, se logró mejorar la estancia de los adultos mayores que participaron en las actividades recreativas, logrando un estilo de vida activo, donde el porcentaje supero el 50% que fue una de las metas principales, y con un 75% se reforzó un estilo de vida activo en los residentes del Asilo San José.

También se logró reducir el tiempo libre de los adultos mayores con actividades recreativas, obteniendo un aprendizaje significativo con el 75%. Y se incentivaron a

los residentes con un 100% con las actividades recreativas, favoreciendo su activación y aprendizaje, así que la meta fue cumplida, se logró motivarlos para que participaran en el proyecto, mejorando su estancia en la institución.

Se apreció el aumento de un estilo de vida activo, gracias a los criterios de normativos de la lista de asistencia y participación, ya que el taller fue dirigido a diez residentes, de estos solo se involucraron cinco de ellos, pero se logró que tres personas más de la institución quisieran ser partícipes de las actividades recreativas, convirtiéndose en total en ocho beneficiarios directos del proyecto.

3. Comparar mi plan con otra alternativa

Se comparó el proyecto que se llevó a cabo con los adultos mayores del Asilo San José, que fueron partícipes de las actividades recreativas, con otra propuesta de trabajo con adultos mayores de un asilo privado en Pachuca, Hidalgo, que fue implementada por Zulema Griselda Osorno Vergara, para obtener el título de Licenciada en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en el 2006.

Tabla 3

Cuadro comparativo de las dos propuestas de intervención

Animación Sociocultural en el Asilo San José.	Animación Sociocultural en el asilo privado de Pachuca, Hidalgo.
Las actividades que se desarrollaron para los adultos mayores en las sesiones, se buscó que se trabajará con la salud física, estilo de vida principalmente y relaciones sociales, porque con ello se pensó que también apoyaría a su salud emocional, aunque no se trabajó como tal en una sola sesión.	Se tomó en cuenta cuatro aspectos de importancia para un adulto mayor en asilo, estos fueron la salud física, salud emocional, estilo de vida y relaciones sociales.
Se utilizó la Animación Sociocultural como medio para llevar a cabo la intervención con	Se utilizó la Animación Sociocultural.

los residentes de la institución.	
Los beneficiarios primarios fueron los adultos mayores y los secundarios el personal de la institución, ya que fueron ellos quienes solicitaron principalmente que se les ofreciera a las residentes actividades que ayudaran a su activación.	Los beneficiarios primarios fueron los adultos mayores del asilo y los secundarios el personal.
Participaron en las actividades los adultos mayores y estudiantes del CUSUR y UPN 144, además de mí.	Estuvo involucrado todo el personal de la institución hasta personas ajenas del lugar.
En los recursos técnicos no se pudo utilizar la bocina, tampoco micrófonos, solo se proporcionaron mesas, sillas y un estéreo.	En sus recursos técnicos tuvieron el apoyo de la institución, sin problema, pudiendo hacer uso de lo que necesitaran para las actividades.
Los resultados fue el mejorar los movimientos articulares de los adultos mayores, el desarrollo de la creatividad, el perfeccionamiento de la memoria y de la capacidad de observación, la utilización de los cinco sentidos, estimulación de la memoria de trabajo, mejora de la convivencia, y el disfrute de estar en movimiento.	Los resultados en el programa fue el incrementó de la habilidad del adulto mayor en sus quehaceres diarios, hábitos de sueño, avance en la interacción con los demás miembros del asilo, reducir niveles de tensión emocional y de ansiedad, se logró tener apoyo a través de visitas de personas y organizaciones ajenas al asilo y salidas al parque.

Fuente: Elaboración propia

Se esperaba que más adultos mayores participaran en las actividades recreativas, para que pudieran mejorar su estancia en la institución, también que se diera la iniciativa por parte de ellos a querer unirse, aunque no asistiera para realizar una actividad o que el personal se involucrara para que el proceso continuará.

¿Cómo mejorar el programa?

De acuerdo a los resultados obtenidos en la evaluación del proyecto, en los objetivos de las sesiones, se puede mejorar la utilización con regularidad de los dos hemisferios cerebrales, el motivar y entusiasmar más a los adultos mayores y que se organicen entre ellos para realizar actividades.

En el logro de los objetivos de la propuesta de intervención se puede mejorar la participación activa de los adultos mayores en las actividades. Y en los aspectos generales de las actividades, el tono de la voz, la calidad de la atención a los adultos mayores, y el uso del tiempo.

Por la experiencia, se sugiere que se les involucre a las religiosas que se encuentran en el asilo, para que puedan dar seguimiento al proyecto y se continúe con un estilo de vida activo para los adultos mayores, y ellas mismas mejorar la calidad de vida que llevan en la institución para seguir obteniendo beneficios.

El apoyo de la entidad receptora al principio fue limitado, no proporcionaban material, no se involucraban en las actividades y fue un poco difícil convencerla para que autorizara el permiso de realizar el servicio social en el Asilo San José, semanas después, prestó el material de personas que acudían a la institución, pues lo habían dejado para los residentes, fue de mucha ayuda porque había juegos tradicionales, por ejemplo. loterías, domino de frutas y países, pares de animales, pintura, entre otros materiales que ayudaron a seguir con el proceso de las actividades recreativas, se podía hacer uso de la sala de actividades múltiples y del mobiliario de las mesas, sillas y un estéreo para poner música a los residentes, también al principio mencionaba mucho el trabajo de otros estudiantes de la UPN 144 que ya habían asistido, poco a poco se logró la confianza, permitía involucrarme más en las actividades de la institución, hasta el punto de invitarme a quedarme por más de una semana a dormir en el Asilo San José, para apoyar a una de las religiosas que se quedaría, mientras que la otra, con el cargo de directora, se iba a un retiro.

¿Merece la pena aplicar el programa?

Si, merece la pena aplicarse el programa desarrollado para el Asilo San José, en una población con las mismas o similares características, porque se lograron los objetivos de la propuesta de intervención de manera positiva en los beneficiarios directos.

Como resultado de este análisis, se deduce que fue una buena intervención para tratar la necesidad sentida por la directora, ya que se obtuvo mejora en el estilo de vida del residente participe del programa, reforzó aprendizajes previos y obtuvo nuevos, se mejoró la convivencia entre ellos y la motivación por participar en actividades recreativas.

2.8.4 Instrumentos

Los instrumentos que se necesitaron para llevar a cabo la evaluación, fueron tres: una escala de apreciación, que midió el cumplimiento del logro de los objetivos de la propuesta de intervención, la escala estimativa, para identificar el cumplimiento de los aspectos generales de las actividades recreativas y una lista de cotejo, para verificar que el adulto mayor logro tener un estilo de vida activo.

Escala de apreciación

Según Cano citado por Del Pilar (2018) “Consisten en escalas que permiten valorar el desempeño o aprendizaje esperado situando al alumno en un rango de calidad. Son listas de observación en las que el observador emite un juicio de la intensidad o frecuencia con que la conducta está presente se usan para registrar y valorar la observación tanto de ejecuciones o habilidades, producciones o tareas específicas, como de desempeños que integran conocimientos, habilidades o actitudes”.

La característica de la escala de apreciación, aplicada a los adultos mayores del Asilo San José, fue con el propósito de evaluar el logro de los objetivos de la intervención, para ello se formularon cinco indicadores, donde debían marcar con

una **X** la opción SIEMPRE, A VECES O NUNCA según el cumplimiento que lograron las personas en el taller (Ver anexo 6).

Escala de estimación

Las escalas estimativas concentran la atención sobre un rasgo determinado exclusivamente, pero lo matizan de tal manera que se pueda conocer en qué grado ese rasgo es poseído por la persona. En una escala estimativa se recaba menos información sobre el sujeto que en un registro de datos, pero es más pormenorizada; es muy útil cuando deseamos un estudio más detallado sobre determinadas conductas (Blog Listas de Verificación, 2016).

Asimismo, consiste en una serie de frases u oraciones precedidas por una escala donde el observador marca según su apreciación, el nivel en que se encuentra el individuo, en relación al estado ideal de una característica específica; las escalas pueden ser numéricas o comparativas; en la primera el parámetro está en función de frecuencias (siempre, casi siempre, pocas veces, nunca); mientras que en la segunda la escala está determinada por un adjetivo (pésimo, deficiente, suficiente, adecuado, excelente), en ambos casos se pueden asignar ponderaciones para tener como resultado un valor numérico, de esta manera se combina la parte cualitativa con la cuantitativa (blog listas de verificación, 2016).

Esta escala tuvo el objetivo de identificar el cumplimiento de los aspectos generales de las actividades recreativas. Consta de 7 criterios y las instrucciones para los adultos mayores fueron las siguientes:

Lea cada uno de los aspectos y elija la opción que a su parecer es la que responde a este marcando con una X su respuesta siendo lo más honesto posible (Ver anexo 7).

Lista de cotejo

Corresponde a un listado de enunciados que señalan con bastante especificidad, ciertas tareas, acciones, procesos, productos de aprendizaje, o

conductas positivas. Frente a cada uno de aquellos enunciados se presentan dos columnas que el observador emplea para registrar si una determinada característica o comportamiento importante de observar está presente o no lo está, es decir, en términos dicotómicos (Universidad Tecnológica Metropolitana, 2018).

La lista de cotejo diseñada para los residentes del Asilo San José tuvo el objetivo de verificar que el adulto mayor logro tener un estilo de vida activo. Los indicadores a evaluar fueron diez. Y las instrucciones fueron leer cuidadosamente cada uno de los indicadores y marca con una **X** en la opción SI o NO según el cumplimiento que lograste en el taller (Ver anexo 8).

2.8.5 Resultados

Escala estimativa

Se realizó una escala estimativa compuesta por 7 enunciados dirigidos a ocho residentes del asilo, con el objetivo de identificar el cumplimiento de los aspectos generales de las actividades recreativas (Ver anexo 7).

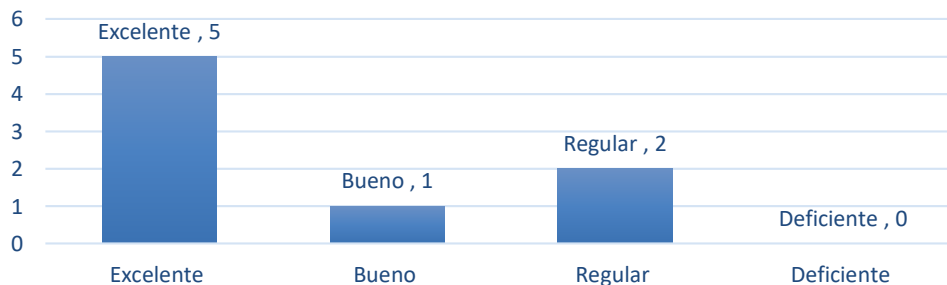


Gráfico 1. Tono de voz
Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico se puede visualizar 5 de los 8 residentes de la Casa Hogar Asilo San José que consideran el tono de voz utilizado en las actividades recreativas excelente, seguido por 2 que creen que fue regular y solo 1 afirma que es bueno.

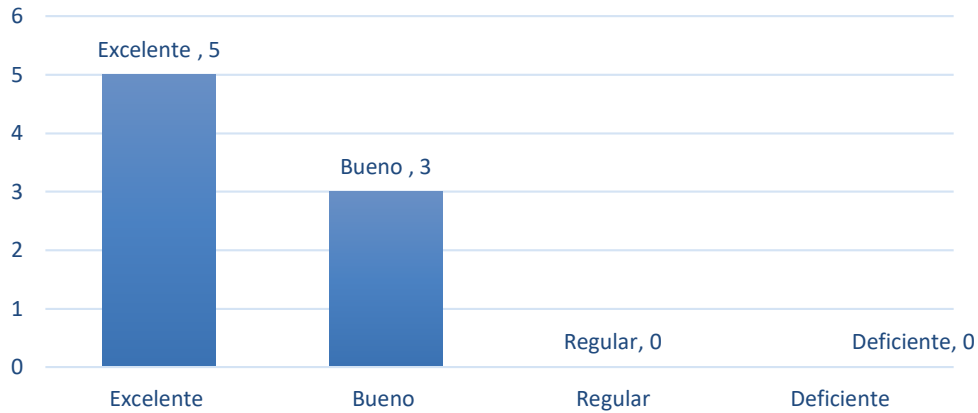


Gráfico 2. Calidad de Atención

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se puede apreciar la calidad de atención, para 5 de los 8 residentes de la Casa Hogar Asilo San José, afirman que fue excelente la calidad de atención en las actividades recreativas, en segundo lugar, consideran que fue buena.

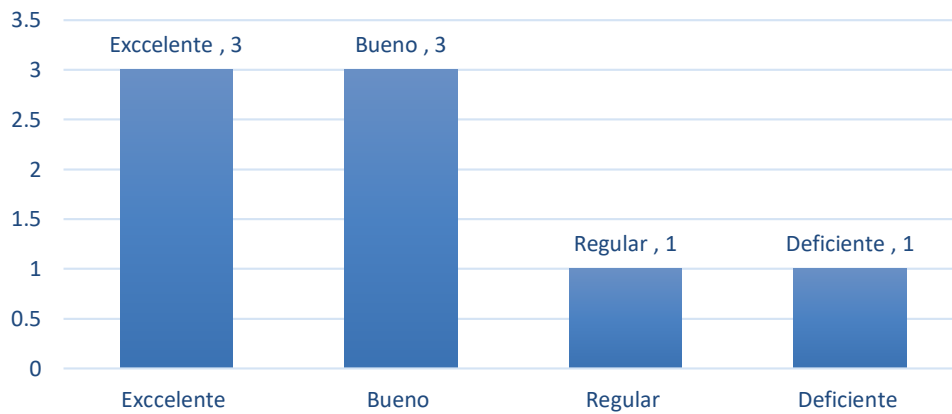


Gráfico 3. Organización y Secuencia

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se puede apreciar que la organización y secuencia de las actividades recreativas para 3 de los 8 residentes de la Casa Hogar Asilo San José fue excelente al igual que bueno, seguida de 1 residente que considera que fue regular.

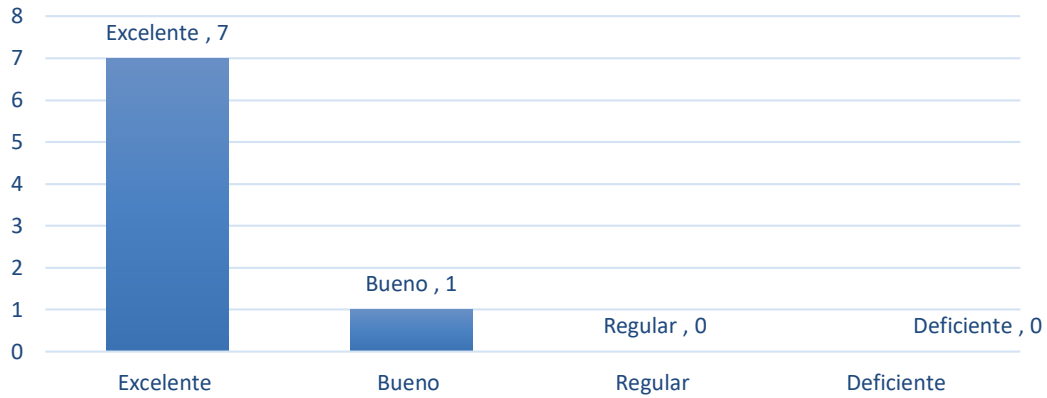


Gráfico 4. Formalidad en la comunicación

Fuente: Elaboración propia

La formalidad en la comunicación según 7 de los 8 los residentes de la Casa hogar Asilo San José fue excelente, seguida de un asilado que considera que fue buena la formalidad de la educación.

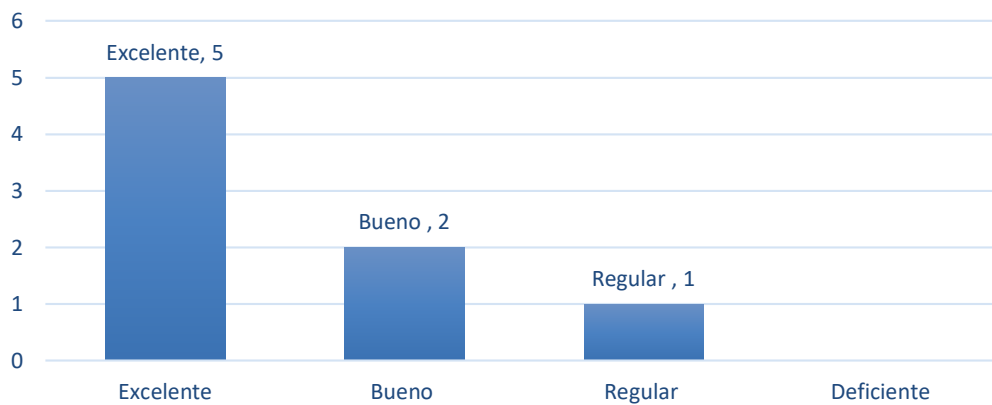


Gráfico 5. Calidad y precisión en las actividades

Fuente: Elaboración propia

La calidad y precisión dentro de las actividades recreativas fue excelente para 5 de los 8 residentes de la Casa Hogar Asilo San José, en segundo lugar, consideran que fue buena y solo un asilado piensa que fue regular.

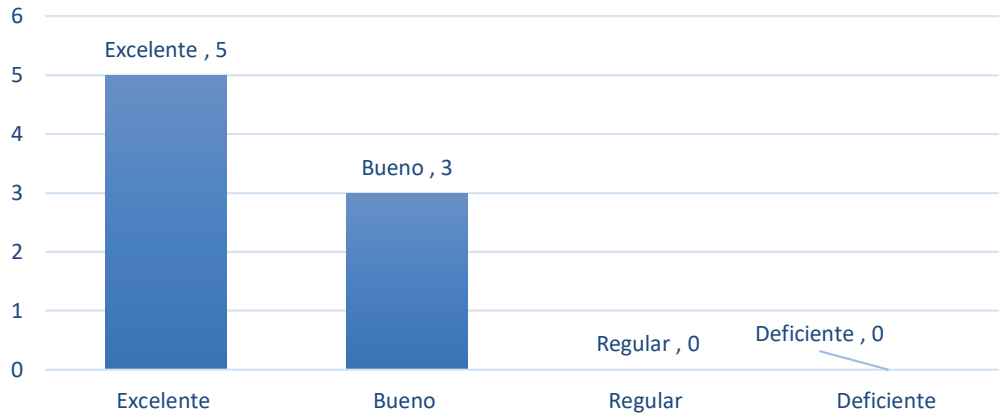


Gráfico 6. Uso de Recursos Visuales, Materiales y/o Técnicos

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se puede apreciar que para 5 de los 8 residentes de la Casa Hogar Asilo San José el uso de recursos visuales, materiales y/o técnicos dentro de las actividades recreativas fue excelente, seguido de 3 que consideran que fue bueno y 0 deficiente.

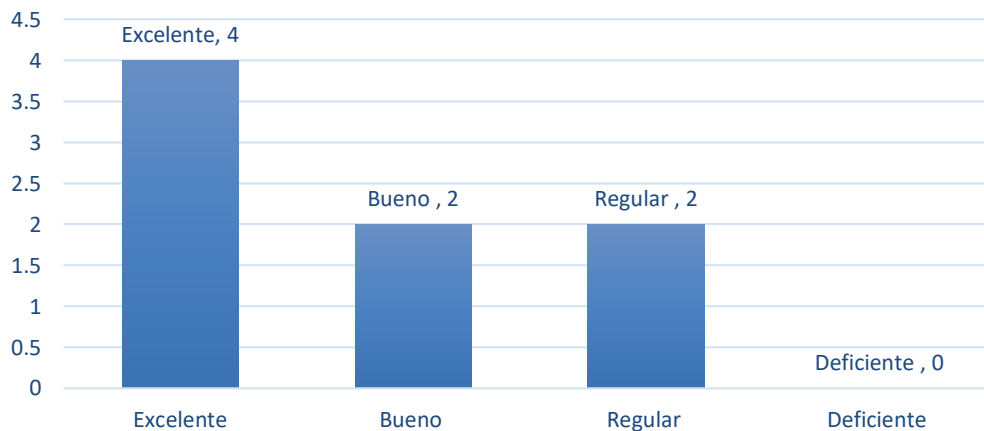


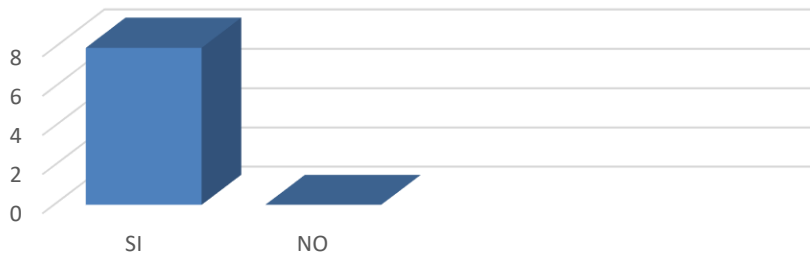
Gráfico 7. Uso del Tiempo

Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico se puede observar que 4 de los 8 residentes de la Casa Hogar Asilo San José consideran que el uso de tiempo fue excelente, seguido de 2 que creen que fue bueno el uso del tiempo, al igual a regular con 2 opiniones.

Resultados de la lista de cotejo

Se realizó una lista de cotejo compuesta por diez enunciados, dirigidos a ocho residentes del asilo, con el objetivo de identificar el logro de un estilo de vida más activo, en los siguientes gráficos se visualizan los resultados del instrumento aplicado (Ver anexo 8).



Gráfica 8. Mejoraron sus movimientos articulares

Fuente: Elaboración propia

8 de los 8 residentes del Asilo San José, afirmaron que mejoraron sus movimientos articulares con las actividades que se desarrollaron durante el periodo que se llevó el servicio social.

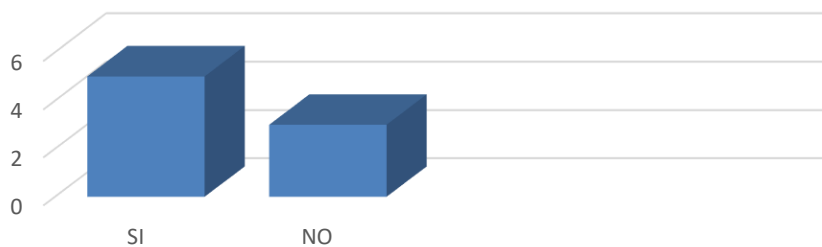


Gráfico 9. Considera que utiliza con regularidad sus dos hemisferios cerebrales

Fuente: Elaboración propia

De los residentes que participaron en las actividades recreativas 5 de 8 adultos mayores mencionan que utilizan con regularidad sus dos hemisferios cerebrales, por lo que del total tres de ellos no lo consideran de esta manera.

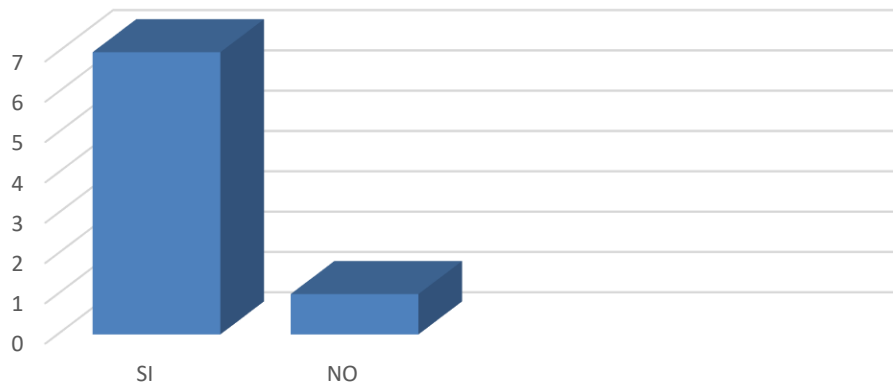


Gráfico 10. Desarrollo su creatividad

Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los adultos mayores, es decir, 7 de 8 pudieron desarrollar su creatividad gracias a las actividades que se propusieron en la intervención para tener un estilo de vida activo.

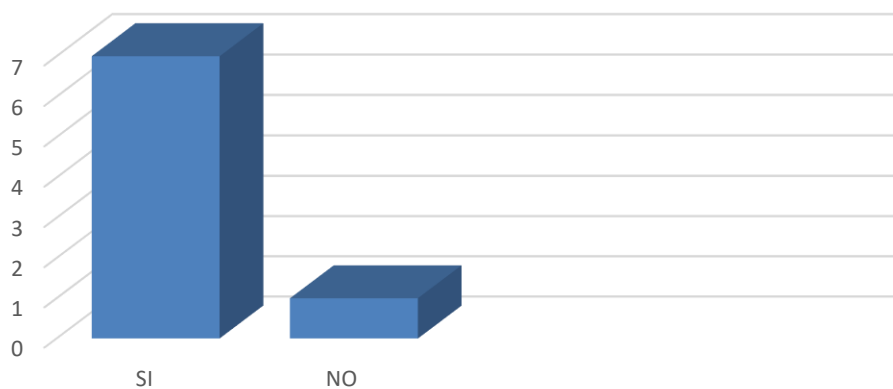


Gráfico 11. Perfecciono su memoria y capacidad de observación

Fuente: Elaboración propia

7 de los 8 adultos mayores del Asilo San José que fueron los beneficiarios de las actividades recreativas, lograron perfeccionar su memoria y capacidad de observación con las sesiones que se desarrollaron.

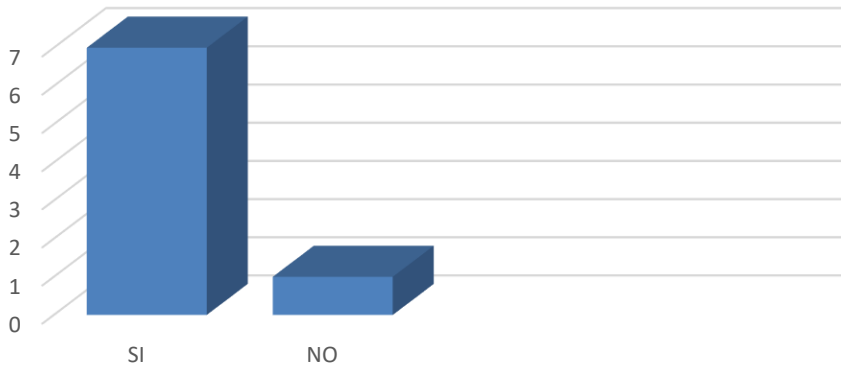


Gráfico 12. Utilizo sus cinco sentidos

Fuente: Elaboración propia

De las actividades recreativas que se diseñaron para los residentes del Asilo San José 7 de 8 utilizaron sus cinco sentidos en las diferentes actividades de las que fueron participes.

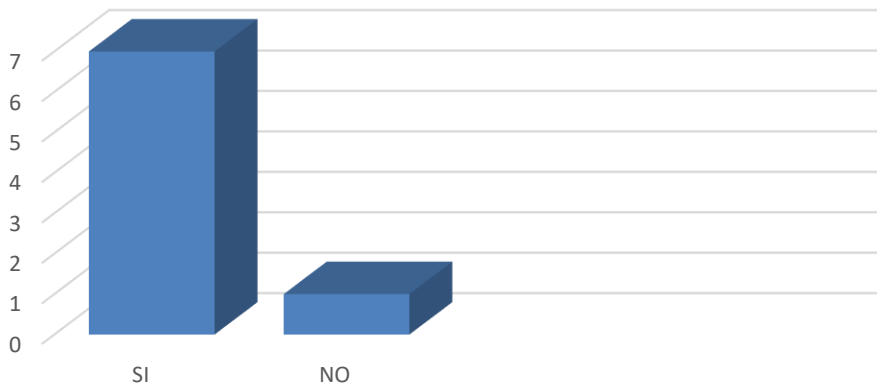


Gráfico 13. Se estimuló su memoria de trabajo

Fuente: Elaboración propia

7 de 8 destinatarios directos de las actividades recreativas pudieron estimular su memoria de trabajo con las diferentes actividades que se crearon para mejorar su estancia en el Asilo San José.

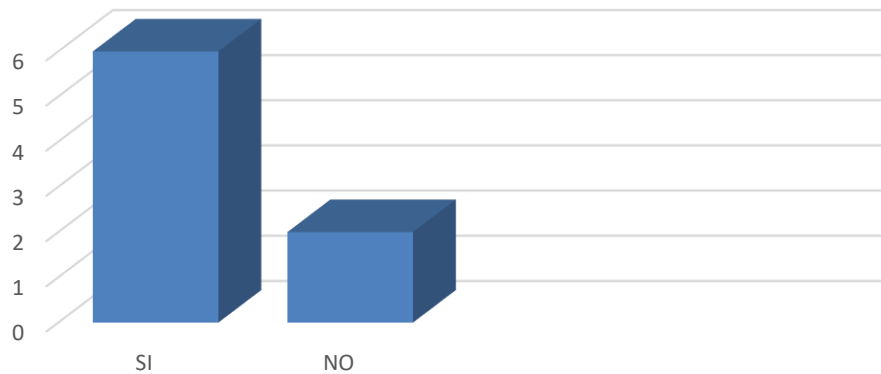


Gráfico 14. Se siente motivado y entusiasmado

Fuente: Elaboración propia

Los residentes del Asilo San José que participaron en las actividades recreativas 6 de 8 contestaron que si se sienten motivados y entusiasmos para un estilo de vida activo.

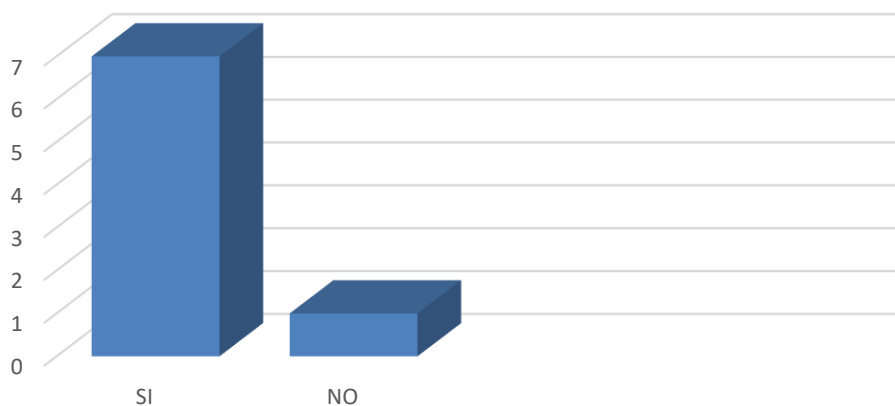


Gráfico 15. La convivencia con sus compañeros es mejor

Fuente: Elaboración propia

De los 8 beneficiarios de las actividades recreativas solo 7 respondieron que la convivencia con sus compañeros del Asilo San José es mejor que antes de que se pusiera en acción el programa.

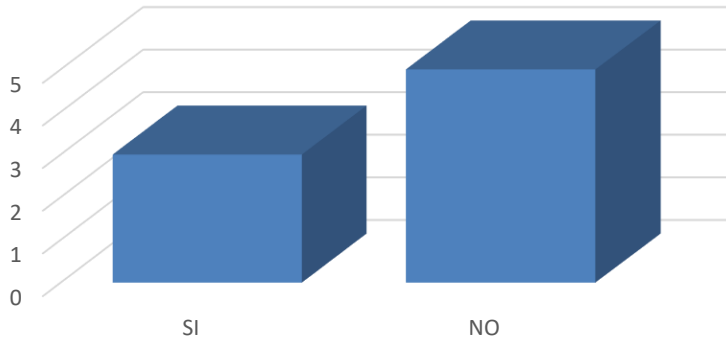


Gráfico 16. Se organiza para hacer actividades

Fuente: Elaboracion propia

5 de 8 adultos mayores que estuvieron como beneficiarios en las actividades recreativas responden que no se organizan para realizar actividades en su día a día en el Asilo San José.

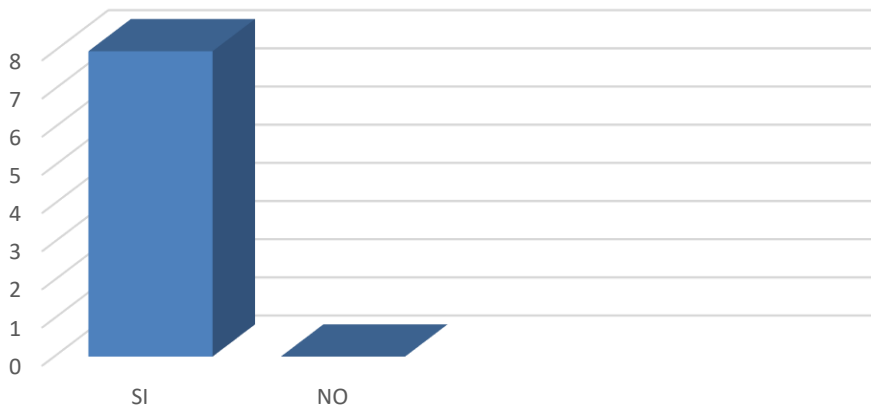


Gráfico 17. Disfruta estar en movimiento

Fuente: Elaboración propia

El total de los residentes 8 de 8 que estuvieron trabajando en las actividades recreativas contestaron que disfrutaban estar en movimiento en el Asilo San José.

Resultados de la escala de apreciación

Se realizó una escala de apreciación compuesta por cinco enunciados, dirigidos a ocho residentes del Asilo San José, con el objetivo de identificar el cumplimiento del logro de los objetivos de las actividades recreativas (Ver anexo 6).

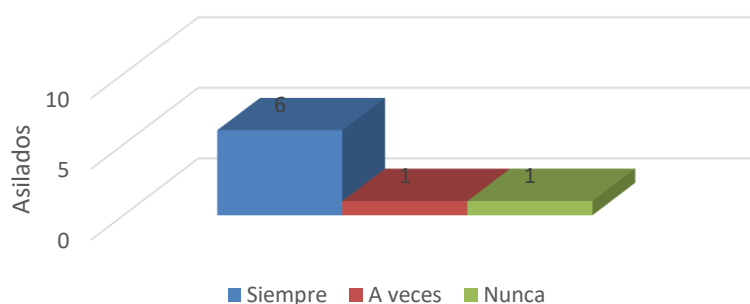


Gráfico 18. Se percibe un estilo de vida más activo en los asilados

Fuente: Elaboración propia

6 de 8 asilados perciben un estilo de vida más activo, gracias a las actividades recreativas, siendo esta la mayoría, y por otro lado uno de los asilados se decidió por el a veces y otro más por el nunca, siendo entonces la minoría de los destinatarios que no consideran haber logrado el objetivo.

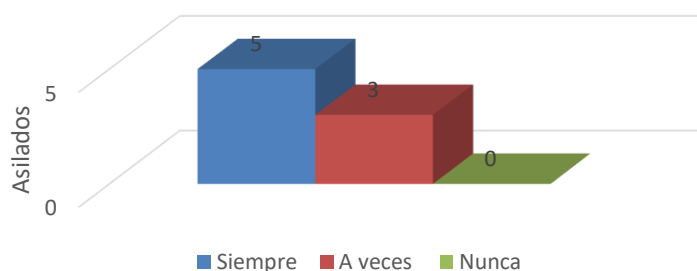


Gráfico 19. Se redujo el tiempo libre de los asilados

Fuente: Elaboración propia

6 de 8 asilados considera que siempre se reducía su tiempo libre después de participar en las actividades recreativas, y dos de los asilados se decidieron por el a veces.

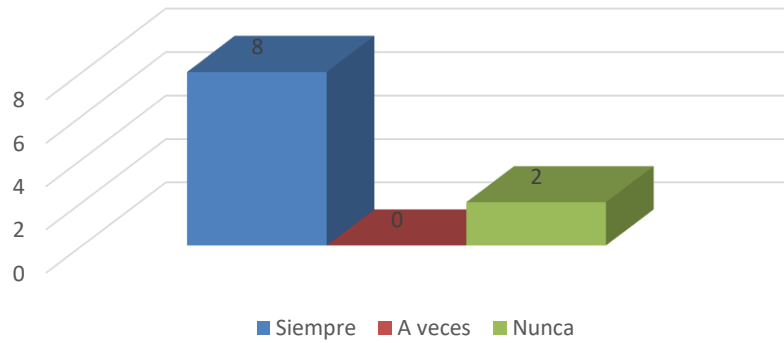


Gráfico 20. Se incentivó a los asilados a participar en las actividades del taller

Fuente: Elaboración propia

El siguiente gráfico muestra como 8 de 8 asilados siendo la totalidad, consideran que siempre se les incentivó a participar en las actividades recreativas.

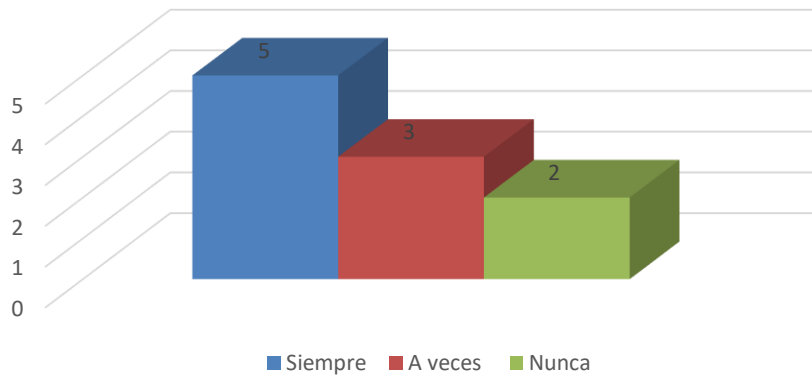


Gráfico 21. Tienen una participación activa

Fuente: Elaboración propia

5 de 8 asilados consideran haber tenido una participación activa durante las actividades recreativas, y dos de los asilados piensan en la opción a veces y otro más por el nunca.

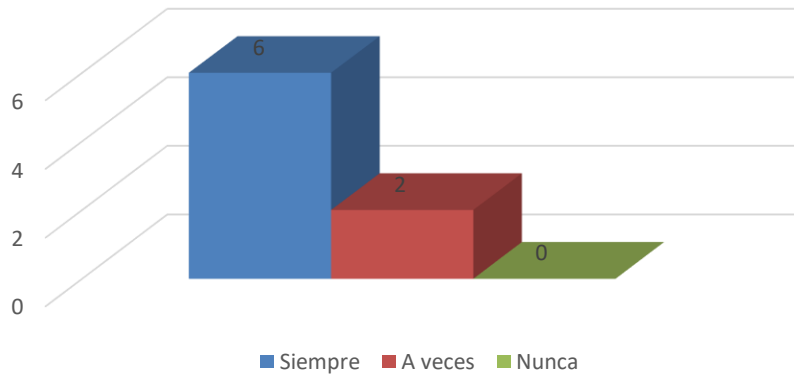


Gráfico 22. Respeta las instrucciones establecidas para cada actividad

Fuente: Elaboración propia

El siguiente gráfico muestra como 6 de 8 asilados consideran haber respetado las instrucciones de las actividades que se llevaron a cabo durante el y por otro lado dos de los asilados consideran que a veces siendo entonces la minoría de los destinatarios que no consideran haber logrado este objetivo.

3. NARRACIÓN DE LA EXPERIENCIA VIVIDA

3.1 Ingreso a la entidad receptora y solicitud de aceptación de servicio social

El deseo por realizar servicio social en un asilo, fue porque son una población no toma con regularidad para intervenciones educativas, y el Asilo San José es una de las instituciones que recibe menor apoyo a comparación con el Asilo Voluntarias Vicentinas, por eso fue esa mi elección, acudí a una primera visita para conocer y conversar con la directora, me recibió el administrador y le expliqué el porqué de mi visita y me condujo con la encargada.

Me presente, mencione donde estaba estudiando, el porqué de mi visita y del motivo por el cual deseaba realizar servicio social en la institución, al principio me dijo que ya no estaban otorgando permisos para realizar servicio social o prácticas profesionales, porque cuando lo han hecho, se enteran que llevan información a otras personas, e inventan situaciones que supuestamente suceden en el lugar, ese era el motivo por el que estaban restringiendo la entrada de personas ajenas al Asilo San José. También una situación que ella deseaba, es que fuera un maestro (a) a supervisar mi desempeño, debido a que en ese momento se encontraba una compañera de la carrera realizando prácticas profesionales y contaba con supervisora, así que le explique que en servicio social no aplicaban las mismas condiciones, pero al ser empática con la situación, logré que me aceptara y me comprometí a mostrarme respetuosa, confidente y responsabilizarme de mis actos para evitar situaciones de conflicto.

En seguida le pedí los datos solicitados por la universidad para que pudieran realizar el oficio de presentación en control escolar, nos pusimos de acuerdo con los horarios, y con las actividades que podría ayudar en la institución, le pase mi número, ella el suyo para estar en comunicación, y ponernos de acuerdo para la

segunda visita, donde llevaría el oficio de presentación, después de eso me despedí y me acompañó a la puerta amablemente.

Al día siguiente lleve los datos al departamento vinculación de titulación para que se realizara el oficio de presentación, para llevarlo a la institución y ellos me proporcionaran una carta de aceptación y comenzar así con el cumplimiento de las 480 horas de servicio social. A los días pase por el documento, contacte a la directora para llevarlo, nos pusimos de acuerdo, acudí a la institución, lo leyó y firmo. Ya con esto, le solicite la carta de aceptación, deje los datos que necesitaba para que el administrador la elaborara y quedo de avisarme para pasar por ella.

Pasaron unos días y fui un sábado por la carta de aceptación, no se encontraba la directora, pero el administrador me la entregó y también me mostró las instalaciones del Asilo San José, me presentó a parte del personal y algunos asilados, me platicó de proyectos que tenían, de las necesidades principales de la institución, además de lo que trataba de aportar el personal para el bienestar de los adultos mayores.

Ya que obtuve la carta de aceptación la llevé al departamento vinculación de titulación para que revisaran que contaba con los datos necesarios y correctos, se explicó los dos documentos que tenía que entregar, el primero era un reporte bimestral y el segundo un plan de actividades, ya que se brindó esta información daría inicio a servicio social en el Asilo San José.

3.2 Integración al ámbito

Se comenzó servicio social el 06 de octubre de 2018, ese primer día, conocí partes de la institución que no había observado en las primeras visitas, como las áreas de mujeres y hombre, las habitaciones para matrimonios, el patio para tender ropa y lavar trastes de los asilados, apoyé a una de las enfermeras en turno a registrar la presión de los adultos mayores, y mientras realizábamos esa actividad me iba presentando a las personas.

Me presente con los asilados, observe su dinámica, sus actividades, y conocí a una residente en especial que me recomendó la enferma para platicar, me preguntó cómo estaba, cuántos años tenía, de dónde venía, también me platicó de otros estudiantes que han venido a hacer actividades con ellos, y recuerdos personales.

Sinceramente al comienzo de brindar servicio social, al entrar sentía ganas de llorar al ver a los adultos mayores en un asilo, puesto que nunca antes había tenido la experiencia de entrar a uno y observar el ambiente que se vive, el conocer las historias de cada una de las personas, el impacto que ha tenido para ellos estar en una institución, provocaba que estuviera sensible, pero conforme pase los días con ellos, conociéndolos a profundidad, haciendo actividades, mi sentir cambio, llegaba contenta pero salía aún más, porque se logró consolidar lazos de amistad y podría llegar a decir, que con algunos surgieron lazos más fuertes, que hasta la fecha conservó con gran cariño.

Con la mayoría puede relacionarme pronto, la confianza y el cariño nació en unas cuantas semanas, pero con tres personas me tomó meses, pero sin embargo valió la pena, porque pude aportarles alegría, escucha, horas de entretenimiento, aprendizaje y un estilo de vida más activo.

Con el personal de la institución existió un trato amable, cordial y de respeto, solamente con la directora y la otra religiosa que se encuentra en el Asilo San José, existió una relación personal, pero también me tomó meses para lograrlo, por ejemplo, con la directora se obtuvo gracias al aspecto espiritual y religioso, además de que observo el interés de provocar un cambio positivo para los residentes, y con la religiosa se logró gracias a que me quede apoyando en el asilo más de una semana todo el día, ahí estuve durmiendo y recibiendo los alimentos, por la convivencia constante y las noches de platica, pudimos afianzar una excelente relación.

Incluso llegaron a conocer a mi familia, a convivir con el personal, pero sobre todo con los residentes, ambas partes disfrutaron de participar en las actividades, mi

familia de estar apoyando, y dedicando tiempo de calidad. Fue un servicio de amor, comprensión, respeto, alegría, de crecimiento personal y de aprendizaje mutuo.

No solamente me dedique a atender a los adultos mayores, también ayude con la limpieza de la capilla, de la casa de las religiosas, en lavar la losa, ayudar a servir los alimentos, en tareas de dirección, en decoraciones para eventos especiales, bañar y cambiar a algunos residentes, entre otras actividades que me formaron para tener una visión más completa de lo que es estar en un asilo, confirmando mi interés de querer trabajar en un asilo.

Para poder realizar las actividades de recreación con los residentes, me estuve preparando, investigaba actividades que tuvieran un aprendizaje significativo, además reforzara sus habilidades, que les llamara la atención, provocar entusiasmo por realizar las actividades, búsqueda de activación física, procuré sacarlos de una zona de confort, que tuvieran retos, también iba preparada con el material necesario, dejaba incluso en ocasiones acomodado un día antes el mobiliario, o el lugar donde fuéramos a trabajar para agilizar y aprovechar el tiempo.

Asimismo, me prepare en dar instrucciones claras y precisas, resolver dudas, marcados los tiempos, el tener un lenguaje apropiado con los residentes de respeto y de amor, así que cuide el todo de la voz para que todos pudieran escuchar sin problemas.

3.3 Actividades realizadas y experiencias obtenidas durante servicio social

La intervención se llevó a cabo con la metodología de la animación sociocultural de Ander- Egg (1986), se realizaron actividades de recreación que abonarán a la ejercitación de la memoria de trabajo, la creatividad, utilización de los dos hemisferios cerebrales y de los cinco sentidos, además de ejercicios para mayor movimiento articular.

Entre las actividades que fueron de mayor satisfacción para los residentes fue recorte con tijeras, planas, sopa de letras, juegos de mesa, plastilina ecológica, elaboración de collares y pulseras, dibujo y pintura, instrumentos musicales con materiales reciclados, actividad física con aros y sombreros, elaboración de alimentos, cuida una planta, elaboración de marcos, cada oveja con su pareja, tarde de karaoke, la moda, mándalas, por su salud muévase pues, y dilo con mímica, fueron actividades que disfrutaron en lo individual y colectivo, obtuvieron productos que aún conservan en sus habitaciones y en fotografías, por ejemplo, en la actividad de la moda pintaron camisas y las usan de vez en cuando, lo emocionante es que les cuentan a sus familiares o visitantes que ellos las diseñaron.

En general me sentí muy bien con la reacción y el trabajo de los residentes en cada actividad, porque existió el asombro, recuerdos, pero algunas actividades tuvieron dificultad para ellos, por ejemplo, palabras en regla, cuando la palabra tenía que tener una sílaba específica en medio se les complicaba encontrar una palabra, por otro lado, caligrafía, grafomotricidad, recorte con tijeras, líneas y trazos fueron actividades en donde tuvieron que esforzarse para obtener un buen producto, del cual se sintieran orgullosos, otra actividad interesante fue gato sin garabato, porque la mayoría no lograba recordar en qué lugar estaban los post-it colocados originalmente, por ello no se pudo realizar con más de cuatro post-it, pero represento un reto.

Una experiencia maravillosa fue que cuando los residentes aprendían a realizar una actividad o adquirían un aprendizaje significativo, se emocionaban mucho y querían enseñar a sus demás compañeros que participaron en el programa o incluso a los que no estuvieron involucrados, a las religiosas también les contaban lo que aprendían, a sus familiares, se sentían muy orgullosos de todo lo que lograban realizar, provocando mayor entusiasmo en realizar cosas nuevas.

El impacto fue positivo porque incluso los días que no podía asistir, lograron organizarse para hacer alguna actividad, por ejemplo, cada quien tenía un paquete que se regaló con libreta, libro para colorear, acuarelas, lápices y los colores los

guardaba una participante, así que cuatro de los residentes se reunían para colorear o realizar caligrafía.

Otra de las actividades que disfrutaban mucho y jugaron varias veces fue domino, baraja, pirinola y lotería, los llenaba de energía, y podían pasar hasta dos horas jugando de lo divertido e interesante que les resultaba, la convivencia entre ellos también fue buena y más íntima gracias al programa, incluso mejoró su relación con compañeros que no se relacionaban.

Aprendí a relacionarme con los adultos mayores, a empatizar con ellos, valorar sus acciones, el amar sin recibir algo a cambio, el saber animar a una persona para que, de lo mejor de sí, también aprendí a involucrar a personas que no tenían interés en el taller a que se contagiaron de la energía que teníamos en el grupo.

3.4 Evaluación de servicio social

La experiencia fue grandiosa, porque escogí trabajar con una población poco experimentada por los interventores educativos, que me lleno de alegría, motivación, lecciones, aprendizajes y el buscar el bien común en la comunidad del Asilo San José, forme amistades, trabajamos la reciprocidad y por supuesto la interdependencia.

Recibí apoyo de compañeros y maestros, que me brindaron consejos, sugerencias, personas que se involucraron en actividades en el Asilo San José, como la elaboración de un altar de muertos, donde apoyaron alumnos de UPN 144, del CUSUR, y familiares. La labor en esta institución alcanzo a involucrar incluso familiares dentro y fuera de la ciudad, personas de otras escuelas, el que existiera esa compañía, ayuda y empatía fue maravilloso porque permitió cumplir con los objetivos del programa para los residentes, es muy gratificante que a pesar de que acabo servicio social se pudo continuar con el programa para beneficio de los adultos mayores.

Fue muy positivo el progreso de los residentes del Asilo San José, que hasta los familiares valoraron el trabajo que se realizaba con ellos, conseguí ser contratada para trabajar con una de las residentes personalmente, ajustándome a sus necesidades, recibí sin duda algunos buenos resultados, y considero que existió un antes y un después en la intervención muy favorable. Por lo que surgió en mí la necesidad de estudiar para Facilitador del envejecimiento activo y saludable, gracias a mi asesora descubrí esta carrera para formarme como una profesional para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En el departamento de coordinación no tuve ningún problema, se me brindó toda la información necesaria, clara y concisa, cuando asistía recibía un trato amable, orientación, se me aclararon dudas que fueron surgiendo durante el proceso de servicio social y mi expediente siempre estuvo en orden, existió responsabilidad por parte del departamento y por lo tanto también de mi parte.

4. COMPETENCIAS GENERALES DE LA LIE

Tabla 4.

Competencias generales de la LIE

COMPETENCIAS	ALCANCE	LIMITACIONES	EVIDENCIAS
Planear procesos, acciones y proyectos educativos.	Se logró realizar un proyecto educativo para los adultos mayores siendo la animación sociocultural, se planeó los procesos y acciones que se llevaron a cabo durante el transcurso de las 480 horas de servicio social para alcanzar a mejorar la calidad de vida de los residentes del Asilo San José tomando en cuenta los recursos humanos, materiales, de infraestructura, económicos y de tiempo.	Las limitaciones que se llegaron a presentar durante la implementación de la competencia es que algunas actividades tenían que sufrir modificaciones debido a las necesidades físicas de algunas residentes.	Realizan del plan de actividades.
Diseñar proyectos pertinentes para ámbitos educativos no formales.	Se diseñaron proyectos para los adultos mayores con estudiantes del CUSUR y con otros estudiantes de UPN 144 que se pudieron llevar a cabo en las fechas acordadas y con los objetivos deseados.	Las limitaciones fueron que con los alumnos del CUSUR no estuvieron tan comprometidos con el proyecto el día de su ejecución, y tuve que intervenir en tareas que no me correspondían de acuerdo a lo diseñado.	Taller “Si No Te Mueves Te Entumes” (Ver anexo 9).
Crear ambientes de aprendizaje.	Se creó ambientes de aprendizaje que propiciaron que los residentes pudieran desarrollar las actividades sin ningún problema.	Una limitación que se presentó fue en una actividad planeada llama el Cinito, puesto que la luz y el audio fueron un obstáculo que hizo que se perdiera tiempo y atención de los residentes.	En todas las actividades se prepara el material que se iba a ocupar con anticipación, la infraestructura para que todos estuvieran cómodos y se les ponía música ambiental para que trabajaran relajados, concentrados y optimistas.

<p>Asesorar a individuos, identificando sus problemáticas, sus causas y alternativas de solución que oriente la toma de decisiones con una actitud ética y responsable.</p>	<p>Se logró asesorar a los participantes del taller en su problemática, ofreciéndoles una solución donde ellos mismos tomaron decisiones de que actividades les gustaría participar y en que podrían mejorar.</p>	<p>Que no todos pudieron aprovechar las sesiones por cuestiones de salud.</p>	<p>Se tomó en cuenta por medio de un instrumento que actividades les gustaría realizar, y de acuerdo a sus resultados se diseñaron las actividades (Ver anexo 1).</p>
<p>Desarrollar procesos de formación permanente y promoverla en otros, con una actitud de disposición al cambio e innovación.</p>	<p>Se consiguió desarrollar el taller sin interrupciones durante servicio social e incluso se continuó al término de este.</p>	<p>Que ya no se cuenta con la misma cantidad de horas para el taller, se tuvo que reducir por otras responsabilidades.</p>	<p>Liberación de servicio social (Ver anexo 11).</p>

CONCLUSIONES

Desde el principio del proceso de servicio social tenía muchas ideas en mente por hacer y qué mejor que vivir una experiencia diferente, donde pensé que se podían lograr cambios positivos, poniendo en práctica mi labor como interventor, además de que siento que es una población que no es muy atendida o considerada por los interventores, ya que en mi investigación en la biblioteca de la escuela encontré solo dos trabajos relacionados con los adultos mayores, pero que están más enfocados en la actividad física.

Cuando analizamos el instructivo, supe que deseaba realizar un trabajo de titulación basado en mi servicio social. Al principio, deseaba realizarlo de prácticas profesionales, pero conforme leí que trabaja la opción de titulación de tesina en la modalidad de informe académico, no podría rescatar mucho de mi hacer para realizar el trabajo de titulación, en cambio en servicio social existiría la posibilidad de hacer mucho más y de mayor calidad.

Si elegí irme por servicio social, fue porque me gusto hacerlo más en un ambiente diferente a lo que he hecho en mi proceso de formación, porque ha sido orientado mayormente por escuelas tanto de nivel primaria como nivel medio superior. El estar ahora en un contexto diferente como intervenir en un asilo me causo interés, porque es algo nuevo para mí y se pueden lograr cambios para mejorar la vida de un adulto mayor.

Conocer la vida de un adulto mayor en asilo ha sido un aprendizaje desde la destreza ganar/ganar, porque lo que se busco fue la cooperación entre las personas con una actitud positiva para el cambio, pero primero nos tuvimos que convencer tanto yo como los participantes de que se puede continuar con un estilo activo estando en un asilo, para generar el cambio que mejorara su calidad de vida.

Esta destreza de ganar/ ganar que se experimentó en el asilo, ganamos todos, una estrategia que se utilizó fue primero volver a la necesidad que condujo a pensar en la solución de poner en práctica la animación sociocultural, por ello es importante

reconocer las necesidades de todas las personas, saberlas escuchar con atención y no negarlas, de esta manera se sienten comprometidas y motivadas a generar un cambio positivo en el que todos salgamos beneficiados, en mi caso gane porque conocí el cómo debo dirigirme a un adulto mayor, cuáles son las actividades que les parecen más enriquecedoras, en qué momento trabajar con ellos y con qué materiales, como lidiar con el carácter de las personas, y por parte de ellos pudieron experimentar con actividades nuevas, se crearon relaciones interpersonales sanas, reforzaron habilidades como la empatía, cooperación, solidaridad y se sembró en ellos las ganas de realizar cosas nuevas.

Aprendí que es importante motivar a los adultos mayores para que realicen actividades, puesto que les gusta verte activo, con energía, entusiasmo, y alegría para compartir con ellos, decirles los beneficios que pueden obtener con las actividades recreativas es algo que los motiva a continuar en cada sesión, y a provocado que cuando en ocasiones he llegado a faltar y regreso al día siguiente ya están pensando en que vamos hacer porque ya quieren trabajar, mencionando que les hizo falta estar más activos.

Es importante también que se sientan escuchados, por ello se les preguntaba que les gusta hacer, que juegos conocen, que temas quieren tratar, como se sienten con diferentes actividades, para hacer que cada día tengan la emoción de participar y por otro lado, reconocer sus logros los hace sentir especiales, valorados y útiles.

Además, que todos se sientan queridos y tomados en cuenta, es algo que les gusta, porque les refuerza la autoestima y se esfuerzan más para que sus trabajos cada día sean mucho mejor que el anterior. El mostrarles afecto es un aspecto que los hace sentir satisfechos y que provoca en los adultos mayores estar en cada sesión, se muestran más participativos y dispuestos a realizar cualquier actividad.

Algo que rescato mucho de mi hacer en servicio social, fue el adaptar las actividades de acuerdo a las capacidades de todos los residentes, porque tenía que tener en cuenta en cada actividad a las personas que tienen deficiencias en la visión y en la audición, además de un residente que tiene retraso mental, para que pudieran

desarrollar la actividad con éxito y se sintieran en armonía con sus demás compañeros.

Tener tiempo de ocio tiene beneficios, según las actividades, ya sean fisiológicas, sociales o emocionales, y el realizar este trabajo trajo consigo beneficios de los tres tipos, por ejemplo, los residentes lograron mejorar sus movimientos articulares, optar por un estilo más activo, el crear lazos socio-afectivos con sus compañeros, tratar temas difíciles como el dejar atrás sus empleos, el ya no estar tan cercanos a sus familiares, hasta el tema de la muerte.

Se propone como mejoras, asegurarse que el lugar donde se lleven a cabo las actividades sea el óptimo, además de estar siempre a tiempo e incluso con una media hora de anticipación para organizar los materiales, adecuar el lugar, para empezar a la hora establecida en las sesiones y no tener que tomar más tiempo de otras actividades de los adultos mayores.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la evaluación, en los objetivos de cada una de las actividades, se puede mejorar la utilización con regularidad de los dos hemisferios cerebrales, el motivar y entusiasmar más a los adultos mayores y que se organicen entre ellos para realizar más actividades. En el logro de los objetivos de la propuesta de intervención se puede mejorar la participación activa de los adultos mayores en las actividades. Y en los aspectos generales del taller se puede mejorar el tono de la voz, la calidad de la atención a los adultos mayores, y el uso del tiempo.

“Todo cuando existe envejece” (Alba, 1992).

REFERENCIAS

- Alva, C. I. & Corral, D.L. (1989). *El efecto que tiene la institucionalización o no institucionalización en la calidad de vida y autoconcepto de los ancianos*. (Tesis Licenciatura). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Guadalajara.
- Alba, V. (1992). *Historia Social de la Vejez*. Barcelona: Laertes.
- Alonso, A. (2012). *La pedagogía participativa en las actividades de animación sociocultural para adultos mayores*. (Tesis Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional Unidad 092, Ajusco, D.F.
- Ander-Egg, E. (1986) *Metodología y práctica de la animación socio-cultural*. Buenos Aires, Argentina: LUMEN-HUMANITAS.
- Artavia, C. & Fallas, M. (diciembre, 2012). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. *Revista Electrónica Educare*, 16(Especial), 39-45. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194124704006>
- Belsky, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Paraninfo.
- Blog Listas de Verificación. (2016). LISTAS DE VERIFICACIÓN: COTEJO Y ESTIMATIVAS. Recuperado de: <http://miprimerejercicioderechoymedicina.blogspot.com/>

Castolo, F.G. (2008). *Breve Monografía Municipal de Zapotlán el Grande*. Gobierno Municipal de Zapotlán El Grande. Recuperado de <http://www.ciudadguzman.gob.mx/Pagina.aspx?id=b39c23f5-ee03-4f65-9ffc-53ae8b36f84a>

Cuenca, A. (2008). *Calidad de vida en la tercera edad*. En Cuadernos de Bioética, XIX (2), pp. 271-291.

Cuenca, M., García, M. & Eizaguirre, A. (2016). *Reflexión sobre el mentoring como experiencia de ocio educativo y social en personas mayores de 65 años*. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 30 (2), 77-88. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27447325006>

Cuéntame. (2016). *Esperanza de vida*. Recuperado de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P>

Del Pilar, C, L. (2018). *Ficha Escala Apreciación*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/381485669/Ficha-Escala-Apreciacion>

Dirección General de Comunicación Social. (2017). *Desalentador, el panorama futuro para los adultos mayores: académica de la UNAM*. Recuperado de: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2017_552.html

Fernández, R. (2002). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide

Flores, M. E., Vega, M. G. & González, G. J. (2011). Concepto de la calidad de vida en relación con el adulto mayor. En *Condiciones sociales y calidad de vida en*

el adulto mayor. Experiencias de México, Chile y Colombia. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.

Forbes. (2019). *Esperanza de vida de mexicanos llega a 75.1 años.* Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/esperanza-de-vida-de-mexicanos-llega-a-75-1-anos/>

Franch, J. & Martinell, A. (2006). La intervención. En *Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre.* España: Paidós Ibérica.

Gamarra, M. (junio, 2010). Carta al Editor. La Asistencia al Adulto Mayor. *Horizonte Médico*, 10(1), 9-12. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=371637119001>

González, E. & Rangel, E. (2014). *Programa de actividades lúdicas en la tercera edad.* (Tesis de licenciatura). Recuperada de Biblioteca UPN 144 Ciudad Guzmán.

Ham. R. (2003). *El envejecimiento en México: El siguiente reto de la transición demográfica.* México: El Colegio de la Frontera Norte.

Hansen, B. (2003). *Desarrollo en la edad adulta.* México: Manual Moderno

Lujan, I. M. (2014). *Calidad de vida del adulto mayor dentro del asilo los hermanos de belén.* (Tesis Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción.

Maños, Q. (2002). Animación estimulativa la intervención. En *Animación estimulativa para adultos mayores.* Madrid: Narcea.

Martínez, S., Escarbajal, A. & Salmaron, J. A. (2016). El planteamiento socioeducativo en el trabajo con personas mayores. El punto de vista de los profesionales. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 19 (2), 315-329. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217045747024>

Morales, N. (2011). *Scriven-Modelos de evaluación educacional*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/92636994/02-4-Scriven-MODELOS-DE-EVALUACION-EDUCACIONAL>

Muñiz. L., Alonso. A. & Morales. O. (2012). *La actividad física con adultos mayores de la casa hogar San José*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional Unidad 144, Ciudad Guzmán, Jalisco.

Organización Mundial de la Salud. (2012). *Envejecimiento en el siglo XXI: una celebración y un desafío*. En Fondo de Población de las Naciones Unidas. Nueva York.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (2002). *Promover un estilo de vida para las personas adultas mayores*. En Guía Regional para la promoción de la actividad física. Washington.

Osorno, Z. (2006). *Calidad de vida del adulto mayor en asilo*. (Tesis de licenciatura). Recuperada de <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/493>

Rubio, D., Rivera, L., Borges, L. & González, F. (diciembre, 2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Varona* (61), 1-7. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422019>

Romero, Z. & Montayo. B. (2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. *Papeles de Población*, 23(93), 1-24. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11252977003>

Universidad Pedagógica Nacional. (2002). *Programa de reordenamiento de la oferta educativa de las unidades UPN*. México: Autor.

Universidad Pedagógica Nacional. (2002). *Documento general*. Licenciatura en Intervención Educativa. México: Autor.

Universidad Pedagógica Nacional. (2005). *Instructivo para la titulación en la Licenciatura en Intervención Educativa*. México: Autor.

Universidad Pedagógica Nacional. (2018). *Reglamento General para la obtención del título de Licenciatura de la Universidad Pedagógica Nacional*. México: Autor.

Universidad Tecnológica Metropolitana. (2018). *Uso de las listas de cotejo como instrumento de observación*. Recuperado de https://vrac.utem.cl/wp-content/uploads/2018/10/manua.Lista_Cotejo-1.pdf

Vázquez, R. (1995). *La calidad de vida de las personas mayores e inmovilizadas de un distrito urbano*. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Madrid.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68 (3), 284-290. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37968312>

Warner, K. & Willis, S. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Pearson Educación: Madrid

Lista de anexos

Anexo 1.- Cuestionario para el asilado

Anexo 2.- Entrevista para los empleados

Anexo 3.- Registro de asistencia

Anexo 4.- Registro de actividades

Anexo 5.- Registro de participaciones

Anexo 6.- Escala de apreciación

Anexo 7.- Escala estimativa

Anexo 8.- Lista de Cotejo

Anexo 9.- Cartas descriptivas

Anexo 10.- Imágenes

Anexo 11.- Liberación de Servicio Social

Anexo 1.

ANEXOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMAN

CUESTIONARIO PARA EL ASILADO

Institución: Casa Hogar Asilo San José

Objetivo: Conocer los intereses de los asilados con respecto al tiempo libre y de recreación.

Instrucciones: Lea cada una de las preguntas y conteste según su criterio cada pregunta siendo lo más honesto posible. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Edad:

1. ¿Qué tipo de actividades le parecen atractivas?

Juego

Manualidades

Lecto-escritura

Ejercicios físicos

Dibujo y pintura

Ver películas

Otras _____

2. ¿Con qué materiales le gustaría trabajar?

Papel

Plastilina

Lápiz / Lapicera

Crayolas/ Colores

Objetos didácticos

3. ¿Con qué frecuencia le gustaría hacerlas?

Siempre

Casi Siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

4. ¿Le gustaría aprender?
 - Tejer
 - Dibujo
 - Preparación de alimentos rápidos
 - Ejercicios físicos
 - Baile
 - Manualidades
 - Bisutería

5. ¿En qué destrezas o habilidades se destaca?
 - Lectura
 - Escritura
 - Dibujo
 - Canto
 - Baile

6. ¿En qué momento del día cree que es conveniente realizar actividades?
 - Por las mañanas
 - Al medio día
 - En la tarde

7. Le gusta trabajar:
 - Solo
 - Equipo

Anexo 2.

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 144 CIUDAD GUZMAN**

LICENCIATURA EN INTERVENCION EDUCATIVA

ENTREVISTA

Objetivo: Conocer el trabajo que se lleva en la Casa Hogar Asilo San José.

Cargo:

Edad:

1. ¿Cómo se siente dentro de la institución?
2. ¿Qué es lo que más le gusta de su trabajo?
3. ¿Qué es lo más pesado de su labor en la institución?
4. ¿Cuáles son las actividades que usted desempeña?
5. ¿Cómo percibe la dinámica de trabajo de esta institución?
6. ¿Qué cambiaría del ambiente de trabajo en la institución?
7. ¿Considera que les hace falta organización en la institución?
8. ¿Qué quisiera aportarles a los adultos mayores que viven en esta institución?
9. ¿Considera que la vida que llevan los adultos mayores de esta institución es de calidad?
10. ¿Qué servicios les ofrecen a los adultos mayores que residen en esta institución?

11. ¿Qué considera que les hace falta a los adultos mayores dentro de la institución?

12. ¿Considera que es importante brindarle afecto a un adulto mayor? ¿Por qué?

Criterios Normativos de evaluación

Anexo 3.

REGISTRO DE ASISTENCIA									
Nº de lista	NOMBRE Y APELLIDO	DEL DIA ----- AL DIA-----							
		FECHA/ DIA							
1	CG1								
2	CC2								
3	MC3								
4	EM4								
5	LR5								
6	SA6								
7	TR7								
8	LO8								
9	EA9								
10	SG10								

Anexo 4.

REGISTRO DE ACTIVIDADES									
N° DE LISTA	NOMBRE Y APELLIDO	DIA/ FECHA							
1	CG1								
2	CC2								
3	MC3								
4	EM4								
5	LR5								
6	SA6								
7	TR7								
8	LO8								
9	EA9								
10	SG10								

Anexo 5.

REGISTRO DE PARTICIPACIONES									
N° DE LISTA	NOMBRE Y APELLIDO	DIA/ FECHA							
1	CG1								
2	CC2								
3	MC3								
4	EM4								
5	LR5								
6	SA6								
7	TR7								
8	LO8								
9	EA9								
10	SG10								

Anexo 6.



Universidad Pedagógica Nacional
Unidad UPN 144 Ciudad Guzmán



Licenciatura en intervención educativa

ESCALA DE APRECIACIÓN

Objetivo: Evaluar el cumplimiento del logro de los objetivos de la propuesta de intervención.

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada uno de los indicadores y marca con una **X** en la opción SIEMPRE, A VECES O NUNCA según el cumplimiento que lograste en el taller.

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Se percibe un estilo de vida más activo en los asilados			
2	Se redujo el tiempo libre de los asilados			
3	Se incentivó a los asilados a participar en las actividades del taller			
4	Tienen una participación activa			
5	Respetan las instrucciones establecidas para cada actividad			

Anexo 7.



Universidad Pedagógica Nacional
Unidad UPN 144 Ciudad Guzmán

Licenciatura en intervención educativa



ESCALA ESTIMATIVA

Objetivo: Identificar el cumplimiento de los aspectos generales de las actividades recreativas.

Instrucciones: Lea cada uno de los aspectos y elija la opción que a su parecer es la que responde a este marcando con una **X** su respuesta siendo lo más honesto posible.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Tono de voz El tallerista moduló correcta y apropiadamente el tono de voz. La comunicación oral fluye con naturalidad y corrección.				
Calidad de atención El tallerista resuelve sus dudas y apoya en la labor de sus actividades.				
Organización y secuencia El tallerista presenta su contenido de forma organizada, se evidencia una secuencia lógica y ordenada.				
Claridad y precisión en las actividades Considera que las actividades son claras y se adecuan a sus necesidades.				
Uso de tiempo Usó de forma adecuada el tiempo del taller.				
Uso de recursos visuales, materiales y/o técnicos El material de trabajo fue el adecuado (papelería, audio, video, insumos alimenticios).				
Formalidad en la comunicación El lenguaje con el que se dirigió fue el apropiado.				

Anexo 8.



Universidad Pedagógica Nacional
 Unidad UPN 144 Ciudad Guzmán
 Licenciatura en intervención educativa



Instrucciones: Lee cuidadosamente cada uno de los indicadores y marca con una **X** en la opción SI o NO según el cumplimiento que lograste en el taller.

Instrumento de Evaluación del Taller “Si No Te Mueves Te Entumes”		
Lista de Cotejo		
Objetivo: Verificar que el adulto mayor logro tener un estilo de vida activo.		
INDICADORES A EVALUAR	SI	NO
Mejoraron sus movimientos articulares.		
Considera que utiliza con regularidad sus dos hemisferios cerebrales.		
Desarrollo su creatividad.		
Perfecciono su memoria y capacidad de observación.		
Utilizo sus cinco sentidos.		
Se estimuló su memoria de trabajo.		
Se siente motivado y entusiasmo.		
La convivencia con sus compañeros es mejor.		
Se organiza para hacer actividades.		
Disfruta estar en movimiento.		

Anexo 9.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMÁN
CASA HOGAR “ASILO SAN JOSÉ”



Propósito: Mejorar los movimientos articulares de los adultos mayores.

Sesión: 1

Horas: 2

Tema: “Muévase pues”

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: Actividad física con aros y sombreros.</p> <p>Se realizarán una serie de ejercicios con aros utilizando los dos brazos, después la mano izquierda y acabando con la mano derecha.</p> <p>Utilizaran también sus pies para colocarse el aro y girarlo, después se intercalará con cada uno de los pies.</p> <p>Después utilizaran los sombreros para hacer ejercicios con su manos y cabeza.</p>	<p>Motivar a estar en continuo movimiento.</p>	<p>10 aros</p> <p>10 sombreros de colores.</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Desarrollo: Por su salud muévase pues.</p> <p>Utilizaran una pelota para estimular cada parte de su cuerpo comenzando son sus manos, brazos, hombros, cabeza, para después bajar a sus piernas y pies.</p>	<p>Fortalecimiento muscular y coordinación.</p>	<p>10 pelotas</p> <p>10 sillas</p>	<p>50 minutos</p>
<p>Cierre: Dilo con</p>	<p>Trabajar la praxia</p>	<p>10 hojas blancas</p>	<p>40 minutos</p>

<p>mímica.</p> <p>En una bolsa estarán varios papelitos que tienen escritos nombres de herramientas, instrumentos musicales y otros objetos cada uno de los adultos se turnaran para sacar un papelito y actuar con mi mama el objeto que les haya tocado.</p>	<p>coordinación motora.</p>	<p>10 lapiceras</p> <p>1 bolsa</p>	
--	-----------------------------	------------------------------------	--

Propósito: Entrenar su cerebro para mejorar el funcionamiento de sus hemisferios cerebrales.

Sesión: 2

Horas: 2

Tema: ¿La gimnasia para tu cerebro?

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: Nombres al derecho y al revés Se les pedirá a los adultos mayores que deletreen su nombre. Al termino deberán deletrearlo al revés y para ayudarse utilizarán hojas blancas y lapiceras para ayudarse en caso de que lo requieran.</p>	<p>Estimulación de la atención y orientación del conocimiento del grupo en el que está trabajando.</p>	<p>10 hojas blancas 10 lapiceras</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Desarrollo: Gimnasia cerebral Se realizarán con los adultos mayores ejercicios de gimnasia cerebral y dos personas estarán dando el ejemplo primero para que observen los ejercicios y después todos juntos los realizaran.</p>	<p>Favorecer el entrenamiento del cerebro y la coordinación.</p>	<p>10 vasos Agua natural</p>	<p>50 minutos</p>
<p>Cierre: Cada oveja con su pareja En una mesa se coloraban distintos elementos como fruta, semillas, colores, botones, cartas de baraja donde agruparan todos los elementos de una misma categoría que se encuentran mezclados en la mesa.</p>	<p>Mantener la capacidad intelectual de la persona, así como la movilidad de los dedos, manos, y la coordinación viso manual.</p>	<p>Semillas Legumbres Botones Cartas de baraja Frutas Colores 1 mesa 10 sillas</p>	<p>40 minutos</p>

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMÁN
CASA HOGAR “ASILO SAN JOSÉ”**

Propósito: Desarrollo de la creatividad

Sesión: 3

Horas: 2

Tema: La creatividad en su máxima expresión

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: Dibujo en la mano Los aplicadores dibujarán una figura geométrica con el dedo en la mano de los adultos mayores y estos deberán plasmar en hojas blancas lo que se dibujó en su mano.</p>	<p>Permite trabajar la praxia.</p>	<p>30 hojas blancas 10 lápices</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Desarrollo: Elaboración de collares y pulseras A cada participante se le entregara piedras, chaquiras, hilo y seguros para que realice a su gusto un collar o pulsera para sí mismo o para alguien que desee dárselo.</p>	<p>Fomentar la concentración y atención, además de contribuir a la creatividad y mantenimiento de la destreza manual.</p>	<p>Piedras de diferentes figuras Chaquiras Hilo elástico Seguros</p>	<p>60 minutos</p>
<p>Cierre: Crucigrama de frutas Se entregará a cada persona una hoja donde viene un crucigrama contara con 30 minutos para llenarlo, al comienzo de cada palabra viene el dibujo de este para que pueda ser una guía.</p>	<p>Mantener y mejorar el léxico, la memoria, la concentración, pensamiento lógico y la agudeza visual.</p>	<p>10 hojas donde se encuentran plasmados los crucigramas 10 lapiceras</p>	<p>30 minutos</p>

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMÁN
CASA HOGAR “ASILO SAN JOSÉ”**

Propósito: Que los adultos mayores desarrollen la capacidad de memorización y observación.

Sesión: 4

Horas: 2

Tema: Echando a valorar la imaginación

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
Inicio: Rompecabezas Se les entregara a los tres residentes tres rompecabezas diferentes para que los armen en un tiempo definido.	Mantener el reconocimiento táctil a través de las piezas y favorecer la concentración y la observación.	3 rompecabezas Cronometro	30 minutos
Desarrollo: Adivina quién Se les entregara un tablero con los rostros de sus compañeros y una carta de la foto de uno de ellos después deberán preguntase con características físicas quien es la persona que tienen en su carta, el ganador será la persona que adivine primero quien es la persona que le toco.	Mejorar la memoria y la atención del adulto mayor.		50 minutos
Cierre: Las mándalas Se le entregara a cada quien un dibujo de una mándala y deberán colorearla a su gusto y después mostrarla a sus compañeros.	Fomentar autoestima y la autosatisfacción.	10 dibujos de las mándalas Colores	40 minutos

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMÁN
CASA HOGAR “ASILO SAN JOSÉ”**

Propósito: Utilizar los sentidos para identificar objetos

Sesión: 5

Horas: 2

Tema: Lo maravilloso de mis sentidos

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: A qué huele Se les vendaran los ojos a todos los participantes después a cada uno se les dará un objeto deberán olerlo y decir por turnos que es el objeto que olieron.</p>	<p>Potenciar el reconocimiento e identificación, a través de la capacidad olfativa, fomentando la memoria y concentración.</p>	<p>10 paños Ajo Chile Esencia de vainilla Limón Lima Cilandro Flor Perfume Te de manzanilla Hoja de guayabo</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Desarrollo: La moda Se le entregará a cada persona una camisa, y elegirá una plantilla para pegarla con cinta sobre la camisa. En seguida con pintura podrá pintar a su gusto la figura que representa la plantilla. Al finalizar podrá decorar con piedras.</p>	<p>Desarrollo de la creatividad del adulto mayor.</p>	<p>10 camisas blancas 5 plantillas de diferentes figuras Pintura 10 pinceles Piedras Pegamento Cinta</p>	<p>60 minutos</p>
<p>Cierre: Adivina qué es Se le vendara los ojos a cada persona y meterán la mano a la bolsa para sacar un objeto, deberá tocarlo y a adivinar que es dicho objeto.</p>	<p>Ejercitar el lenguaje, la memoria táctil y la comunicación verbal</p>	<p>10 paños Llaves Pelota Borrador Tarjeta Moneda Limón Plátano Cinta Disco Lapicera</p>	<p>30 minutos</p>

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMÁN
CASA HOGAR “ASILO SAN JOSÉ”**

Propósito: Estimular la memoria de trabajo del adulto mayor.

Sesión: 6

Horas: 1

Tema: Súmate ya

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: Sumas del súper Se les entregara una lista de súper con el articulo y su precio después se le pedirá que haga cálculos aritméticos simples como sumas diciéndole el nombre de los productos en lugar de las cantidades.</p>	<p>Estimulación de la memoria de trabajo.</p>	<p>Hojas blancas Colores Lapiceras Imágenes</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Desarrollo: Sumas veloces Se pondrán las fichas de dominó en frente de la persona con la cara hacia abajo sacando una a una pidiéndole que vaya sumando los puntos con la ficha que se vaya sacando consecutivamente hasta que se terminen las fichas.</p>	<p>Trabajar la atención sostenida y las capacidades de cálculo.</p>	<p>Domino</p>	<p>25 minutos</p>
<p>Cierre: Restas rápidas Colocaremos los dados frente al participante, después se elegirá un numero para comenzar se tomar un dado lo lanzará y el número que salga lo restará a al número antes elegido se continua con el ejercicio hasta llegar al número 0.</p>	<p>Mejorar la memoria de trabajo.</p>	<p>16 dados</p>	<p>15 minutos</p>

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMÁN
CASA HOGAR “ASILO SAN JOSÉ”

Propósito: Desarrollo de la creatividad

Sesión: 7

Horas: 2

Tema: Manos a la obra

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: Completa los refranes En una bolsa estar la mitad de un refrán, y cada integrante tomara un papelito y deberá completarlo para después pedirle que diga su significado.</p>	<p>Ayudar al lenguaje automático y el lenguaje abstracto.</p>	<p>Hojas blancas Tijeras Bolsas</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Desarrollo: Cuida una planta Se les entregara el material a las personas y primero deberán cortar la media desde la punta hasta la rodilla y colocar allí bastantes semillas y luego la tierra. Deberán apretar formando una esfera y cerraran el nudo, darán vuelta a la media de modo que queden las semillas hacia arriba. Pellizcaran un pedacito de media con relleno y lo enrollaran con hilo para formar la nariz. Al finalizar pegaran los ojitos y la boca para después remojar el muñeco durante 15 minutos y luego</p>	<p>Fomentar el cuidado de los seres vivos.</p>	<p>Semillas Aserrín Medias Agua Tijeras Hilo Ligas Ojitos y bocas Platos</p>	<p>60 minutos</p>

colocarlo sobre un plato pequeño.			
<p>Cierre: Elaboración de marcos</p> <p>Se le entregara a cada participante una cantidad de lengüetas para que las pinte a su gusto, después lo pegara para formar un marco de fotos, le pegara también piedras para decorar y al finalizar con el listo en forma de U lo pegara por atrás del marco para poderlo colgar.</p>	<p>Desarrollo de la creatividad del adulto mayor.</p>	<p>Lengüetas de madera Pintura Pinceles Listón Pegamento Piedras Laca</p>	<p>40 minutos</p>

Propósito: Mejorar la convivencia entre los adultos mayores

Sesión: 8

Horas: 2

Tema: Día de fiesta

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: Instrumentos musicales con materiales reciclados</p> <p>Se les entregará a los participantes un micrófono y maracas reciclados para que ellos lo decoren como gusten con el material que les proporcionaremos.</p>	<p>Desarrollo de la creatividad del adulto mayor.</p>	<p>Diamantina Calcomanías Filtro de colores Cintas de colores Pintura Pinceles</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Desarrollo: Tarde de karaoke</p> <p>A cada uno de los participantes se les pedirá que escojan dos canciones para interpretarlas, y por turnos pasaran a cantar sus canciones.</p>	<p>Fomentar la convivencia y fortalecimiento de sus gustos.</p>	<p>Bocina Micrófono Canciones Instrumentos musicales</p>	<p>60 minutos</p>
<p>Cierre: Gato sin garabato</p> <p>Colocaremos en cada patrón del juego del gato los post-it ocupando los lugares disponibles del juego se le pedirá al adulto mayor que recuerde las posiciones dándole unos segundos para memorizar el tamaño como el color del post-it después se quitara de la vista del participante la hoja y se le entregara una nueva para que el ponga las etiquetas en el lugar del patrón que vio antes. Empezando con tres etiquetas y en cada juego aumenta el número de post-it.</p>	<p>Trabajar la memoria episódica y verbal.</p>	<p>10 hojas blancas Post-it de colores y tamaños Tijeras Lapiceras</p>	<p>30 minutos</p>

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMÁN
CASA HOGAR “ASILO SAN JOSÉ”**

Propósito: Fomentar la convivencia, la creatividad y la organización.

Sesión: 9

Horas: 3

Tema: El Cinito

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: Decoración de cup cake y jicaletas Se le entregara a cada participante una rebanada gruesa de jícama y este deberá encajarle un palito de madera, se le entregara vasitos con los diferentes materiales para decorar y a su elección escogerá lo que más le guste. Al término se le entregara un cup cake para que también lo decore a su gusto. Se guardaron los alimentos que se prepararon para la tercera actividad.</p>	<p>Desarrollo de la creatividad.</p>	<p>Jícama Chamoy Miguelito Azúcar de colores Palitos de madera Vasos Cup Cake Colorante vegetal Lunetas Gomitas Almendras Nuez Chocolate Crema chantilly Servilletas Platos</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Desarrollo: Elaboración de alimentos Se realizarán niños envueltos de diferentes figuras. Se le quitara al pan las orillas después se irán agregan los cuadros de pan unidos de una orilla y pasar el rodillo para que se convierta en una sola pieza de</p>	<p>Desarrollo de creatividad y atención.</p>	<p>Pan blanco Jamón Queso Amarillo Mayonesa Mostaza Cátsup Chiles jalapeños Moldes Platos Servilletas Rodillos Cuchillos Cucharas</p>	<p>30 minutos</p>

<p>pan, en un recipiente se mezclara la mayonesa con la mostaza y se le untara al pan, enseguida se pondrán las rebanas de jabón, queso amarillo y jalapeños por último se hará un rollo y lo refrigeraremos 30 minutos para que este firme al cortar.</p>			
<p>Cierre: Tarde de películas Se les pondrá la película de "Coco" y después se les pregunta si les gusto, si se identifican, y que rescatan. Antes de empezar la película se les entregaran billetes de mentiras para que compren en la dulcería, las jicaletas, cup cake, el niño envuelto, palomitas y agua.</p>	<p>Incentivar a la convivencia de los adultos mayores</p>	<p>Cañón Computadora Película "Coco" Sillas Mesa Palomitas Agua fresca Billetes de mentira</p>	<p>120 minutos</p>

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144 CIUDAD GUZMÁN
CASA HOGAR “ASILO SAN JOSÉ”**

Propósito: Desarrollo de la memoria y la creatividad.

Sesión: 10

Horas: 2

Tema: El artista

Aplicador: Mariela Chávez Romero

Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo
<p>Inicio: Palabras en regla Los participantes dirán diferentes palabras que cumplan reglas por ejemplo se les pedirá palabras que empiezan con PA después palabras que terminen con la silaba DA y la tercera regla palabras que lleguen la silaba en medio por ejemplo la silaba MA. Si necesitan escribirlas se les podrá entregar una hoja y una lapicera.</p>	<p>Estimular la fluidez verbal y las funciones ejecutivas.</p>	<p>10 hojas blancas 10 lapiceras</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Desarrollo: Elaboración de conejos con material reciclado Se llevará una muestra del patrón. Y se estará explicando el proceso para hacerlo todos al mismo tiempo. Al rollo de papel se le cubrirá con foamy blanco utilizando silicón. Después se harán las orejas y las patas con foamy rosa y blanco, de igual formas se pegarán. En seguida se colocarán los ojos, los bigotes hechos con</p>	<p>Desarrollo de la creatividad y la atención del adulto mayor.</p>	<p>Tubos del rollo de papel Foamy de colores Plumones Limpiapipas Ojos Pompones Silicón</p>	<p>60 minutos</p>

<p>limpiapipas y la nariz con un pompón rosa. Para la cola se le pegara atrás un pompón rosa más grande que el de la nariz. Y con un plumón pondrá por atrás del conejo el nombre que desean ponerle.</p>			
<p>Cierre: Dibujo y pintura Se le entregara a cada participante un cascaron de huevo en el cual deberá dibujar y pintar una pintura que estará de muestra enfrente de ellos, deberán representarla tal cual esta y al finalizar ponerle un diferenciador.</p>	<p>Potenciar la agilidad manual contribuir a mantener la atención y la concentración.</p>	<p>Pintura acrílica Cascaron de huevo Pinceles Vasos Agua Rollo</p>	<p>40 minutos</p>

Anexo 10.



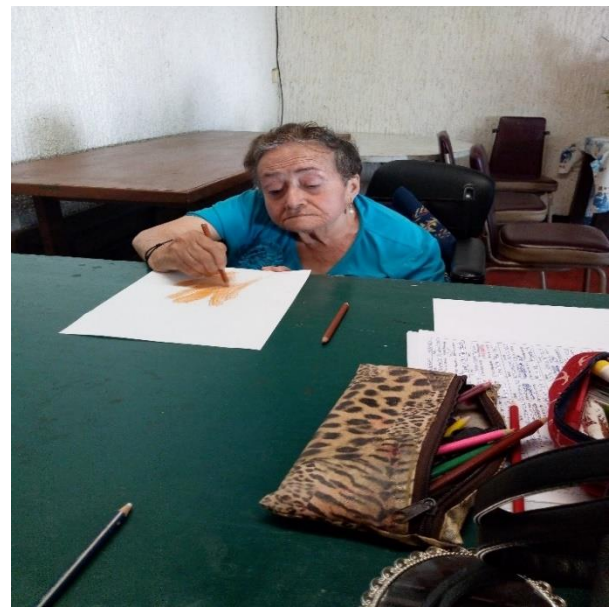
Los asilados están jugando pirinola, y están apostando con corcholatas.



Un asilado está clasificando las corcholatas por colores y al final contó cuántas hay en cada grupo de color.

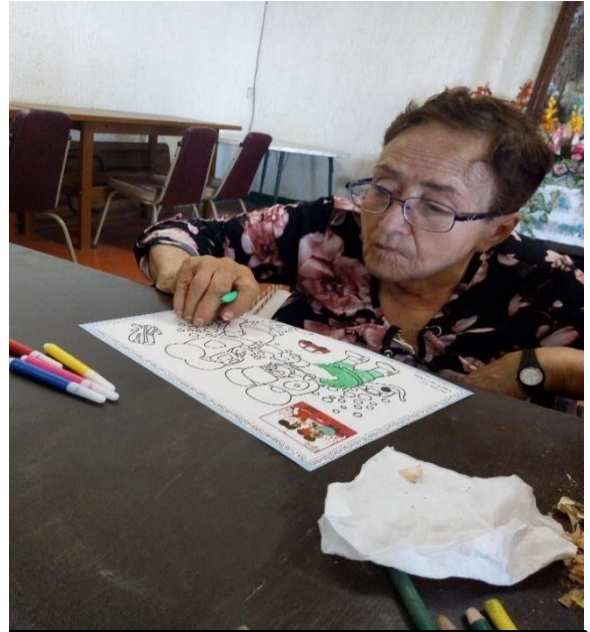


Los participantes dibujaron su mano, la colorearon y en cada dedo escribieron una fortaleza.





Los adultos mayores estuvieron realizando caligrafía.



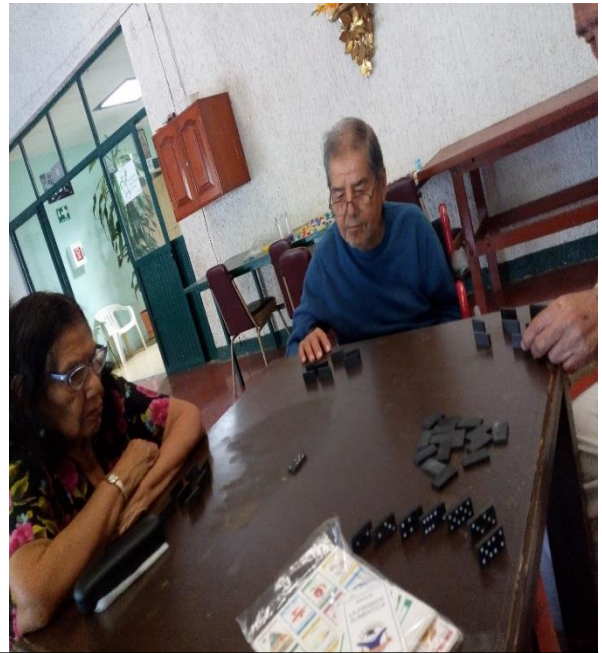
Los asilados tuvieron una sesión para colorear.



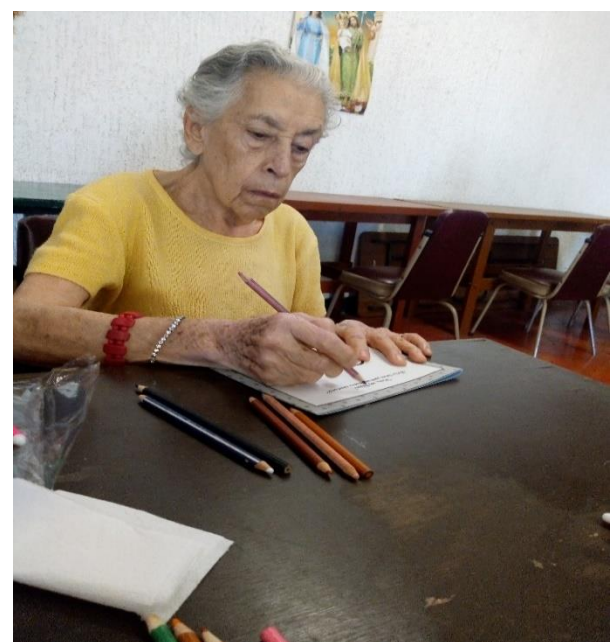
Un asilado se encuentra jugando lotería, le gustaba jugar con cuatro cartas.



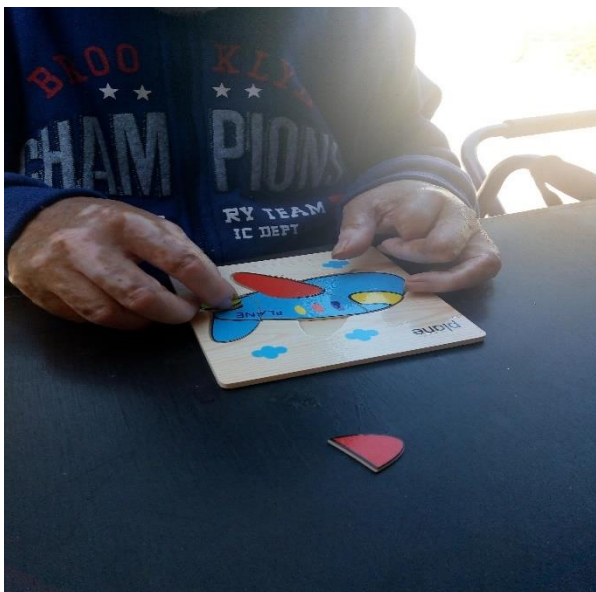
En una sesión estuvieron participando en diferentes juegos tradicionales, como el juego de la oca.



Se encuentran jugando uno de sus juegos favorito, el domino, en dos días distintos.



En varias ocasiones tuvieron la oportunidad de colorear, fue una de las actividades favoritas, cabe destacar que mejoraron con la práctica su técnica.



Los asilados tuvieron la actividad de armar tres distintos tipos de rompecabezas, y aquí se muestra el de avión.



Tuvieron los participantes del taller una sesión de actividad física con pelotas estimulantes.



Obtuvieron una sesión en el patio del asilo para colear sus libros.



Realizaron los adultos mayores plastilina ecológica y la utilizaron para modelarla en un dibujo de su libro de colorear.

Anexo 11. Liberación de Servicio Social



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, UNIDAD 144
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA
COORDINACIÓN DE VINCULACIÓN

TRÁMITE DE LIBERACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL 18/19/120719

DEPARTAMENTO DE CONTROL ESCOLAR:

Por éste conducto hago de su conocimiento que el/la alumno/a:

MARIELA CHÁVEZ ROMERO

Ha cubierto los requisitos correspondientes para liberar su Servicio Social, realizando las actividades asignadas en CASA HOGAR "SAN JOSE" CIUDAD GUZMAN JAL. durante el periodo comprendido del 06 DE OCTUBRE DE 2018 AL 27 DE MAYO DE 2019 en el programa: ATENCION A ADULTOS MAYORES. Encontrándose en su respectivo expediente los requerimientos solicitados de acuerdo a los lineamientos establecidos por la misma licenciatura para éste trámite. Por lo tanto se le solicita a éste departamento se expida su liberación oficial al Servicio Social ya realizado.

Atentamente


Mtra. María Guadalupe Cuevas Magaña
Coordinación de Vinculación