



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144**

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

LA MOTIVACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

FLAVIA LUCERO ROMERO LÓPEZ

**DIRECTORA DE TESIS:
BERTHA ANGELITA MAGAÑA BARRAGÁN**

CD. GUZMÁN, MUNICIPIO DE ZAPOTLÁN EL GRANDE, JAL. ENERO DE 2019



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

LA MOTIVACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

TESINA (ENSAYO)
QUE PRESENTA:

FLAVIA LUCERO ROMERO LÓPEZ

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

DIRECTORA DE TESIS:
BERTHA ANGELITA MAGAÑA BARRAGÁN

CD. GUZMÁN, MUNICIPIO DE ZAPOTLÁN EL GRANDE, JAL. ENERO DE 2019

DEDICATORIAS

Agradezco a Dios por permitirme culminar una de las más importantes etapas de mi vida por brindarme la fuerza para cumplir mis metas.

A mis padres por brindarme todo su apoyo y confianza en cada una de las decisiones que he tomado en mi vida, gracias a ellos he llegado hasta donde me encuentro hoy.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. LA MOTIVACIÓN EN EL ADULTO MAYOR	4
2.1 La familia y el adulto mayor.....	8
2.2 Los adultos mayores en la sociedad	10
2.3 Adaptación de los adultos mayores a la cultura tecnológica	13
2.4 La jubilación en la tercera edad	15
2.5 Cuidados gerontológicos en la tercera edad	17
2.6 Muerte y duelo del adulto mayor	19
2.7 La vida dentro de un asilo	21
2.8 La educación de los adultos mayores	24
CONCLUSIONES.....	25
REFERENCIAS	27

INTRODUCCIÓN

Se le asigna el nombre de personas de la tercera edad a quienes rebasan los 60 años de edad pero esto no quiere decir que sean ancianos pues esta etapa se divide en tres, anciano joven, anciano adulto y anciano en cada una de ellas las personas tienen ciertas características, pero lamentablemente en cuanto avanza el tiempo las limitaciones físicas se van haciendo más agudas.

Los adultos mayores necesitan ser motivados para poder afrontar todo el proceso que envejecer incluye y tener a la familia como apoyo es fundamental, este tema es algo que ha trascendido pues desde tercer semestre de la licenciatura en Intervención Educativa se realizó un diagnóstico en el centro de día Sor Amada de Tuxpan, Jalisco donde se observaban las necesidades que tenían los adultos mayores de sentirse apoyados y motivados, realizar actividades para sentirse útiles, contar con una relación social con sus compañeros y las personas que visitaban el centro esto derivado a la falta de familiares con los cuales pasar momentos de calidad.

Después de esta experiencia cursé la optativa Psicología de la tercer edad en la cual resolví algunas de las dudas que tenía sobre lo que había observado con los ancianos, mi interés era tanto que buscaba información, para entender todos los cambios que se sufren al llegar a esta edad, así como prevenir algunas situaciones, tener una buena calidad de vida sin duda alguna es responsabilidad de cada ser humano.

Por este motivo decidí realizar mis prácticas profesionales con personas de la casa hogar para ancianos "San José" de Ciudad Guzmán Jalisco en donde he puesto en práctica todos mis conocimientos para ayudar a satisfacer las necesidades de los adultos mayores en la parte emocional pues las limitaciones físicas no pueden ser tratadas por Interventores Educativos pero existen otras que si podemos atender.

Dado a todos estos acontecimientos presentaré un ensayo, pues considero que cuento tanto con el conocimiento y la experiencia suficiente para poder desarrollar este trabajo y abonara a lograr mi objetivo el cual es titularme, poder influir un poco y los practicantes no se olviden de los adultos mayores pues también necesitan de nuestra intervención, sin duda alguna es un trabajo que deja una enorme satisfacción, tanto las familias como la sociedad deben ser conscientes de la importancia de motivar a nuestros adultos mayores así como siempre tomarlos en cuenta, escucharlos y apoyarlos.

Llegar a la vejez es un gran logro pues con toda la contaminación, la comida enlatada y las enfermedades nuevas que se están presentando son pocos los que llegan a gozar de buena salud a sus 65 años.

Dentro de un asilo te encuentras con diferentes personas, se convive con ancianos que no son capaces de valerse por ellos mismos por no tener los cuidados suficientes en su juventud y al paso de los años los efectos repercuten en su salud y en otros casos presentan una buena calidad de vida tomando en cuenta la edad cronológica que tengan esto gracias a los cuidados que han tenido a lo largo de la vida.

Para el desarrollo de este ensayo se consultaron cinco fuentes bibliográficas las cuales ayudan a fundamentar lo que es planteando, esto ayudará a la información que se va a presentar a los largo del trabajo es confiable y no solo se está hablando sin tener fundamentos, en este caso los libros los de apoyo son sobre geriatría, gerontología y envejecimiento, donde presentan información importante sobre los cambios que sufren los adultos mayores en sus ámbitos social, laboral y afectivo.

Se presentan algunas citas de los libros consultados, los cuales hacen referencia a cada uno de los ejes planteados en el ensayo que son importantes desde mi punto de vista, pues son aspectos que se deben cuidar al llegar a la vejez y la motivación es fundamental para llevar todo el proceso con una mejor actitud.

Los ejes tomados para desarrollar en ensayo fueron elegidos de acuerdo a la experiencia vivida dentro de los asilos de ancianos, pues son consideradas las partes donde tienen más necesidades, el cuidar su integridad como ser humano, la familia y sociedad son elementos básicos dentro de un proceso de este tipo con cambios irreversibles, nadie puede evitar envejecer y es una etapa a la que un día todos llegaremos y que mejor si se tiene conciencia de los cuidados para lograr una buena calidad de vida.

Este trabajo tiene como finalidad concientizar a la sociedad a seguir cuidando a nuestros ancianos porque en unos años estaremos en la misma etapa y nos daremos cuenta de lo difícil que puede llegar a ser tener y aceptar todos estos cambios en nuestra vida. No se debe dejar de lado a estos humanos por el hecho de que no puedan aportar recursos económicos, más cuando ellos en su juventud pudieran dar todo por ti.

En la vida cotidiana nos podremos encontrar con muchos adultos mayores que venden algún producto para así poder alimentarse o llevar algo de sustento a su hogar cuando existen casos de matrimonios abandonados por las familias.

Y no solo a los adultos mayores si no cuidar nuestro mundo, la forma de vida, desde edad temprana se debe pensar que calidad de vida se quiere tener en un futuro, realizar preguntas que ayuden a enfocar más a donde se quiere llegar y así tener una motivación extrínseca. ¿Cómo me veo en 30 años?, ¿llegaré a la tercera edad? ¿Seré autónomo? Para así trabajar en mejorar aspectos de la vida que no estén aportando mucho a lo que se quiere lograr a futuro. La motivación siempre es muy importante para el logro de metas y objetivos en la vida y el tener una buena calidad de vida debe ser algo primordial.

1. LA MOTIVACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Las personas al entrar a la tercera edad necesitan sentirse apoyados y motivados por sus familiares y seres queridos para afrontar los cambios, físicos y psicológicos con la mejor actitud aceptando cada uno de ellos más cuando se cuenta con alguna limitación física que obstruya el poder realizar actividades cotidianas por sí solo.

Los cambios que sufren los ancianos son difíciles de aceptar pues comienzan a tener algunas limitaciones físicas que los alejan de las actividades que les gustan e incluso deben adquirir algún tipo de apoyo para poder desplazarse de un lugar a otro.

Cuando se dice que un anciano vuelve a ser un niño es porque sus condiciones de vida cambian y lamentablemente en ocasiones no pueden valerse por ellos mismos, pierden el control sobre sus necesidades físicas y pasan a ser dependientes de su familia o de los cuidadores de una casa de descanso.

De acuerdo con la experiencia adquirida en las prácticas profesionales al trabajar con los adultos mayores entendí que necesitan sentirse motivados para poder afrontar las diferentes situaciones a las que se enfrentan y la principal fuente motivacional es la familia.

Después de los 65 años de edad las capacidades que se tienen se ven afectadas por no contar con la misma fuerza en su cuerpo. Como menciona Hernández (2016). La edad fisiológica se relaciona con dos asuntos interactuantes para describir el proceso de envejecimiento inherente al avance de la edad: uno, la capacidad funcional y el otro, el gradual deterioro del organismo". (p. 22). El desgaste del

cuerpo es notable pues se cansan con mayor facilidad les cuesta mucho trabajo hacer las cosas.

Es muy importante tener siempre trabajando nuestro cerebro realizando actividades en las que se deba razonar como lo menciona Alba “La posibilidad para los viejos de mantener frescas y activas sus facultades mentales está en proporción directa con su actividad intelectual durante la juventud y madurez” (1990, p. 12). De esta manera cuando se llegue a la tercera edad se encuentre lúcido, contando con los cinco sentidos así lograr ser autosuficiente en todas necesidades cotidianas de un ser humano.

El adulto mayor ha sufrido una desintegración de la sociedad al no contar con los conocimientos tecnológicos que manejan las nuevas generaciones, los medios de comunicación a los cuales no se han adaptado, y la sociedad no se interesa por enseñar a utilizar, estos medios son buenos para lograr una comunicación con personas que se encuentran a distancia, y en este caso los ancianos pueden utilizarlos para tener una comunicación con sus familias a pesar de no tenerlos cerca; los jóvenes y niños de hoy en día no toman tanto en cuenta a los ancianos, mucho menos sus consejos de vida para ser mejor persona que en el pasado servían para tener una buena educación, valores y cultura, lo cual se está perdiendo por dejar de lado a los ancianos y toda su experiencia.

Los seres humanos al acercarse a la tercera edad comienzan a tener miedo al proceso que el envejecimiento traerá como lo menciona Alba (1990) “La vejez se caracteriza psicológicamente por una serie de miedos: a la inutilidad, al aislamiento, a la muerte. Se resumen en el miedo al cambio” (p. 16). Por eso es muy importante contar con el apoyo de los seres queridos para que el miedo sea menor y lo puedan llevar adelante.

No en todos los casos el proceso de envejecimiento se da de la misma forma y en la misma edad esto puede ir de acuerdo a los cuidados o acciones que ha tenido en su edad madura como lo menciona Alba (1990) “El envejecimiento cambia

de individuo a individuo, sus señales aparecen en unos antes que en otros, decimos de una persona apática y aburrida que nació vieja y de una de edad avanzada pero activa, extrovertida, que es eternamente joven”. (p. 18). Por eso es muy importante tener una vida sana desde pequeños para los signos de envejecimiento se vayan presentando poco a poco y la edad que debe ser.

Exteriormente, se manifiestan algunos rasgos de envejecimiento como: cabellos blancos, arrugas en las manos y en la cara, flacidez y demás signos de envejecimiento en estos aspectos influye la genética de cada persona por eso es algunas personas es más notorio que en otras.

El cuerpo humano con el paso del tiempo va mostrando las secuelas que los años dejan y que son daños irreversibles como lo menciona Pont. (2008). “Los órganos internos empiezan a dar señales de cansancio o de falta de atención, como, por ejemplo, dolores musculares o articulares, problemas respiratorios, o bien circulatorios”. (p. 20). Se puede engañar pintando cabello o realizando cirugías exteriormente pero el organismo de los adultos mayores no cuenta con la fuerza que tenía en su juventud.

No sólo el físico muestra las señales de envejecimiento sino el organismo y todo lo que lo compone pues comienza a sentir más cansancio en poco tiempo y no se tiene el mismo rendimiento como regularmente lo hacían y esto es una señal que la etapa de envejecimiento ha llegado.

Para poder hablar sobre adultos mayores se debe ser consciente de la diversidad que existe de acuerdo a cada persona y su forma de vivir la vida como lo marca Arber. y Ginn (1996) “Una teoría sociológica aceptable de la edad tiene que distinguir al menos tres sentidos diferentes: edad cronológica, edad social y edad fisiológica”. (p. 22). estas son las diferentes formas en las que se puede conceptualizar a las personas mayores de acuerdo a las acciones que sea capaz de

realizar y la interacción que tenga dentro de la sociedad pues la edad fisiológica es notoria al ver cambios físicos y psicológicos.

La teoría de motivación de Maslow es buena para conocer cómo se encuentran las personas en sus necesidades tanto básicas como de afiliación y reconocimiento para poder llegar a la tercera edad con todas estas áreas satisfechas y lograr una autorrealización es sumamente importante para tener una buena calidad de vida al cumplir todas las metas que se tenían en la vida.

Cuando un adulto mayor desea tener un envejecimiento digno no se aísla de la sociedad y su familia, por el contrario, trata de tener una relación más cercana, hablar sobre temas interesantes, a muchos ancianos les gusta convivir con gente joven, no para actuar como ellos, sino para poder contagiarse de su energía, tener nuevos conocimientos sobre lo que está pasando en el mundo y si es necesario aportar sus sabios consejos.

Existen casos donde las personas mayores rechazan la ayuda de familiares o amigos, pero debe ser consciente de que su cuerpo no es el mismo de antes y el realizar un esfuerzo puede causar problemas de salud, por eso es muy importante ayudar a los ancianos sin hacerles sentir como un problema o que molestan para que puedan sentir la confianza de pedir y recibir ayuda.

Cuando se pueda detectar algún talento en los adultos mayores se deben proponer diferentes actividades en las cuales puedan sentirse útiles y aptos para cumplir con las expectativas pues esto motiva mucho a las personas a seguir adelante, a no deprimirse y también para que la misma sociedad cambie el concepto que se tiene sobre ellos y exista más apoyo no solo de empleados en una casa hogar para ancianos o casa de apoyo para ellos, si no en las familias y sociedad en general el brindar tareas adecuadas de acuerdo a el esfuerzo que pueden dar. Las ganas de vivir y sentirse capaz de lograr cosas es una de las cosas que para los ancianos motivan más.

2.1 La familia y el adulto mayor

Al llegar a la vejez la familia es pieza fundamental para que los ancianos tengan una buena calidad de vida, por ello el contar con una buena relación familiar es muy importante, así no se tendrán limitaciones económicas si es necesario recibir atenciones médicas, pues no contar con recursos suficientes puede agravar diferentes situaciones de salud.

La familiares y el adulto mayor deben estar consciente de los cuidados tanto físicos como psicológicos que este proceso traerá y contar con su apoyo así como lo indica Oskari (2012), “Si establecemos una relación directa con los cuidados y el seguro de pensión a la vejez, la familia es la forma de seguro social más antiguo y extendido”. (2012, p. 9) Es por eso que contar con el apoyo de los seres queridos es fundamental pues desde años atrás es la mejor fuente de motivación que se puede tener.

Crear una cultura familiar buena, de acuerdo con la importancia que tienen los adultos mayores, influirá en las decisiones que se tomen al llegar a la vejez y que lamentablemente, se hace necesario depender de los cuidados de otra persona y los seres queridos acepten la responsabilidad o la deslinde a una institución encargada para atenderlos.

Lamentablemente no todas las personas cuentan con familiares que se puedan hacer cargo de ellos o puedan aportar económicamente para cubrir sus gastos básicos, por eso existen programas de apoyo para poder incluir en casa de descanso a todas estas personas y se les atiende gratuitamente.

Los adultos mayores deben aceptar que la sociedad está cambiando y si quiere tener una mejor relación debe conocer y compartir algunos de los gustos que las nuevas generaciones tienen y no negarse totalmente a la actualización pues esto

puede ocasionar problemas, esta situación es necesaria siempre y cuando no ponga en riesgo su integridad como persona.

En la actualidad pueden ser los más pequeños de la casa quienes apoyen para que tengan una actualización frente a los medios de comunicación que existen, por ejemplo, enseñarlos a usar el celular, tablet, etc. Y si el adulto mayor accede puede ayudar a fortalecer el lazo afectivo con el menor.

Es muy importante que los ancianos sean conscientes de su edad, aceptar el tiempo transcurrido y las cosas no son como cuando ellos eran jóvenes, para tener una mejor comunicación con sus hijos y nietos, deben aceptar que existen cambios y aprender cosas de ellos, no juzgar las modas de las nuevas generaciones, además de respetar los ideales que ellos tienen.

Cuando una familia toma la decisión de ingresar a un familiar mayor a una casa hogar, debe indagar todas sus características, no dejarse llevar por la apariencia o comentarios de las personas, pues no siempre se brindan los servicios de la mejor manera y las personas mayores no están cómodas en su nueva estancia, aunque no en todos los asilos se dan este tipo de situaciones, es mejor conocer bien cuál es la dinámica del trabajo al interior y los servicios que se ofrecen, así como el trato que se les brinda a las personas mayores.

Es sorprendente como las personas son capaces de abandonar a sus ancianos, dado que una cosa es no contar con el tiempo para brindarles las atenciones necesarias de acuerdo a su situación de salud y otra es el llevarlos a un asilo solo por deshacerse de ellos, en donde estas situaciones son muy claras, se manifiesta cuando no las visitan o si lo hacen, solo es para cuestionar sobre herencias y no se vuelven acercar a ellos, este tipo de acciones influyen mucho en la autoestima de los ancianos, al sentirse un estorbo y solo lo utilicen para obtener beneficios económicos, es algo que no los hace sentir bien.

Existen casos en donde las ancianas se hacen cargo de los nietos, porque las hijas no son capaces de cumplir con esa responsabilidad, estas personas de la tercera edad, además deben buscar los recursos para solventar los gastos de su propia manutención y de los nietos, ello sin ser directamente la responsable de cumplir con estas obligaciones, sin embargo estas actitudes no son valoradas por los hijos pues en ocasiones, cuando los nietos han crecido y son autosuficientes, en ese momento, los retiran de los abuelos y abandonan a estos a su suerte.

2.2 Los adultos mayores en la sociedad

A los adultos mayores les gusta platicar sus historias de vida, sus experiencias, dar consejos, compartir todos estos momentos, sin duda es una de sus pasatiempos favoritos, lamentablemente los jóvenes y niños del siglo XXI solo utilizan su tiempo para revisar su celular, mensajear, postear en las redes sociales, es difícil lograr una plática cara a cara sin la presencia de un teléfono móvil.

Dentro de la sociedad al morir una persona se reemplaza su lugar con más facilidad que dentro de una familia como lo indica Hernández (2016) “El envejecimiento de las personas que nacen, crecen, mueren y son remplazadas por otras personas, y los cambios en la sociedad a medida que personas de distintas edades pasan a lo largo de las instituciones sociales organizadas por edad.” (p. 29). Nuestro paso por el mundo es rápido y se puede cubrir el espacio que dejamos con un nuevo miembro que pueda asemejarse a las características que teníamos.

Para ayudar a un adulto mayor no necesariamente debe ser familiar, por sentido común y humano si alguien necesita que se le auxilie se debe tener la iniciativa de apoyarlo, las personas no necesitan grandes montos de dinero o recursos, en ocasiones una simple palabra de afecto y motivación puede ayudar en un mal día.

Las personas debemos ser conscientes, dentro de la sociedad, que conforme pasa el tiempo, todos los seres humanos estamos destinados a ser ancianos, no hay

poder humano que pueda detener el tiempo, la ciencia avanza, pero no existe persona que sea capaz de evitar el envejecimiento, o al menos se puede evitar la física con cirugías pero el cuerpo no se puede engañar y se va desgastando como lo menciona Alba (1992) “El envejecimiento es irreversible, las tentativas de rejuvenecimiento no han dado otro resultado que paliar sus efectos, pero no detenerlo, afecta no solo a los mecanismos internos del organismo, sino también a su aspecto” (pág. 19). Por eso es importante cuidar nuestro cuerpo para poder llegar a la última etapa de nuestra vida con un organismo fuerte y con menos probabilidades de sufrir alguna enfermedad que pueda deteriorarlo, pues existen gran números de enfermedades desgastantes del cuerpo con más facilidad y cualquier situación se pueda poner en riesgo la salud del adulto mayor.

Se puede conceptualizar a los adultos mayores de acuerdo a los roles que jueguen dentro de la sociedad así como la productividad que den por ejemplo hacer actividad física, participar en grupos en donde muestren sus capacidades.

Lo que podría llamarse edad social depende de la conjunción de distintos factores: la longevidad en el momento y lugar dados, la función que la sociedad atribuye a las personas que considera jóvenes o maduras y la que asigna o califica de viejas. (Alba, 1990, p. 28)

Por eso es muy importante que al llegar a la vejez se activen realizando actividades, de esto dependerá el concepto que se tenga de la persona, caer en zona de confort de ser un anciano y ya no puede realizar ningún actividad puede afectar la autoestima e incluso enfermedades por no utilizar el cuerpo.

Para algunas personas la conceptualización que se les da por parte de la sociedad es muy tomada en cuenta incluso puede afectar severamente su autoestima o influir positivamente y trabajar en mejorar la imagen que se tiene y salir adelante demostrando lo contrario todo dependerá del estado de ánimo que se tenga.

En la actualidad la edad no es limitante para realizar actividades educativas o de ocio, todo depende de las ganas de las personas, no dejar que la sociedad ponga un límite; en el ámbito laboral, la edad, si es una limitante que puede impedir a los adultos mayores laborar, pero esto se debe a reglas establecidas por las empresas, sin embargo tener una ocupación en avanzada edad, estimula a las personas y las hace sentir libres y capaces.

La sociedad debe ser más consciente de cuidar, respetar y valorar a los adultos mayores, asistir a un asilo de ancianos crea una perspectiva diferente sobre lo que en realidad es, es una buena manera de sensibilizar a los jóvenes, niños y adultos ante la opción de ingresar a una de estas instituciones a sus familiares.

El trato que se les da a los mayores es una parte fundamental de la motivación, desde un saludo en la calle, el ceder el paso o el lugar en un autobús, los hace sentir tomados en cuenta y aunque puede ser algo insignificante para los jóvenes, para ellos es una gran muestra de respeto.

La concientización con respecto a llegar a ser anciano debe dársele más importancia, se debe tener presente que calidad de vida deseo tener cuando se llegue a esta etapa, que cuidados debo tener desde estoy joven para poder lograrlo. El ser consciente no solo de cuidarse personalmente sino adquirir una responsabilidad con la gente que nos rodea y ayudar a que también sean conscientes de lo que están haciendo con su vida física y emocionalmente.

Actualmente el miedo a llegar a ser anciano es más grande por cómo se conceptualiza y visualiza a esta parte de la sociedad, en donde se pueden observar personas viviendo en la calle o en situación de abandono, pero este tipo de vejez dependerá de la educación que sea recibida por parte de la familia desde pequeño.

2.3 Adaptación de los adultos mayores a la cultura tecnológica

Los adultos mayores son las raíces de la cultura dentro de una familia, y una sociedad, las tradiciones que se inculcan de generación en generación, la comunicación que se debe tener entre los familiares, los valores que se transmiten de respeto hacia cada uno de los integrantes de la familia y sociedad, así como, a los adultos mayores, sea conocido o no, sin embargo, con el paso del tiempo esta cultura ha cambiado, son pocas las familias que pueden sostener una plática cara a cara.

Gracias a las generaciones pasadas la cultura que caracteriza al pueblo de México sigue viva, por la buena transmisión de amor por el país y todo lo que conlleva ser mexicano, el pertenecer a una danza o grupo que muestre cultura en tiempos pasados era orgullo pues era la forma de entretener a la gente, poder conservar las tradiciones que ofrece nuestra sociedad. Lamentablemente se han ido adquiriendo nuevas modas y culturas de otros países que en ocasiones cambian o adaptan nuevas generaciones y esto origina que las verdaderas raíces culturales se estén perdiendo y esto es algo que no se puede seguir permitiendo.

La relación de los adultos mayores con la sociedad se ha visto afectada por la tecnología, debido a esto para lograr una mejor comunicación se debe estar abierto a nuevos conocimientos como lo menciona Torre (2010). "La conexión permanente con el mundo externo y la relación constante con las otras generaciones propicia la necesidad de la actualización permanente como un seguro contra la atrofia mental". (pág. 11). Se debe tener la capacidad de aceptar nuevos conocimiento sin importar la edad siempre y cuando sean en beneficio de la persona.

La tecnología ha avanzado tanto que aunque se esté de frente la conversación se tiene en un chat de una red social, algo que algunos de los adultos mayores no pueden utilizar y quedan aislados de la información que se está dando en su familia o alguna reunión social.

La mayoría de los adultos mayores se niegan al cambio pues se tiene tan inculcada y marcada su cultura y forma de ser que el innovar puede ser causa de conflicto como lo presenta Alba (1990) “La vejez no es propicia al cambio, ni siquiera a ese cambio que es al volverse moderado. El viejo persiste en pensar, razonar, actuar como lo hizo cuando era una persona madura” (pág. 28) por esta razón se debe se debe tratar con paciencia a los ancianos pues no tan fácil aceptan nuevas modas y formas de pensar.

Al tratar con un adulto mayor se deben respetar las ideas y cultura, pues el contexto donde creció es totalmente distinto a la actualidad, las nuevas generaciones entrantes a la edad adulta pueden ser personas con mente más abierta, porque su manera de pensar se va adecuando a el ambiente en el que está conviviendo y mejorar la relación con la familia.

Es muy triste escuchar comentarios de personas mayores en donde afirman cómo es que están tan dañadas las nuevas generaciones, en donde no existen ni siquiera los valores fundamentales como el respeto, con anterioridad las personas mayores eran respetados y al verlos caminar se les cedía el paso en la banquetas e incluso se brindaba el lugar pegado a la pared, hoy lamentablemente los ancianos deben bajar de ellas para dejar pasar a jóvenes y adultos.

Algo que es un cambio sumamente grande es la comunicación, pues en eventos o fechas especiales las personas mayores están acostumbradas a convivir, platicar y divertirse con sus seres queridos y amigos, sin embargo en la actualidad las personas en todas las actividades que hacen o a los lugares que acuden se la pasan revisando sus redes sociales, estando al pendiente de personas lejanas y hasta desconocidas en lugar de apreciar a las personas que tienen cerca.

Los seres humanos pasamos por diferentes etapas a lo largo de su vida en donde de acuerdo a experiencias se crea un aprendizaje, llegar a la tercera edad no quiere decir que es el final de la vida sino tiempo para descansar y disfrutar de lo

logrado en donde lo ideal es estar al lado de la familia y seres queridos como ellos en algún momento lo hicieron, lamentablemente la mentalidad de las nuevas generaciones es que los adultos mayores se encuentran más seguros en un asilo.

El cambio de chip de las nuevas generaciones no ha sido beneficioso en todo, pues hay cuestiones en que los jóvenes y adultos, son a causa de las nuevas ideas o modas, dejando de lado lo que realmente ama ser y de esta manera ser aceptado y encajar en un círculo social.

2.4 La jubilación en la tercera edad

Algunas de las personas de la tercera edad pasan su vida trabajando ya sea en una empresa o en su propia microempresa, hasta que no pueden rendir lo mismo que cuando estaban jóvenes y tienen que dejar de hacerlo, si tienen suerte se retiran contando con una pensión para que a su retirada puedan tener una buena calidad de vida y contar con el dinero suficiente para comprar lo necesario para satisfacer sus necesidades básicas.

Un jubilado necesita mucho apoyo y motivación extrínseca para no caer en una depresión por sentirse una persona que no ejecuta ninguna actividad, pues se está tan acostumbrado a trabajar a diario, estar ocupado que el caer en un estado de inactividad puede perjudicar su estado emocional, por eso es muy importante hacerlos parte de las labores, no limitarlos en lo que ellos deseen realizar siempre y cuando no implique algún tipo de riesgo para su salud e integridad.

Cuando un adulto mayor comienza a depender de la familia puede causar algunas molestias si sus hijos no quieren aceptar este compromiso como menciona Medina (2014) “La dependencia de ancianos y niños se percibe de diferente manera. En primer lugar la de los adultos mayores se concibe como una carga económica que va en constante crecimiento, en contraste con la de los niños se asume como una inversión a futuro”. (pág. 2). Es por eso que en ocasiones se prefiere recurrir a

casas de descanso para ancianos en donde ellos no sean quienes deban cuidarlos las 24 horas del día.

Al darse este distanciamiento de su vida laboral puede generar sentimientos encontrados pues tendrán el tiempo suficiente para seguir teniendo una relación con su familia, pero en algunos casos esto puede ocasionar problemas pues como no se tiene la costumbre de convivir a diario en este caso el anciano con su esposa (o) la convivencia diaria puede presentarse un poco conflictiva mientras se acoplan a su nuevo estilo de vida. Por ejemplo los quehaceres del hogar la mujer los realiza a su tiempo y organización, el que la pareja este en casa puede ser presión por tiempo o exigencia de cómo hacer las cosas.

En la vida cotidiana se puede encontrar a ancianos realizando diferentes actividades para poder sobrevivir pues no cuentan con un empleo fijo, vender dulces o periódico en las calles es muy común, es lamentable que aunque son personas que deberían estar descansando y recibiendo algún tipo de apoyo por parte del gobierno necesiten seguir trabajando si quieren tener alimento y techo en donde pasar sus últimos días.

Es triste observar adultos mayores durmiendo en la calle, trabajando aunque su cuerpo no les responda como cuando eran jóvenes, darse cuenta que no se alimentan adecuadamente e incluso puedan pasar días sin comer y sin un techo en donde puedan pasar cada una de las épocas del año. Esto se puede desencadenar de su empleo de adulto no obtuvo una jubilación que le permitiera tener una buena calidad de vida, otra situación lamentable es que la familia le quite sus recursos económicos, hasta se apropian de los recursos de programas oficiales.

Uno de los pocos empleos a los que aspiran los adultos mayores es embolsar artículos en súper mercados en donde lamentablemente no cuentan con un sueldo fijo y el único ingreso percibido son las propinas recibidas por realizar esta atención, les ofrecen la moneda más pequeña que se encuentren en su bolsillo.

Por eso es muy importante que al observar a un adulto mayor vendiendo algún producto por simple que sea, si está al alcance y se cuenta con los recursos para comprar apoyarlo pues no se sabe si tiene que alimentar a su pareja, necesita algún tipo de medicamentos o simplemente si ya ingirió alimento puede ser algo mínimo para el que da pero importante para el anciano.

2.5 Cuidados gerontológicos en la tercera edad

Los adultos mayores con el paso del tiempo van sufriendo cambios en su físico, que comienzan a darle algunos problemas de salud, dependiendo del cuidado y la importancia que le de cada persona recaerá en la calidad de vida que tendrán, por eso es muy importante seguir los consejos de los médicos desde jóvenes para así lograr llegar a una vejez con las mejores condiciones posibles.

La gerontología es la encargada de estudiar los aspectos relacionados con los adultos mayores los cambios que se van teniendo tanto físicos, mentales, sociales y como se pueden tratar dentro de instituciones y la geriatría está centrada en mejorar aspectos de salud mental y física en la vida de los ancianos de esta forma se entiende que están ligadas con el objetivo de atender eficazmente.

Es muy común que los ancianos caigan en el conformismo descuidarse y no asistir al médico con frecuencia porque de alguna otra forma morirán y esto no debe pasar por eso es muy importante brindar motivación y apoyo de los seres queridos haciendo saber que no solo debe ser como individuo sino porque todos de alguna forma lo necesitan en sus vidas y esto puede ser muy reconfortante, sentir el amor de la familia siempre es motivante.

Por ejemplo hay ancianos que dan consejos de no comer carne de puerco por todo lo que contiene, es malo para la salud y son individuos que no aparentan la edad real, tomar baños de son importantes para nuestra piel, pero lamentablemente en la actualidad no se les da la importancia a esos consejos y se consumen una gran cantidad de productos enlatados que pueden incluso ocasionarnos cáncer y acortar el paso por el mundo.

Las limitaciones físicas, que algunos de los ancianos pueden llegar a padecer, influyen en su autoestima por el hecho de no ser capaces de valerse por sí mismos, requerir ayuda para hacer sus necesidades físicas es algo que obviamente les causa vergüenza y una baja autoestima, ocupar que alguien lo esté moviendo de lugar e incluso no poder comer por su propia mano, en estas situaciones los ancianos solo pueden pedir que llegue el día de su muerte para no estar dependiendo de otras personas.

La depresión es un problema de salud muy frecuente no solo en adultos mayores sino en diferentes etapas de la vida, uno de los principales síntomas es la tristeza algo difícil de ocultar, esta situación influye mucho en disfrutar o no de la vida que se tiene y debe ser tratada a tiempo para que el problema no avance más.

Los seres humanos podrían desear ser siempre jóvenes y no llegar a la vejez pero es algo que no se puede evitar como lo presenta Ruiz. (2015). “Aunque, como individuos podemos desear plasticidad infinita en nuestra capacidad de cambio, una perspectiva realista sugiere que a medida que envejecemos se incrementan las limitaciones”. (pág. 64). Al paso de los años los cambios dentro del cuerpo se van haciendo presentes y eso ocasiona enfermedades que solo se pueden controlar.

Dentro de la salud es muy importante contar con apoyo y motivación de los seres queridos para salir adelante y aceptar las enfermedades que puedan ocasionarle problema o dependencia, saber recibir la atención necesaria, pues en algunos casos por la depresión se vuelven agresivos al sentirse humillados por las atenciones que se les brindan, pues en ocasiones no se pueden bañar por sí mismos y necesitan que alguien más lo haga, teniendo en cuenta que una persona ajena los vea desnudos es vergonzoso.

El sedentarismo es una de las principales causas de enfermedades en los ancianos por eso es tan importante la activación física, por mínima que sea para que el cuerpo tenga una función y con el paso del tiempo no pierda el movimiento, incluyendo actividades de coordinación para que la función del cerebro no se pierda

por ejemplo el mover el cuerpo de acuerdo a las indicaciones que se van dando como levantar mano derecha, pie izquierdo etc.

Las enfermedades en la tercera edad deben ser tratadas minuciosamente y llevar los cuidados al pie de la letra para evitar que se empeore la situación pues las defensas no serán las mismas que cuando era joven, es muy común que un simple dolor ocasione más problemas de salud.

Los programas para ancianos deben ser más amplios para satisfacer las necesidades económicas pues se les brinda apoyo pero no son suficientes para solventar sus gastos básicos, tomando en cuenta el ingreso que tienen por parte de gobiernos es muy poco el recurso que se les brinda y también el tiempo que tarda en llegar.

Las personas que no cuentan con otro tipo de ingreso dependen de lo que un programa les pueda ofrecer, limitarse ante algunas situaciones de salud por no poder cubrir ese tipo de gastos, incluso los servicios de salud para adultos mayores puede ser limitado a un cierto número, otra razón es el poder moverse de un lugar a otro ya sea a cobrar su dinero o recibir algún tipo de servicio en algunos casos no es posible porque no cuentan con los medios para poder transportarse de emergencia.

2.6 Muerte y duelo del adulto mayor

El duelo es muy común en los adultos mayores al perder algo ya sea humano o material, dependiendo de la importancia dada será fácil o difícil el desapego, se debe tratar para evitar tener algunos problemas de salud como la depresión por no poder aceptar que ha perdido algo, cuando no se tiene un buen manejo de la situación puede producir conductas no adecuadas como negarse a esta pérdida o inculpar a alguien que se encuentre cerca de su entorno, y estas actitudes pueden ser una proyección de ellos mismos. Los individuos que logren tomar el duelo como algo bueno, serán capaces de tomar experiencias de vida y recuerdos para fortalecerse y no depender de dicho objeto para sentirse bien con el mismo y su

entorno, es importante tomar en cuenta el ambiente en donde se encuentre y así tener una buena reacción ante la pérdida.

Por causas de salud algunos pierden la vista, una parte de su cuerpo, movilidad o alguna otra situación que les causa problemas como la depresión por no saber cómo afrontar estas situaciones e incluso porque a pesar de aceptar estos cambios, no cuentan con un apoyo y motivación extrínseca.

Se debe ser consciente de que el desgaste del cuerpo con el paso de los años es considerable y que esto puede causar problemas de salud, limitaciones, como no poder caminar, es un duelo que no la mayoría de las personas no puede aceptar ni sacar adelante porque no se encuentra con un apoyo que haga ver que el depender de alguien mas no es un grave problema e incluso el estar en una silla de rueda existe la posibilidad de poder desplazarse por sí solo.

En el proceso de duelo se pueden sentir culpables de la situación que está pasando, se pueden arrepentir de algo que pudieron evitar al cuidar más su salud, tener enojo con todas las demás personas se vuelven amargados por no saber aceptar las cosas que están sucediendo.

El duelo en muchas ocasiones se da por el abandono de la familia que es una de las cosas que a una persona le puede afectar emocionalmente, este caso se puede dar por dos factores que el primero podría ser que la persona actúa de mal forma y esto aleja a sus seres queridos y la segunda es que a pesar de que siempre les brindara lo necesario para tener una buena relación no se le valora y se le deja en el abandono o se le desatiende.

Para poder sobrellevar estas situaciones se debe hacer un recuento de todo lo que se ha logrado a lo largo de su vida, saber reconocer lo bueno y malo que se hizo y saber si alguna cosa que no lo haga sentir satisfecho lo puede solucionar y de qué manera para así lograr concluir esa etapa. Para poder ayudarlos deben asistir a las

instancias que brindan estos servicios gratuitamente e incluso las personas cercanas lo pueden hacer si se buscan las técnicas adecuadas para lograr estas actividades.

La pérdida de control sobre sus propias decisiones es una de las cosas que puede afectar a las ancianos pues que otras personas empiecen a decidir sobre lo que quiere hacer incluso hasta la ropa que vestirán aunque no sea del agrado del anciano, son cosas que se deben tomar en cuenta para ayudar a sentir mejor a los adultos mayores que pueden sonar un poco sin sentido pero su autoestima puede aumentar.

2.7 La vida dentro de un asilo

Sin duda las circunstancias dentro de un asilo de ancianos es muy diferente si solo se ve superficialmente y cuando se sumergen en esa realidad, así como existen diferentes tipos de asilos y su atención varía de acuerdo a los recursos con los que se cuente, si la atención es gratuita o se cobra alguna cantidad por brindar los servicios básicos para así tener una buena calidad de vida.

Las relaciones dentro de los asilos no son como se pretende al hablar de personas de la tercera edad, existen conflictos entre ellos, y son situaciones que ponen en aprietos a los encargados de la institución en este tipo de casos no se puede inclinar solo a un lado, se debe ser un mediador y ayudar a que se resuelva lo más pronto posible.

Los alimentos son una parte fundamental para que los ancianos se sientan motivadas pues se satisface una de sus necesidades básicas de todo ser humano, lamentablemente en algunas casas hogar las personas encargadas del área de cocina no realizan su trabajo como debe de ser y los ancianos no quedan conformes con lo que ingieren incluso se niegan a ingerir lo que se ofrece.

Una habitación en el asilo por lo general es un espacio muy pequeño en donde se encuentra su cama, baño, lavamanos, así como sus pertenencias

personales es insuficiente sumando a esto que muchas de las personas necesitan sillas de ruedas o algunos otros aparatos para poder desplazarse por la institución.

La mayoría del personal que labora dentro de un asilo se preocupa solo por cumplir con su trabajo ya sea realizar la limpieza o cuidar de la salud de los ancianos dejando de lado lo emocional que es donde más se debe trabajar y más atención requieren pues el ingreso a una de estas instituciones es un impacto muy fuerte y puede ocasionar severos daños en su autoestima y motivación e incluso caer en problemas como depresión, ideas suicidas, fugas, etc.

Las circunstancias por las que un adulto mayor puede terminar en una casa hogar pueden ser por decisión propia o porque sus familiares lo ingresan que es lo más frecuente, en cualquiera de las dos situaciones los ancianos se sienten un estorbo y que lo mejor es aceptar el abandono de sus seres queridos pues es la única opción que tienen antes de quedarse en la calle.

Cuando un adulto mayor ingresa a un asilo puede que la adaptación no sea rápida y esto pueda causar algunos problemas incluso cuando una persona se niega a estar el resto de sus días ahí hace lo posible porque el tiempo sea poco y permiten que las enfermedades se apoderen de sus cuerpos, sin embargo existen personas que lo aceptan como su nuevo hogar su nueva compañía y establecen buenas relaciones, encuentran un nuevo sentido en su vida.

Los adultos mayores deben ser conscientes que aunque quizá no por su propia decisión tienen que vivir ahí pero la comunicación en su nuevo hogar es muy importante pues para poder satisfacer sus necesidades básicas necesita tener ese contacto con su contexto.

Es muy frecuente la pérdida de pertenencias materiales y emocionales que esto causa conflictos entre los asilados y personal que labora en la institución pues se puede perder desde un cepillo hasta dinero u objetos de valor p

Es muy notorio que cuando una persona no acepta el vivir en un asilo su vida va decayendo pues no tiene la fuerza ni las ganas de aprender a vivir en ese hogar, la institución es parte fundamental para la adaptación de las personas, deben tener conocimientos mínimos de gerontología para así brindar los mejores servicios, lamentablemente en su mayoría de estancias los recursos no son suficientes como para contratar el personal adecuado y mucho menos para capacitarlos continuamente con respecto a los temas de interés.

Los conflictos entre los asilados son muy frecuentes porque su estado de ánimo no es estable y al mínimo detalle surge un problema, en donde los trastornos de salud influyen pues en ocasiones saludan y si uno de sus compañeros no lo escuchan se sienten y creen que ya no quieren tener de nuevo contacto con ellos.

Una de las situaciones que influyen bastante en algunas diferencias que se dan son las visitas de familiares o individuos externos y ajenos a ellas, pues el que a ciertas personas si tengan este tipo de atenciones les puede incomodar a los que están en situación de abandono y por esto molestarse injustificadamente.

La atención que recibe cada uno de los adultos mayores va de acuerdo a el nivel socioeconómico que tenga y lo que está dispuesto a pagar para que los cuidados sean mejores para ellos y esto es algo muy indignante para las personas que no cuentan con familia ni una pensión para proporcionar algún tipo de recompensa a los que laboran por ejemplo el cuidado de sus pertenencias, la higiene personal y de su ropa será con mayor nivel si se paga algo extra.

Los ancianos que viven dentro de una casa hogar están deseosas de cariño, comprensión y palabras de afecto que los ayude a seguir adelante, el sentirse apreciado es muy importante en cualquier etapa de la vida pues es motivante el contar con una persona que confíe y apoye para poder sobrelivir de cualquier situación.

2.8 La educación de los adultos mayores

La mayoría de los adultos mayores en la actualidad no cuentan con estudios de primaria o máximo secundaria, para cubrir esta situación se han creado programas en donde se les brinda educación gratuita si es de su interés de seguir aprendiendo, para lograr que los ancianos se acerquen es importante concientizar que no existe límite para aprender y la única barrera que puede llegar a existir es uno mismo.

Dentro del interés que puede surgir se debe contar con el apoyo de la familia y lo incite a realizarlo de otra manera puede que no se sienta con motivación suficiente, puede llegar a creer que no lo va a cumplir o que no tiene capacidades suficientes para entender lo que se presenta. Los temas que se pueden enseñar no deben ser específicamente escolares si no talleres en donde aprendan a crear algún objeto que les pueda servir para de ahí poder mantenerse y se pueda hacer un oficio.

Se han presentado algunos casos donde los adultos de la tercera edad egresan de carreras universitarias en donde el ambiente es favorable para ellos y los compañeros aun así con una gran diferencia de edad en su mayoría los integran favorablemente incluso les ayudan a poco a poco tener un mejor manera de los medios de comunicación por ejemplo la computadora pues es un medio indispensable para estudiar hoy en día.

Se debe reconocer el esfuerzo y dedicación de los ancianos que toman el reto de volver a estudiar aun así cuando ha pasado mucho tiempo que no lo hacen y que la edad no sea un límite para cumplir sus sueños pues realizarlo ayudará en sentirse satisfecho de lo que logró en su vida.

Lamentablemente el apego se puede dar de manera rápida y en ocasiones se convierte en dependencia si se le auxilia en muchos aspectos personales, es por eso que al cumplir algún tipo de trabajo en una institución con este tipo de población se debe ser 100% ético y profesional, en algunos casos es inevitable tomar un poco de

cariño a las personas por la confianza que brindan pero es necesario tener una distancia para que al culminar no se tenga más problemas.

Cuando se llega la tercera edad el cumplimiento de metas y objetivos puede ser más corto y difícil lograr pero no imposible, siempre se deben buscar las oportunidades que mejor se adapten a lo que se quiere efectuar, la edad no es un límite si se cuenta con buena actitud y salud.

También se pueden crear proyectos educativos dentro de alguna casa hogar para que los ancianos interesados en estudiar lo puedan hacer cómodamente, esto influye mucho en los estados de ánimo pues el sentirse capaces de aprender cosas nuevas o desarrollar y mejorar sus conocimientos alimenta la confianza en sí mismo.

CONCLUSIONES

Poder rescatar la información que con el paso del tiempo y la experiencia que se tiene con personas de la tercera edad es satisfactorio, poder transmitir lo que se puede observar en un anciano, las carencias no solo económicas también afectivas, el abandono por parte de su familia y sociedad, así como cuando el niño se le tiene la atención y los cuidados, los adultos mayores vuelven a un estado similar, en donde no tienen control de su cuerpo y requieren ayuda.

Los adultos mayores necesitan motivación para aceptar el proceso de cambio, contar con su familia es de suma importancia pues para ellos el formarla puede ser uno de sus propósitos en la vida, sentirse abandonado puede ser causa de depresión y problemas de salud, en ocasiones puede ser aceptable que los familiares acudan a un asilo para que el adulto mayor reciba la atención necesaria si ellos no pueden brindársela, pero la visita constante es necesaria y dejar claras las razones por las cuales debe permanecer en ella.

La motivación es necesaria en todas las etapas de la vida, no debe importar la edad es sumamente contar con este apoyo de las personas que nos rodean, para poder lograr nuestros objetivos en la vida y en el momento de llegar a la vejez

sentirnos satisfechos con lo que se cumplió, esto ayudará a tener una buena calidad de vida y poder compartir la felicidad de ser un adulto mayor con la familia, la cultura, valores y tradiciones que se transmitan pueden jugar un papel importante en el momento que la familia deba elegir aceptar o no el compromiso de cuidar a un anciano con amor o solo por compromiso.

El tema de adultos mayores es algo que nunca se terminará pues todos al paso de los años vamos a llegar a esta edad, es por eso de la importancia de ser conscientes de los cuidados necesarios que se deben tener tanto físicos como emocionales para que aceptemos el cambio con la mejor actitud y llegar a la tercera edad con la mejor calidad de vida posible, siendo capaces de valerlos por nosotros mismos.

Los seres humanos para poder dar lo mejor de sí mismo debe tener motivación extrínseca nadie lograría nada sólo pues el sentir apoyo ya sea con una palabra de aliento, los adultos mayores deben buscar nuevas aventuras y experiencias no porque pasaron a conformar esta parte de la sociedad quiere decir que tiene que ser pasivo y la familia y sociedad motivar a que indague en qué se puede ocupar, quizá cuando fue joven no pudo realizar algún sueño porque tuvo que dedicarse a trabajar o por otras razones y esta etapa puede ser buen momento para cumplir aquello que en la juventud quedo pendiente, esto se puede lograr con el apoyo de los seres queridos.

Es importante la concientización sobre lo que es envejecimiento y el concepto que se debe de tener pues no solo es físico, es muy importante lo que aportes a la sociedad, la actividad que se tenga para no dejar que la mente envejezca porque eso se puede dar al pensar que ya no tiene nada para dar y que solo se es un estorbo para los seres queridos.

Existen muchas cuestiones en las que se ven envueltos los adultos mayores que les ocasionan problemas físicos y psicológicos en los que influyen los diferentes

ámbitos como son los social, familiar y laboral. Por eso se debe cuidar a los adultos mayores porque aunque la conceptualización ha cambiado siguen siendo individuos que aportan su experiencia ante diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Los sujetos que aún tienen la oportunidad de disfrutar la vida a lado de sus seres queridos deben saber aprovechar y dejar de lado las nuevas tecnologías pues cuando se llega a viejo una de las más grandes riquezas que se tendrán son los recuerdos de todas las vivencias compartidas.

REFERENCIAS

Alba, V. (1990). *Historia social de la vejez*. Barcelona: Laertes.

Arber, S. & Ginn, J. (1996). *Relación entre género y envejecimiento. Enfoque sociológico*. Madrid: Narcea.

Hernández, A. (2016). *Envejecimiento y longevidad, fatalidad y devenir. Teorías, datos y vivencias*. Bogotá: Externado.

Katz, M. (1994). *Técnicas corporales para la tercera edad. Tres significados de la edad*. [2 ed.]. España: Paidós.

Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. España: Díaz de santos.

Medina, A. (2014). *Envejecimiento y dependencia. Dependencia de las personas adultas mayores*. México. Sistemas inter. Disponible en: <https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L11-Envejecimiento-y-dependencia.pdf>

Oskari, J. (2012). *Pensiones, población y prosperidad. Pensiones, vejez y ética cristiana*. Disponible en: <https://www.smashwords.com/books/view/259475>

Pont, P. (2008). *Tercera edad, actividad física y salud. Teoría y práctica*. [7 ed.]. España: Paidotribo.

Ruiz, D. (2015). *Envejecimiento y vejez. Categorías y conceptos*. Bogotá: Red Latinoamericana de Gerontología.

Torre, M. (2010). *Desmitificando la vejez. Hacia una libertad situada: vivencias del adulto mayor en la complejidad de la vida cotidiana*. Argentina: Eduvim.