



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

“EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE  
CREATIVIDAD Y TERAPIA DE ARTE EN LA POBLACIÓN  
ATENDIDA EN UN CENTRO GERONTOLÓGICO DE  
POBLACIÓN FUNCIONAL Y AMBULANTE: EL MODELO DE LA  
FUNDACIÓN HÉCTOR VÉLEZ Y DE LA ROSA I. A. P.”

TESIS

Para obtener el grado de:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Que presentan:

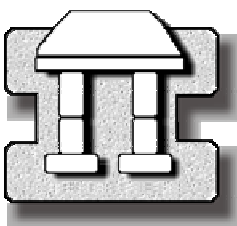
Adriana Jaime Lozano

Ana Bertha Sandoval Sánchez

Comisión Dictaminadora:

Mtro. Fernando Quintanar Olguín  
Mtra. J. Carlota García Reyes Lira  
Dra. Bertha Elvia Taracena Ruiz

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO 2005





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.

Queremos agradecer de forma especial a los directivos y personal de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa: Hilda Aguirre, Isabel Chacón, Jorge Nieves, Mago, Gloria, Mónica y a los instructores de los talleres.

Que nos permitieron el realizar este trabajo abriéndonos las puertas de la fundación y apoyándonos en todo, haciéndonos sentir parte de ellos.

Y por supuesto a los miembros de la Fundación, a cada una de las personas que nos dejaron compartir un momento de su vida y de su corazón. Permitiéndonos acompañarlos en esta parte de su camino, enriqueciendo el nuestro.

Gracias por esta experiencia tan gratificante.

## A Fernando Quintanar

Por la invitación y abrirnos las puertas al proyecto.

Por todos esos momentos compartidos, por las experiencias, personales y profesionales.

Por creer en nosotras y apoyarnos durante el trayecto de este camino, hasta llegar a la conclusión de este trabajo.

Por ser la persona que eres, gracias.

## A Carlota García

Por tu apoyo y al igual que Fernando por creer en nosotras.

Por tu tiempo dedicado a la realización de esta tesis, por brindarnos oportunidades de crecimiento, así como la preocupación de seguir en este camino que iniciamos.

Gracias.

## A Elvia Taracena

Por el apoyo brindado para la realización de esta tesis.

Por habernos hecho parte de tu equipo de trabajo, por tu preocupación para seguir preparándonos y tener una mejor preparación como profesionistas.

Gracias por tu tiempo y por las aportaciones hechas.

Gracias por ser una persona que siempre se preocupa por la preparación de sus alumnos.

Gracias por ser la persona y ejemplo a seguir.

## A Irma Herrera

Por su tiempo dedicado para la elaboración de este trabajo, por su colaboración así como la confianza que nos brinda. Gracias Irma.

Adriana y Ana

## A mis seres queridos

Todo lo bueno que soy, es gracias a mi familia, que siempre ha estado a mi lado.

Esa gran familia que ha compartido y se ha emocionado con migo,  
esa hermosa familia que me ha ayudado de todas las formas posibles.

Les doy las gracias por ser uno más de los pilares para seguir en pie.

## A mis padres y mi hermana

¡Gracias!

A ti papá por todo tu apoyo, motivación y dedicación hacia nosotras y en especial hacia  
mi, que siempre me alientas a seguir hacia delante.

A ti mamá por tu comprensión, cuidados, amor, dedicación y amistad incondicional.

A mago por ser la quien es, por su luz y fuerza.

Agradezco a la vida y a dios el que sean ustedes las personas que conforman mi hogar,

Que sean las personas que están a mi lado.

“Los quiero mucho”

## A mis Abuelitos

Este trabajo es para ustedes y por ustedes

Por que con esto pretendo colaborar con un ladrillo en la construcción de un camino  
adecuado para los adultos mayores.

Y por ustedes que me han dado tanto amor, me han motivado, me han enseñado y  
compartido muchas experiencias.

Pero sobretodo a ti abue que estas con migo siempre en mi corazón y pensamientos.

## A Anita

Por ser mi amiga, por estar con migo incondicionalmente, por soportarme y no  
desesperar, por apoyarme.

Pero sobretodo por querer compartir este proyecto tan importante con migo.

## A mis Padres y Hermanos

Esta tesis se las dedico con mucho cariño, por ser mi apoyo incondicional, por ser parte de este proceso y no solo de este, sino que a lo largo de mi vida han estado para guiarme, corregir algunas acciones que han estado equivocadas y que sino fuera por su apoyo posiblemente yo me hubiera perdido en el camino.

A ti **Mamá** quiero darte las gracias por apoyarme siempre en las buenas y en las malas.

Con esto quiero hacerte un homenaje por ser la mujer que eres.

A ti **Papá** gracias por haberme apoyado en mi formación como estudiante, espero no defraudarte, te quiero.

A ti **Beto** gracias por ser el hermano que se ha preocupado por mi, durante mi educación siempre haz estado para guiarme con tu ejemplo.

A ti **Fer** gracias por los regaños y por corregir cada acción, por tus consejos e ideas para esta tesis, por ser mi apoyo en mis estudios de Licenciatura y por las aventuras compartidas.

## A mi compañera de Tesis y amiga **Adriana**

Gracias por haber compartido este trabajo, sabes que no fue fácil al principio, pero creo que lo más importante es la amistad ya que sin ella no habiéramos podido afrontar los obstáculos. Gracias por tu apoyo y también quiero dar las gracias a tus papas que han estado ahí para apoyarnos. Sabes que te quiero mucho y que vas a poder contar conmigo cuando quieras. GRACIAS POR SER MI AMIGA.

## A mis Amigas

A ti **Dania** gracias por ser la persona que durante los dos últimos años de la carrera estuvo ahí para demostrarme que cuando uno se fija metas u objetivos los puede conseguir, por ser la amiga que con su ejemplo llego a ser parte de mi vida, por escucharme en momentos difíciles, por las aventuras vividas, por tener una sonrisa a pesar de las dificultades y gracias por ser mi amiga. Dedico esta tesis a ti y a tu Familia los quiero mucho.

A ti **Ale** gracias por permitirme ser tu amiga, gracias por tu apoyo en la escuela, por ser parte de momentos representativos, por las aventuras, por tu confianza, por ser como eres, porque eso me permitió conocer Alejandra, a la que pocos pueden llegar a conocer. Sabes que te aprecio mucho y quiero que formes parte de trabajos como este y de muchos momentos más. Gracias Ale.

A ti **Mariana** gracias por tu apoyo, me gusto compartir los 4 años de la carrera contigo, es increíble que estuvieron muchas personas, pero solo tú estuviste para terminar juntas una etapa. Tú fuiste elemento importante para mi desarrollo personal a lo largo de la licenciatura, porque hiciste que descubriera defectos y cualidades que pocas personas llegan a decir. Gracias por ser mi amiga aunque pocas veces lo he demostrado. Te dedico esta tesis al igual que a tus papas y hermanos esperando les guste, ya que saben que los aprecio mucho. Gracias Mariana por ser parte de mi vida.

A ti **Beni** quiero darte las gracias por haber sido la persona que con su ejemplo y dedicación me ha enseñado que la Vejez no es el fin sino el principio de un proceso en la vida y que uno puede lograr lo que se propone a cualquier edad y sobre todo a disfrutar lo que nos rodea. Muchas gracias por ser alguien especial en mi vida.

A todas las personas que formaron parte de este trabajo; amigos, familiares, a la Fundación, a mis maestros, a mi abuelita que significó mucho para este trabajo y a mis abuelitos que aunque ya no están conmigo son parte importante de este proyecto. A **Bere** y **Arlette** por compartir momentos especiales y significativos. A ti **Ángel, Abigail** y **Lalo** que son parte importante de mi vida.

Son tantas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis y a todas ellas

GRACIAS.

Ana Sandoval



# ÍNDICE

• Resumen.....	1
• Introducción.....	2
• Capítulo 1 “Los Asilos En La Ciudad De México”.....	6
1.1 Origen de las instituciones asilares en México.....	6
1.2 Los asilos de México en los tiempos modernos.....	8
• Capítulo 2 “Organización del Centro Gerontológico de Día. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.....	14
2.1 El modelo de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P....	15
2.2 Objetivos principales del Centro de Desarrollo Gerontológico Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.....	16
2.3. Servicios que ofrece la fundación Héctor Vélez y de la Rosa....	17
2.3.1 Atención a los adultos mayores.....	17
2.3.2 Servicios y requisitos.....	17
2.3.3 Centro de capacitación.....	17
2.3.4 Centro de desarrollo gerontológico.....	18
2.4 Operaciones para sostenerse. ....	18
2.5 Políticas generales.....	19
2.6 Organigrama.....	20
• Capítulo 3 “Actividades de Creatividad en la Atención Psicológica de la Población Anciana”.....	21
3.1 Ejercicio y Recreación.....	24
3.2 Movimiento.....	25
3.3 Comunicación.....	25
3.4 Expresión.....	27
3.5 Gimnasia.....	34
3.5.1 Gimnasia de Mantenimiento.....	35
3.5.2 Gimnasia suave.....	36
3.6 Expresión Corporal.....	38
3.7 Juegos.....	41
3.8 Actividades Rítmicas.....	44
3.8.1 El baile.....	45
3.8.2 Las danzas.....	45
3.8.3 Métodos de aprendizaje.....	46
3.9 Actividades al Aire Libre.....	48
3.9.1 Paseos.....	49
3.9.2 Paseos de orientación.....	49
3.9.3 Actividades acuáticas.....	50
3.9.4 Gimnasia suave y juegos en el agua.....	51
3.10 Encuentros con otros grupos.....	52
3.10.1 Aspectos a tener en cuenta.....	53

- Capítulo 4 “Fundamentos y Técnicas de Terapia de Arte” .....55
  - 4.1 Antecedentes.....55
  - 4.2 Para que nos sirve el arte.....56
  - 4.3 El arte y la psicología.....59
  - 4.4 Arte y Terapia.....61
  - 4.5 La TA ¿Qué es y para que sirve?.....62
    - 4.5.1 Etapas de las sesiones de Terapia de arte.....64
  - 4.6 Técnicas.....66
  
- Capítulo 5 “Vinculación de los Programas de Creatividad y la Terapia de Arte en un Centro Gerontológico el Caso de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.....73
  - 5.1 Programas .....76
  
- Método.....104
  
- Análisis de la Información.....112
  
- Resultados Cualitativos .....115
  
- Conclusiones .....149
  
- Bibliografía .....153
  
- Anexos.....155

## **RESUMEN**

La presente tesis responde a la necesidad de hablar de los adultos mayores, ante la escasa información y la marginación de la que han sido objeto. La visión que se trata de mostrar es la de un adulto mayor activo y productivo, con lo cual se vera reflejado y que se retomara para el trabajo con creatividad y terapia de arte. Las actividades de creatividad son aquellas que proporcionan el uso de la imaginación así como del entrenamiento sensorial, corporal y expresivo en el adulto mayor. La Terapia de arte es una forma de intervención en psicoterapia que reúne la naturalidad, el movimiento, el contacto, la espontaneidad, la cotidianidad y multisensorial. Siendo cualquier expresión artística una herramienta para contactar emociones, sentimientos y sensaciones. El objetivo de la presente tesis es identificar cuales son las actividades de creatividad y terapia de arte, así como los efectos que tienen los adultos mayores al realizar estas actividades, en un centro de atención gerontológico para población funcional e independiente. El caso de la fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P., la cual tiene como propósito de crear un espacio para el desarrollo y esparcimiento del adulto mayor. La metodología empleada consistió en la aplicación de tres instrumentos: entrevista semi-estructurada, método de expresión grafica a los usuarios, cuestionario a los instructores y la observación directa. Los resultados obtenidos es que la creatividad y terapia de arte se encuentra presente en los talleres y actividades que se llevan a cabo en la fundación y los beneficios se encuentran más evidentes en el aspecto físico, sin embargo se ve una carencia en el beneficio emocional. La principal conclusión que se obtuvo es la de trabajar las actividades de creatividad y terapia de arte en la fundación como herramienta en el trabajo con los adultos mayores, en colaboración con los instructores de dicha institución.

# INTRODUCCIÓN

La presente tesis es realizada porque el tema de los adultos mayores esta pasando por un momento crítico, en donde se esta perdiendo el reconocimiento hacia estas personas, son muy pocas las investigaciones que se interesan por este sector, no solo las instituciones educativas han dejado de interesarse en esta problemática, sino que a nivel de organizaciones gubernamentales cuentan con insuficientes recursos para dar soluciones y atención.

Nuestro interés principal es dar a conocer la importancia de estas personas para nuestra sociedad, se conoce que son personas poco funcionales y que no pueden proporcionar cambios en sus vidas.

El paso a la tercera edad no pone fin a la generatividad de una persona. A medida que la categoría de las personas mayores aumente, Erikson predice que éstas permanecerán implicadas en los asuntos del mundo durante mucho más tiempo. Contempla la tercera edad como un período más productivo y creativo que en el pasado en el que un artista de 80 años, escritor o músico, ya no serán algo excepcional.

En su crisis final, integridad vs. desesperación, "Erikson, (En: Papalia, 1997) considera que las personas de edad avanzada enfrentan una necesidad de aceptar su vida la manera como han vivido con el fin de aceptar su muerte próxima. Luchan por lograr un sentido de integridad, de coherencia y totalidad de la vida, en vez de dar vía a la desesperación sobre la incapacidad para volver a vivirla de manera diferente".

Por su parte Jung vio a las personas mayores cómo todavía se esforzaban por desarrollarse a sí mismos, dado que, creía que raramente se alcanzaba una personalidad integrada. Dentro de cada persona veía fuerzas y tendencias en conflicto que necesitaban ser reconocidas y reconciliadas (López, 2001)

En nuestro entorno social, tal y como están las cosas, es frecuente pensar que la vejez no es una edad para aprender, que las capacidades intelectuales han decrecido y es un desperdicio social y económico hacer esfuerzos en este sentido.

Es por ello que en esta tesis se tiene por objetivo identificar cuales son las actividades de creatividad y terapia de arte que se realizan con las personas mayores, de un

centro de atención gerontológico para población funcional e independiente. El caso de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa.

Es frecuente oír expresiones dirigidas hacia los viejos del tipo: "tú no te tienes que complicar ya la vida", o ¿Para qué te vas a poner a estudiar a estas alturas?

Sin embargo, los actuales estudios de Gerontología (Ciencia que se ocupa de la vejez, de las relaciones sociales y personales, del comportamiento, así como de los fenómenos la caracterizan) moderna que abarcan aspectos como calidad de vida, Tanatología, terapia ocupacional, han dado lugar al desarrollo de un movimiento educativo nuevo en todo el mundo, éste es el de la Educación Permanente, cuyo lema fundamental es "se puede aprender y educar a lo largo de toda la vida".

Un factor importante para la vejez es la educación, porque esta puede ser fuente de placer, creación y recreación. Facilita la integración y la elaboración de las ilusiones y deseos, algo que no es extraño y que ocurre en todas las edades.

Son interesantes los Programas Educativos Universitarios para mayores y las Escuelas Permanentes de Adultos. Es necesario mantenerlos y promocionarlos. El desafío en ellos es sostener una educación que plantee como objetivo el aprender placenteramente, porque el aprender lo es en sí mismo para todo aquel que este interesado, y ayuda a mantener los vínculos con los objetos exteriores, esto es lo que ayuda a sostener los deseos.

La sociedad avanza vertiginosamente, el proceso de transformación de los ideales provoca caídas de ilusiones, valores, normas y tradiciones. El avance tecnológico origina mayor aceleración que dificulta profundamente la capacidad de elaboración en nuestra sociedad. En ello, aunque es un precio que todos pagamos, los más perjudicados pueden ser las personas de la tercera edad. Es importante para el adulto mayor, tener acceso a una educación que le permita encontrar su lugar y su voz en este enjambre social.

Parte del trabajo que se realiza con personas mayores requiere que se valore el tipo de intervención que se realiza, los programas que se desarrollan y las actividades que se organizan, sin embargo en la mayor parte de este trabajo no se conoce cual es el efecto o impacto de esos programas, no se conocen los beneficios que ellos tienen y simplemente se asume que, porque la población expresa sentirse a gusto y contenta

entonces sirve lo que se hace, en resumen, se requiere evaluar las intervenciones psicológicas que se realizan y desarrollar indicadores gerontológicos.

Actualmente, México atraviesa por una situación sin precedente en su historia, cuenta con más adultos mayores que niños, es decir, la población del país está envejeciendo. El envejecimiento demográfico es un fenómeno que consiste en la progresión de la población hacia un rango de edad mayor de 60 años y que se presenta en todos los países en mayor o menor medida. Esta condición está demandando una adecuación de las políticas de seguridad social de todas las naciones debido al aumento de la expectativa de vida de un número cada vez más grande de adultos mayores y también a la disminución de la natalidad.

Herrera (2000) menciona que el abandono y desprecio de que son objeto los adultos mayores, ha sido ampliamente usado por instituciones, políticos y discursos oficiales. Dejando de contribuir hacia esta población en términos de atención institucional y formación de recursos humanos, es entonces que los adultos mayores se convierten en un objeto y una herramienta para fines políticos, y no como una población que necesita atención y apoyo al ser un grupo vulnerable.

Este fenómeno, que es de por sí complejo, adquiere características particulares en cada sociedad. Se estima que, para el año 2050, la cuarta parte de la población total de México rebasará los 60 años. El problema en sí no está en el aumento de la esperanza de vida, sino en que la longevidad suele estar acompañada de una disminución en la calidad de la misma, problema que vemos en una gran parte de esta población y si no se toman medidas preventivas, puede convertirse en una grave crisis social.

Como se observa, por un lado la educación permite al adulto mayor reincorporarse a una sociedad con cambios a nivel tecnológico, por otro lado, las estadísticas nos indican que si no se forman y se establecen vínculos para trabajar con los adultos mayores estos quedarán en su mayoría desprotegidos y muchos de ellos vivirán marginados.

En esta tesis se revisan puntos que ayudan a tener una visión de lo que es el trabajo con adultos mayores y los beneficios que se pueden obtener.

En el primer capítulo, se expone una breve historia de algunos asilos de la ciudad de México. Como surge la necesidad de construirlos, bajo que condiciones

empiezan a trabajar y la importancia que comienza a tener para la sociedad mexicana en especial para las autoridades.

Se revisa la estructura y organización de un centro de día (Es un espacio en el que los adultos mayores acuden a realizar diversas actividades, durante un lapso del día), el caso de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P., lo cual permitirá ver la importancia de este tipo de espacios para gente de la tercera edad, esto en el segundo capítulo. Así mismo los objetivos de dicha institución y la historia de la misma.

En tanto que en el capítulo 3, se habla de las actividades de creatividad en la atención psicológica de la población anciana, es decir, cuáles son los programas adecuados para la tercera edad, su importancia, como deben llevarse acabo dichas actividades, así como los beneficios que proporcionan a este tipo de población.

En el capítulo 4 se aborda un elemento que es parte fundamental del trabajo con adultos mayores, la Terapia de Arte. Exponiendo qué es, sus beneficios, así como la importancia de utilizarla con personas de la tercera edad.

En el último capítulo podemos apreciar los programas o actividades que se imparten en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Así como la estructura de los mismos, los objetivos y la vinculación de cada una de estas actividades con la Terapia de Arte y la Creatividad.

# CAPITULO 1

## LOS ASILOS EN LA CIUDAD DE MÉXICO

### 1.1 Origen de las instituciones asilares en México

Este capítulo tiene como objetivo, dar a conocer la concepción de los asilos, bajo que condiciones crece, así como un recorrido histórico. Los servicios que actualmente ofrecen las instituciones gubernamentales y de asistencia privada, son temas que se revisan en este mismo capítulo.

Otra razón para hablar de asilos en esta tesis, que esta principalmente dedicada a una organización de día para la tercera edad (de la cual se habla en el siguiente capítulo), es el contraste que pretendemos dar al lector “de las diferencias y semejanzas entre un lugar y otro”.

La vejez en nuestra sociedad, se encuentra atravesada por una serie de ideas encontradas acerca de su naturaleza y razón social de ser, pero queda claro que de todas formas se le considera la última etapa de la vida y siempre se le asocia con decaimiento de las condiciones de salud que se tienen.

La vejez humana tal como la conocemos hoy, es una creación de la historia y esto justifica la hipótesis de un cambio de *status* del anciano a lo largo de la historia de las sociedades humanas además del cambio de los ancianos mismos.

Desde hace años la medicina ha intentado remediar los problemas de salud propios de la vejez, y al reconocer su impotencia acabó por limitarse a enumerar las patologías que la caracterizaban, clasificándolas en el terreno de los males incurables, y relegándolos al asilo.

En 1950 la forma tradicional de asistencia médica se consideró degradante y se impulsaron cambios desde la idea de vejez (convertida en sinónimo de incapacidad) por la tercera edad (con un matiz de dinamismo y autonomía). Los médicos especializados en el tratamiento de personas de edad avanzada comenzaron a discutir la desvalorización de su posición y servicios reconociendo los efectos nefastos del sistema casi totalitario que reinaba en los asilos de aquella época.



El doctor Leobardo Ruiz quien fuera el director general del DIF en el gobierno del presidente Miguel de la Madrid, escribió que en el mundo indígena se tuvo el acierto de considerar al anciano como un sujeto de vida activa y no como un ser en el umbral de la muerte, era alguien que en la etapa final y en la medida de su aptitud aportaba experiencia, orientación, educación y trabajo, esto les dio categoría de componente social, al igual que la niñez y la juventud, con las que tiene una existencia común (cit. En Quintanar, 2000).

Agrega que con la Conquista y en la Colonia hay otras formas de distribución de la riqueza y de recolecciones humanas. Predominaban las creencias religiosas sobre la realidad del mundo, la estructura social se sustenta en la propiedad privada y el concepto medieval de las clases sociales choca de frente con el mundo indígena. De hecho, el mestizaje da origen a las castas nobles y privilegiadas de la sociedad, lo mismo que al numeroso sector de población postergada. Esto es el principio de la asistencia privada y constituye también un signo de la sociedad colonial y de la que le siguió por casi cincuenta años.

La peste apareció en América al igual que en Europa como uno de los peores azotes. La combinación de viejas y nuevas enfermedades dio resultados realmente catastróficos agravados por la falta de albergues definitivos, tanto para los emigrantes españoles, como para los indígenas desplazados de sus centros originales de habitación. Las personas se morían en los caminos, calles o chozas, sin recibir auxilio material ni espiritual.

Frente a todos estos problemas surgió como propuesta salvadora la vieja idea cristiana de los hospitales. En esos tiempos estaba grabado en la mente de todos que los grandes problemas de la sociedad tenían solución en la caridad. Para Muriel y otros historiadores, los hospitales van a nacer tanto con características muy parecidas a los de la Edad Media, es decir la atención de caridad, como con las ideas más avanzadas del “mundo moderno”.

Apenas comenzaban a formarse las primeras poblaciones en América también aparecieron las primeras obras hospitalarias, principalmente en las Antillas. Conforme las órdenes penetraban cada vez más en territorio americano se extendía la obra hospitalaria, y de este modo prácticamente cada convento venía a ser un hospital pues en ellos se atendían a los enfermos pobres en todas sus necesidades.

Realizada la conquista de la gran Tenochtitlan empezó a surgir en la mente de los conquistadores la idea de hacer de ella una ciudad tipo español, principalmente por sus instituciones. El propio Hernán Cortés promovió la fundación del Hospital de la Inmaculada Concepción y el de San Lázaro; realizó su obra hospitalaria muchos años antes de su muerte, y el lugar donde se encontraron Cortés y Moctezuma se construyó el Hospital de Nuestra Señora.

En la concepción de estas instituciones, la fe aún tenía un papel importante, existía una idea de acción de gracias y de expiación, pero ya no aquel sentido de la caridad, y es lo que hace que esas instituciones nazcan con los rasgos de un hospital moderno (Quintanar, 2000).

## **1.2 Los asilos de México en los tiempos modernos**

En el último cuarto de siglo XIX, la condición del liberalismo había propiciado que el dominio del capital extranjero se extendiera a las principales ramas de la actividad económica y de los servicios públicos.

La asistencia pública perdió valor al considerarse que la beneficencia no era misión del Estado sino de los individuos; así apareció la asistencia privada apoyada por el clero y las autoridades civiles. En el Distrito Federal los servicios de beneficencia pasaron a manos del gobierno local, pero en esos y otros establecimientos tanto públicos como privados, el anciano quedó confundido entre mendigos y minusválidos que solicitaban ayuda, por los criterios que prevalecían y por que no era posible darle un tratamiento particular ya que el presupuesto destinado por la federación y los estados a la atención de estos problemas era insuficiente.

Tal como lo dice el doctor Bravo Williams (En: Quintanar, 2000), el Asilo de Ancianos se creó en México al igual que como se crea en cualquier otra parte del mundo. El momento de su aparición es el mismo en que el fenómeno social del anciano es significativo como para atender las necesidades que ya no pueden ser cubiertas por la familia o por la circunstancia que sea. En un principio casi nadie alcanzaba a enterarse de los hechos que el fenómeno producía. El anciano desamparado era recibido por la parroquia del lugar; a otro le asistía una familia con posibilidades, algún otro se le internaba en cualquier hospital o amanecía muerto en cualquier rincón o cuartucho debido a lo frío de la noche.

Conforme aumentaba el número de ancianos, estos hechos se multiplicaban y se tomaba conciencia social de su condición. En México es la figura religiosa a quien más se dirigen en busca de ayuda y consuelo, pues las autoridades civiles, militares y políticas no manejan estos conceptos y tienen que poner en orden al país. Así, los primeros asilos en México se encuentran a cargo de las órdenes religiosas, y según datos del Dr. Bravo Williams el más antiguo es el de la congregación española “Hermanitas de los Ancianos Desamparados”, que fueron solicitados por Doña Luz Romero en 1899. Era un grupo de seis religiosas que el 21 de noviembre del mismo año fundaron en Tacuba D. F., una casa de ancianos en forma provisional, y se cambiaron al siguiente año a otra que llamaron “Matías Romero”. Al poco tiempo el mismo grupo de religiosas funda “El Buen Retiro del Salvador” con el apoyo de Doña Guadalupe Sánchez.

Al paso del tiempo, en 1901 se llevó a cabo en la ciudad de México la tercera fundación conocida como la Beneficencia Española, fundada por una orden diferente recién llegada América. En 1904 se fundó otra casa en Popotla (Tacuba, D. F.) con cuatro religiosas y dos ancianas, una de cien años y otra de sesenta y nueve.

En 1911 se abrió un Asilo en Orizaba Veracruz, nuevamente en el D. F. Ante esto, en la época porfirista se tuvo la necesidad de realizar reformas políticas, sociales y económicas que culminaron con la Constitución de 1917 en la que se da fundamento a las garantías sociales entre las que se incluyen la prestación de servicios de seguridad social.

En 1919 se inauguró la institución denominada Asilo de Ancianos en la calle de San Salvador el Verde.

Dentro de la dinámica social que se venía viviendo desde los últimos años del siglo XIX, el gobierno se había apropiado de varias construcciones y propiedades de diferentes órdenes religiosas y con esto les había quitado una fuente importante de financiamiento, pues cada día era menos las personas pudientes que podían hacer fuertes donativos para el mantenimiento de asilos y ancianos.

La asistencia social al anciano en México surgió en 1919 a través de un grupo de personas encabezadas por Don José Estrada, quien ayudo a los ancianos de la indigencia y desamparo, asistiéndolos en las instalaciones de la antigua cárcel de Belén.

En 1927 se empezó la construcción de asilos y adaptación para necesitados, iniciándose formalmente la Asistencia Social.

También en este año el asilo “Nicolás Bravo”, (fundado en 1925), pasó a la beneficencia pública dando cabida a mendigos y desamparados, adquiriendo el nombre de “Hogar Tepeyac”.

El 27 de mayo de 1927, el Sr. Enrique Hernández Álvarez, presidente de la Junta Directiva de la Beneficencia Pública, colocó la primera piedra para construir el asilo “Arturo Mundet” en el casco de la hacienda Guadalupe Inn, siendo donación del español del mismo nombre. Este edificio es considerado como la primera institución oficial construida especialmente para ancianos en México, a pesar de que desde fines de siglo XIX ya existían algunos asilos religiosos que los atendían. El 23 de abril de 1930 fue puesto a disposición de la Asistencia Pública y se incorporó a la Secretaría de la Salud en 1940.

En 1934 el señor Vicente García Torres donó la hacienda Torre Blanca en Tacuba, el 28 de noviembre de 1934 inauguró el asilo que llegó atender 500 personas por parte de la Secretaría de Salubridad y Asistencia. De hecho las actividades de la Secretaría de Asistencia Pública y las del Departamento de Salubridad Pública quedaron comprendidas en 1943 dentro de lo que llevó el nombre de Secretaría de Salubridad y Asistencia o SSA. El doctor Bravo Williams señala que el Asilo para Ancianos en México es una obra social que se ha duplicado copiando el mismo patrón que otras sociedades establecieron y bajo las mismas características de hace muchos años.

En 1982 la Asistencia Social es responsabilidad del DIF y se cambia la palabra asilo por casa hogar, con una nueva visión y organización.

En 1991 que se empezaron a reportar los primeros trabajos, metodológicamente sustentados, que muestran las condiciones institucionales para la atención de los ancianos.

Para el año de 1992 la casa hogar “Arturo Mundet” contaba con 151 ancianos, 52 hombres y 99 mujeres, con una edad mínima de 57 años; como actividades importantes para su atención, desarrolló la escuela para familiares de ancianos, terapias grupales, un programa de garantía de calidad para la atención, el cine debate y la preparación de un equipo multidisciplinario, es decir compuesto por enfermeras, médicos, psicólogos, geriatras, entre otros, para brindar una atención integrada.

Para la misma fecha, la casa hogar “Vicente García Torres” contaba con 149 ancianos con una edad mínima de 60 años y una máxima de 103; 60 eran hombres y 89 mujeres. En este caso se desarrollaron programas como la asistencia de día, el fomento de relaciones intergeneracionales, la modificación de hábitos alimenticios, programas de

economía de fichas, el video cine, la atención integral al enfermo terminal y a los procesos de duelo. Se dio inicio a la especialidad de posgrado en gerontología y geriatría en forma conjunta con unidades de segundo y tercer orden y se organiza el X Seminario de Asistencia Social al Anciano teniendo incluso participación a nivel internacional. Se buscaba establecer también establecer un programa de control de calidad y se propuso la creación de las Clínicas de Demencia Senil además de diseñar un programa de formación de personal.

Uno de los primeros trabajos reportados fue el de Salinas Martínez Ricardo y colaboradores, quienes consideran que a pesar de requerir instituciones asilares para adultos mayores, su funcionamiento no era del todo acreditado en forma objetiva, solamente había impresiones subjetivas y anecdóticas, favorables o no a dichos espacios que no alcanzaban a reflejar “la verdadera situación del paciente asilado”. Aun cuando existe una norma técnica para casas hogar para ancianos que otorga ciertas capacidades de supervisión a los programas del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) los autores reportan que se desconoce el cumplimiento de la misma por parte de los asilos y albergues, por esta razón realizaron su investigación en el estado de Nuevo León en los años de 1989 a 1990.

En su investigación utilizaron un instrumento para encuestar seis áreas: servicios de enfermería, médicos, nutrición, actividades, reglamentos internos y características de las instalaciones de once asilos registrados en el programa del DIF en Nuevo León.

La finalidad de su investigación es la de informar sobre el estado de los asilos para ancianos y consideran que la mayor parte de los responsables entrevistados en los centros merecen un profundo respeto por su trabajo a pesar de sus carencias. Consideran que es responsabilidad de todos determinar con claridad qué tipo de servicios deben ofrecerse en dichas instalaciones y legislar al respecto. Se deben proporcionar servicios escalonados, institucionales y comunitarios que cubran un mayor número de ancianos.

Entre sus resultados encontraron que hay pocas instituciones que cuentan con equipo para realizar reanimación cardiopulmonar y evaluación en el estado de conciencia, estado mental y funcional; solamente una institución cumple con la realización de cursos periódicos de las especialidades con las que cuenta, tal como lo estipula la norma técnica para casas hogar para ancianos.

La finalidad de su investigación es la de informar sobre el estado de los asilos para ancianos y consideran que la mayor parte de los responsables entrevistados en los centros merecen un profundo respeto por su trabajo a pesar de sus carencias. Consideran

que es responsabilidad de todos determinar con claridad qué tipo de servicios deben ofrecerse en dichas instalaciones y legislar al respecto. Se deben proporcionar servicios escalonados, institucionales y comunitarios que cubran un mayor número de ancianos.

Es evidente la falta de personal actualizado y cursos para la atención al anciano, pero a pesar del entusiasmo con que se brinda el servicio médico, su intervención no ha provocado cambios en las condiciones de los ancianos.

También hay una ausencia de programas geriátricos de asesoría y rehabilitación en el estado, servicios que ayuden al anciano enfermo a recuperarse volviendo a su hogar y a su comunidad en mejores condiciones que cuando ingresaron.

Los autores señalan que en una casa de reposo se consideraba a todos los pacientes como terminales y no se les trasladaba al hospital, ni se intentaban tratamientos más completos, pues se suponía que el paciente moriría pronto. La literatura muestra que dos terceras partes de los ancianos asilados viven más de cuatro años, lo cual está muy lejos de ser algo terminal médicamente hablando. Según los investigadores, en este asilo la documentación médica y de enfermería era nula, y los pacientes se volvían terminales al dejarse morir por su condición social de abandono y no por una realidad médica (Robles, 1999).

Los reglamentos internos constituyen un problema para los ancianos, aunque parecen ser necesarios para vivir en una cerrada, sobre todo para el control de problemas de juicio y función.

En general los asilos no cuentan con las medidas específicas por la OMS (Organización Mundial de la Salud), y el diseño de estas instituciones debe seguir ciertos parámetros y medidas, pero la mayor parte de los asilos han seguido un modelo arbitrario y desorganizado.

Se recomienda la creación de asilos de enseñanza para que los profesionales del área de la salud en pre y posgrado conozcan los muy particulares y complejos problemas del anciano que han hecho que en demografía se vuelva una prioridad el cuidado geriátrico, y esta observación se ve respaldada por las propuestas que se han hecho en la casa hogar “Vicente García Torres” del DIF, de proponer la creación de una clínica gerontológica dentro de sus instalaciones.

El doctor Williams comenta que actualmente la condición de los ancianos ya nos ha rebasado, ya no tenemos control sobre las condiciones de atención a la vejez, que esto no se ha manifestado debido a que México no es un país de viejos, pero las transiciones económicas y epidemiológicas ya permiten anticipar el escenario.

Él mismo comenta que existen muchas casas hogar que no se encuentran registradas ante la Secretaría de Salubridad pero que aún así cumplen una razón social que hay que respetar; se espera que se disciplinen y se vayan incorporando a los criterios establecidos, y para eso se requiere capacitación del personal. Esas casas hogar son piratas, pero aún con las carencias que tienen, ayudan a proporcionar algunas camas que se requieren para la atención de ancianos, pues hay un déficit de camas y espacios censados para su atención.

Otro de los problemas es que en un solo centro se atienden a ancianos de diferente clase y problemática, legado de los primeros asilos y hospitales de la Edad Media y de la Conquista; se requieren espacios distintos con diferente arquitectura para los diferentes grupos de ancianos. En algunos de sus artículos el Doctor Williams comenta que es necesario que los asilos sean tecnificados y actualizables; pero esto no es tan sencillo, se requiere generar una nueva forma de cultura no solamente entre usuarios sino también entre servidores. La tecnología no sólo queda reducida al equipo básico de terapia, diagnóstico y rehabilitación, ya que se incluye equipo de la vida cotidiana y la comunicación (Quintanar, 2000).

La intervención como se ha visto es poca, son solo algunas instituciones que están atendiendo a la tercera edad, pero lo importante es que se empiezan a tener cambios en nuestra sociedad y que la visión medica empieza a trabajar con otras ciencias que empiezan a tener interés hacia esta población específica.

## **CAPÍTULO 2**

### **ORGANIZACIÓN DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE DÍA. FUNDACIÓN HÉCTOR VÉLEZ Y DE LA ROSA I. A. P.**

En nuestro país, durante las últimas tres décadas, la estructura de la población se ha modificado de una forma radical. Conforme transcurre el tiempo, los distintos grupos de edades evolucionan con diferentes tendencias de crecimiento.

De esta forma, al inicio del siglo XXI, México tiene una estructura de población muy diferente a la de los años 70's y, sin lugar a duda, el cambio más importante por el que atraviesa la población es el de la transición demográfica hacia su envejecimiento. El envejecimiento constituye un proceso de dimensiones múltiples que afecta a los individuos y a la sociedad. En los individuos el aumento de la edad es un proceso cronológico irreversible que se da en el curso de vida. En las últimas etapas los individuos abandonan sus responsabilidades en el mundo laboral y pasan a depender cada vez más de la familia, la comunidad o la sociedad. Estamos ante los grupos de edad que crecen con mayor rapidez y que son los más vulnerables.

Y cada vez México se acerca a la realidad de muchos países europeos, en los cuales su población es una población de Adultos Mayores en su mayoría. Son estos cambios a los cuales tenemos que enfrentarnos y actuar con medidas de prevención y planeación hacia la situación que se presenta, esto con la finalidad de desarrollar las acciones pertinentes para atender a corto plazo el cada vez mayor número de Adultos Mayores de nuestra sociedad. Teniendo en cuenta las necesidades de esta población.

Un aspecto al que tenemos que enfrentarnos es que en el país se tiene la creencia que un centro para Adultos Mayores es un asilo o casa de descanso, en donde la persona se encuentra reclusa totalmente, pero en el caso de los centros de día, los Adultos Mayores solo asisten a realizar actividades recreativas y de interés. Con esto se rompe el mito que el Adulto Mayor tiene que estar descansando y en inactividad tanto física como intelectual.



La alternativa que representa el Centro de Desarrollo Gerontológico de la Fundación Héctor Vélez surge para modificar de manera favorable el curso de los acontecimientos de la persona que envejece. En primera instancia, el Centro de Desarrollo Gerontológico es un

espacio físico en donde los ancianos pueden reencontrarse y convivir en un ambiente creado ex profeso para ellos (Manual Fundación Héctor Vélez y de la Rosa, 2002).

En una sociedad como la nuestra en la que día a día la familia sale más del hogar y el anciano queda solo en casa, el Centro de Desarrollo Gerontológico es una alternativa para que el Adulto Mayor permanezca unas horas al día en un lugar donde sea estimulado para continuar desarrollándose y disfrute la compañía de otros, mientras la familia sigue realizando sus tareas habituales. Todo esto permite que el adulto mayor sea mejor aceptado el resto del tiempo dentro del núcleo familiar y, lo más importante, no supone una institucionalización.

## **2.1 El modelo de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.**

Como ejemplo de la organización de un Centro Gerontológico de día, mencionaremos la estructura de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.

El 5 de mayo de 1995 se constituye la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa como Institución de Asistencia Privada, quedando asentado en Escritura Pública No. 67264, inscrita en el Registro Público de Personas Morales el 14 de Junio de 1995 con número de folio 34872. dando fe de lo anterior el Lic. Jorge Sánchez Pruneda, Notario Público No. 127 del Distrito Federal.

Esta Institución tiene como objetivo primordial promover el bienestar integral del adulto mayor. Se encuentra ubicada en la calle de Independencia No. 28, Col. San Andrés Tetepilco, Delegación Iztapalapa, D.F.

Inicialmente se crea como un Centro de Capacitación. Este proyecto responde a la necesidad de promover sistemáticamente la formación de recursos humanos mejor preparados que trabajen con la población de la tercera edad y, con base en el mejor conocimiento de este sector etéreo, la búsqueda y elaboración de propuestas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los ancianos.

A partir del estudio de la comunidad y de la detección de necesidades (la forma en que la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa detecto las necesidades fue solo de forma visual, esto es al percatarse del alto numero de adultos mayores que se encuentran en la zona) encontrándose que, una de las principales necesidades de la comunidad, es la habilitación de espacios creados ex profeso para los ancianos que les ofrezcan

alternativas diferentes a las de un asilo, donde se propicie su desarrollo durante esta etapa de la vida y que, al no ser lugares cerrados que limiten su libertad, permitan la interacción con su familia y la sociedad, dándoles posibilidades a ser activos y propositivos para consigo mismos y para su entorno. Por ello se decide la creación del Centro de Desarrollo Gerontológico, dentro del cual pretendemos dar respuesta a las demandas de este sector de la población, brindándoles atención diurna con actividades que contemplen su desarrollo integral, que generen sentimientos de satisfacción y autovaloración y que propicien un mejoramiento de su salud, además de recuperar aspectos que den sentido a su vida (Manual Fundación Héctor Vélez y de la Rosa, 2002).

## **2.2 Objetivos principales del Centro de Desarrollo Gerontológico Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.**

La Fundación Héctor Vélez y de la Rosa al tratar de promover el bienestar integral del adulto mayor, menciona puntos importantes que se tienen que atender y que son parte de fomentar el bienestar de esta población. La fundación menciona los siguientes objetivos específicos:

- Brindar un espacio físico propio para las personas de la tercera edad, que sea un lugar propicio para el encuentro y la convivencia.
- Lograr en el adulto mayor un cambio de actitud que lo lleve a aceptar y disfrutar esta etapa de la vida.
- Ofrecer diversas actividades que ayuden a los adultos mayores a mantener, mejorar y/o desarrollar las áreas cognitiva, motriz (fina y gruesa), psicoafectiva y sociocultural para que conserven sus capacidades funcionales lo mejor posible.
- Mejorar la calidad de vida de los ancianos fomentando en ellos conductas de autocuidado
- Contribuir en el mejoramiento de las relaciones personales, familiares y comunitarias de los Adultos Mayores
- Mantener al adulto mayor integrado en su ambiente familiar y sociocultural
- Crear una cultura de la vejez y un espacio donde se exprese sin trabas la personalidad del adulto mayor.

## **2.3. Servicios que ofrece la fundación Héctor Vélez y de la Rosa.**

### 2.3.1. Atención a los adultos mayores

- a) La atención a personas que, por sus características socioeconómicas se vean impedidas para satisfacer sus requerimientos básicos de subsistencia y desarrollo.
- b) La prestación de asistencia médica, servicios de orientación social a personas de escasos recursos, especialmente ancianos.

### 2.3.2 Servicios y requisitos

La Fundación realizará como actos de asistencia todos aquellos inherentes al cumplimiento de su objeto social.

Para disfrutar de los servicios asistenciales de la Institución se deberán satisfacer los siguientes requisitos:

- a) Presentar una solicitud a la Fundación.
- b) Que mediante el estudio de trabajo social, se demuestre que requiere los servicios de la Fundación; y
- c) Firmar con la Fundación un convenio por el que se comprometa a sujetarse a las disposiciones del Reglamento Interior y de Operaciones de la Fundación.

Los servicios que impartirá La Fundación serán de carácter no lucrativo, aunque se podrán cobrar cuotas de recuperación, debiéndose dirigir su acción asistencial en beneficio de la población marginada.

### 2.3.3 Centro de capacitación

- 1) Desarrollar programas de capacitación para los prestadores de servicios, profesionales y de apoyo que se dedican a dar atención a las personas de la tercera edad.
- 2) Introducir en el campo de la Gerontología y Geriátrica a grupos de estudiantes relacionados con la senectud, a fin de sensibilizarlos e incorporarlos al trabajo con este grupo de edad.
- 3) Brindar cursos de capacitación a las personas de la tercera edad en temas diversos, que coadyuven a ampliar su entorno cultural y social.
- 4) Contribuir al logro de una nueva cultura del anciano que permita redignificar su imagen.

- 5) Conformar un Centro de Documentación que sirva de referencia para consulta e información relacionadas con la tercera edad.

#### 2.3.4 Centro de desarrollo gerontológico

- 1) Contar con un espacio físico propio para las personas de la tercera edad, que sea un lugar propicio para el encuentro y la convivencia.
- 2) Lograr en el adulto mayor un cambio de actitud que lo lleve a aceptar y disfrutar esta etapa de la vida.
- 3) Mejorar su autoestima y calidad de vida mediante conductas de autocuidado.
- 4) Realizar actividades que permitan un desarrollo integral o mantengan las capacidades funcionales.
- 5) Contribuir con el adulto mayor en el mejoramiento de las relaciones personales, familiares y comunitarias.
- 6) Fomentar actividades productivas que redunden en su beneficio personal.

### **2.4 Operaciones para sostenerse.**

La Institución podrá realizar toda clase de operaciones para allegarse fondos sin contravenir la Ley de Instituciones de Asistencia Privada para el Distrito Federal.

Obtener y conceder mutuos y préstamos, otorgando o recibiendo garantías específicas, así como suscribir, endosar y avalar toda clase de títulos de crédito y realizar todas las operaciones de crédito que sean necesarias para el manejo eficaz del patrimonio de la Institución y para el cumplimiento de sus fines de asistencia, promoción y desarrollo, por lo que podrá también efectuar toda clase de inversiones en títulos de valor, de renta fija, a fin de que el patrimonio de la Institución no se encuentre improductivo.

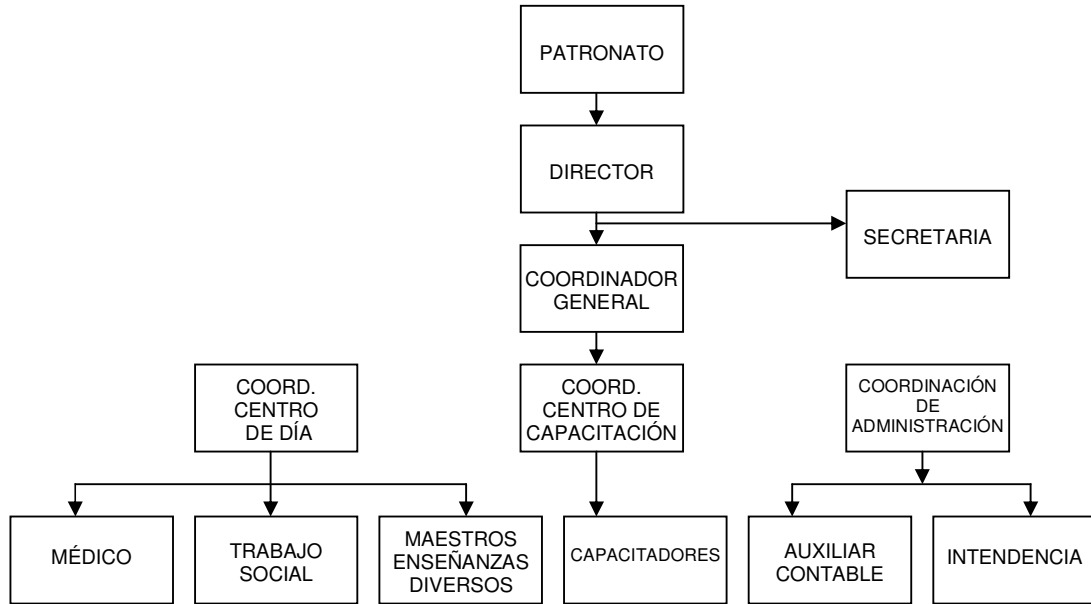
Adquirir, enajenar, poseer y otorgar el uso o goce gratuitamente o por el pago de una renta, por cualquier título, bienes muebles e inmuebles, para el cumplimiento de su objeto y con el propósito de realizar los actos de asistencia previstos en este estatuto.

### **2.5 Políticas generales**

- Su fundamento será el bienestar integral del adulto mayor.

- El guardar confidencialidad respecto a los asuntos que atañen tanto a los beneficiarios como a la Institución.
- El fomentar la recuperación de la cultura del anciano.
- La divulgación del significado de lo que es ser una persona de la tercera edad.
- Promover el respeto de los derechos de la tercera edad.
- El fomentar el respeto de los individuos independientemente de su condición social, política, religiosa o de género.
- El buscar nuevas alternativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los ancianos.
- El propiciar el desarrollo de las capacidades de las personas de la tercera edad.
- El propiciar un clima afable que permita que se generen sentimientos de pertenencia.
- El impulsar en los beneficiarios la participación en todas las actividades que se realizan dentro de la Institución.
- El propiciar la vinculación de los viejos con su medio para evitar o disminuir que éstos se vean marginados.
- El mantener abiertos los canales de comunicación en todos los sentidos.
- El hacer partícipe a los miembros de la Fundación en la toma de decisiones con respecto a las situaciones que directamente les conciernen.
- El mantener un clima armónico con la comunidad.
- Rescatar y mantener el sentido de identidad nacional.

## **2.6 Organigrama**



*Organigrama de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa, Manual de la fundación, México, 2002.*

*Director:* Pedagoga

*Coordinador General:* Médico

*Coordinador Centro de día:* Psicóloga

*Coordinador de Capacitación:* Médico

*Coordinador de Administración:* Pedagoga

*Secretaria:* Nivel Medio Superior

*Médico:* Médico general

*Trabajo Social:* Nivel Técnico

*Capacitadores:* Médico

## **CAPÍTULO 3**

### **ACTIVIDADES DE CREATIVIDAD EN LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA POBLACIÓN ANCIANA**

Una de las actuales preocupaciones en la atención a las personas de la tercera edad es la de lograr proporcionarles una atención basada en la evidencia (ABE), es decir, se trata de realizar acciones e intervenciones para la vejez que cuenten con respaldo sustentado en la investigación gerontológica, aquella que muestra que lo que se hace tiene un beneficio definido y no obedece a la improvisación.

Una de las principales sugerencias en las últimas asambleas y congresos mundiales, es la de buscar evidencias de que la atención proporcionada tiene beneficio definido y, por tanto, puede ser replicado en alguna medida con otra población de ancianos. Por esta razón hay una preocupación por reconocer en la llamada terapia de arte (TA) cuáles son sus beneficios y de qué manera proporcionan resultados particularmente debidos al trabajo con ella y no debido a otras opciones o acciones realizadas sin sentido alguno.

Además las actividades que se ofrecen en la tercera edad deben sujetarse a las necesidades de dicha población, por otro lado las actividades corporales constituyen, el medio más seguro para mantener su autonomía social. Además de asegurar el mantenimiento de las capacidades motrices e intelectuales permiten, una mejor adaptación psico-afectiva del anciano a su entorno familiar y social. Debe devolverse el gusto por el movimiento, supone incitarles a salir del aislamiento al que les relega el paso a la inactividad profesional. Es integrarles a una actividad de grupo a fin de hacerles



reencontrar, en contacto con los demás, la necesidad de expresarse, de comunicarse y de participar. Es, finalmente, mantenerlos en estado de alerta y hacerlos menos vulnerables al deterioro de los años y de las enfermedades.

En este capítulo se revisan algunas de las actividades que se proponen para el trabajo con la tercera edad, así como algunos lineamientos que se deben abordar.

Con el advenimiento de la tercera edad aparecen una serie de características físicas que se pueden esperar como propias de un estadio del ser humano. Estas características son entre otras cierto grado de disminución de la memoria, declinación de los sentidos, lentificación del tiempo de reacción, cierta rigidez motriz, declinación de la capacidad pulmonar y de la fuerza física. La presencia de estas condiciones conforman el síndrome normal de la vejez, una serie de particulares que se asocian y que, consideradas dentro del espectro de la tercera edad, resultan normales e incluso e incluso se espera que sobrevengan, no así en otra etapa de la vida.

A las condiciones ahora enumeradas se añaden una serie de condiciones sociales que, por la edad y el rol cultural que aquélla determina son comunes a la población añosa, a saber: pérdida del cónyuge, cambio de rol productivo a uno no productivo y, por lo tanto, pérdida del entorno laboral y de la valorización que éste le adjudicaba anteriormente.

La autora Katz en su libro *Técnicas Corporales para la Tercera Edad* menciona una serie de elementos, el aspecto físico y los sentimientos, los cuales son importantes en el trabajo con los adultos mayores.

Las características físicas unidas con las sociales determinan una serie de alteraciones psíquicas, como la depresión ante el duelo, el cual debe ser elaborado por todas las pérdidas a las que el sujeto se ve enfrentado, el temor ante la cercanía de la muerte, y la angustia ante los cambios físicos y sociales ya nombrados.

El adulto mayor siente que su propio cuerpo, con los cambios que se producen en él, es el testimonio del paso del tiempo. Esta sensación se ve intensificada si existe algún tipo de discapacidad o afección que provoque un deterioro y una dependencia.

El adulto mayor rehuye estos sentimientos; sus arrugas, las manchas en la piel, las canas, las limitaciones ponen de manifiesto esta nueva etapa de la vida que enfrenta al hombre con los grandes temores de la humanidad: la vida y la muerte, las pérdidas irremediables.

El cuerpo aparece como una fuente de angustia; se hace imperioso negarlo, dejarlo estar y ponerlo en marcha sólo en función de la estricta atención a las necesidades de supervivencia. Entonces, aquello que en la juventud pudo ser una fuente de goce, aparece como el depositario de dolores; el cuerpo duele y molesta porque lo que él testimonia duele y molesta. Esta negación desemboca en una falta de conciencia corporal y produce un doble efecto. Detener el cuerpo permite al anciano no poner en

evidencia sus límites, pero es esta misma inmovilidad la que los mata. Las consecuencias resultan a su vez paradójicas porque implementar estos mecanismos permite negar las limitaciones y, a su vez, conocer las posibilidades que aún existen y que facultan al hombre añoso el reconocimiento de un cuerpo diferente, menos ágil y fuerte, pero todavía vivo y con posibilidad de disfrutar con él.

Otro factor que resulta indispensable en el trabajo de actividades para la tercera edad es la salud. Desde la postura de institucionalización tenemos que la salud es el estado de completo bienestar físico y mental. La salud no es únicamente ausencia de enfermedad, sino un adecuado equilibrio entre las condiciones físicas, mentales, culturales y sociales del individuo (Padilla, 2002).

La conservación de la salud es un deseo y una preocupación permanente del ser humano, ya que está ligada a la vida y a una existencia satisfactoria. Sin ella la persona carece de una de las principales motivaciones para su desarrollo y proyecto personal.

Conservar la salud no consiste sólo en un deseo y una necesidad, sino en todo un sistema de vida que mantiene a la persona saludable.

Lograr este objetivo, es decir prevalecer la salud, es tarea que corresponde, en primer lugar, al propio individuo, a través del cuidado de su cuerpo y su mente, pero también corresponde al Estado crear las condiciones de vida adecuadas por medio de servicios educativos, recreativos, de vivienda de trabajo, vestido y alimentación, las cuales constituyen la base para que las personas se desenvuelvan en un ambiente digno.

Por otra parte, desde la perspectiva de salud y pobreza, el grupo de los adultos mayores representa un importante reto en el desarrollo de acciones concretas, ya que en él se presentan de manera muy evidente las desigualdades sociales, pero sobre todo se resaltan algunas de las privaciones específicas: carencia de vivienda, ingreso bajo y pocas opciones para su desarrollo.

Todo ello aunado a condiciones sociales, económicas y políticas que en los últimos años han quitado espacios que antes cobijaban a los ancianos, provocando que un gran porcentaje de ese sector de la población se enfrente a una mala calidad de vida.

Ante esta situación, se advierte que sólo una cultura de la prevención ante los males propios de quien rebasa los 60 años, podría permitir que las personas de la tercera edad tuvieran acceso a una mayor esperanza de vida, sin enfrentarse por fuerza a una etapa llena de penurias.

“Los ancianos generalmente tienen una mala calidad de vida, de poco bienestar y muchas penurias, porque el sistema social en el mundo no preveía, no veía que iban

estar ahí presentes ocupando el sillerío de las primeras gradas, no se previó que un día habría un montón de ancianos gracias a la prolongación de la vida y el sistema no hizo nada” (Bravo Williams. En: Padilla, 1997).

Es por ello que hoy en día, se está trabajando en actividades hacia las personas de la tercera edad, las cuales les permitan seguir en movimiento, es decir, trabajar a nivel psicomotor, también la parte emocional es muy importante tenerla presente ya que muchas veces el mantenerlos activos y el ejercicio contribuyen al fortalecimiento de la misma.

### **3.1 Ejercicio y Recreación**

Las actividades de entretenimiento conforman una parte importante en la calidad de vida de todas las personas, en especial en los adultos mayores, ya que les ayuda a mantener su salud física y mental.

Estudios médicos demuestran que la actividad física mejora el estado de salud general, previene ciertas enfermedades cardiacas regula grandes cantidades de glucosa en los diabéticos, además el ejercicio también ayuda a mejorar la apariencia física y disfrutar mejor la vida.

Por otro lado, las actividades de entretenimiento le dan la oportunidad a las personas de ejercitar y de elegir el tipo de actividad que desee y que su salud lo permita.

Para las personas de la tercera edad son recomendables tanto los ejercicios al aire libre como los que se realizan en casa, estos últimos tienden a practicarse por mayor tiempo ay pueden incrementarse poco a poco el esfuerzo. Al promover el ejercicio mental y físico entre los adultos mayores, hay que señalar que éste es importante para mantener una vida sana (Padilla, 2002).

### **3.2 Movimiento**

La movilidad en el anciano se desarrolla dentro de los límites de la cotidianeidad; se caracteriza por la concreción de las acciones en cuanto remiten exclusivamente a situaciones vitales como, por ejemplo, acostarse, comer, higienizarse,

entre otras. La tendencia motriz se evidencia como una reducción progresiva de todo aquello que no se organice dentro del espectro de la estructura kinética indispensable para la obtención del objetivo del movimiento, es decir, mantenerlos activos. Un ejemplo clásico sería caminar.

Los elementos kinéticos que intervienen en la acción –por ejemplo, la articulación de pie y rodilla, acompañados por el movimiento pendular de los brazos a los lados del tronco– se irán reduciendo para dar lugar a una deambulación caracterizada por el exclusivo adelanto de los pies inarticulados, que significan todo el movimiento que el anciano desarrolla en la acción.

Esta minimización hacia el movimiento concreto representa un punto inicial a partir del cual se inicia la tarea para el logro del reencuentro de la persona anciana con su cuerpo y con las posibilidades que éste le ofrece.

Es por ello que se invita a la persona al movimiento por el simple hecho de que esto le proporcionará bienestar y placer. Este estímulo hacia la motricidad no parte de una consideración valorativa exclusiva de la acción y el movimiento, sino que incluye el respeto por la quietud y el descanso, situaciones necesarias y beneficiosas para los ancianos (Katz, 1994).

Esto si se pone en práctica con la terapia de arte, que más adelante se expondrá, veremos como es la relación de este tipo de actividad con los adultos mayores, por que con el simple hecho de ponerlos en contacto con ellos mismos, se evidencia la falta interacción que con el tiempo se pierde en los adultos mayores.

### **3.3 Comunicación**

Todo el proceso inicial de movimiento conduce al anciano a sí mismo, a observarse, a reconocerse y conectarse consigo.

Esto podría parecer un intento terapéutico paradójico para el anciano que ha sido descrito antes precisamente como afectado por un encierro en sí mismo y por la desconexión con el mundo que lo rodea. Lo que sucede es que el anciano, especialmente el incapacitado o con cierto grado de deterioro, sufre de un proceso de indiferenciación temporoespacial por el cual le resulta dificultoso reconocerse en el presente. Por esta razón es que en una primera etapa se estimula al paciente añoso al logro de una imagen integrada y a la diferenciación de su entorno. A partir de esa adquisición podrá volver

hacia el mundo, pero ya no en una relación indiscriminada y pasiva, usando el medio sin modificarlo, sino en una adaptación activa a la realidad, que se traducirá en un encuentro con el otro.

La posibilidad de conexión con el mundo es deseada y temida a la vez. En algunos de los ancianos el deseo del encuentro con el otro es mayor que el temor, apareciendo esta vivencia acorde con la necesidad de compartir experiencias, afectos, pensamientos entre otros.

En otros ancianos el temor al encuentro con él mismo es mayor y lo paraliza. Esta dificultad tan marcada se da, general y paradójicamente, en los ancianos cuya patología involucra cierto grado de dependencia del otro.

La comunicación en función de un intercambio activo, implica la ubicación de un registro temporal presente que obliga al paciente añoso al despegue y diferenciación de su pasado y, sin negarlo, emprender su presente aceptándose a sí mismo y a los demás en su vejez.

Compartir activamente espacios, tareas, movimientos con otros ancianos pone en evidencia la reconciliación del sujeto con su propia ancianidad, es decir, con sus limitaciones y sus pérdidas. Esto le permite encontrarse con posibilidades nuevas, a manera de adquisiciones.

Las reminiscencias dejan de ser angustiosas porque el hoy se presenta con una serie de opciones en la vida del anciano.

Esta situación conduce a la revalorización de esta etapa de la evolución del ser humano, donde el tiempo libre se presenta no como un tiempo para pasar, sino como un tiempo para aprovechar y compartir.

El logro de la comunicación, en tanto relación activa con el grupo de pares, se da en un proceso que sigue ciertos pasos:

- 1) “Comunicación sin intención de comunicarse y sin intercambio de ideas: Al principio el anciano observa; su vinculación con el otro se reduce a una comunidad motriz y a compartir una dimensión temporoespacial”.
- 2) “Comunicación con intención de comunicarse y sin intercambio de ideas: El anciano se encuentra con el otro en el contacto físico, estimulado por estructuras kinéticas organizadas con este fin. El primer contacto es con el terapeuta, quien devuelve una imagen más adecuada del anciano obrando como tercero entre éste y su imagen de sí (del adulto mayor), indicándole que ése, que él siente y ve, ése es distinto de los demás e idéntico a sí mismo

en una posición especular. A este contacto imaginario, en tanto es a nivel de imágenes, se le agrega el contacto físico, el ser ayudado, sostenido, que es sentido por el anciano como una aceptación de su ser por el otro”.

- 3) “Comunicación con intención de comunicarse y con intercambio de ideas”: El anciano ha sostenido y sostuvo, ha sido tocado y él ha tocado; ahora es el momento de intercambiar las sensaciones, emociones y pensamientos que surgieron. Al final de un encuentro es importante integrar el lenguaje corporal con el oral y tratar de expresar verbalmente lo vivido corporalmente. Esta es una situación sumamente nueva y que, si bien debe ser estimulada, no debe ser exigida, ya que implica un gran esfuerzo de integración psicorpórea, a la cual cada integrante arriba en su propio tiempo, distinto del de los demás (Katz, 1994).

### **3.4 Expresión**

En la formación de la imagen corporal se integran los procesos de movimientos, sentimientos, sensaciones y pensamientos.

En un primer contacto con el adulto mayor se le estimula a moverse; sigue el entrenamiento sensorial, con la atención para sentir y pensar acerca de lo que ocurre con el cuerpo en movimiento.

En la etapa de la comunicación, los tres procesos mencionados anteriormente, comienzan a interrelacionarse en forma dinámica. El anciano es estimulado a comunicar a los demás lo que siente y piensa a través de sus propias sensaciones y movimientos, y a compartir sus sentimientos y pensamientos que surgen de la acción en la tarea grupal.

En el momento de la expresión el proceso del aprendizaje lleva a que el anciano pueda hablar no sólo de sí y de los demás; sino también a expresarlo en un nivel verbal y que asimismo pueda alcanzar sus propias posibilidades de exteriorización corporal.

Este momento es considerado como el polo opuesto al de la actividad concreta, ya que carece por completo de una finalidad utilitaria. El objetivo es exteriorizar la interioridad. No está dirigido a demandar algo del medio ni tampoco a modificarlo; sólo intenta que el anciano se reencuentre en sus acciones, sentimientos: su móvil trasciende la necesidad que pudo movilizarlo inicialmente.

Esta adquisición es tributaria del desarrollo de la capacidad creativa, para lo cual el anciano ha debido desenredarse de su yo, dirigirse al mundo externo, diferenciarse y sólo entonces volver a sí mismo.

Este impulso creador, que cristaliza y se manifiesta a la vez en el ámbito psíquico y corpóreo, se puede ampliar a otras zonas creativas que impliquen una modificación del entorno, pero no en cuanto a su uso, sino en función del aporte por parte del anciano (manualidades y artesanías).

Esta fase de la tarea involucra a las otras, comprometiendo el reconocimiento del cuerpo y de las posibilidades que esto supone. Por otro lado el movimiento se inserta en un nuevo registro: el de la significación. Si bien ésta es una situación nueva en esta etapa vital, no lo ha sido en otras anteriores, ya que evolutivamente el lenguaje expresivo –incluyendo en él lo gestual y lo mímico– tuvo su origen en la prehistoria del ser humano, entendiendo por prehistoria todo lo previo a la aparición del lenguaje.

Es aquí donde la consigna es que el cuerpo habla, pero no a través de las alergias, o los síntomas, sino a través de la expresión de sentimientos y emociones.

La expresión así descrita resulta un logro que se obtiene mediante un proceso que comienza a elaborarse desde la etapa de los movimientos y que en sí mismo respeta una serie de pasos por ejemplo:

- a) Se parte de consignas que estimulen expresiones parciales de situaciones cotidianas y conocidas: manos que piden, ojos interrogantes...
- b) Las consignas se van haciendo más abstractas y más integradoras, involucrando progresivamente una zona mayor del cuerpo y estimulando la expresión de emociones conocidas: alegría, enojo, sorpresa, desconfianza, ternura (Katz, 1994).

A continuación se presentan otros ejercicios para desarrollarlas con los adultos mayores, se expone su forma de trabajo, así como los beneficios que proporcionan en ellos.

La educación física y el deporte ofrecen un amplio abanico de posibilidades en el que se enmarcan un sinnúmero de actividades a realizar por los ancianos, desde la gimnasia dulce y las técnicas de relajación hasta los juegos populares y el deporte, pasando por las actividades rítmicas, expresivas, el trabajo al aire libre o en el medio acuático.

Cualquiera de estas modalidades es válida siempre y cuando permita abordar debidamente los objetivos del programa. No existen actividades específicas para la



ancianidad. Lo importante es que, sea cual sea la actividad que se proponga, esté debidamente adaptada a las posibilidades de cada persona, se presente de forma adecuada, ocupe en la programación el lugar oportuno y reciba un tratamiento didáctico tal que permita a todos los participantes realizarla con éxito.

Las actividades deben realizarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones. Éste ha de ser siempre el denominador común. A partir de esto se expondrán una serie de criterios que si bien es prácticamente imposible que rijan unánimemente en todas las actividades. Cualquier actividad debe:

- Permitir a los participantes elegir, después de haber explorado distintas posibilidades, los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tarea propuesta.
- Ser vehículo de creatividad y expresión de emociones, de manera que anime al anciano a poner en juego procesos intelectuales que le permita buscar sus soluciones.
- Facilitar la vivencia de diversas experiencias a través de la manipulación de diferentes materiales, esto permitirá un mayor acercamiento a la realidad de cada persona.
- Inducir a cada participante a mantener un rol activo.
- Ser coherente con el resto de las actividades propuestas y mantener continuidad y progresión dentro del programa.
- Procurar que los participantes obtengan una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo.
- Responder a las necesidades y motivaciones del conjunto del grupo.
- Plantear situaciones que estimulen las relaciones interpersonales.

La reflexión sobre todos estos criterios es imprescindible para tener una visión global de lo que deben suponer las actividades corporales para los ancianos. De todas maneras se cree que, dada la gran variedad de las posibles actividades, es preferible proponer las más sencillas, tanto en su aspecto motor como organizativo y, sobre todo, eliminar cualquier modalidad cuya práctica pueda suponer riesgos para la salud.

Una misma actividad puede adquirir un carácter distinto según como sea presentada. Es importante tener en cuenta no sólo las cualidades intrínsecas de cada modalidad y su posible adaptación para ser practicada por los ancianos, sino también cómo se ha de presentar dicha actividad ya que, en función de ello resultará o no acorde con las finalidades del programa (Febrer y Soler, 1996).

A continuación se presentan algunos criterios que se sugieren para las actividades hacia los adultos mayores propuestos por las autoras Febrer y Soler.

- **Debe tener un carácter lúdico y recreativo, no competitivo.** La actividad corporal en la vejez debe permitir la expresión personal, favorecer la relación y proporcionar momentos de alegría y diversión. Es fácil conseguir estos objetivos si se supera el concepto mecanicista del movimiento y no se pretende la ejecución precisa y estandarizada del mismo.

La tendencia actual que más se acerca a esta concepción del movimiento es la recreación, siempre y cuando no implique competición.

En la vejez lo más importante es la vivencia del movimiento. No se pretende alcanzar la perfección, por lo cual no da lugar potenciar agonismos. Además, la competición está contraindicada, ya que puede producir efectos negativos psicológicos (estableciendo comparaciones con los demás) y fisiológicos (si se pretende ir más allá de las propias posibilidades). En ambas situaciones se eleva considerablemente el nivel de riesgo.

- **Debe potenciar el mantenimiento de las capacidades biológicas básicas.** Mantener el cuerpo en las mejores condiciones posibles es indispensable para disponer de la necesaria autonomía. Con grupos de adultos se aborda este objetivo a partir de la gimnasia de mantenimiento. Sin embargo, creemos que en la ancianidad se debe combinar ésta con la gimnasia suave.
- **No debe estar especialmente diseñada para viejos.** Ser viejo no equivale a ser una persona disminuida. La vejez es una etapa más de la vida por la cual, y en el mejor de los casos, pasamos todos los seres vivos. Por tanto, sólo deberá haber actividades “especialmente” adaptadas de antemano para aquellos casos en que la vejez vaya acompañada de patologías que sí lo aconsejen.

Se cometería un grave error sí, por ser los ancianos usuarios recientes y requerir sus programas tratamientos específicos, diseñáramos actividades especiales, pues se les incluiría en sectores que no les corresponden. Desgraciadamente, se ve esta tendencia en diversos congresos y material bibliográfico.

Por todo esto se dice que no actividades especiales y defender, por el contrario, unos planteamientos pedagógicos que permitan a cada anciano adaptar la actividad a su propia realidad.

- **Debe realizarse en grupo.** El envejecimiento es un proceso diferencial que se configura según las particularidades de la vida de cada cual. La realidad corporal, las necesidades y motivaciones son distintas en unos y otros individuos.

Con el fin de respetar al máximo este extremo, hay quienes proponen programas individualizados para los ancianos que garanticen una atención óptima. Pero el trabajo corporal individualizado, sin negar que tenga interés desde el punto de vista fisiológico, relega completamente todo aspecto relacional y recreativo. Por el contrario, el trabajo en grupo favorece la interrelación entre los participantes, la solidaridad, el espíritu de colaboración, el contacto humano y corporal, con lo cual los beneficios que se consiguen a través de la actividad física no sólo repercuten en el plano fisiológico, sino que trasciende también al plano psicológico y social. Por consiguiente, la actividad corporal con los ancianos debe realizarse en grupo; pero estar en grupo no significa estar integrado en él. Para facilitar la integración en el mismo se utilizarán diversas formas de trabajo: en gran grupo y en pequeños grupos, en parejas y también individualmente, pero sin abusar de esta última modalidad.

- **Debe estar en relación con el entorno.** Conseguir que la práctica corporal pase a forma parte de la vida cotidiana de los ancianos exige que las actividades que les sean propuestas supongan una gran motivación. Será fácil conseguirlo si logramos relacionar el programa de actividades con los usos y costumbres de los participantes, con el folklore, las posibilidades que ofrece el entorno próximo.

Por tanto, toda actividad propuesta deberá mantener una estrecha relación con:

- El hábitat, (ambiente rural o urbano).
- El clima y las estaciones del año.
- La procedencia geográfica de los participantes.
- Las fiestas y celebraciones propias del lugar.

Dentro de las actividades se encuentra una clasificación para permitir un mejor desempeño de las mismas. Por ejemplo, la actividad básica y actividad complementaria.

Está implícita la necesidad de presentar siempre diversas formas de trabajo para permitir abordar el máximo de facetas de la actividad motriz, mantener al anciano en

una actividad de constante adaptabilidad a la realidad presente y evitar caer en conductas repetitivas y monótonas. Para ello es obligado ofrecer al grupo prácticas concretas, con dinámicas y características específicas, que permitan a los participantes adquirir nuevas vivencias y experiencias, así como establecer nuevas relaciones.

Pero la aplicación de estos criterios no es sencilla y obliga establecer estructuras organizativas dentro del plan de trabajo.

Hay diversas actividades que, debido a sus propias características, conllevan una problemática específica en cuanto a instalaciones, material, necesidades de desplazamiento entre otras. Es por ello que se presenta lo que se debe de contemplar en una actividad básica y en una actividad complementaria.

- **Actividad básica:**

Toda actividad básica debe reunir las siguientes características:

- Presentar propuestas de trabajo ala alcance de todos los miembros del grupo y auspiciar constantemente los distintos niveles de participación.
- Asegurar con las propuestas el tratamiento global en cada sesión.
- Poder ser realizada en cualquier instalación no convencional.

Las formas de trabajo a utilizar son:

- La Gimnasia de mantenimiento y gimnasia suave.
- Juegos simples y formas jugadas.
- Actividades rítmicas.
- Expresión corporal.
- Relajación
- Paseos.

- **Actividad Complementaria:**

Se entiende por complementaria toda aquella actividad que:

- Por la infraestructura que requiere se realiza esporádicamente, aunque no por ello es menos importante ni deba de dejar de contemplarse en el plan de trabajo.
- En conjunción con las actividades básicas, ayuda a la consecución completa del programa.
- Hace especial hincapié en aspectos concretos del trabajo.
- Requiere una adecuación especial al grupo, bien por sus propias características (deporte) o por las características de los ancianos (las

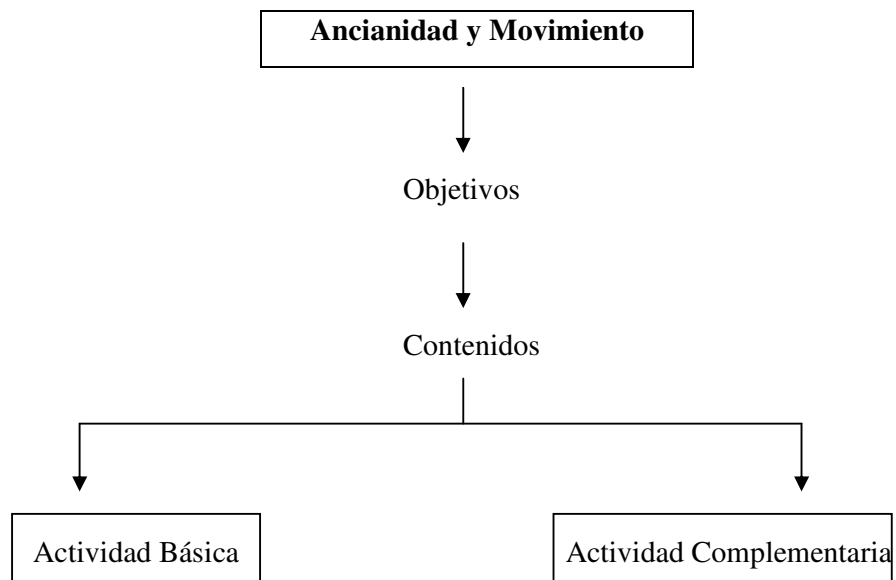
danzas tradicionales, si se realizan con grupos en los que hay algunos participantes con pérdida de autonomía motriz).

- Suponen un gran cambio en la forma o lugar habitual de trabajo.
- Contribuyen a mantener relación con el hábitat.

Las formas de trabajo a utilizar son:

- Paseos de orientación y circuito natural.
- Baños de aire, sol y agua en el mar.
- Gimnasia suave y juegos en el agua y natación.
- Danzas tradicionales y baile.
- Juegos populares y deportes adaptados.
- Encuentros: fiestas de barrio o ciudad, intercambio con otros grupos, colonias, jornadas de puertas abiertas, entre otras.

Este diagrama representa la forma de trabajar un programa con los adultos mayores.



- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Gimnasia suave y de mantenimiento.</li><li>- Juegos y formas jugadas.</li><li>- Actividades rítmicas.</li><li>- Expresión corporal.</li><li>- Relajación.</li><li>- Paseos.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Paseos de orientación.</li><li>- Baños de aire, sol y agua en el mar</li><li>- Juegos en el agua y natación.</li><li>- Juegos populares.</li><li>- Encuentros.</li></ul> |
|---|--|

## 3.5 Gimnasia

La gimnasia es una de las formas más antiguas de cultivar al cuerpo. Ya se empleaba en la Grecia clásica y es la base a partir de la cual se han estructurado lo más importantes movimientos de la educación física, si bien las distintas escuelas han evolucionado en diversos sentidos e incluso, en determinadas ocasiones, en direcciones opuestas. Aunque el deporte tiene actualmente un grado elevado de implantación y ha conseguido muchos adeptos, no ha podido relegar la gimnasia al olvido, y así se ve como ésta se sigue practicando aún hoy en día bajo distintas modalidades: gimnasia educativa y natural (en el campo de la educación), gimnasia reeducativa (en el campo de la terapia), gimnasia de mantenimiento, suave jazz (en el campo del mantenimiento), y la gimnasia deportiva y rítmica (en el campo de la competición, con estructura deportiva).

En esta actividad únicamente se mencionara a la gimnasia de mantenimiento y a la gimnasia suave, ya que consideramos que son las variedades más apropiadas para los ancianos. Ambas modalidades permiten un buen tratamiento de los objetivos que se deseen alcanzar.

### 3.5.1 Gimnasia de Mantenimiento

Cuando se habla de gimnasia de mantenimiento nos referimos a la actividad corporal que, con fines higiénicos y educativos, contribuye al mantenimiento óptimo de la condición física del individuo.

Es una gimnasia de aplicación con dominante utilitaria, en la que se trabaja a partir de ejercicios físicos –analíticos o globales–, adaptados a cada parte u órgano del cuerpo.

Si bien se puede encontrar los orígenes de la gimnasia de mantenimiento en la gimnasia sueca, esta corriente de trabajo ha ido evolucionando a lo largo de los años hasta ver como, en la actualidad, se incluyen en ella toda una serie de ejercicios tendentes al desarrollo global de las cualidades físicas.

Así se puede, ver la forma de trabajo.

- La fuerza muscular, por medio de ejercicios estáticos y dinámicos.
- La resistencia cardio-vascular, mediante la marcha y la carrera.

- La velocidad de reacción y desplazamiento, por medio de ejercicios, formas jugadas y carrera.
- La coordinación (dinámica general, viso-manual y equilibrio), con ejercicios combinados, saltos, giros, lanzamientos, entre otros).
- La flexibilidad, por medio de estiramientos, lanzamientos, circunducciones, rebotes y torsiones.

Esta forma de trabajo corporal está especialmente indicada con los ancianos, ya que contribuye de manera directa y eficaz a mantener el cuerpo en el mejor estado posible para realizar todo tipo de actos utilitarios de la vida cotidiana (andar, llevar la cesta de la compra, subir escaleras, cortarse las uñas de los pies, subirse a una escalerilla o aun transporte público, levantarse del suelo si es preciso, levantarse del sillón, limpiar o alcanzar algo de un estante alto).

Al presentarse en forma de ejercicios concretos, podemos pensar en la confección de ejercicios utilitarios que permitan al anciano ejercitar los movimientos necesarios para desarrollar las funciones antes mencionadas.

### 3.5.2 Gimnasia suave

Cuando se habla de gimnasia de suave se refiere a una concepción determinada del movimiento basada en un trabajo consciente del individuo sobre sí mismo y que implica la reconciliación del cuerpo con el espíritu (Febrer y Soler; 1996).

Esta técnica corporal surge como contrapunto de la gimnasia tradicional –que valora primordialmente técnica y la musculatura– y pretende desterrar el esfuerzo físico y reemplazarlo por un trabajo basado en la sensación y la relajación para poder tomar conciencia del propio cuerpo y posibilitar que éste se exprese libremente, permitiendo a todo un individuo ponerse en contacto con sus potenciales inhibidas o adormecidas. Es decir, la gimnasia suave se interesa por el cuerpo en su conjunto, por él mismo, con sus leyes propias.

La gimnasia suave debe su origen al alemán R. Bode quien, influenciado por J. Dalcroze, I. Duncan, R. Laban y M. Wigman entre otros; se aleja de la gimnasia tradicional por cuanto cree que en ella domina la idea de técnica, fuerza y musculatura, en detrimento de la armonía y expresión del cuerpo. Para Bode, el cuerpo es un todo, y como tal se debe mover; todos los impulsos deben partir del centro de gravedad. Los movimientos aislados son una herejía. H. Medau, discípulo suyo, amplió con importantes su trabajo con la introducción de pequeños elementos (pelota, aro y

tamboril) ya que comprobó que cuando la atención se centraba en un objeto, el movimiento era más libre y natural. También introdujo posturas de yoga y puso un énfasis especial en la relajación.

Otro autor que influyó decisivamente en la configuración de la gimnasia suave fue el ruso C. Stanislavski, para quien resulta ineludible la necesidad de aunar el trabajo corporal con la sensación y la concentración. Su aportación se basa en lo que él denomina técnica interior. Esta técnica consiste en extender el cuerpo al máximo en el espacio exterior para favorecer la apertura de un espacio interior, del cual surgirá toda expresión creadora. Para ello es necesario relajarse y observar con lucidez. Se trata de descubrir el camino natural a partir del cual el movimiento se desarrolla a través del cuerpo, ya que sólo así se logra economizar energía y evitar los peligros del trabajo orientado exclusivamente hacia el dominio de la técnica.

Según M. J. Hoareau (1986), la gimnasia suave se basa en los siguientes principios:

- Tomar conciencia del movimiento. No importa tanto lo que se hace como la conciencia que se tiene de lo que se hace en un momento dado. Es necesario permanecer a la escucha del cuerpo.
- Trabajar relajadamente a través de la sensación. Sólo las experiencias adquiridas por medio de la sensibilidad dejan una huella profunda. No se aprende mediante el esfuerzo y/o la imitación. Hay que conseguir trabajar con una sensación de bienestar.
- El cuerpo es un todo. En el organismo humano todo está relacionado y, por consiguiente, hay una interdependencia de movimientos que provocan reacciones en cadena. Por ejemplo, si se actúa sobre el pie, se actúa también sobre la nuca y, además, el trabajo repercute en la zona lumbar.
- Conceder prioridad a la espalda. La espalda es el reflejo fiel del estado afectivo, todo está unido o adosado a este amortiguador de choques, árbol de la vida del movimiento. Es importante asegurar una buena postura, buena o mala, repercute sobre la psique y, a la inversa, las impresiones del mundo afectivo tienen su reflejo en la posición de la misma.
- Relajar los músculos posteriores. Los músculos posteriores superficiales están demasiados rígidos y fortalecidos. Antes de tratar de fortalecer los



músculos anteriores, se ha de pensar en eliminar el exceso de tono de los posteriores y, para ello, hay que procurar estirarlos.

- Trabajar cada uno a su ritmo y sin excesos. Hay que rechazar la noción de esfuerzo. Cada individuo debe tomar conciencia de sus posibilidades y de sus límites y actuar relajadamente.

En resumen, el proceso ideal es el siguiente: alargamiento de los músculos superficiales, reestructuración de los músculos profundos, toma de conciencia de las distintas articulaciones y de la interdependencia de las distintas partes del cuerpo. Una vez que se ha aprendido a mover todas las partes del cuerpo en el espacio exterior, se puede proceder al descubrimiento del espacio que existe en el interior del cuerpo y ponerse a la escucha de todas sus vibraciones.

Actualmente hay diversos métodos de trabajo corporal adscritos a la corriente de la gimnasia suave. De entre ellos destacamos: la antigimnasia de T. Bertherat y C. Bernstein, la eutonía de G. Alexandre. Este último cuenta con gran número de experiencias en el campo de la actividad corporal para ancianos y con ellas se han realizado importantes aportaciones en el trabajo con ancianos en el medio acuático.

La gimnasia suave es una forma de trabajo muy beneficiosa para los viejos ya que por medio de ella podemos aportar vías de solución a algunos problemas como la motricidad fina y gruesa, así como su respiración.

La toma de conciencia del propio cuerpo es una excelente forma de trabajo para abordar la reconstrucción de la imagen corporal. Es importante para el buen equilibrio psicológico el mantenimiento entre la imagen mental y la imagen real. También facilita el camino para reconocer las posibilidades y limitaciones del cuerpo y para la aceptación del momento corporal presente, factor indispensable para poderse adaptar inteligentemente. Igualmente, contribuye a romper el círculo tensión –dolor– inmovilidad que aboca irremisiblemente al sedentarismo, puesto que basa su forma de trabajo en lograr la tensión justa para cada acto de la vida. Finalmente, se cree que es un buen método de trabajo porque respeta el ritmo individual –aunque se trabaje en grupo– y la expresión, no sólo del gesto sino también de los sentimientos, lo cual contribuye a que los ancianos puedan aligerar las tensiones derivadas de la elaboración de los duelos (Febrer y Soler, 1996).

### **3.6 Expresión Corporal**

La expresión corporal es una técnica de trabajo corporal surgida a partir de las teorías de la comunicación. Alrededor de los años cincuenta, psicólogos, psiquiatras y antropólogos empezaron a interesarse por la comunicación no verbal como fuente de información sobre la conducta y el carácter de la persona. Observaron que aunque la comunicación no verbal podía transmitir mensajes variados, abstractos y matizados, esos mensajes no eran tan universales como los que permitía el código corporal (Febrer y Soler, 1996).

La expresión corporal surgió a partir de este movimiento y ha sido utilizada, hasta el momento, por todos aquellos profesionales interesados en el campo de la actividad física, el artístico y el terapéutico.

Definir qué es la expresión corporal, se dirá que es la conjunción de dos elementos fundamentales, el movimiento y el pensamiento, que permite que el movimiento sea el canal de expresión de los pensamientos con una intencionalidad comunicativa. Es el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. Es decir, la expresión corporal es fuente y vehículo de la comunicación no verbal.

Para que el movimiento pueda ser realmente vehículo de comunicación son necesarias:

- Conocer a cada individuo en sus posibilidades corporales: es decir, tener conciencia de sus segmentos y de la mecánica del movimiento. Esto es importante en el trabajo con la Tercera Edad ya que tenemos que tener claro cuales son sus limitaciones y hasta donde puede realizar un tipo de movimiento.
- Capacidad de espontaneidad y expresión, que permitan al individuo reflejar el potencial vital y creador. Las técnicas que utiliza la expresión corporal provienen de campos muy diversos, relacionados con el mundo del movimiento y la expresión. Algunos ejemplos son la relajación, el mimo, la danza, la psicomotricidad, la psicocinética y las gimnasias orientales, entre otros. Si en el adulto mayor ponemos en práctica lo que dice el punto anterior, se verán más enriquecidas las actividades de trabajo corporal con ellos.

Es necesario hacer una relación de las técnicas que es preciso desarrollar, y distribuir las de la siguiente manera:

- Dominio corporal mediante la toma de conciencia del propio cuerpo, libertad muscular, respiración, relajación, manipulación, iconografías individuales y de grupo.
- Interacción y relación con el espacio, los objetos y los demás.
- Capacidad de desarrollo del movimiento expresivo a partir del reconocimiento de los componentes de este movimiento: cabeza y rostro, tronco, brazos, piernas, distintas posiciones de todos ellos, posibilidades de desplazamiento.

J. Salzer (1984) propone dos finalidades básicas de la expresión corporal, a las que denomina “objetivos declarados”. Estos son:

- **Conocimiento del yo para relacionarse consigo mismo.** Para conseguir este objetivo se debe trabajar en torno a la liberación de tensiones, la toma de decisiones, la aceptación del cuerpo y de la imagen corporal, la apertura a nuevas sensaciones, la experiencia del bienestar y el placer de tocarse. En definitiva el dominio del cuerpo para poder crear a partir de él.

- **Conocimiento del yo para relacionarse con los demás.** Para conseguir este objetivo hay que trabajar la capacidad de percibir el cuerpo de los demás; esto sólo es posible si se ha aprendido a percibir el propio. Es importante descubrir cómo es percibido el propio cuerpo por los demás, ya que eso ayudará a valorar a los otros a partir de la experiencia vivida en el propio cuerpo. Reconocer la diferencia entre lo que uno percibe y lo que perciben los demás, y cómo es vivido por todos. Evolucionar en las dificultades y posibilidades de relación y analizar las dinámicas del propio grupo.

Todos estos objetivos declarados están íntimamente relacionados entre sí, de forma que para la consecución de uno de ellos se debe trabajar previamente el anterior mediante todos los factores mencionados.

Los ejercicios que se proponen, al actuar como desinhibidores, facilitan la comunicación verbal posterior, ayudan a que el grupo adquiera una mayor cohesión e intensifican la sociabilidad y la aceptación del otro. Asimismo favorecen las relaciones personales con los miembros con los miembros del otro sexo y, sobre todo, las relaciones con uno mismo, ya que el conocimiento del propio cuerpo ayuda a aceptarlo y, por tanto, a mejorar la imagen que cada uno tiene de sí mismo.

A través de la expresión corporal podemos ayudar también a liberar pulsiones que, por estar muy vinculadas con el cuerpo, han experimentado una represión social de

gran magnitud, al igual que los goces y el placer del contacto corporal, de tocar y ser tocado, de acariciar y ser acariciado.

Si tenemos en cuenta que los viejos experimentan una gran necesidad de afecto, que poseen una imagen corporal desestructurada y que sufren una gran dificultad para relacionarse mediante su cuerpo por el hecho de que, generalmente, ha sido negado a lo largo de toda su vida, veremos que la expresión corporal es un medio excelente para utilizar en las sesiones de actividades físicas, ya que con ella podemos alcanzar muchos objetivos con los adultos mayores.

### **3.7 Juegos**

El juego no es una actividad exclusiva de la niñez, ya que el hombre disfruta del placer de jugar desde que nace hasta que muere. En cada etapa de la vida tiene unas finalidades y unas características distintas, dado que los intereses y motivaciones de cada grupo de edad también son diferentes.

El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque deliberadamente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.

Cuando se propone el juego como trabajo, se hace bajo la perspectiva o concepción de un planteamiento de programa en el que se cree debe ofrecerse a los ancianos la posibilidad de realizar diferentes tipos de actividades que, sin dejar de ser estructuradas y de tener una intención educativa muy concreta y permitan recobrar el placer por el movimiento.

El juego y las formas jugadas no sólo cumplirán, por su carácter recreativo y motivador, con su objetivo lúdico, sino que también permitirán alcanzar otros objetivos muy determinados. A partir del trabajo motor, se puede desarrollar funciones biológicas o capacidades biológicas básicas como son las cardio-vasculares, las respiratorias, las neuro-motrices, el refuerzo muscular y la movilidad articular. A partir de la conciencia de las nociones de espacio y tiempo el juego permitirá conocer mejor el espacio circundante. La necesidad de ir descubriendo formas de trabajos más económicos que aseguren los hábitos motores fundamentales como puede ser caminar, correr, entre

otras, y que se traducen en una mayor seguridad en los desplazamientos y movimientos utilitarios, permitirá desarrollar las capacidades de acción y adaptación y, por lo tanto, la creatividad.

El hecho de trabajar en grupo, con interés comunes, obliga a cada individuo a tomar conciencia de su propio cuerpo y del de los demás, a fin de contribuir a la solución de los problemas colectivos que se deben plantear. Esto favorece el intercambio de vivencias, la adaptación del individuo a los intereses del grupo y, por tanto, la comunicación. Además, la relación entre los miembros del grupo se establece, generalmente, a través de material (balones, pañuelos, etc.), pero algunos juegos imponen la necesidad de contacto físico, pero en algunos casos esto éste es vivido como tabú. Ahora bien, si son las reglas del juego las que lo exigen, es más fácil superar el tabú y dejarse llevar por el placer del contacto corporal (Febrer y Soler, 1996).

La necesidad de reconocer a los demás y respetarlos, la aceptación de unas normas comunes, el hecho de comprender y analizar los fracasos y la responsabilización conjunta de una serie de tareas permiten desarrollar la capacidad de integración social.

Según C. Bayer (1979), la estructura interna del juego está determinada por una serie de constantes:

- **El móvil** (balón, pañuelo), que representa un símbolo y es el factor de intercambio por medio del cual jugadores entran en contacto y se relacionan con los demás. La comunicación se establece en función de la posibilidad de tener o no el objeto.  
No en todos los juegos existe un móvil. Cuando no lo hay, a veces, este símbolo es sustituido por el compañero o el propio cuerpo.
- **El terreno**, que es el espacio donde se desarrolla el juego. Su configuración (dimensiones, zonas fijas o móviles, espacios prohibidos) determinará la forma de jugar, y su utilización (según sea de uso común, individual, etc.) influirá en la relación entre los participantes, potenciando la cooperación o favoreciendo antagonismos.
- **La finalidad**, que da sentido al juego y representa el motivo por y para el cual se juega.

Antes de presentar un juego a los ancianos es imprescindible tener en cuenta todos estos factores estructurales, pues su análisis permitirá decidir si es adecuado a las posibilidades del grupo y, en caso contrario, adecuarlas debidamente. Pero tanto o más importante que analizar la estructura interna del juego es estudiar las situaciones de

relación que se establecen en su desarrollo, que determinan la forma en que se comunicarán los jugadores. Este aspecto es de suma importancia cuando se trabaja con viejos, pues, a veces, un juego es mal aceptado o de difícil resolución porque entraña formas de comunicación difíciles de establecer.

A este aspecto se cree oportuno la gradación en orden de intensidad físico-moral-intelectual que establece C. Lamouroux (citado en Febrer y Soler, 1996).

- **Ayuda**, cuando el otro posibilita mi tarea.
- **Cooperación**, cuando el juego gira en torno a un proyecto común, imposible de realizar sin la colaboración de ambos.
- **Oposición**, cuando el otro obstaculiza mi tarea.
- **Confrontación**, cuando ambos tienen un mismo proyecto y cada uno intenta desarrollarlo en detrimento del otro.
- **Exclusión**, cuando el propio desarrollo del juego conlleva la eliminación de participantes.
- **Competición**, cuando el juego está sujeto a una estricta reglamentación y al fin expreso de ganar.

Pero existe aun otro factor importante que incide directamente en la posibilidad de mantener una buena dinámica de juego. Nos referimos al rol de los jugadores. Aquí se observan las siguientes posibilidades:

- Los jugadores tienen el mismo rol durante todo el juego.
- Todos los jugadores tienen el mismo rol excepto uno que tiene otro.
- El cambio de rol afecta a todos los jugadores y es constante durante el desarrollo del juego.

Como se ve, las distintas posibilidades –tanto en cuanto a las situaciones de relación como al rol de los jugadores– conllevan una mayor o menor implicación personal en el juego y deben tenerse en cuenta y seleccionarse en función de la capacidad de resolución del grupo con el que se trabaja. Si se toma como ejemplo el caso de mayor dificultad (rol cambiante para todos en situación de competición), se verá que si se simplifica mucho el juego, muchos ancianos no podrán participar, pues la dinámica de este tipo de jugadores exige una gran capacidad de estructuración y orientación espacio-temporal, comunicación y confianza en sí mismo.

### **3.8 Actividades Rítmicas**

La relación ritmo-movimiento es de suma importancia en nuestro programa de actividades físicas para ancianos.

Aquí se hablará del baile y de la danza como dos formas de actividad rítmica.

El cuerpo es uno de los vehículos de comunicación más importantes; el ser humano necesita el contacto corporal para poder comunicar su afectividad y para sentirse próximo a los demás. Durante mucho tiempo, este tipo de relación ha sido tabú. La sociedad, por motivos morales y/o religiosos, ha negado esta realidad pero ha canalizado la necesidad del contacto corporal a través de la incorporación de manifestaciones permitidas por sus usos y sus costumbres.

Tanto el baile como las danzas están muy arraigados en la vida de los ancianos, puesto que durante mucho tiempo han constituido la única forma de contacto corporal realizado en público que se ha aceptado como legítimo. Las actividades rítmicas contribuyen en gran medida a alcanzar las finalidades de un programa. Con ellas, conseguimos desarrollar las capacidades biológicas básicas, sobre todo la función cardio-vascular y respiratoria, además de las articulares y musculares intrínsecas a cualquier tipo de movimiento. La motivación juega un papel muy importante en este aspecto, ya que es ella la que impulsa al anciano a continuar bailando o danzando durante periodos de tiempo más prolongados que los que normalmente dedicaría a esa actividad. Otros objetivos que se permiten trabajar son la capacidad de coordinación espacio-temporal y las funciones perceptivo-sensoriales (bases del ritmo); la comunicación con el otro y con el grupo y las funciones nerviosas como base biológica de los procesos intelectuales (observación, concentración y memoria).

#### 3.8.1 El baile

El baile es una manifestación corporal muy extendida entre los viejos. Es muy difícil que un viejo deje de asistir al baile que organizan en su club o en la fiesta mayor de su pueblo ya que, como se dice anteriormente, la relación que se establece con los demás, es una gran fuente de motivación.

Se puede plantear el baile como una propuesta de trabajo más en la sesión de actividad básica, o bien como actividad complementaria. En este caso, se puede organizar con distintos planteamientos:

- Realizarla con el grupo-clase en el lugar donde se desarrollan las sesiones de actividad básica y con la dinámica habitual.

- Con el grupo-clase, pero invitando a personas conocidas del mismo club o residencias o ajenas a él.
- Haciéndola coincidir con alguna festividad local y, por tanto, desplazándose el grupo al lugar donde se va a realizar. Esto resulta muy interesante ya que facilita la conexión del programa con el mundo exterior y favorece la integración del anciano en el medio en que vive.
- Como actividad reina en los encuentros con otros grupos. El hecho de que prácticamente todos los ancianos, participen en programas de actividades físicas o no, conozcan bien los bailes de salón, favorecen la acción conjunta y la interrelación personal.

### 3.8.2 Las danzas

El hombre ha utilizado la danza a lo largo de los siglos como una forma de liberación de sus tensiones emocionales. La danza es la medida en que se expresa el hombre movido por una fuerza trascendental, una liberación rítmica de energía, un acto de éxtasis.

Las danzas tradicionales han significado siempre algo más que un baile al ritmo de una música, ya que han estado ligadas a la cultura y costumbres de cada lugar y de sus gentes; han formado parte de su propia idiosincrasia y, por tanto, han sido transmitidas de generación en generación.

Una muestra de ello es la gran variedad de danzas que existen en el mundo e incluso en una zona geográfica reducida. En España, por ejemplo, encontramos diferencias significativas en la estructura de las danzas según su procedencia. Éste es el caso de la sardana catalana y la jota aragonesa; pertenecen a una misma cultura, pero las costumbres de quienes las practican son distintas.

En la actualidad, el avance de la tecnología ha favorecido la aprobación entre las diferentes culturas y existe una tendencia a ir unificándolas, convirtiendo nuestra sociedad en una comunidad mundial más homogénea. A pesar de todo, se cree que es importante seguir utilizando la danza como medio de identificación y expresión del sentir de un pueblo o, cuando menos, de conocimiento de otras culturas y tradiciones.

### 3.8.3 Métodos de aprendizaje



Para poder bailar una danza es necesario el aprendizaje y memorización de una serie de movimientos, de la secuencia de las figuras y su adaptación a la música, y la coordinación de éstas con los compañeros, pues la danza supone un trabajo de conjunto.

Es cierto que la danza es una forma de trabajo excelente para potenciar la sociabilidad, pero se debe tener en cuenta que exige una gran capacidad neuro-psicomotriz, cualidad que se ve sensiblemente disminuida en la vejez, y condiciona, por tanto, su aprendizaje. Por este motivo, cuando se propone una danza, hay que tener muy en cuenta cuál va a ser la forma de enseñanza.

Las danzas, al igual que cualquier otra actividad, son un medio más para conseguir los objetivos que se planteen.

El aprendizaje de una danza no debe suponer la repetición abusiva de cada uno de los pasos, ni de forma individual ni en grupo. Ello no aseguraría el éxito y, en cambio, llegaría a cansar, pues la motivación inicial quedaría anulada por el hastío.

Se puede abordar la danza desde dos perspectivas: la tradicional (mediante la pedagogía del modelo) y la creativa (mediante la pedagogía de la situación). Ambas permiten un aprendizaje adecuado y su elección estará en función de las posibilidades del grupo y de los objetivos que se deseen conseguir.

- a) Según la pedagogía del modelo: la danza conserva la estructura inicial tal y como fue concebida. Se intentará enseñar haciendo sólo aquellas variaciones imprescindibles que aseguren que cada persona o grupo de participantes pueda bailarlas sin riesgo de sobrepasar sus posibilidades. El animador, tras escuchar con detenimiento la música y constatar que los pasos que componen la danza son adecuadas para el grupo, irá presentándolas de una en una hasta llegar a su completo aprendizaje. El proceso sería: escuchar la música, distinguir las frases musicales, aprendizaje del primer paso, adaptación de éste a la frase musical, y así hasta conseguir aprender la danza completa. Pero no todas las danzas pueden bailarse de una forma original. En función de las características del grupo al que vayan dirigidas, el animador deberá adaptarlas previamente. Esta adaptación supone:
  - Cambio de los pasos más complejos por otros más sencillos, eliminando las consecuencias de movimientos muy largos o que impliquen riesgos en su ejecución.

- Reducción del número de pasos y/o repeticiones de los seleccionados, en aquellas frases musicales que lo permitan.
- Realización de movimientos más lentos y eliminación de los giros bruscos, ya que pueden provocar mareos.
- Eliminación o transformación de aquellos cambios entre pasos que supongan gran dificultad de orientación en el espacio.

b) Según la pedagogía de la situación: en ésta, la danza sólo conserva su estructura musical y a partir de ella, de los movimientos y pasos que suscite se irá creando una nueva danza. El papel del animador consistirá en ir capturando y reconduciendo las respuestas de cada uno de los participantes e ir dando forma a las mismas hasta conseguir una evolución colectiva con estructura de danza. Este método exige del animador mayor atención y capacidad de organización, pues a él le corresponderá configurar la forma última de danza. Los ancianos tienen cierta tendencia a buscar formas de movimiento muy similares independientemente del tipo de música que se proponga. Es tarea del animador ir seleccionando las más creativas, a fin de que las posibles danzas que surjan del grupo sean lo más distintas entre sí.

Siguiendo este método, el proceso de aprendizaje de una danza sería:

- Trabajo previo de ritmo y música, así como de orientación en el espacio.
- Audición de la música y descubrimiento de la estructura de las frases.
- Selección del número de tiempos de cada frase con persecución de manos, pies, etc.
- Evolución en el espacio buscando movimientos o pasos que se acoplen al ritmo y a la estructura de la música.
- A partir de las propuestas que han surgido en la improvisación, elección de las más representativas, construcción de figuras sencillas y ensayo conjunto.
- Secuenciación de las figuras de acuerdo con la estructura de la música.
- Evolución colectiva.

La ventaja principal de este método de aprendizaje reside en que la adaptación previa no es necesaria ya que el propio grupo creará los pasos que le sean más acordes, según sus posibilidades y motivaciones.

Además, favorece la creatividad y la capacidad de organización. No obstante, tiene el inconveniente de que no puede utilizarse con grupos cuya experiencia motriz no

sea suficientemente amplia, ya que existe el riesgo de que la música no suscite ningún tipo de movimiento o de que el grupo se inhiba y caiga, inevitablemente, en la frustración.

### **3.9 Actividades al Aire Libre**

Se incluye una serie de actividades muy beneficiosas para los viejos, que implican el contacto con el medio natural (la montaña, el campo, los parques y jardines o el mar) y en las que la marcha es el ejercicio motor básico o indispensable.

El contacto con el aire, cuanto más puro sea mejor, es indispensable para el ser humano y mucho más en la vejez. También es imprescindible que nos dé el sol en la piel. Prueba de estas necesidades es la aparición de ciertas enfermedades óseas y desequilibrios endocrinos que se han detectado con mucha más frecuencia en ancianos que se ven obligados a vivir encerrados gran parte del año debido a las rigurosas circunstancias climatológicas. Andar es el ejercicio más natural que existe y es uno de los medios más simples y económicos para contrarrestar el sedentarismo y otros muchos males de la vida moderna.

Permite que cualquier anciano la pueda practicar de forma autónoma, pues no requiere instalaciones o material específico, ni vestimenta determinada, ni desembolso económico alguno.

Por tanto, podemos afirmar que todo aquel anciano que pase dos horas diarias al aire libre se mantendrá en forma, principalmente por lo que respecta al aparato locomotor, cardio-vascular y respiratorio. No obstante, es evidente que este planteamiento no permite abordar todos los objetivos de un programa; por ello, al diseñar las actividades al aire libre se propone, para la marcha, las siguientes formas de trabajo:

#### **3.9.1 Paseos**

Su práctica sistemática contribuye a mejorar la resistencia física al esfuerzo, ayuda a aumentar la ventilación pulmonar y a corregir problemas cardiacos y viscerales, a la vez que relaja física y psicológicamente.

Además de permitir y preservar la comunicación con otros adultos mayores, a convivir, a disfrutar de paisajes nuevos para ellos, sentirse contentos y de apropiarse un espacio para ellos. En este tipo de actividad, es recomendable que el adulto mayor forme parte de la organización, para que se sienta tomado en cuenta desde el principio de esta, es decir preguntarle a donde le gustaría ir, que lugar quiere visitar, así como hacerlo parte del itinerario del paseo.

### 3.9.2 Paseos de orientación

Son paseos en los que partiendo de unas bases dadas, se avanza a la vez que se descubre el itinerario que se ha de seguir. Esta actividad supone un ejercicio físico excelente a la vez que una agradable aventura que ayuda para descubrir y conectar con la naturaleza.

Se considera que es una actividad de larga duración ya que entraña el propio desarrollo de la actividad más el desplazamiento necesario.

Su práctica produce los mismos beneficios que los paseos. Además contribuye a reforzar la comunicación con el entorno y con los compañeros y es una forma de trabajo ideal para potenciar el mantenimiento de las funciones perceptivo-sensoriales.

Si el paseo se realiza en plena montaña, se propondrá únicamente aquellos grupos que ya estén consolidados y que dispongan de una buena autonomía física y psicológica, ya que en este tipo de actividades es fácil que surjan imprevistos que obligan a los participantes actuar por sí mismos y a tomar las decisiones oportunas.

### 3.9.3 Actividades acuáticas

El agua es un medio prácticamente desconocido para la mayor parte de la población anciana. En su juventud tuvieron poco contacto con ella.

La práctica de natación, al igual que otros muchos deportes, estaba reservada a un grupo selecto. Unido a esto tenemos la escasez de instalaciones adaptadas hacia las personas de la tercera edad y por otra parte tenemos que la exhibición del cuerpo no es algo que disfruten los seres humanos ya que se considera como tabú o inmoral, es por ello que los ancianos se animan muy poco a esta actividad.

Esto es un impedimento para poner en marcha un programa de actividades acuáticas, pues encontramos a unos viejos que no sólo desconocen el medio, sino que mantienen sus reservas a la hora de mostrar su cuerpo desnudo y envejecido. No hay

que olvidar que en la sociedad actual, la única imagen del cuerpo aceptada y potenciada es la del cuerpo bello, joven y esbelto.

Saber nadar supone necesariamente la adquisición de un doble dominio: el dominio del cuerpo dentro del agua y de las técnicas de desplazamiento.

Para dominar el cuerpo dentro del agua es necesario lograr la reconciliación con el medio; es decir, saber disfrutarlo y valorar las ventajas que presenta en cuanto a movilidad, posibilidades de relación y capacidad de adaptación. El dominio de las técnicas de desplazamiento surgirá, tal vez, como una necesidad o una voluntad expresa.

La adaptación de una verdadera facilidad de motriz en el agua y el dominio del cuerpo darán paso, casi automáticamente, a las técnicas de desplazamiento, aunque éstas no sean las más ajustadas a la norma.

Para ayudar al viejo a superar el miedo al agua es necesario, en primer lugar, dar un tratamiento a la actividad que le permita sentirse cada vez más seguro y descubrir nuevas sensaciones que resulten motivadoras. También es necesario que las instalaciones reúnan las características oportunas para que el viejo se sienta seguro.

#### 3.9.4 Gimnasia suave y juegos en el agua

Generalmente, las personas que deciden participar en un programa de actividades acuáticas pretenden a nadar. Pero como se ha dicho, lo más importante, antes de aprender técnicas específicas, es conocer el medio y aprender a disfrutarlo.

La gimnasia suave y los juegos en el agua son de gran utilidad para conseguir este fin, puesto que a través de movimientos muy simples, interiorizados, relacionales y de carácter utilitario, se consigue que el adulto mayor se sienta seguro dentro del agua.

Al introducirnos en el agua, nuestro cuerpo se ve liberado –en gran parte– de la fuerza de gravedad y, por tanto, de peso. Este hecho permite al anciano vivir su cuerpo de manera distinta, sentirlo menos pesado y con mayor disponibilidad, lo cual le facilitará realizar muchos movimientos que le son costosos en el medio terrestre. Además en el agua ayudan a conseguir otros beneficios:

- Al liberar al esqueleto de la acción deformante del peso, las articulaciones quedan más libres con la consiguiente relajación muscular, ya que es posible realizar movimientos lentos y trabajos de distensión que ayuden a eliminar las contracciones parásitas que se presentan alrededor de las articulaciones. También se favorece la regulación tónica

de toda la musculatura y, en particular, el estiramiento de los músculos exteriores.

Por otra parte, esa liberación articular permite realizar movimientos mucho más amplios que en el medio terrestre, lo cual beneficia sobre todo aquellas personas que padecen procesos artrósicos ya que les permite una mayor amplitud sin riesgo de padecer dolor.

- El descubrimiento de un nuevo espacio motor modifica las sensaciones que experimenta el cuerpo y obliga a constantes reajustes que estimulan la adaptación del acto motor a situaciones incesantemente renovadas. Este hecho, además de potenciar la adaptabilidad motriz general, permite mejorar el equilibrio.
- Para realizar esta actividad es importante que la temperatura del agua esté próxima a los 30 °C. De no ser así, el frío imposibilita el trabajo. El agua caliente permite un trabajo prolongado, mejora la circulación sanguínea superficial y produce una sensación de bienestar.
- El agua es un elemento que, por sí solo, ayuda extraordinariamente a la estimulación cutánea. Si además se utiliza algún material, se mejora la toma de conciencia de la superficie corporal.
- El trabajo en grupo dentro del agua facilita la interrelación personal entre sus miembros y con el coordinador del grupo y permite abrir nuevos canales de comunicación.

### **3.10 Encuentros con otros grupos**

En este apartado se contemplan todas aquellas acciones que, a través de la actividad corporal, tienden a fomentar la interrelación entre distintos grupos que participan en programas de actividades físicas para ancianos, o entre ancianos y otros grupos de edad (ancianos-adultos, ancianos-niños), o aquéllas que presentan actividades para que sean realizadas conjuntamente por toda la población de un barrio, ciudad o pueblo, sea cual sea su edad.

Su objetivo es contribuir a romper la soledad en que viven los ancianos y potenciar la comunicación, el intercambio de viviendas, la cooperación, la solidaridad; aspectos todos ellos sumamente positivos para reforzar la sociabilidad.

Los encuentros se proponen para ampliar el marco físico de actuación de los ancianos, dándoles a conocer espacios próximos o lejanos a los que no acceden habitualmente y haciéndoles partícipes de los usos, costumbres y tradiciones del lugar.

Se sugieren las siguientes fiestas para los encuentros:

- Fiestas de barrio o ciudad.
- Intercambios de experiencias entre distintos grupos de actividades.
- Sesiones de trabajo conjunto entre participantes de distintas edades.
- Jornadas de trabajo.

#### 3.10.1 Aspectos a tener en cuenta:

Dinamizar grupos numerosos requiere de los medios necesarios (específicos para cada tipo de encuentro), de un buen animador y de todo un equipo de trabajo que participe con entusiasmo y dedicación en el trabajo con los ancianos.

El éxito de los encuentros reside en su cuidada organización.

- Con anterioridad a la preparación técnica del encuentro es imprescindible informar detalladamente a los participantes respecto al tipo de actividad que se va a realizar y reclamar su participación en la organización del mismo.
- Hay que encontrar el lugar ideal para el desarrollo de la actividad: debe ser lo suficientemente espacioso para trabajar cómodamente, y lo suficientemente recogido para que no sea posible la dispersión (aunque el encuentro sea al aire libre).
- Próximo al lugar de encuentro debe haber un espacio donde dejar los objetos personales. También debe disponer de servicios, indispensables si la actividad va a ser de larga duración.
- Es necesario prever la forma de desplazamiento, el material que se va utilizar y los costos que el encuentro va a ocasionar.
- En cada encuentro se debe plantear un objetivo muy claro y alcanzable.
- El plan de trabajo debe estar perfectamente determinado, sin dejar lugar a la improvisación. Las situaciones de desorientación por parte de los responsables desaniman enormemente a los ancianos quienes, por disposición de una menor capacidad de adaptación inmediata, viven estas situaciones como un fracaso. Y puesto que imprevistos siempre los hay, se procurará que estos sean los mínimos posibles.

- Los encuentros numerosos y/o de duración prolongada requieren de todo un equipo organizado. Cada miembro de este equipo organizativo. Cada miembro de este equipo debe tener perfectamente asignadas sus funciones y responsabilizarse de ellas en todo momento.
- Durante el desarrollo de la actividad, todos y cada uno de los participantes deberán saber que trabajo van a desempeñar, dónde se realizará y a quién debe acudir en caso de duda o imprevistos.
- Una vez finalizado el encuentro, debe hacerse una valorización del mismo. Este análisis conjunto pone de manifiesto a todos los participantes su protagonismo y responsabilidad, motivando y dando pie a la organización de otro encuentro posterior.

Cualquier actividad puede ser válida si se respetan los criterios de selección pertinentes y si además, se le da el tratamiento pedagógico y psicológico adecuado.

En definitiva, es más importante el placer que supone la práctica de actividad física y los beneficios que ésta conlleva, que la modalidad concreta a realizar. No se debe olvidar jamás que la actividad física es siempre un medio, nunca una finalidad (Febrer y Soler, 1996).

Con lo anterior, las actividades que proponen tanto profesionales en el área o instituciones dedicadas al apoyo del Adulto Mayor; señalan que las actividades están encaminadas a trabajar emociones, la parte física y salud del adulto mayor. No debemos de separar estos elementos porque al hacerlo estaríamos fragmentando al individuo, lo cual es la consecuencia de tener ancianos con enfermedades y sentimientos malogrados. Es por ello que las actividades creativas ayudan al adulto mayor a tener una mejor calidad de vida, porque se trabajan áreas como la percepción, el autoconcepto, los sentimientos, el aspecto físico. Todo esto se debe de hacer trabajando conjuntamente, es decir, médicos, psicólogos, maestros en manualidades, maestros de educación física, entre otros, para alcanzar el bienestar del adulto mayor.



## CAPITULO 4

### FUNDAMENTOS Y TÉCNICAS DE TERAPIA DE ARTE

*El arte surge a medio camino entre el hombre y el universo. El hombre se reconoce en él, vuelve a encontrar allí sus pensamientos y sus sentimientos, al mismo tiempo que hace suyo lo que lo rodea y que no es él. La dualidad irreductible de su doble experiencia externa e interna se encuentra, por fin, resuelta.*

René Huyghe (1967)

#### 4.1 Antecedentes

Desde fines del siglo XIX los psiquiatras se mostraron interesados en la producción plástica de los enfermos mentales, facilitaron su producción, los coleccionaron y estudiaron, entre ellos se encuentran Mohr, Simon y Prinzhorn. Paralelamente los pedagogos innovadores alentaron la expresión creadora en los niños poniendo en práctica los métodos de pedagogía activa, mencionaremos a Decroly, Freinet, Montessori, Rudolf Steiner.

Los tratamientos psicoanalíticos y psicoterapéuticos de las neurosis tuvieron un gran desarrollo en la segunda mitad del siglo. Teniendo en cuenta su costo, su duración y sobre todo, la creciente demanda de atención, surgieron otras terapias, menos costosas y menos apremiantes, entre las que figuran las psico-terapias de grupo y familiares, el psicodrama y las diversas técnicas de mediación artística: musicoterapias, danza-terapia y terapias por expresión plástica. (Paín y Jarreau, 1995)

La terapia de arte cuenta con una serie de elementos que buscan una perspectiva procesual que ubiquen la noción de sujeto en una bio-lógica psicosocial. En el desarrollo de la TA es común encontrar procesos recursivos que permiten la vivencia y la reflexión

constante. En la TA es permitir que en cada sujeto surja el método que le permite aprender a aprender y a aprehender, con esto se puede decir que un principio fundamental de la TA

es que se cree su paradigma personal o Gestalt propia de cada individuo, ya que en esta terapia no se cuenta con una receta que marque los pasos a seguir o con una metodología.

La TA ha sido planteada y promovida por artistas y teóricos del arte en una nueva forma de psicoterapia, en esta preocupación por otra alternativa de intervención en esta. A esta nueva forma de intervención psicológica se integraron la ciencia, la psicoterapia y el arte por medio de redes interdisciplinarias.

En la vida cotidiana se instaura una relatividad creciente, y los criterios universales de verdad son reemplazados por múltiples universos de discursos. A diferencia de la preocupación por el código que caracterizó a las teorías sobre arte y comunicación en los años 60-70, el interés dominante en los 80 se desplaza, como en la ciencia y la psicoterapia, hacia las premisas y los procesos de construcción-deconstrucción. Es en los años 80' cuando el arte, la ciencia y la psicoterapia convergen, se interrelacionan con la vida cotidiana y permiten una forma de reconstrucción exploratoria de la cultura y la sociedad, es por eso que la TA se mueve a nivel cotidiano, en contexto y con respecto a la cultura y la individualidad.

La aplicación de estrategias de terapia de arte se justifica considerando que es natural, cotidiana y accesible. Esto es, que se trabaja a nivel vivencial, integrador, interpersonal y afectivo. Se parte de la premisa que es a partir de nuestros sentidos que el hombre da forma a cualquier cosa que nos atrae, y le proporciona placer o alguna reacción ante ello. Desarrollando un proceso recursivo generador de cambios, la TA permite desarrollar de manera simultánea otras estrategias psicológicas.

## **4.2 Para que nos sirve el arte**

El arte nos puede ayudar a tener una visión sistémica.

- Diagnóstico. Cómo se ve el paciente a partir del uso del espacio, sólo, comunicación, contenido, actividades, otros.
- Expresión de emociones. El manejo de las emociones positivas y negativas dándoles un nombre, forma y estructura.
- Manejo de duelos. Se facilita el resolver duelos por medio de fantasías para entender el ciclo de la vida.

- Manejo de imagen corporal. El poder expresar por medio del arte las emociones y la preocupación corporal.
- Terapia de pareja. Las parejas pueden mejorar las áreas de conflicto y llegar a cuerdos más satisfactorios.
- Terapia familiar. Sirve como método alternativo y novedoso para mejorar la comunicación y resolver conflictos en familia.

El arte nos permite dar forma a quienes somos, obtener poder y confianza, darle forma a lo que somos, nos relacionamos con los sistemas en que vivimos, permite explorar alternativas, nos permite el poder curar en vez de confrontar, podemos confrontarnos con nosotros mismos sin miedo, permite dialogar sin palabras, nos conecta con nuestro ser interior, permite expandir el espacio y empujar los límites, tiene el poder de curar, permite el cambio y nos ayuda a poner en orden nuestra realidad. (García y Quintanar, 2003)

El trabajar con el arte nos permite exponer al individuo a experiencias en las cuales puede explorarse y reconocerse, ya que este genera gran cantidad de emociones y reacciones, sean estas agradables o no. El arte genera tristeza, alegría, tranquilidad, ira, pasión, miedo y efusividad. Todo esto a través de nuestros sentidos, los cuales se activan para percibir, sintiendo y viviendo cualquier expresión artística.

Para nosotras es muy importante el arte, por que nos hemos cuestionado y hemos vivido la experiencia de cómo una expresión artística puede generar tantas cosas en el individuo, como cambios en su comportamiento, por ejemplo la risa o el llanto. El ¿Por qué? una pintura nos puede generar tristeza con tan solo verla, por que esos colores y esas líneas nos hacen surgir dentro de nosotros ese sentimiento y emoción, o ¿Por qué? al pintar es como hacer una representación de cómo nos sentimos en ese momento.



# 1. García y Quintanar, "Famosas Obras Surrealistas y Geométricas utilizadas para torturar".  
*Manual de Terapia de Arte, 2004.*



# 2 García y Quintanar ,“Famosas Obras Surrealistas y Geométricas utilizadas para torturar”.  
*Manual de Terapia de Arte, 2004.*

El baile y la música es otro medio en el cual se puede expresar los sentimientos, cuantas veces nos encontramos escuchando una canción que se identifica con nuestro estado de animo, o esa sensación al bailar, al poder expresarnos, al liberarnos y no ser las palabras lo que expresen sino nuestro cuerpo el vehículo para ello.

Hemos dejado de lado muchos recursos que se tienen para expresar emociones y sentimientos o tal vez es así como las expresamos, pero sin ser conscientes de esto, por lo cual, como forma de psicoterapia es una gran alternativa y que a la vez permite el explorar y retomar al individuo como un todo y que a su vez se puede trabajar como unidad y con todo su equipo. Nuevamente vemos que muchas corrientes han retomado esto para el uso terapéutico.

### **4.3 El Arte y la Psicología**

La creación artística es indudablemente un *acto psíquico*, que se genera en el *interior* de un individuo a pesar de sus fuentes y sus alcances sociales. La aspiración que la Psicología tiene de ser una ciencia objetiva, la ha llevado a acercarse con timidez al *arte*, pero no le ha impedido considerarlo en sus investigaciones acerca de la *creatividad* como propiedad *cognitiva* en el ser humano. La capacidad creativa es

común a todos los seres humanos, en otras palabras, *ser humano es ser creativo* de diversos modos, lo cual podría sugerir que *todos llevamos un artista dentro*. Gisèle Marty menciona que se puede utilizar al arte como medio para dar cuenta del comportamiento humano, ya que en él interviene con gran actividad (García y Quintanar, 2004)

El tratar de explicar como es que el arte puede servir en el humano y como lo utiliza y da sentido a este, ha sido tema en el cual han dado diversas posturas por ejemplo el psicoanálisis al tratar de interpretar los dibujos, el conductismo y gestalt. Algo que es importante e indudable es que el arte ha servido como soporte y trabajo terapéutico ya sea intencional o no. Por ejemplo Frankl, quien vivió en carne propia la represión de la organización nazi en los campos de concentración, logró sobrevivir por el mero afán de hacerlo encauzando su dolor y creando su propio enfoque terapéutico. Desde su experiencia, el *arte* es una de las herramientas que le dan sentido al dolor y lo transforman en una gran fuente de satisfacción que nutre y enriquece la existencia. La forma en la que Frankl ve al arte coincide con la de otros autores como Tagore (Cit. en De Tavira, Federico, 1996), que piensan que *crear es no llorar lo que se ha perdido y se sabe irrecuperable, y es reemplazado por una obra tal que al construirla uno se reconstruye a sí mismo* (P. 91), o como Nietzsche (Cit. en Senior, Alberto, 1974), que aseguran que el sufrimiento de la humanidad tuvo que haber sido muy grande para que naciera el arte (Op. cit.).

Psicoanálisis es otra de las perspectivas que nos dan cuenta del arte como vivencia afectiva. Todo lo que habita en el *inconsciente*<sup>1</sup> es lo que da forma y material al arte. Para Freud (Cit. en De Tavira, Federico, 1996), el arte es una oportunidad de realizar en el plano de la fantasía *-siendo la fantasía equiparable a lo simbólico-* los deseos frustrados de la realidad ya sea por obstáculos externos o inhibiciones morales. De esta manera, la gratificación experimentada por el cumplimiento del deseo es socialmente aceptable y no termina en afectos destructivos o perversos, lo que en la elaboración psicoanalítica del concepto de *arte* lo presenta como *el deseo reprimido bien visto socialmente y valorado por la cultura*.

La técnica que se utiliza en pintura terapéutica se halla al mismo nivel que el pensamiento primitivo, pictórico, esto resulta muy adecuado ya que esto permite que la forma de expresión se encuentre en el mismo nivel que el inconsciente, de tal manera,

---

que el poder expresar cosas reprimidas puedan verse más claramente o salir a la luz.

Dalley (1978) menciona que se considera que el arte es un proceso de espontánea creación de imágenes, liberadas por el inconsciente, que utiliza los mecanismos de represión, proyección, identificación, sublimación y condensación, que son fundamentales en el método terapéutico.

Mencionar que el *arte* es asociado generalmente con la *locura*, y es que como el artista penetra en su lado siniestro para crear a la belleza como lo muestra el Psicoanálisis, es posible que experimente *estados psicóticos* en su fantasía, en su desconexión con la realidad cuando está creando. Como constata el Dr. De Tavira (1996), psicoanalista y artista, el artista es capaz de transformar la fealdad misma en belleza, y en ese trance se enfrenta a una situación de angustia cuando la mira, una de éxtasis cuando la convierte y una de depresión cuando la reconoce fuera de sí y se tiene que separar de ella; lo cual se traduce en altibajos emocionales muy marcados que pueden llegar a la *maníaco-depresión*. Pero la locura se distingue del arte porque, como Álvarez (1974), el *arte* culmina en la cristalización de una obra y la *patología* incluyendo a la *criminalidad*, no encuentra una salida, se manifiesta el deseo reprimido de manera tácita e inevitablemente. Desde este punto de vista el arte sería salud y no locura o enfermedad. El artista posee la capacidad de entrar en su inconsciente y salir de él sin perder contacto con el mundo.

Como se puede ver, la expresión subjetiva del artista es bastante peculiar; vive y siente lo que pasa a su alrededor de manera diferente. Tomando un poco de distancia con lo psicoanalítico, Álvarez (1974) discute que más allá de los efectos inconscientes, la experiencia subjetiva del artista gira en torno a que es un ser humano que ha desarrollado una *sensibilidad contemplativa* que lo hace maravillarse de todo lo que hay en el mundo y la naturaleza y vivirlo de manera intensa. De Tavira (1996) en concordancia con esto, asevera que ésta es la sensibilidad que tienen los niños y que se manifiesta en sus juegos y sus creaciones, sobre todo en sus dibujos, la de asombrarse de todo lo que ven, y es por eso que el artista es aquel que mantiene su *inocencia* a pesar del destino.

Desde la postura psicoanalítica, esto no está muy alejado de la realidad, ese terreno al que viaja el artista es el *inconsciente*, en el que se encuentran las más profundas angustias y afectos formados por *huellas mnémicas*, que aparentemente no se saben pero que están latentes en el actuar y el sentir. El artista sabe escuchar lo que su inconsciente le dice y tiene la capacidad de transformarlo expresando su verdad de tal

forma que tenga sentido, ya que todo lo que forma al inconsciente es incoherente e incongruente, ni siquiera se puede nombrar, en él no hay espacio ni tiempo lógicos.

Desde la perspectiva de los jungianos, ven esto como una búsqueda de expresar sentimientos y admiten que la necesidad de otorgar a la experiencia una forma significativa es algo fundamental en los procesos artísticos. Otro enfoque es el conductista que por el contrario a los anteriores, emplea al arte como un medio para modificar las normas sociales y culturales. El propósito de esta actividad consiste en reconocer el orden y la forma y se coloca el centro de la adquisición de aptitudes y en la técnica de aprendizaje (Dalley, 1978).

El arte en Psicología se vincula con una gran diversidad de temas, desde la percepción particular de una obra de arte, hasta el poder curativo del mismo. Todo ello compete a la Psicología del arte y la hace posible.

#### **4.4 Arte y Terapia**

El arte es un rasgo propio de las sociedades, el arte refleja y puede predecir la tendencia de la sociedad, el arte ha construido un lugar para expresar ideas creativas y expresión personal, por esto se dice que el arte permite o tiene cualidades terapéuticas. El crear una obra no es solo el realizar un buen trabajo que se admire, sino es el expresar algo.

La actividad artística que se lleva a cabo en un entorno terapéutico con propósitos claros de corrección o de tratamiento y en presencia del terapeuta, tiene objetivos y metas diferentes. En el caso de la terapia, lo más importante es la persona y el proceso, de expresar de una forma no verbal, a través del cual una persona puede lograr una expresión consciente e inconsciente al mismo tiempo (arte y terapia).

La terapia implica el propósito o deseo de provocar cambio ante un desequilibrio humano. (Ulman, 1961), en Dalley, 1978. Menciona que los procedimientos terapéuticos están diseñados para ayudar a que se produzcan cambios favorables en la personalidad o en la forma de vivir, que permanezcan después que haya acabado la misma sesión.

Las técnicas de la terapia artística es que cada individuo tiene la capacidad de proyectar sus conflictos internos de forma visual, aún sin tener nociones de arte o



plástica. Con esto la terapia por medio del arte permite la racionalización de sentimientos que se expresan por medio de la obra.

#### **4.5 La T.A. ¿Qué es y para que sirve?**

La terapia de arte en su conjunto cuenta con una serie de elementos que buscan una perspectiva procesual que ubique la noción de sujeto en una bio-lógica psicosocial. Es así que esta perspectiva del sujeto requiere un desplazamiento o transformación de las nociones de libertad y autonomía considerando una aproximación desde la auto-eco-organización.

La TA evidencia que la idea de autonomía se hace indisoluble de la idea de *dependencia ecológica* en relación con el medio que es el que proporciona los recursos (materiales) para el desarrollo de las estrategias de TA.

La TA permite trabajar reuniendo los requisitos de naturalidad, movimiento, contacto, espontaneidad, cotidianidad y multisensorial. Todos estos elementos tienen sustento en la terapia Gestalt, jungiana, sistémica, humanista y constructivista.

En la búsqueda de nuevos métodos o formas de psicoterapia todas estas corrientes han propuesto esto que es el trabajo con el arte, debido a un hueco existente en la forma de exponer y explorar las emociones y la forma de exponerlas o sacarlas a relieve. No es de extrañar que esa necesidad de desarrollar nuevos métodos y formas de acción también ha sido planteada por artistas y teóricos del arte, y que haya sido una preocupación constante de la nueva psicoterapia, quienes además sostienen que este momento histórico requiere una redefinición del arte, del rol del artista en la sociedad y de las estrategias de intervención psicológica; proponen la creación de un meta-diseño de contextos donde se integre la ciencia, la psicoterapia y el arte por medio de redes interdisciplinarias.

De hecho hay quienes piensan que interrogarse acerca del espacio o la estética implica repensar la cultura misma, participar de la transformación de los discursos institucionales y culturales, y dado que la psicoterapia en cualquiera de sus modalidades es un cuestionamiento a la sociedad, la TA también participa activamente de ese cuestionar, repensar, proponer, construir lo social y los proyectos de vida de cada quien.

Es por todo lo anterior que en el estudio de la TA se desprende que los nuevos paradigmas cuestionan un conjunto de premisas y nociones que han orientado hasta hoy

a la actividad científica y se hace necesario replantear la función del análisis estadístico, de la teoría del caos, del concepto de orden; de reflexionar sobre las condiciones filosóficas referentes a la acción social, la objetividad, la idea de sujeto y la subjetividad. A partir de estos desarrollos se han vuelto relevantes para la psicoterapia los temas relacionados tradicionalmente con el arte tales como la misma subjetividad, la singularidad y la generatividad. (García y Quintanar, 2004).

En este nuevo replanteamiento y forma de abordar la psicoterapia, en la TA surgen procesos en los cuales el individuo replanteará y organizará la información que se genere durante el trabajo. En el desarrollo de la TA es común encontrar procesos recursivos que permiten la vivencia y la reflexión constante pero en un proceso generador de cambios; es así que conservar la circularidad, no eliminar las antinomias, es también cuestionar el principio de disfunción-simplificación en la construcción del conocimiento. Es rehusarse a la reducción de una situación compleja, al discurso lineal con un punto de partida y un punto terminal. Es rehusarse a la simplificación abstracta tan común en el pensamiento occidental. Con esto el pensamiento tan positivista se pasa a otra área y se da paso a las sensaciones y emociones que surgen en el trabajo.

Las Terapia de Arte es una estrategia novedosa de reciente creación en cuya esencia encontramos aportaciones realizadas por todo tipo de artistas partiendo de lo que es bien sabido que cualquier tipo de arte constituye en si una expresión humana más profundo que las palabras mismas, y esto permite la expresión del individuo plenamente.

Y así todas aquellas estrategias o propuestas del desarrollo personal o familiar y socio-cultural que muchas veces tuvieron una base determinista y que proponían cambios progresivos hacia mejores estadíos para la humanidad, ceden hoy ante el reconocimiento de crisis inesperadas.

Crisis que emergen por la misma dinámica de los procesos y nos recuerdan la necesidad de respetar la complejidad ecológica y la importancia de las singularidades históricas, culturales y regionales en las que surge la actividad humana en la que se incluye la subjetividad y la acción social en donde se pone en juego múltiples alternativas de acción que son la cuna de la creatividad (García y Quintanar, 2004).

El apropiarse de las imágenes en el trabajo de terapia de arte, se debe centrar sobre la búsqueda del sujeto para encontrar y para elaborar un universo de imágenes significantes de sus conflictos subjetivos. Este comportamiento obedece a la hipótesis de la importancia que tiene, para cualquier sujeto, obtener los medios para simbolizar

los términos de un conflicto. Dado que los obstáculos que impiden acceder a estos medios están ligados inconscientemente al conflicto mismo, sobrepasarlos es desde ya avanzar en el camino de la elaboración profunda. (Paín y Jarreau, 1995)

Por otra parte, la obra plástica constituye un escenario privilegiado para permitir al sujeto vivir lo que Freud llama el principio de la realidad y el principio del placer, porque las leyes de la materia y las leyes de la ideación estética deben encontrar un lugar de acuerdo. Las estrategias del sujeto para obtener la articulación entre los dos órdenes constituye el punto central de la aventura artística. En el terreno del arte-terapia el lenguaje aparece en una forma menos estereotipada como efecto de una vivencia, sin haberlo buscado.

#### 4.5.1 Etapas de las sesiones de Terapia de Arte

Al igual que otros enfoques terapéuticos en TA se deben cumplir ciertas etapas:

- Prueba. Primera relación del terapeuta con las personas, donde sin coartar permita a las personas que trabaje lo que quieran dando a conocer las normas y formas de trabajo.
- Confianza. Generar total confianza y hacerles saber la confianza que se tiene en ellos.
- Riesgo. La persona debe recibir señales de credibilidad cuando expone lo que le pasa, en cualquier forma de comunicación.
- Enfrentamiento. Se le enfrenta a lo que dijo, expreso o trabajo metiéndolo de nuevo en el trabajo, promoviendo la aceptación e integración de toda esta información.
- Entendimiento. Se busca promover la manipulación y búsqueda de opciones ejercitándolas en lo posible.
- Aceptación. Promover la identidad de la persona uniendo lo que piensa y siente expresándolo en lo que hace.
- Consolidación. Se retroalimenta a la persona con sus logros y se diferencian sus logros de sus pendientes realistas visualizándolos.

Al comenzar un proceso de TA es importante el tener en cuenta que:

- La terapia de arte es un proceso.
- Confía en tu intuición.
- Participa activamente con tu cliente.

- No juzgues el trabajo artístico.
- Atrévete a jugar con tu cliente.
- Trabaja con metas pequeñas.
- Permite la expresión.
- Dale libertad.
- No interpretes.
- Pregunta
- Acompaña.
- Involúcrate.
- Confía.

## 4.6 Técnicas

El proceso de creación artística ha sido un medio de autoexpresión durante milenios. Profundizando el darnos cuenta del proceso creativo podemos resolver y clarificar esta expresión. La resolución y clarificación de la autoexpresión libera energía y facilita nuestro desarrollo y crecimiento ulterior, permitiéndonos comprender que cada área de nuestras vidas puede convertirse en un medio para el crecimiento y la autoexpresión.

En la terapia de arte se pueden utilizar diversas técnicas o estrategias y estas pueden incluir cualquier forma de expresión artística. Aquí mencionaremos solo algunas técnicas a emplear.

### *Dibujando con la derecha y la izquierda*

Sin hablar vayan a la caja de pinturas al pastel y dejen que su mano derecha elija el color que le agrada. Hagan lo mismo con la mano izquierda, hagan una pequeña marca con los colores que encontraron sobre el papel, para asegurarse que esos son los colores que ustedes quieren. Cuando hayan elegido los colores tomen una hoja grande y busquen un lugar para sentarse y que puedan estar a solas tranquilamente. Ahora tomen un color en cada mano, coloquen las manos para poder mirarlas sin esfuerzo y miren los colores durante un rato. Cierren los ojos, conserven esos colores como imágenes, y observen que hacen esos dos colores, estos colores pueden moverse en redondo, pueden

formar imágenes abstractas o manifestarse en imágenes de cosas reconocidas. Dejen que esto solo suceda y observen que hacen esos colores.

A continuación pueden abrir los ojos y en silencio dibujen con esos colores, pueden dibujar algunas de las formas e imágenes que aparecieron cuando estaban con los ojos cerrados o cualquier cosa que surja de ustedes. Utilicen ambas manos alternadamente o al mismo tiempo, mientras dibujan dirijan la atención sobre el proceso de dibujar y crear. Noten como se sienten los colores en cada mano, cómo aparecen los colores sobre el papel, cómo se mueve cada una de sus manos y cómo interactúan los colores sobre el papel.

Enseguida de que hayan finalizado quiero que expresen la experiencia de dibujar. Después de que todos hayan expresado la experiencia se les pide que reflexionen sobre esto y se hacen preguntas como: ¿hasta que punto sus dos manos y sus dos colores expresan dos lados de su personalidad y su manera de interactuar?, ¿se mantienen los dos colores separados en el papel o interactúan?, ¿cooperan entre ellos o están en conflicto?, ¿Qué expresan los colores de por sí?, ¿ hasta que punto pueden ver que el proceso creador del dibujo expresa algo sobre su propio funcionamiento?

#### *Diálogo dibujando*

Con un color que elijan que vaya con respecto a algo importante de ustedes mismos, se reúnanse con otra persona que tenga colores diferentes a los suyos y tomen una hoja y busquen un lugar para sentarse. Pongan el papel en medio de ustedes dos y siéntense a ambos lados del papel, sostengan su color en la mano con la que no escriben y comiencen a dibujar juntos sobre el papel. No dividan el papel, ni hagan dibujos separados, y no planifiquen, discutan o decidan que dibujarán juntos, empiecen simplemente a dibujar con lentitud y dirijan su atención al proceso de dibujar.

Después de haber finalizado la actividad expresen de que se daban cuenta mientras interactuaban y cómo se sintieron durante este diálogo silencioso, ¿cómo expresa el tipo de relación que usted tiene con su compañero este dibujo y el proceso de hacerlo?

Esto se puede hacer con más de tres personas, o con una familia. Este tipo de actividad puede expresar muchísimo acerca de las pautas de relación e interacción que existen dentro de una familia.

#### *Experimentando*

Elijan varios colores de su agrado, tomen diez o quince hojas y siéntense en algún sitio, experimenten diferentes formas de pintar y dense cuenta de cómo se sienten mientras vivencian esas diferentes maneras de dibujar. Noten que manera les parece agradable y cuales menos satisfactorias. Imaginen que ahora el color que tienen en la mano es un pájaro, muevan la mano como si fueran un pájaro que vuela en picada para hacer ciertas marcas sobre el papel. Ahora cambie de color que el color es una hormiga, vea que clase de marcas hace la hormiga, y así cada vez que cambie de color cambie de papel, ahora imagínate que es un látigo, un tractor, una mano que hace masaje, una motocicleta, un caballo, una serpiente cascabel, un cuchillo, la lengua de un gato, y muchos más elementos que se le ocurran. Piense en algo que se mueva y luego dejen que su color se convierta en eso. Observen las marcas hechas sobre el papel. Ahora tomen una hoja y utilicen varias de las maneras que más les hayan gustado durante un par de minutos, tomen conciencia de cómo se sienten mientras lo hacen.

Nuevamente tomen una hoja y utilicen colores de los modos de dibujar que menos les hayan gustado y tomen conciencia de ello. Después permanezcan tranquilos unos minutos y contemplen estas dos hojas, vayan dándose cuenta de que les gusta y que les disgusta de esas maneras diferentes de aplicar el color. ¿Cómo se sintieron mientras dibujaban en esas hojas y cómo luce el color sobre el papel?, ¿hay alguna manera en la que los modos preferidos y menos preferidos de dibujar expresen cualidades, tales como lento, rápido, grande, chico, etc.?

### *Escultura de uno mismo*

Que se tome un pedazo de arcilla con las manos juntas, también un pedazo de cartón o madera para apoyar la arcilla y busquen un lugar cómodo donde sentarse, familiarícense con la arcilla, perciban su textura y peso, sientan como cambia de forma mientras la exploran con sus dedos (apretándola, tarando, acariciándola, etc.).

Ahora con los ojos cerrados visualicen la imagen de la bola de arcilla e imaginen que lentamente cambiará de forma y formará por sí misma una imagen de ti, esta imagen puede ser una representación bastante realista o completamente abstracta. Ahora observen atentamente mientras se desarrolla el cambio, sin interferencias tuyas. Nuevamente mantenga los ojos cerrados y extienda las manos hacia la bola de arcilla ubicada frente a ti, tómalala cuidadosamente por un momento. Dirige tu atención sobre tus dedos y manos y déjalos empezar a moverlos y familiarizarse con la arcilla, comienza a formar una imagen de ti mismo con los ojos cerrados. Mientras lo hacen,

dense cuenta de todos los detalles del proceso de modelar la arcilla: cómo la sientes, cómo se mueven tus dedos, las imágenes que tienes mientras la arcilla va cambiando de forma, etc.

Abre los ojos y lentamente ve lo que has hecho con la arcilla, mira detalladamente tu trabajo y dense cuenta de cómo es: todas sus propiedades y características, ¿cómo se sienten hacia esa imagen de ustedes mismos?, identifícate con esa escultura, conviértete en ella y descríbete ¿cómo eres tu?, ¿Cómo se siente siendo esa escultura?, ¿Cómo es su vida?, explora todos los detalles de esa figura. Posteriormente que cada quien exponga y hable de su figura.

### *Técnica del contorno*

Ver un objeto y pintar el contorno, desde ahí se comienza, después se pega el papel para que no se mueva, se utiliza un lápiz suave. Se inicia por el detalle que más llame la atención y siempre hay que firmarlo y ponerle nombre para honrar la obra. El dibujo de contorno requiere perder el control para crear la imagen, completar el dibujo con una historia, se permite el utilizar metáforas, se pueden utilizar colores.

Con esta técnica lo que se busca promover es el crecimiento y la salud, resuelve la depresión a partir del contactar el contexto externo de la persona diferenciando su interior, esto es percibe en tercera posición, a partir de la reflexión. Permiten encontrar la libre asociación usando su imaginación y sus habilidades para solucionar problemas, permite la expresión de cualquier sentimiento sin requerir las palabras. Así mismo controla el estrés, permite la catarsis, ayuda en el manejo de la depresión.

### *Máscaras*

La máscara es lo que creemos ser, sirve para relacionarnos, despojarse de tus máscaras a favor del objeto amado, la mayor parte de las veces nuestra suerte no es sino reflejo de nuestras máscaras. Sin el dolor no deforma el carácter, si no el placer el espíritu. Solo tu tienes el poder de crear tu máscara, nadie te dice como o quien puede ser, es nuestra elección y responsabilidad.

Cuando nuestra máscara no checa con lo que creemos que somos inicia la confrontación, cada máscara es una historia, un dilema, un reflejo de tu alma. La máscara es darle cuerpo y forma a lo invisible, el proceso se da de esta forma:

Experiencia emocional (ansiedad) \_\_\_\_\_ Conceptualización (espíritu)

Concretización del concepto (tallado) \_\_\_\_\_ Fe en el concepto (animismo)

Confrontación con el concepto (ritual) \_\_\_\_ Confirmación (experiencia emocional)

Las formas de las mascararas pueden varían y llevan el sello de cada una de las personas que las realiza, ya que cada una como se ha mencionado esta representando a esa persona, por lo tanto es única, personalizada e irrepetible. Los tipos de mascararas pueden ser de cara, completa, de pecho, con cuerpo, con ornamentos. Los materiales a utilizar son variados y de todos tipos.

Cuando la persona reporta diferencias entre lo que percibe de ella y lo que dicen que es, llega a un proceso que lleva a encontrarse consigo mismo, la mascara y la persona se convierten en uno permitiendo ensayar realidades, permitiendo armonizar nuestra realidad. Esta técnica permite concretizar la imagen que percibe la persona internamente y puede contrastárselo con lo que ve en el exterior, permitiendo un cambio dinámico entre lo que es y lo que gustaría que fuera. (García y Quintanar, 2003)

#### *Silueta del cuerpo*

El dibujo de silueta del cuerpo requiere trabajarse en pareja para copiar la imagen corporal en un papel pegado a la pared, se pueden emplear colores, a la silueta delineada, pero pintarse con la mano izquierda. Lo que se busca es que mediante esto nos permite dimensionarnos en espacio, capacidades y limitaciones, nos permite moldearnos a nuestro antojo, reconocer nuestras partes sin prejuicios o reconocer estos.

Al lograr un autorretrato con esta técnica la abstracción mental se convierte en objeto concreto, lo estático se convierte en dinámico y lo confuso se vuelve claro, el proceso mismo del dibujo es transformador.

#### *Capullo*

Se pliega el cuerpo de manera que se este cómodo y protegidos del mundo. Con los ojos cerrados, imaginemos que se esta en un capullo, rodeado por suaves y resistentes cáscaras que protege. Se explora el cuerpo y el como se siente al estar en ese capullo, descubramos como es ese capullo, de cuanto espacio hay dentro de él.

Ahora lentamente salgamos del capullo, buscando la salida de esa cáscara protectora y dense cuanta de cómo se siente al salir. (En este momento de abrirse el capullo, se recomienda poner música instrumental como: Ensueño para guitarras españolas). Al emerger se hace contacto con la sensación de salir al mundo, y al mismo tiempo se comienzan a estirar, cada vez que se estiran permitan que sus movimientos



fluyan con un sonido, para que después se conviertan en sonido y fluyan dentro de su movimiento.

### *Bailarín (a)*

Busque una posición, sentado, que sea cómoda en un lugar en el que se disponga de espacio. Cierre los ojos y tome contacto con su existencia física, noten que esta sucediendo con su cuerpo. Ahora imaginen que están solos en una pradera verde y soleada con mucho espacio para bailar. Tomen conciencia de ese lugar y como se sienten en él. Enseguida una persona aparecerá y comenzara a bailar libremente y poco a poco se acercara a ustedes, solo observen sus movimientos. El bailarín se acercará a ustedes percatándose de su presencia y los enseñará a bailar y moverse. Comiencen moviéndose en su lugar como el bailarín y luego muévase alrededor del cuarto con él. Abrirán los ojos para que eviten el chocar y bailen juntos.

### *Incompleto*

Dividiendo al grupo en dos, se les indica que una mitad tomará asiento, mientras que la mitad del grupo que permanece de pie comenzara a desplazarse alrededor del cuarto como si estuviera incompleta. No hablen, hagan ruidos si lo desean, muevanse simplemente.

La gente que esta sentada se levanta y completa una de las cosas incompletas con sus movimientos y acciones, interactuando por un rato.

### *Llama*

En posición cómoda y descansada, acostándose sobre el piso, cierran los ojos y lentamente, tomen contacto con su cuerpo. Imagínense ahora que son un fuego que lentamente comienza a insinuarse, dejen que las llamas se conviertan en movimientos. Identifiquen en lugar del cuerpo comienzan esas llamas y como crecen, del tipo de fuego que son ustedes, como esas llamas se desarrollan, si son uniformes o se alzan alternando, sin dejar de identificar como se sienten. Continúen siendo fuego hasta que arda todo a su alrededor.

Continúen moviéndose y lentamente abran los ojos, sin dejar de ser llama y con otro compañero mantengan un dialogo con movimientos durante un rato y después diríjase a otro compañero para mantener otro dialogo. Al término de esto de pie en ese lugar cierran los ojos e imaginen que esa flama comienza a decaer, que pronto se

extinguirá. Dense cuenta de cómo se sienten y como se mueven mientras sus llamas disminuyen gradualmente. Permanezcan con su experiencia y absórbanla durante un rato. (Stevens, 2000)

### ***Técnica del contorno.***

Se puede trabajar la depresión, y consiste en ver un objeto y pintar el contorno. Nosotros desde un punto ahí empezamos.

Pegar el papel para que no se mueva, usar lápiz suave. Iniciar por el detalle que más llame la atención. Siempre ponerle nombre y firma a la obra (esto es honrarla).

- . Comenzar por el detalle que más llame la atención
- . Ponerle nombre y firmarlo.
- . El dibujo de contorno requiere perder el control para crear la imagen.
- . Completar el dibujo con una historia.
- . Permite utilizar la metáfora.
- . Pueden emplear colores si lo desean.
- . Posibilita la catarsis.

Lo que se busca con esta técnica es promover el crecimiento y la salud, resuelve la depresión a partir de la reflexión a su propio ritmo. Permiten encontrar la libre asociación, permite la expresión de cualquier sentimiento. Así mismo controla el estrés, permite la catarsis, ayuda en el manejo de la depresión.

## **CAPÍTULO 5**

### **VINCULACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE CREATIVIDAD Y LA TERAPIA DE ARTE EN UN CENTRO GERONTOLÓGICO EL CASO DE LA FUNDACIÓN HÉCTOR VÉLEZ Y DE LA ROSA I. A. P.**

En nuestro país, durante las últimas tres décadas, la estructura de la población se ha modificado de una forma radical. Conforme transcurre el tiempo, los distintos grupos de edades evolucionan con diferentes tendencias de crecimiento.

De esta forma, al inicio del siglo XXI, México tiene una estructura de población muy diferente a la de los años 70's y, sin lugar a duda, el cambio más importante por el que atraviesa la población es el de la transición demográfica hacia su envejecimiento. El envejecimiento constituye un proceso de dimensiones múltiples que afecta a los individuos y a la sociedad. En los individuos el aumento de la edad es un proceso cronológico irreversible que se da en el curso de vida. En las últimas etapas los individuos abandonan sus responsabilidades en el mundo laboral y pasan a depender cada vez más de la familia, la comunidad o la sociedad. Estamos ante los grupos de edad que crecen con mayor rapidez y que son los más vulnerables.

Estadísticas mencionan el incremento de esta población en la cual la pirámide de crecimiento se ha modificado. El proceso de envejecimiento implica una reducción de los niños en edades preescolares de 14.5 % en 1996 a 13% en el año 2000, 10.2 % en el 2010, 7.2 en el 2030 y 5.7 % en el 2050. Las edades escolares pasan de 21.3 % a 20.2%, 16.4%, 11.5% y 9.0% en el 2050. La población en edad de trabajar y de las edades mayores son las que crecerán más: la población activa pasará de 59.8% en 1996 a 62% en 2000, 67.1% en 2010, 68.1% empieza a descender hasta 60.7% para el 2050. La del grupo de mayor edad de sesenta y más años pasa de 4.4% a 4.8%, 6.2%, 13.2% y 24.6% en los mismos años (Robles, 1999).

Y cada vez México se acerca a la realidad de muchos países europeos, en los cuales su población es una población de Adultos Mayores en su mayoría. Son estos cambios a los cuales tenemos que enfrentarnos y actuar con medidas de prevención y planeación hacia la

situación que se presenta, esto con la finalidad de desarrollar las acciones pertinentes para atender a corto plazo el cada vez mayor número de Adultos Mayores de nuestra sociedad. Teniendo en cuenta las necesidades de esta población.

Un aspecto al que tenemos que enfrentarnos es que en el país se tiene la creencia que un centro para Adultos Mayores es un asilo o casa de descanso, en donde la persona se encuentra reclusa totalmente, pero en el caso de los centros de día, los Adultos Mayores solo asisten a realizar actividades recreativas y de interés. Con esto se rompe el mito que el Adulto Mayor tiene que estar descansando y en inactividad tanto física como intelectual.

La alternativa que representa el Centro de Desarrollo Gerontológico de la Fundación Héctor Vélez surge para modificar de manera favorable el curso de los acontecimientos de la persona que envejece. En primera instancia, el Centro de Desarrollo Gerontológico es un espacio físico en donde los ancianos pueden reencontrarse y convivir en un ambiente creado ex profeso para ellos (Manual Fundación, 2002).

En una sociedad como la nuestra en la que día a día la familia sale más del hogar y el anciano queda solo en casa, el Centro de Desarrollo Gerontológico es una alternativa para que el Adulto Mayor permanezca unas horas al día en un lugar donde sea estimulado para continuar desarrollándose y disfrute la compañía de otros, mientras la familia sigue realizando sus tareas habituales. Todo esto permite que el viejo sea mejor aceptado el resto del tiempo dentro del núcleo familiar y, lo más importante, no supone una institucionalización.

Las acciones del Centro de Desarrollo Gerontológico Héctor Vélez están encaminadas a promover la integración familiar y social del anciano y día a día se convierte en un reto individual aceptar y vivir con dignidad, entusiasmo y dinamismo esta nueva etapa de la vida. A través de la participación activa de los viejos en las distintas actividades que se ofrecen en el Centro de Desarrollo Gerontológico es como mantenemos, ejercitamos y/o desarrollamos las áreas cognitivas, motrices (fina y gruesa), psicoafectiva y sociocultural de los mismos (Manual fundación Héctor Vélez y de la Rosa, 2002).

El área cognitiva comprende aspectos relativos a funciones mentales superiores tales como inteligencia, memoria, aprendizaje, etc. p. e.

Computación

Inglés

Guitarra y teclado  
Pláticas de autocuidado  
Alfabetización

Al área motriz corresponde la estimulación del aparato músculo-esquelético, el cardiovascular, el buen rodaje de las articulaciones, el mejoramiento de la capacidad pulmonar, etc. p. e.

Motricidad fina  
Manualidades  
Pintura  
Cocina  
Motricidad gruesa  
Gimnasia  
Yoga  
Tai chi chuan

El área psicoafectiva comprende aspectos relacionados con la identidad, la autoestima, las emociones, los sentimientos, etc. p. e.

Paseos mensuales  
Festejos mensuales y especiales  
Tercera edad vía ascendente  
Juegos de mesa

El área sociocultural comprende el análisis y estimulación de los procesos de socialización, actitud hacia el envejecimiento, la jubilación y todas las pérdidas que se afrontan durante la senectud

Baile de salón  
Cine  
Lectura de periódico  
Canto

Todas estas actividades promueven la interacción social entre los ancianos, además de restaurar y mantener los sentimientos de utilidad y autoestima de los mismos.

La vejez es una etapa más de la vida, con grandes posibilidades de crecimiento y desarrollo personal, y que puede aportar elementos enriquecedores al resto de los grupos de edad. De ahí que sea responsabilidad, no sólo de los poderes públicos sino de toda la sociedad, el facilitar las condiciones para que el anciano se sienta totalmente integrado

en la sociedad y valorado, y pueda, de esta forma, continuar una vida activa y productiva. Aunque, en último término, el llevar a cabo una vejez satisfactoria depende del propio anciano y de la aceptación de su propio envejecimiento.

## **5.1 Programas**

La Fundación Héctor Vélez y de la Rosa creó un programa, el cual cuenta con 25 actividades que los adultos mayores que acuden al centro pueden tomar parte de ellas. Estas van orientadas a desarrollar y fortalecer áreas motrices, cognitivas y sociales, los talleres son los siguientes:

### **1. ALFABETIZACIÓN**

#### ***Justificación:***

Este taller tiene como propósito fundamental estimular las capacidades cognoscitivas de los ancianos que asisten al mismo. Esto se logra a través del aprendizaje de la escritura y de la lectura de parte de aquellos que carecen de esta habilidad, así como por medio de la mejora, mantenimiento y/o desarrollo de sus conocimientos de ortografía, geografía, matemáticas, etc. Todos estos conocimientos permiten a los ancianos mantenerse integrados en sus respectivos ambientes familiares y sociales así como su mejor desenvolvimiento en el ámbito sociocultural.

#### ***Objetivos:***

- Estimular las capacidades cognoscitivas de los ancianos que participan en este taller, principalmente la memoria y el aprendizaje
- Lograr que algunos de nuestros viejos analfabetas aprendan a leer y a escribir y, quizá en los menos casos, terminen sus estudios de primaria y/o de secundaria
- Integrar o reintegrar a los ancianos en su medio familiar y social gracias al mejor manejo de éstos de parte de los viejos
- Mejorar, mantener y/o desarrollar capacidades motrices y cognitivas de parte de los ancianos
- Disminuir el número de ancianos analfabetas que asisten a la Institución.

#### ***Procedimiento:***

Esta actividad no tiene propiamente un esquema a seguir, simplemente está originalmente pensado para aquellos ancianos que en principio no saben leer ni escribir

(para que aquí lo aprendan), como una forma de lograr que tengan un mejor y mayor desenvolvimiento familiar y social. También nos permite que algunos otros mantengan e inclusive mejoren sus conocimientos de ortografía, geografía, etc., todo lo cual los mantiene intelectualmente activos. Sería una ganancia adicional el lograr que alguno de ellos termine sus estudios de primaria y/o de secundaria.

La vinculación de este taller con la creatividad y Terapia de Arte no esta presente desde lo que se ha revisado en la literatura.

## 2. ANTOJERIA

### ***Justificación:***

Este taller surge como respuesta a la falta de un lugar propicio para el encuentro y la convivencia. También sirve como una oportunidad para resensibilizar y potenciar nuestros sentidos, a través de una experiencia placentera, en este caso, a través de preparar y degustar diversos alimentos. Además, al compartir las recetas para preparar alimentos, rescatan y transmiten a sus compañeros de grupo el cúmulo de conocimientos y experiencias culinarias adquiridos durante el transcurso de sus vidas. Este taller también posibilita a las personas a compartir y a reafirmarse como seres capaces de continuar aportando su invaluable experiencia para las nuevas generaciones.

### ***Objetivos:***

- Permitir a los viejos compartir y reafirmarse como individuos productivos y útiles.
- Contar con un espacio propicio para el encuentro y la convivencia.
- Gratificación y potenciación de los sentidos de los viejos.
- Conseguir experiencias placenteras a través de la preparación y degustación de alimentos.
- Rescatar y transmitir los conocimientos y experiencias culinarias aprendidas a lo largo de su vida.
- Conocer los alimentos y/o la forma de preparación de algunos de éstos, las regiones donde se realizan y su significado.

### ***Procedimiento:***

En este taller, las personas de la tercera edad serán los maestros; sesión tras sesión las personas interesadas en este taller se pondrán de acuerdo sobre quién enseñará en la siguiente sesión cómo preparar algún alimento. La persona encargada de cada sesión hará el presupuesto del costo total del alimento y éste se dividirá entre el



número de asistentes a la clase, de tal forma que entre el total de asistentes cubrirán el costo. Cada uno de los participantes, en algún momento, deberá autoproposeerse para enseñar a sus compañeros de taller cómo preparar un alimento que sea del agrado de todos. De esta forma, en cada sesión se enseñará a preparar algo y, al finalizar la sesión, se repartirá el alimento entre el número de asistentes, para ser degustado. La persona encargada de cada sesión será la responsable de comprar todos los ingredientes necesarios para la elaboración de su alimento. El dinero que haya gastado le será reembolsado el mismo día en que prepare el alimento que haya elegido.

La vinculación de este taller con creatividad y terapia de arte, es que al recordar y vivenciar momentos y experiencias por medio del gusto tacto y olfato (multisensorialidad) se puede aprender y reaprender o inventar cosas nuevas para el adulto mayor.

### 3. BAILE DE SALÓN

#### ***Justificación:***

Este taller tiene como propósito fundamental dar respuesta a la necesidad de asociación y gregarismo de los ancianos. El baile es una fuente de identidad y equilibrio personal, identificación social y permite desarrollar aptitudes, personalidad social y relación social. A través del lenguaje corporal los viejos se permiten expresar diversos sentimientos y emociones que de otra forma es difícil manifestar. Así mismo, esta otra forma de contacto y de convivencia les permite establecer nuevas formas de relación, una ampliación de los contactos intergeneracionales y, por supuesto, constituye uno de los medios más adecuados para una calidad de vida elevada.

#### ***Objetivos:***

- Favorecer el proceso de socialización entre los ancianos que asisten a este taller
- Permitir a los ancianos manifestar sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal
- Fomentar entre los asistentes a este taller nuevas formas de relación y convivencia
- Estimular la coordinación motriz gruesa de nuestros ancianos
- Elevar la calidad de vida de los adultos mayores a través de la práctica de actividad física que realizan por placer y que no representa esfuerzo alguno.

#### ***Procedimiento:***

Esta actividad como todas las demás que implican cierto esfuerzo físico, deben contar tanto con una fase de calentamiento como con una fase de enfriamiento, siempre teniendo como propósito fundamental el evitar lesiones musculares u otro tipo de lastimaduras. La parte central de cada clase estará determinada por el género musical que en ese momento se quiera aprender y que incluye desde paso doble, danzón, cha cha chá, rock and roll, twist, mambo, merengue, salsa, cumbia, etc.

La vinculación de de este taller con creatividad y terapia de arte, es que el baile como medio de expresión permite vivenciar el contacto y lo multisensorial. Así como la socialización y comunicación con el otro.

#### 4. CAFETERÍA

##### ***Justificación:***

Este taller se creó con la finalidad de abrir un espacio propicio para el encuentro y la convivencia; donde los viejos puedan llevar a cabo un intercambio de experiencias alrededor de compartir un alimento. Este taller surge a partir de la necesidad planteada por ellos mismos de tener otro tipo de contacto entre sí, más personal e íntimo. Además es un taller que consigue un mejor empleo de los espacios disponibles en la Fundación.

##### ***Objetivos:***

- Crear un ambiente donde los viejos convivan de manera más informal e íntima.
- Fomentar una mayor y mejor comunicación al interior del grupo de personas que asistan a este taller.
- Establecer un ambiente agradable para que las personas disfruten el compartir sus alimentos.
- Despertar un mayor interés por la convivencia con sus compañeros.
- Lograr una mayor disposición y mejor actitud de las personas para asistir a su siguiente actividad (después de compartir un alimento).

##### ***Procedimiento:***

Este taller funcionará lunes, miércoles y viernes de 9 a 10 de la mañana; durante este tiempo las personas que asistan prepararán su café, té o lo que gusten (y lo que traigan para acompañarlo), y procederán a compartirlo con sus compañeros; al mismo tiempo también conversarán libremente sobre algún tema que sea de su interés. Una vez terminado este tiempo, ellos mismos lavarán los utensilios que hayan empleado.

La vinculación de este taller con terapia de arte, es vivenciar nuevas formas de contacto con el otro adulto mayor.

## 5. CINE-DEBATE

### ***Justificación:***

Este taller tiene la intención de hacer que las personas pasen un rato agradable a través de la exposición de experiencias visuales. Tomando en cuenta que el cine es un arte y que el arte también sirve para expresar emociones y sentimientos, esperamos que las personas que asistan a este taller se sensibilicen con respecto a algún ámbito de su vida. Es importante mencionar que de cada película se hará un debate, tratando de sacar el mayor provecho posible de cada proyección.

### ***Objetivos:***

- Que las personas que asistan se sensibilicen con respecto a algún aspecto de su vida cotidiana.
- Que disfruten un rato de esparcimiento durante el tiempo que dure la proyección.
- Comentar diferentes aspectos de la trama de la película en cuestión y obtener una enseñanza del tema abordado por la misma.

### ***Procedimiento:***

Las personas interesadas en este taller deberán presentarse en el salón de cine y sentarse cómodamente a esperar que comience la película. Una vez comenzada la proyección, no se podrá entrar ni salir del salón hasta que finalice la misma. Una vez concluida la película, las personas podrán abandonar el salón.

La vinculación de este taller es solo en cuanto a terapia de arte, por medio de la expresión visual el adulto mayor puede contactar emociones y sensaciones y así mismo el poder expresarlas.

## 6. COMPUTACIÓN

### ***Justificación:***

Este taller, en primera instancia, está pensado para tratar de actualizar a los viejos en este mundo cada vez más computarizado y, también, para integrarlos mejor en la propia familia y sociedad. Se trata de que los viejos, al mismo tiempo que están ejercitando sus funciones cognitivas, pierdan el miedo a los avances tecnológicos de los que ya hace un buen tiempo están desconectados. Es un taller en el que, por un lado,

ejercitan la memoria, el aprendizaje, la creatividad, el ingenio, etc., y, por el otro, se reintegran en la sociedad como parte activa de la misma porque ahora entienden un poco más los avances tecnológicos que permean la vida cotidiana de la mayor parte de la población.

***Objetivos:***

- Estimular las funciones cognitivas del anciano, ejercitando la memoria, el aprendizaje, la creatividad, etc.
- Acabar con el miedo que algunos ancianos tienen hacia todo lo que tiene que ver con avances tecnológicos
- Reintegrar a los ancianos en sus familias y en la sociedad a través del conocimiento y manejo de una computadora
- Lograr que los viejos manejen algunos programas de computación y que inclusive realicen algunos trabajos específicos en los que hagan uso de la computadora
- Lograr que al término de un cierto tiempo tomando este taller algunos de nuestros viejos puedan navegar en Internet sin mayor problema.

***Procedimiento:***

Este taller inicia por conocer los componentes de una computadora, se les enseña cómo manejar la configuración básica y los accesorios de la computadora. Se inicia en el aprendizaje del programa Word, el cual se continúa durante los siguientes meses hasta haber logrado un manejo del 80 % del mismo. Al término de este proceso los viejos están en condiciones de conectarse a Internet, creando su propio correo electrónico para tener comunicación con el resto del mundo así como a obtener información de su interés navegando en el ciberespacio.

La vinculación de terapia de arte y creatividad, es que al aprender y crear algo nuevo hacen que vivencien una nueva experiencia y tengan contacto con el otro a través de la tecnología y puedan estar en contacto a su vez con la sociedad y el mundo actual, permitiéndose percibirse dentro del mismo.

## 7. CONVIVIO MENSUAL

***Justificación:***

Este taller tiene como propósito fundamental el conseguir que nuestros ancianos aprendan a relacionarse de una forma más íntima, afectiva e informal, lejos del ajetreo diario que vivimos durante el desarrollo de las actividades propias del Centro de

Desarrollo Gerontológico. A través de los convivios los ancianos mejoran sus actitudes personales y sociales ante el envejecimiento así como sus relaciones intra e intergrupales con sus coetáneos que también asisten a la Institución. Las actividades sociales son muy importantes para los ancianos puesto que constituyen uno de los medios más adecuados para elevar su calidad de vida.

***Objetivos:***

- Distraer a los ancianos de aquellos que les preocupa y angustia
- Promover la interacción social entre los ancianos, para disminuir su soledad y el aislamiento en que en algunos casos se encuentran
- Generar un espacio en donde los ancianos se expresen libremente
- Facilitar las relaciones interpersonales que aseguren al anciano un ambiente armónico de cordialidad y confianza
- Aportar a cada anciano algo que pueda animarle, entretenerle, cultivarle y ayudarlo a autoafirmarse como individuo único, irrepetible, querido y respetado tal cual es.

***Procedimiento:***

Los días de convivio se suspenden las actividades diarias del Centro de Desarrollo Gerontológico. Estos festejos son de traje, razón por la cual todos los viejos traen algún alimento de su elección para compartir con sus compañeros de grupo. El convivio comienza propiamente con la recolección de los alimentos en la cocina. Ya que están presentes todos los ancianos, se menciona quiénes cumplen o cumplieron años durante ese mes en particular y se les cantan las mañanitas; se les felicita de manera particular, se les besa, abraza y apapacha. Se hacen algunos anuncios que sean relevantes para esa ocasión y finalmente pasan a tomar sus alimentos. Cuando todo mundo ha terminado de comer, comienza el baile en el pasillo. El convivio termina cuando todos los viejos se retiran a sus respectivas casas.

La vinculación de este taller con terapia de arte y creatividad, es el expresarse y tener contacto con lo multisensorial y la socialización.

## 8. CORTE Y CONFECIÓN

***Justificación:***

Con este taller pretendemos estimular, además de enseñar a los ancianos, a crear, diseñar y confeccionar prendas de vestir, tanto para ellos mismos, como para sus familiares. De esta forma, este taller logrará crear en los viejos un sentimiento de

utilidad y de productividad que influirá tanto en su ámbito familiar como social. Además, este taller contribuirá a ejercitar algunas de las funciones mentales superiores, así como a mejorar y/o mantener en buen funcionamiento la coordinación motriz fina.

***Objetivos:***

- Que los viejos aprendan a hacer trazos de distintas prendas de vestir.
- Que los ancianos aprendan a tomar medidas para la elaboración de faldas, blusas, pantalones, etc.
- Que los viejos aprendan a utilizar plantillas para la confección de prendas de vestir.
- Que los viejos aprendan a diseñar, cortar y confeccionar diversas prendas de vestir.

***Procedimiento:***

En este taller los viejos van a aprender, en principio, a tomar las medidas necesarias para la confección de diversas prendas de vestir. Una vez que hayan aprendido esto, van a comenzar a trazar líneas para hacer los patrones y marcar en la tela sus diseños. En este momento van a aprender a usar tanto la máquina de coser como la máquina de over. En la máquina de coser aprenderán costura recta, en zigzag y a hacer ojales. Posterior a todo esto, aprenderán a cortar tela y a armar o confeccionar sus prendas. Para terminar sus prendas aprenderán a hacer ojales a mano, pegar botones, hacer dobladillos, ribeteados, etc.

La vinculación con terapia de arte y creatividad, es expresar sensaciones, sentimientos a través de la creación de alguna prenda y sentirse productivos y satisfechos con lo que hacen.

## 9. CUENTOS Y RELATOS

***Justificación:***

Por medio de este taller se pretende que los viejos que por alguna razón ya no puedan leer por sí mismos, tengan un espacio donde recrear su imaginación y su mente, a través de escuchar los relatos que les hace otra persona. También les sirve para ejercitar la memoria y la audición, al tiempo que los relaja y les proporciona tranquilidad.

***Objetivos:***

- Crear un espacio donde los viejos recreen su imaginación y su fantasía al escuchar relatos.
- Mantener, mejorar y desarrollar su capacidad mental para hilar la historia.

- Ejercitar su memoria y su capacidad de atención al escuchar y tratar de entender los distintos relatos.
- Permitir que los viejos que ya no pueden realizar actividad física, tengan alguna actividad en la cual participar y relacionarse con los miembros del grupo.
- Alimentar la imaginación, la fantasía y la creatividad de los viejos a través de la recreación mental que cada uno de ellos haga con el relato leído.

***Procedimiento:***

Los interesados en participar en este taller deberán acudir al salón previamente asignado para esta actividad, sentarse lo más cómodamente posible y elegir la opción que más les guste de entre las que se les propongan para leer (2). Una vez comenzada la lectura, no se permitirá la entrada ni salida de las personas durante el tiempo que dure la misma, para no perder la trama de la historia. Una vez terminada la lectura, se podrán hacer los comentarios necesarios y retirarse a su siguiente actividad.

La vinculación de este taller con creatividad, es por medio de la imaginación y el contacto con el otro.

## 10. DANZA CONTEMPORANEA

***Justificación:***

Este taller surge como una posibilidad para que los ancianos redescubran el goce de la expresión corporal, del movimiento. El compartir espacios y movimientos con otros ancianos pone en evidencia la reconciliación del sujeto con su propia ancianidad, es decir, con sus limitaciones y sus pérdidas, pero también con nuevas posibilidades. En última instancia, queremos generar un espacio donde el anciano actúe y se exprese libremente, en donde compruebe que el movimiento por sí mismo le proporciona bienestar y placer. Es una forma de destruir el estereotipo que existe de que los ancianos son ineptos para el placer sensorial.

***Objetivos:***

- Resensibilizar a los ancianos sobre el placer que genera el movimiento del cuerpo.
- Permitir a los ancianos exteriorizar sin trabas su personalidad.
- Invitar a los ancianos a moverse por el simple hecho de que esto le proporcionará bienestar y placer.
- Gratificación y potenciación de los sentidos.
- Hacer a los ancianos conscientes de sus limitaciones y de sus pérdidas, pero también encontrarse con nuevas posibilidades, a manera de adquisiciones.

- Permitir a los ancianos sentirse, reconocerse y disfrutar su propio cuerpo.

***Procedimiento:***

Cada clase comenzará con ejercicios de calentamiento y tendrán una duración de entre 15 y 20 minutos. Posteriormente se realizarán ejercicios de manera individual o grupal con el propósito de desarrollar la flexibilidad y la coordinación del cuerpo, fortaleciéndolo, sensibilizándolo y permitiendo que éste se exprese libremente mediante ejercicios de improvisación. Se resolverán tareas de movimiento considerando elementos tales como tiempo, espacio, energía, uso de las diferentes partes del cuerpo, cambios de peso, etc. Para finalizar las clases se realizarán ejercicios de relajación para liberarlos de la tensión. También se comentarán todas las experiencias, emociones, sensaciones e imágenes vividas durante la realización de los ejercicios.

La vinculación de este taller con terapia de arte y creatividad, por medio de la expresión corporal, el movimiento el adulto mayor puede percibirse y expresarse de manera diferente en un ambiente agradable y propicio para el contacto con si mismo (sensaciones y emociones) y con el otro.

## 11. DANZA ESPAÑOLA

***Justificación:***

Este taller surge como respuesta a la petición de nuestras ancianas de aprender una nueva forma de baile. Este taller les permite sensibilizarse con sus propios cuerpos y con la música, empleando la imaginación y la creatividad. Cualquier forma de danza es un arte universal accesible a todo aquel que posea un cuerpo y voluntad, no sólo para virtuosos, pues todos tenemos algo que expresar. Una de las mejores formas en que los ancianos expresan y manifiestan sus emociones y sentimientos es a través del baile; además, esta actividad les permite concientizarse de sus actuales posibilidades, tanto cognitivas como motrices, y les facilita el proceso de socialización con su grupo de pares.

***Objetivos:***

- Sensibilizar a los ancianos respecto de sus propios cuerpos
- Estimular a los ancianos a expresar sus emociones y sentimientos a través de movimientos corporales
- Mantener, ejercitar y/o desarrollar los procesos cognoscitivos de los ancianos a través del aprendizaje de la danza española



- Favorecer la socialización entre todos los integrantes del grupo de danza.

***Procedimiento:***

Esta actividad como todas las demás que implican cierto esfuerzo físico, deben contar tanto con una fase de calentamiento como con una fase de enfriamiento, siempre teniendo como propósito fundamental el evitar lesiones musculares u otro tipo de lastimaduras. La parte central de cada clase estará determinada por la técnica dancística y la técnica grupal respectivamente.

La vinculación de este taller con terapia de arte y creatividad, por medio de la expresión corporal, el movimiento el adulto mayor puede percibirse y expresarse de manera diferente en un ambiente agradable y propicio para el contacto con si mismo (sensaciones y emociones) y con el otro.

## 12. DINAMICAS DE GRUPO

***Justificación:***

Este taller satisface la necesidad de distracción, asociación, gregarismo y desempeño del rol social de los viejos, además de insertar nuevas forma lúdicas en éstos. Se pueden realizar en forma individual o colectiva. Las que implican el juego individual favorecen la creatividad personal, la individualización, etc. Aquellas que organizan al conjunto en juegos grupales favorecen el sentimiento de integración y de solidaridad. Estas actividades absorben el interés de la persona, sin móvil utilitario, ni fin definido, el ocio por el ocio; implican un cambio de actividades rutinarias y obligatorias a actividades recreacionales.

***Objetivos:***

- Crear un entorno donde se enseñe y aliente a un ocio creativo, la recreación y el intercambio.
- Compartir activamente espacios, tareas, movimientos con otros ancianos.
- Fomentar la creatividad personal y la individualización, en el caso del juego individual.
- Fomentar el sentimiento de integración y de pertenencia a un grupo social, en el caso del juego grupal.
- Propiciar tanto la cooperación como la competencia al interior del grupo de ancianos.
- Lograr mayor cohesión e intercambio entre todos los miembros del grupo.

***Procedimiento:***

Las personas interesadas en asistir a este taller deberán, en primer lugar, tener la mejor actitud posible ya sea para ejercitar la memoria, el cuerpo, la creatividad, etc. Durante la realización del ejercicio estructurado. Sesión tras sesión, dependiendo de las condiciones en que se encuentre el grupo, se optará por alguna técnica específica a realizar. Los materiales necesarios para cada ejercicio variarán cada día; en algunas ocasiones no se empleará nada y en otras se empleará, por ejemplo, un pañuelo o una cuerda, etc. La disposición del grupo también variará de acuerdo con el ejercicio a hacer.

La vinculación de este taller terapia de arte y creatividad, es por medio de la socialización, el vivenciar y aprender cosas nuevas y el contacto con el otro.

### 13. GIMNASIA

#### ***Justificación:***

Este taller tiene la finalidad de mantener la forma física de los ancianos, así como su aptitud para el deporte. Mediante la práctica de la gimnasia se estimula el aparato músculo-esquelético, el cardiovascular, el buen rodaje de las articulaciones, el mantenimiento de una postura corporal adecuada, el mejoramiento de la capacidad pulmonar, etc. Las actividades que fomentan la actividad tienen buena aceptación por parte de los ancianos; sin embargo, hay que habilitar locales y espacios hoy inexistentes para el deporte de estos. Esta actividad invita a las personas al movimiento por el simple hecho de que esto le proporcionará bienestar y placer.

#### ***Objetivos:***

- Mantener la forma física y la aptitud para el deporte en los ancianos.
- Mejorar la estructuración refleja, espacial y postural en los ancianos.
- Lograr mayor precisión en tareas psicomotrices y mayor coordinación neuromuscular.
- Mantener y/o mejorar la salud general o de ciertos órganos y aparatos en los ancianos.
- Mejorar el funcionamiento del corazón, del sistema circulatorio, del respiratorio, del digestivo y el locomotor.
- Retrasar y/o mejorar la flexibilidad de las articulaciones, permitiendo al organismo moverse en todas las direcciones con más facilidad y menos dolor.

***Procedimiento:***

En esta actividad, al igual que en las otras que implican actividad física, la vestimenta es de suma importancia para tener libertad de movimiento en todo momento. Al iniciar una clase de gimnasia son importantes el calentamiento y el enfriamiento, pues es peligroso e inoperante pasar de golpe del estado de reposo al de intensa actividad y viceversa. El calentamiento es indispensable para avisarle al cuerpo que ciertos músculos van a requerir más oxígeno. Para calentar los músculos son útiles el balanceo, la flexión y la rotación del tronco y el estiramiento apoyándose en una pared. Después de esto estamos listos para hacer nuestros ejercicios. Para finalizar la sesión, los ejercicios de enfriamiento son indispensables porque evitan que los músculos, debido a una brusca cesación de la actividad, se acorten y endurezcan.

La vinculación de este taller con creatividad, es por medio del movimiento y el contacto con el otro adulto mayor.

**14. GUITARRA Y TECLADO*****Justificación:***

Este taller surge como respuesta al interés manifestado por nuestros ancianos de aprender a tocar algún instrumento musical (en particular la guitarra) para acompañar las canciones que les gusta interpretar. Es bien sabido el placer que experimentan los ancianos mediante la interpretación de viejas canciones que les sirven de estímulo para recordar amores, vivencias, ilusiones, decepciones, etc. y que les mantienen compartiendo tiempos, estilos de vida, ideologías, entre otros, con su grupo de pares. Esta actividad sirve además a los ancianos para ejercitar sus capacidades cognitivas y motricidad fina porque les despierta el interés por continuar aprendiendo a tocar tanto la guitarra como el teclado así como a interpretar piezas que son de su agrado.

***Objetivos:***

- Estimular la capacidad cognitiva así como la motricidad fina de los ancianos debido al proceso de aprendizaje a que están sujetos.
- Conseguir que los viejos aprendan a leer la escala musical para la interpretación de distintas piezas musicales tanto en guitarra como en teclado.
- Estimular la socialización entre nuestros ancianos a través del sentido de pertenencia a un grupo de música.

- Propiciar la participación de nuestro grupo de guitarra y teclado en eventos sociales externos a la Institución.

***Procedimiento:***

Las personas interesadas en asistir a esta actividad deberán presentarse en el lugar y hora acordados para este taller. En caso de que tengan guitarra deberán traerla consigo a las clases pero, en caso de que no tengan guitarra, pueden usar las de la Fundación así como los teclados. Deberán pedir al profesor de esta actividad las copias necesarias para la interpretación de las distintas melodías elegidas. El curso inicia con el aprendizaje de la escala musical tanto en teoría como en la práctica; posteriormente continuará con la interpretación de las piezas musicales.

La vinculación de este taller con creatividad y terapia de arte, es que por medio de este se permite, como bien lo señala la TA, la vivencia y la reflexión constante. Mientras que por medio de la creatividad, un adulto mayor puede tocar la melodía desde su propio gusto, ahora él puede expresar sus sentimientos y ejercer movimientos coordinados.

## 15. INGLÉS

***Justificación:***

Este taller tiene como objetivo principal estimular el área cognitiva de los ancianos; de ejercitar la memoria, la concentración y el aprendizaje. Si bien es cierto que a mayor edad mayor cantidad de tiempo necesitamos para aprender cosas nuevas, también es cierto que en la mayoría de los casos el “desuso” de nuestras capacidades, tanto físicas como mentales, es lo que provoca el deterioro acelerado de las mismas. Al mismo tiempo, el aprendizaje del idioma inglés les permitirá una mejor integración en un mundo cada vez más permeado por éste, además de que los mantendrá intelectualmente activos, lo que en los más de los casos incluso llega a evitar y/o a retardar la presencia de ciertos tipos de patologías.

***Objetivos:***

- Estimular las funciones cognitivas del anciano, ejercitando la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje

- Desarrollar la expresión oral y escrita en el idioma inglés, así como la comprensión y lectura en el mismo
- Favorecer la relación del anciano con su vivir cotidiano y su entorno
- Promover la participación activa de todos los integrantes del grupo con el propósito de lograr seguridad en ellos mismos
- Fomentar la socialización entre todos los miembros del grupo

***Procedimiento:***

Este taller está estructurado con base en el libro-guía en inglés, pensado específicamente para personas de la tercera edad. El curso inicia con el aprendizaje de vocabulario, verbos y situaciones específicas, gramática, etc. Se hace uso de la grabadora para que aprendan y se acostumbren a escuchar y hablar correctamente en este idioma. La mayor parte de este curso es práctico, se fomenta una gran participación de todos los ancianos que asisten a las clases. La profesora habla exclusivamente en inglés para forzar un poco más a los viejos a que aprendan más y mejor este lenguaje.

La vinculación con la creatividad, se enfoca en la comunicación, ya que es un intercambio activo, interacción con el otro adulto mayor. También con la expresión, porque en este taller se requiere el uso de expresiones corporales que ayudan a comprender este idioma. En la terapia de arte, es permitirle al adulto mayor descubrir sus habilidades para aprender, es decir, que junto con la maestra surjan nuevas ideas de aprendizaje.

## 16. JUEGOS DE MESA

***Justificación:***

Con este taller intentamos que nuestros viejos mantengan e incluso desarrollen su capacidad mental, es decir, que ejerciten su memoria, su capacidad de razonamiento, su creatividad, etc. También tiene el propósito de que los viejos disfruten su tiempo libre practicando o aprendiendo algún juego de mesa que sea de su agrado. Esta actividad también puede ayudar a los viejos a relacionarse de una forma más sencilla y cotidiana a través del juego.

***Objetivos:***

- Mantener, mejorar y desarrollar la capacidad mental de los viejos.
- Promover la participación de los viejos a trabajar en equipo.
- Fomentar la comunicación entre los integrantes del grupo, a través del juego.

- Estimular la creatividad de los viejos al enfrentarse con el juego y con sus compañeros.
- Estimular la participación activa de los viejos mediante la organización de torneos y concursos.
- Incrementar el número de personas que participan en este taller
- Aumentar la presencia femenina en este taller

***Procedimiento:***

Los interesados en participar de esta actividad deberán presentarse en el salón de juegos en el horario estipulado para la misma y solicitar el material necesario para desarrollar la actividad que deseen. Ellos mismos deben organizar al equipo de personas que gusten jugar, así como la actividad que desean jugar. Al término de la misma deberán entregar el material que solicitaron, en la Coordinación de la Fundación.

La vinculación de este taller tanto con TA y creatividad, la interacción con los compañeros, además la necesidad de reconocer a los demás y respetarlos, la aceptación de unas normas comunes, el hecho de comprender y analizar los fracasos y la responsabilización conjunta de una serie de tareas permiten desarrollar la capacidad de integración social. En la terapia de arte esta actividad permite que sea natural, cotidiana y accesible.

## 17. LECTURA COMENTADA DE PERIÓDICO Y/O REVISTA

***Justificación:***

Este taller se ofrece como una posibilidad de discutir en grupo sobre algún tema o problema de la sociedad actual; además sirve como un espacio en donde pueden intervenir todas las personas, porque se abordarán todo tipo de temas, desde política, economía y finanzas, hasta sociales y espectáculos. Se trata de un espacio donde está totalmente abierta la participación de todos los asistentes, ya sea en la elección de temas, como en los comentarios y/o discusiones sobre los mismos.

***Objetivos:***

- Discutir en grupo sobre algún tema de actualidad.
- Enterarse con una mayor profundidad sobre algún tema social.
- Fomentar la participación de todos los miembros del grupo a expresar sus opiniones en público sin temor a ser criticados.
- Proveer un espacio donde puedan participar las personas que no puedan realizar actividad física.

- Crear un ambiente ideal para el encuentro y la comunicación.

***Procedimiento:***

El responsable deberá de revisar previamente las notas de interés para proponer lecturas. Las personas interesadas en participar en este taller deberán acudir al salón asignado para esta actividad, ponerse de acuerdo con el grupo sobre el artículo que quieren leer (ya sea de periódico o de revista), para posteriormente comentarlo. Podrá hacer la lectura cualquier persona del grupo, o bien el coordinador de la actividad; al finalizar ésta comenzarán los comentarios, dudas, aclaraciones, etc., sobre el tema abordado. Pueden participar todos los asistentes e incluso fomentar la participación de aquellas personas que casi nunca hablan. Al finalizar esta actividad (una vez que se haya agotado la discusión), las personas pueden retirarse a sus demás actividades. Las personas que estén interesadas en comentar algún artículo que hayan encontrado en alguna revista que les interesó, pueden traer la revista y proponer que ese artículo sea comentado. Una vez comenzada la lectura, ya no se podrán incorporar a la discusión más personas.

La vinculación de este taller con la creatividad y Terapia de Arte no esta presente desde lo que se ha revisado en la literatura.

## 18. MANUALIDADES

***Justificación:***

Este taller se plantea con la finalidad de que los viejos realicen actividades productivas que redunden en su propio beneficio; además de ser un espacio en donde se adquieren y/o mantienen habilidades que permiten conservar las capacidades funcionales de los viejos. Como es un espacio abierto para la elaboración de todo tipo de artículos, estimula y favorece la creatividad de los viejos, además de que los reintegra a la comunidad como miembros útiles y productivos.

***Objetivos:***

- Elaboración de diversos artículos.
- Fomentar la creatividad de los viejos en la elaboración de los diversos productos.
- Realizar una actividad productiva que redunde en su beneficio personal.
- Reintegrar a los viejos como miembros productivos de la sociedad.
- Conservar y/o desarrollar nuevas aptitudes y habilidades de parte de los viejos.

- Obtener ingresos adicionales mediante la venta de los diversos productos elaborados.
- Organizar un bazar anual con el propósito de vender los diversos artículos elaborados en este taller.

***Procedimiento:***

Los interesados en participar en este taller deberán presentarse en el salón de manualidades con el material necesario para la elaboración del artículo que en ese mes se esté elaborando. Cada mes se realizará una manualidad distinta, p. e. un mes se llevará a cabo algo de fieltro, el siguiente mes algo de foami, el siguiente mes algo de manta, el siguiente mes algunos dulceros, el siguiente mes repujado, el siguiente mes pintado de cerámica, etc. Los socios que por alguna razón no puedan comprar el material necesario para participar en este taller, podrán pedir que la Fundación les compre el material, siempre y cuando los diversos productos que elaboren permanezcan y pertenezcan en y a la Institución. Aquellas personas que compren su material pueden conservar los artículos que elaboren o pueden dejarlos en la Fundación con el propósito de que sean vendidos en el Bazar anual llevado a cabo en la Fundación, y de esta forma recuperar su inversión además de obtener ganancias.

La vinculación de este taller con TA y creatividad, es obteniendo la innovación, la imaginación, el movimiento, la expresión. Se trabajan las sensaciones, la seguridad y la comunicación.

## 19. MUSICA Y CANTO

***Justificación:***

Este taller pretende proveer un espacio de convivencia, participación activa y comunicación entre los integrantes del club. Además, el participar en un grupo de música y canto (y sentirse parte de éste), contribuye a mejorar el proceso de socialización y a tener una mejor actitud ante el envejecimiento y las pérdidas que este implica. El sentido de pertenecer a algún grupo (en este caso al grupo de canto), ayuda a los viejos a mantener el interés por la convivencia, el aprendizaje y el aprovechamiento de su tiempo libre. Este taller también contribuye a desarrollar y/o mejorar las aptitudes intelectuales de los viejos; esto se logra a través de la recepción y memorización de la letra de las canciones que interpretan, así como a través del aprender a tocar un instrumento musical.

***Objetivos:***



- Proveer un espacio de comunicación y convivencia para el grupo de viejos.
- Contribuir al sentido de pertenencia a un grupo, a través del proceso de socialización.
- Desarrollar y/o mejorar las aptitudes intelectuales de los viejos a través de la estimulación de sus funciones cognitivas, es decir, ejercitando la memoria, la inteligencia, la capacidad de aprendizaje, etc.
- Liberar a los viejos del estrés diario a través de la emisión de sonidos emitidos al cantar.

***Procedimiento:***

Las personas interesadas en participar en este taller deberán presentarse en el salón asignado a esta actividad, sentarse cómodamente y decidir con el o los maestros de esta actividad, qué canciones les gustaría interpretar, acompañándose por una guitarra y demás instrumentos musicales que sepan tocar o que quieran aprender a tocar. Aquellas personas que quieran participar en el taller de canto, pero que desconozcan la letra de las canciones, pueden solicitar una copia de dicha canción, al maestro de canto o en la Coordinación de la Fundación.

La vinculación de este taller, esta relacionada con la expresión de sentimientos, la convivencia, además que permite la naturalidad en la tercera edad. El trabajar con la música permite exponer al individuo a experiencias en la cuales puede explorarse y reconocerse, ya que este genera gran cantidad de emociones y reacciones, sean estas agradables o no.

## 20. PASEO MENSUAL

***Justificación:***

El paseo es una de las actividades más importantes elegidas por los viejos porque los pone en contacto y les permite apreciar el medio ambiente natural y el sociocultural; les amplía sus conocimientos sobre el mismo, les permite participar en acciones de mejora, información y denuncia. A través de los paseos se establece una relación entre el ser humano y el medio ambiente. Mediante el paseo los viejos pueden redescubrir el goce del movimiento, de la comunicación y de la expresión. Si el anciano es estimulado a moverse, sigue el entrenamiento sensorial, con la atención para sentir y pensar acerca de lo que ocurre con el cuerpo en movimiento. En los viejos, la inmovilidad es el origen y provoca la agravación de muchas dolencias crónicas.

Las actividades sociales para los ancianos son muy importantes puesto que constituyen uno de los medios más adecuados para una calidad de vida elevada. Esta actividad crea un entorno donde se enseña y alienta a un ocio creativo, la recreación y el intercambio.

***Objetivos:***

- Promover la interacción social entre los ancianos, para disminuir su soledad y el aislamiento en que en algunas ocasiones viven.
- Facilitar las relaciones interpersonales que aseguren al anciano un ambiente armónico de cordialidad y confianza.
- Aportar a cada anciano algo que pueda animarle, entretenerle, cultivarle y ayudarlo a autoafirmarse e independizarse.
- Posibilitar el contacto de los ancianos con la naturaleza, con expresiones culturales y artísticas, así como con otras de índole recreativo.

***Procedimiento:***

El día que se lleve a cabo el paseo mensual, las personas interesadas en asistir a dicho evento, deberán acudir a la Fundación, el día y a la hora previamente acordados, con la ropa adecuada para el paseo y con su respectivo refrigerio. Para poder anotarse en lista para asistir a los paseos deberán cubrir el costo del mismo así como traer su respectiva responsiva firmada. El camión que nos transportará nos recogerá en la Institución y nos regresará a la misma al término del paseo. Por razones de seguridad todos deberán portar su gafete. El horario de salida será (en la mayoría de los casos) a las 9:00 horas y el regreso a las 16:00 horas. Sólo podrán acudir a los paseos las personas que se valgan por sí mismas, en caso contrario, deberán llevar alguna persona que la acompañe y se responsabilice de ella. No podrán tomar decisiones sin consultarlo con la coordinadora del paseo. Todos los asistentes al paseo deben acatar las reglas de los paseos.

Este taller está vinculado con TA y creatividad por lo siguiente; supone un ejercicio físico excelente a la vez que una agradable aventura que ayuda para descubrir y conectar con la naturaleza. Refuerza la comunicación con el entorno y con los compañeros y es una forma de trabajo ideal para potenciar el mantenimiento de las funciones perceptivo-sensoriales.

## 21. PINTURA

### ***Justificación:***

Este taller surge como una propuesta para que los ancianos puedan expresar sus sentimientos, sus emociones, su creatividad, etc., a través de la pintura. Además es una oportunidad excelente para poner a los ancianos en contacto con el arte, para resensibilizarlos con su propio cuerpo, con el movimiento. A nivel corporal se estimula la coordinación motriz fina, es decir, la coordinación oculo-manual, la precisión, la prensión y la relación próximo-distal. A nivel psicosocial aporta seguridad, estatus y reconocimiento, oportunidades de convivencia, superación y un sentimiento de autorrealización para los ancianos. Es una actividad que crea un ambiente de libertad para expresarse, para crear, para compartir experiencias, para hacer propuestas, para mantener y recuperar los sentimientos de utilidad y autoestima de los viejos.

### ***Objetivos:***

- Generar un espacio donde se exprese la imaginación, la creatividad, los sentimientos y las emociones de los ancianos.
- Estimular la coordinación motriz fina de los viejos.
- Mantener y/o recuperar los sentimientos de utilidad y autoestima de los viejos.
- Aportar seguridad, estatus y reconocimiento a los viejos.
- Ayudar al anciano a recuperar la confianza en sí mismo.
- Conservar y/o desarrollar aptitudes y habilidades artísticas.
- Recibir y transmitir conocimientos y experiencias a través del arte.
- Realización de exposiciones cada determinado tiempo.

### ***Procedimiento:***

En este taller no hay un procedimiento específico, puesto que la maestra se adaptará a lo que cada uno de los alumnos quiera realizar. Sin embargo, lo que sí deben aprender, en principio, todos los interesados en asistir a este taller es a educar al ojo para que descubra armonías lineales que actúan como factores de movimiento organizado, encontrando los elementos formales de la belleza y la estética, en sus contornos, ritmos, tonos, color y forma. También deben aprender a dominar la proporción de los objetos, a estructurarlos a través del dibujo, a entenderlos como cuerpos geométricos, dibujando a mano alzada los modelos para, posteriormente, aplicar el color. Como cada técnica requiere características diferentes de aplicación de los materiales, cada método pedagógico será distinto para cada asistente.

La vinculación de este taller es directamente con el arte. El arte nos permite dar forma a quienes somos, obtener poder y confianza, darle forma a lo que somos, nos relacionamos con los sistemas en que vivimos, permite explorar alternativas, nos permite el poder curar en vez de confrontar, podemos confrontarnos con nosotros mismos sin miedo, permite dialogar sin palabras, nos conecta con nuestro ser interior, permite expandir el espacio y empujar los límites, tiene el poder de curar, permite el cambio y nos ayuda a poner en orden nuestra realidad.

## 22. PLATICAS DE AUTOCUIDADO

### ***Justificación:***

Este taller sirve a los viejos como un medio para obtener conocimiento de los cambios físicos, biológicos, sociales y psicológicos por los que atraviesan al llegar a la tercera edad. Al mismo tiempo se intenta que aprendan a cuidar y a mantener su estado de salud por sí mismos. En este taller queremos concientizar a la gente sobre la problemática a la que se enfrentan como senectos; al mismo tiempo queremos que sean capaces de abordarla de la mejor manera posible y de esta forma mejorar su estado de salud en general.

### ***Objetivos:***

- Lograr que los viejos conozcan los cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales por los que atraviesan al llegar a esta etapa de la vida.
- Conseguir que los viejos sean más responsables de su estado de salud.
- Establecer cuáles son las mejores formas de abordar los problemas que trae la edad consigo, es decir, los problemas de hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, síndrome de Alzheimer, etc.
- Mejorar la calidad de vida de los viejos mediante conductas de autocuidado.
- Lograr en los viejos un cambio de actitud que les permita aceptar y disfrutar esta etapa de la vida.
- Conseguir que sean los propios viejos quienes detecten enfermedades y/o padecimientos.

### ***Procedimiento:***

Previo al inicio de la plática, deberán estar acomodadas las sillas, el proyector que se requiera y la pantalla para proyectar. Las personas interesadas en asistir a este taller podrán acudir al salón designado para este propósito, sentarse cómodamente y

escuchar la plática; podrán intervenir cuando tengan alguna duda, cuando quieran hacer una aclaración o comentario, etc. Podrán acudir todas aquellas personas interesadas en mantener y/o mejorar su estado de salud, en general. Una vez iniciada la plática no se permitirá la entrada a ninguna persona, esto es con el propósito de evitar que se pierda la dinámica de la plática. Una vez que concluya la plática, las personas pueden retirarse a continuar con sus actividades.

La vinculación de este taller con TA, esta relacionada con la percepción de su salud, los cuidados que deben tener, la importancia que tiene para el adulto mayor.

### 23. TALLER SOBRE SALUD Y AUTOCUIDADO DEL ANCIANO

#### ***Justificación:***

Dentro de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa, I. A. P. hemos llevado a cabo un programa de pláticas encaminadas a crear una cultura sobre la salud en y del anciano; en este momento consideramos pertinente reforzar algunos temas que se han tratado y algunos otros que son importantes para aquellas personas que en el momento actual se encuentran viviendo este tiempo de vida. La forma de tratar la temática propuesta será como un taller en donde ellos revisarán previamente el tema a tratar y lo discutirán en fechas acordadas teniendo un moderador-guía que coordine y dirija las acciones. Consideramos que esta modalidad de revisión de temas generará en nuestros viejos una actitud más activa, la cual promoverá una mayor conciencia con relación a su salud teniendo como consecuencia una mejor calidad de vida.

#### ***Objetivos:***

- Generar la participación activa de un grupo de socios en la revisión de temas gerontológicos y geriátricos
- Promover el autocuidado y cultura del anciano
- Mejorar la calidad de vida

#### ***Temas a tratar en este curso-taller.***

- Aspectos generales del envejecimiento
  - Envejecimiento físico normal
  - Envejecimiento psicológico normal
- Enfermedades crónico-degenerativas
  - Diabetes mellitus
  - Hipertensión arterial

- Caídas y accidentes  
Pérdida sensorial
- Depresión (duelo y muerte)
- Alteraciones del dormir y ansiedad
- Nutrición
- Medicamentos
- Jubilación y ocio (ejercicio físico)
- Sexualidad
- Demencia

**Metodología:** Revisión de temas en forma de taller

La vinculación de esta actividad con TA y creatividad es por medio del aprendizaje ya que se les presentan una serie de elementos, los cuales les ayudan mantenerse activos y que aun están a tiempo de tener cambios de hábitos.

## 24. TAI CHI-CHUAN

### **Justificación:**

Este taller surge como alternativa para aquellos ancianos que quieren realizar actividad física, pero no pueden realizar mucho esfuerzo. Los movimientos del tai chi chuan deben efectuarse lenta y suavemente, razón por la cual los viejos se mantienen tranquilos, contribuyendo a mejorar su autocontrol. Teniendo en cuenta que un movimiento sencillo hará que se mueva todo el cuerpo, la totalidad de los músculos y de las articulaciones se estarán moviendo; además de que estaremos estimulando nuestra capacidad de concentración, nuestra respiración, la coordinación y el equilibrio, lo cual beneficiará a todo el cuerpo. Aunado a todo lo anterior, cabe mencionar que el tai chi chuan favorece el sistema nervioso central, el sistema cardiovascular, el sistema respiratorio y el sistema digestivo.

### **Objetivos:**

- Proporcionar actividad física a los ancianos que por problemas de salud no pueden realizar esfuerzos
- Conseguir que los ancianos que participen de esta actividad, tengan un mejor control sobre sus cuerpos
- Estimular la concentración, la respiración, la coordinación y el equilibrio de nuestros ancianos

***Procedimiento:***

Las personas interesadas en participar en esta actividad deberán presentarse en el lugar y horario acordado para esta clase con ropa lo más cómoda posible. Deben iniciar la clase con un calentamiento para que el cuerpo no experimente un cambio brusco de temperatura así como para evitar lesiones musculares. Posteriormente se enseñará a los viejos las distintas formas practicadas en tai chi chuan así como todas sus variantes. Una vez que han terminado su lección del día finalizarán con una fase de ejercicios de relajación así como con algún tipo de lectura que les explique para qué sirve realizar tai chi chuan o bien que les ayude a relajarse aún más, a olvidar las tensiones del día.

La vinculación de este taller, esta dirigida hacia el movimiento. En un primer contacto con el adulto mayor se le estimula a moverse; sigue el entrenamiento sensorial, con la atención para sentir y pensar acerca de lo que ocurre con el cuerpo en movimiento.

**25. TERCERA EDAD VIDA ASCENDENTE (TEVA)*****Justificación:***

Este taller es una respuesta al interés que existe, por parte de algunos ancianos, en ampliar su experiencia espiritual. Las actividades espirituales son muy adecuadas para esta etapa vital porque proporcionan serenidad, mejoran la autoestima y las relaciones interpersonales. Considerando además que la persona está formada por cuerpo, alma y espíritu, educar y cultivar el aspecto religioso lleva al individuo a vivir extraordinariamente y en forma sana esta fase de la vida. A muchos ancianos los credos religiosos dan respuesta a las grandes interrogantes de la existencia humana. También queremos satisfacer las necesidades intangibles de la existencia humana, de la vida y los valores fundamentales.

***Objetivos:***

- Ayudar a los ancianos a aceptar su edad, condición, situación y limitaciones, hacerles sentir personas apreciadas y útiles en su comunidad.
- Dar oportunidad a los ancianos de compartir vivencias y experiencias de crecer en su fe, dando testimonio de esperanza y caridad, llevándolas a un encuentro personal con Cristo.
- Transmitir curso elemental de Biblia.

- Conocer el catecismo de la Iglesia católica para poder captar la riqueza espiritual que contiene.
- Promover la recepción de sacramentos.
- Satisfacción de necesidades básicas intangibles de la existencia humana, razón de ser de la vida, significado del bien y del mal y los valores éticos fundamentales (según la religión católica).

***Procedimiento:***

Los interesados en asistir a este taller deberán presentarse al salón previamente asignado y sentarse cómodamente. La sesión comenzará fomentando la comunicación, el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias de vida; todo esto con el propósito de mejorar nuestras relaciones interpersonales. Posterior a esto e iluminados por la palabra de Dios (la Biblia, cartas pastorales, el nuevo catecismo, etc.), descubrir y encontrarnos en la vida de Cristo. También restauraremos parte de nuestra vitalidad por medio de sencillos ejercicios que ejercitarán, activarán y agilizarán nuestro cuerpo; se comentará sobre lo visto, oído y/o leído en torno al tema tratado. Para finalizar se darán a conocer y valorar los sacramentos y la vida en oración.

La vinculación de este taller con la creatividad y Terapia de Arte no esta presente desde lo que se ha revisado en la literatura.

## 26. YOGA

***Justificación:***

Este taller surge con el propósito de alcanzar el bienestar físico y la salud de los ancianos. A estas alturas de la vida, los viejos necesitan aprender a relajarse, abandonar el estrés que la vida cotidiana nos impone. Una forma de lograr esto es a través de la práctica del yoga. El primer paso para conseguir esto es aprender a respirar (saber respirar es hacerlo con ritmo, con control, con conciencia y empleando toda la capacidad pulmonar) para, posteriormente sincronizar movimientos físicos y respiración. Mediante la práctica metódica y constante del yoga se desarrollan la agilidad, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad.

***Objetivos:***

- Modificar nuestros hábitos respiratorios y aprender a respirar correctamente.
- Abandonar todo pensamiento perturbador, alejar toda inquietud, concentrarse exclusivamente en el propio cuerpo y en su movimiento.



- Mantener y/o desarrollar la agilidad, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad de los ancianos.
- Ejercitar cada músculo y cada nervio del cuerpo de los ancianos.
- Reducir el cansancio y la tensión de los viejos.
- Lograr la perfección en el movimiento y la postura.
- Aprender a sincronizar movimiento y respiración.

***Procedimiento:***

Las personas interesadas en realizar esta actividad deberán presentarse en el salón asignado para esta actividad, con el estómago vacío y no deben ingerir alimentos hasta pasada una hora de finalizada la clase. También deben vaciar la vejiga y los intestinos antes de empezar la práctica. Una vez satisfechos estos requisitos, colocaremos en el suelo la manta o colchoneta para atenuar la dureza del suelo. La vestimenta es de suma importancia pues se debe conservar en todo momento la mayor libertad de movimientos. También deberán quitarse todos los accesorios que traigan puestos en ese momento. En un primer momento, los ejercicios deben efectuarse con los ojos abiertos hasta que se conozcan a la perfección. Luego es conveniente cerrarlos para una mejor concentración. En lo tocante a la respiración, ésta se hará exclusivamente por la nariz, nunca por la boca. Ahora sí, estamos listos para realizar nuestros ejercicios.

La vinculación de este taller básicamente se centra en el contacto con las emociones, es exteriorizar la interioridad. No está dirigido a demandar algo del medio ni tampoco a modificarlo; sólo intenta que el anciano se reencuentre en sus acciones, sentimientos.

## MÉTODO

### **Pregunta de investigación.**

¿Cuál es el efecto físico y psicológico reconocido del proceso de estrategias de creatividad y terapia de arte en el trabajo realizado en personas de la tercera edad por parte de sus capacitadores?

**Objetivo:** Identificar cuales son las actividades de creatividad y terapia de arte y los efectos que tienen los adultos mayores al realizar estas actividades, en un centro de atención gerontológico para población funcional e independiente.

### **Objetivos específicos:**

- a) Identificar cuales son las actividades de creatividad que se realizan con las personas mayores de un centro de atención gerontológico para población funcional e independiente.
- b) Identificar que beneficios se perciben y se reciben al participar en actividades de creatividad y terapia de arte.
- c) Identificar y analizar cual es el impacto que tiene el trabajo que realizan los instructores y capacitadores en ellos mismos en su convivencia con adultos mayores.

### **Procedimiento**

El Trabajo se realizó mediante el modelo de investigación participativa con metodología cualitativa. El método que se utilizó consiste en estrategias heurísticas de intervención caracterizada por lo siguiente:

- a) Contacto e incorporación con el centro gerontológico.
- b) Establecimiento de vínculos interpersonales de comunicación directa mediante la realización de tareas compartidas.
- c) Participación en programas y actividades vinculadas directamente al presente proyecto de investigación.
- d) Definición de tareas y actividades con la población objetivo.
- e) Elaboración y aplicación de instrumentos básicos para la evaluación cualitativa de las actividades realizadas.
- f) Participación en actividades libres dentro de la institución para observar actividades de seguimiento.
- g) Reconocimiento de las actividades de interés particular en terapia de arte y creatividad.
- h) Contacto y seguimiento con instructores y usuarios.
- i) Revisión y análisis de la historia del centro gerontológico.
- j) Valoración y entrevistas con los instructores.
- k) Identificación del modelo operativo del centro gerontológico.
- l) Cierre de procesos e intervenciones.
- m) Reporte final con el señalamiento de puntos críticos recursos aportaciones, escenarios posibles, propuestas operativas de cambio y mejoramiento.

### **Contacto e incorporación con el centro gerontológico.**

El primer contacto con la fundación Héctor Vélez y de la Rosa, fue por medio de una invitación a conocer el funcionamiento del centro y las actividades que en él se realizan. Conocimos a los directivos del centro y pudimos tener un panorama de la población que asiste.

Se les mostró la propuesta de trabajo y se nos presentó con los asistentes de la fundación explicándoles las actividades que realizaríamos.

Se procuró una incorporación de forma natural y no formal, para establecer contacto con los usuarios procurando establecer un trato más personal y directo diferente del institucional.

### **Establecimiento de vínculos interpersonales de comunicación directa mediante la realización de tareas compartidas**

Esta etapa consistió principalmente en conocer a las personas que asisten de forma regular a la fundación. Nuestro acercamiento era inicialmente preguntándoles sobre la actividad que se encontraban realizando y en algunas ocasiones ayudarles en la misma. De ahí comenzaba una plática sobre el trabajo que realiza y poco a poco se iba preguntando datos personales y familiares, por ejemplo ¿Cuántos años tiene?, ¿su estado civil?, ¿Cuántos hijos tiene?, ¿con quien vive?, ¿Qué opina su familia de que asista a la fundación?, entre otras.

### **Participación en programas y actividades vinculadas directamente al presente proyecto de investigación.**

Se participo en el programa PAPIT, así como en seminarios, ponencias y la asistencia a un coloquio.

### **Definición de tareas y actividades con la población objetivo**

Se elaboraron los objetivos relacionados con la creatividad y terapia de arte en adultos mayores. Así mismo se elaboraron los instrumentos de evaluación y detección de las actividades y beneficios en la población del centro gerontológico; en este caso se retomó también una aproximación cualitativa para contextualizar el contexto y sentido de la información.

### **Elaboración y aplicación de instrumentos básicos para la evaluación de las actividades realizadas**

Para la evaluación se utilizaron tres instrumentos: una entrevista semi estructurada, la cual tenía como objetivo conocer las actividades que realizan en la fundación, el tiempo de asistir, los beneficios y cambios que ellos perciben de si mismos y su relación con su

familia. El segundo instrumento fue una adaptación a un método de evaluación de expresión gráfica, el cual se adaptó a la población y al objetivo, que consistía en conocer como se sienten y perciben ellos al realizar las actividades, antes de asistir y ahora que se encuentran en el centro. El tercer instrumento fue un cuestionario que se aplicó a los instructores de los talleres, para conocer la formación que tienen en su área y la percepción que se tiene de los beneficios de las actividades que imparten.

La aplicación se llevó a cabo en las instalaciones de la fundación, las entrevistas con los adultos mayores fueron directas y con una duración aproximada de 30 minutos, la selección de las personas entrevistadas fue aleatoria, eligiendo a la población más regular y que realiza mayor número de actividades. El segundo instrumento se aplicó de forma grupal, con una duración de 20 minutos, la selección fue al azar, puesto que la aplicación se llevó a cabo en cada uno de los talleres. El cuestionario aplicado a los instructores fue de forma grupal, durante el taller de “terapia de arte”.

### **Participación en actividades libres dentro de la institución para observar actividades de seguimiento.**

En esta etapa lo principal fue la observación, estuvimos presentes y participando en las actividades que se desarrollaban en el centro. Se participó en actividades donde pudimos convivir y acercarnos más a los adultos mayores, dichas actividades fueron, convivios, paseos y fiestas. También estuvimos presentes en las asambleas generales y platicas de autocuidado.

### **Reconocimiento de las actividades de interés particular en terapia de arte y creatividad.**

Se observaron cuales fueron las actividades que están relacionadas con la Creatividad y Terapia de Arte, es decir, en donde se contemplen los elementos como motivación, la socialización, las sensaciones, emociones entre otros. Los cuales se reflejan en la mayoría de los talleres como manualidades, pintura, gimnasia. Para entonces decir que tanto se asemeja lo que se dice en teoría y lo que esta en práctica.

### **Contacto y seguimiento con instructores y usuarios**

Nos presentamos ante los instructores para que ellos permitieran el acceso a sus talleres explicándoles lo que se pretendía realizar en los mismos, así mismo se les pregunto cual era su perspectiva acerca de los usuarios, los avances que notaban en cada uno de ellos al realizar las actividades. A los usuarios se les explicó el objetivo del trabajo a realizar, al igual del porque de nuestra presencia en los talleres y las entrevistas que se tuvieron con ellos.

### **Revisión y análisis de la historia del centro gerontológico**

Se revisó la estructura de la organización de la institución, así como el manual con el que cuentan. En el que se examinó la historia de su fundación, los objetivos, su forma de trabajo, el patronato que lo conforma, el organigrama y los programas de las actividades que se realizan así como el objetivo de cada una de ellas.

### **Valoración y entrevistas con los instructores**

Se entrevistó a cada profesor para conocer su percepción acerca de los usuarios. Se les preguntó acerca de la forma de trabajo, la mejoría que tienen, los problemas que se pueden atender desde su punto de vista, lo que se requiere para realizar las actividades en sus talleres y el tiempo que llevan trabajando con adultos mayores.

### **Identificación del modelo operativo del centro gerontológico**

El modelo de la fundación esta supervisado por la junta de asistencia privada y, dada su estructura, parece organizado bajo un modelo principalmente médico de intervención. Hay que señalar que esta forma de organización también obedece a cubrir los requisitos que se suele pedir en los formatos para obtener financiamiento, apoyo, y cumplir criterios de evaluación.

### **Cierre de procesos e intervenciones**

El reporte de los resultados obtenidos a lo largo de la elaboración de este documento se les presentó a los asistentes de la fundación, esto como una forma de

devolución por los datos proporcionados; cerrando el tiempo y las actividades que realizamos en el centro. La presentación constó de fotos que representaban los diferentes talleres y momentos en los que estuvimos en interacción con ellos, así como el proceso de nuestro trabajo y lo hecho en la fundación, la explicación fue clara y el tiempo de la presentación fue breve, además de responder a las dudas que tuvieron del mismo.

### **Reporte final con el señalamiento de puntos críticos: recursos, aportaciones, escenarios posibles, propuestas operativas de cambio y mejoramiento**

Se realizó la elaboración de un documento en donde se señalaron los puntos de oportunidades de cambio a nivel organización, que se encontraron en la aplicación de los instrumentos y durante el proceso de observación.

### **Aplicación de los instrumentos**

Durante este proceso de investigación fuimos observadoras directas y participativas, parte fundamental para este trabajo y de los resultados obtenidos. A través de esto nos pudimos involucrar en sus actividades de forma cotidiana y con naturalidad, permitiéndonos obtener una perspectiva clara de lo que ellos nos referían mediante las entrevistas, los instrumentos y también las entrevistas con los instructores donde planteaban su percepción de los asistentes. Esto sin afectar el trabajo que se viene desarrollando dentro de la fundación, sin tener ningún tipo de intervención directa, es decir, modificando talleres.

También se consideraron dos parámetros donde pudimos hacer la comparación entre lo que se dice en discurso y lo que se hace y se ve reflejado en su forma de vida, emociones y actitudes.

La forma de aplicación fue en cuatro fases; primero mediante la observación directa en las diversas actividades que se llevan a cabo en la fundación como lo fueron: los paseos mensuales, los convivios mensuales, festejos especiales y los diversos talleres.

Esto se hizo como ya se mencionó sin modificar ningún taller, buscando que la población actuara con naturalidad. El observar a los usuarios permitió ver como es su relación con sus compañeros, el papel que juegan dentro de la Fundación y desde el papel

del investigador permitir tener parámetros en donde se analizó lo que sucede dentro de la institución y poder compararlo con el resto de los instrumentos.

La segunda etapa se realizó por medio de entrevistas semi-estructuradas a 20 de los socios que asisten de forma regular a la fundación (Ver anexos, Formato 1), a los que se les preguntó por ejemplo ¿cómo se sentían antes de llegar al centro?, ¿qué actividades realizaban antes de entrar al centro?, ¿cómo fue que llegaron al centro?, ¿qué actividades realizan en el centro?, ¿cómo se sienten física y emocionalmente?, ¿qué beneficios perciben en ellos? Para su estudio se realizó un análisis de entrevista y se eligieron fragmentos en los que los usuarios refieren como se encuentran, como ellos mismos han notado cambios en su vida y así mismo mencionan a la familia parte importante de su vida. Lo más importante de estas entrevistas es ver si realmente lo que se dice se está cumpliendo dentro de la institución, esto comparándolo con los datos de la observación que se realizó.

La tercera fase fue la aplicación de un cuestionario a los instructores de cada taller (Ver anexos, Formato 2), respecto a las actividades que ellos imparten, esto con la finalidad de conocer cual es la percepción que tienen de los usuarios, así como la noción de los efectos y beneficios de sus talleres sobre los mismos. La aplicación de este cuestionario se hizo en grupo, es decir, se reunió a todos los maestros, esto durante la impartición de un taller de “terapia de arte”, para informarles de la importancia de sus respuestas y el impacto que tendrían para el reporte de este trabajo. El análisis de estos cuestionarios se hizo de la siguiente forma: se observaron cuales habían sido los espacios de formación de los instructores, los beneficios más reportados, los requisitos para el taller. Para tener una mejor representación de esto, se hicieron tablas así como gráficas en donde se seleccionaron los elementos que coincidían por parte de los instructores.

La última fase consistió en la aplicación del instrumento de expresión gráfica (Ver anexos, Formato 3), en el cual ellos tenían que dibujar como se sentían antes y ahora de estar realizando actividades en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Para la aplicación de este instrumento se hizo por grupos o dentro de los talleres se permitió la aplicación a quienes participaban en ellos y en ese momento aceptaron colaborar. Las personas que participaron fueron 50 con un edad entre 60 y 90 años.



La interpretación de este instrumento se hizo de la siguiente forma: se trabajó por áreas, es decir, se tomaron elementos que representan el estado de ánimo de las personas del centro, por ejemplo tristeza, depresión, enfermedad; esto en cuanto a como se sentían antes de entrar a la Fundación y otra área fue el ahora, es decir, como se sienten ahora después de tener cierto tiempo en la Institución, y al igual que la anterior se tomaron las mismas categorías sólo que en esta última se mencionan elementos como “contenta, motivación u otros similares”.

De todos estos elementos se consideraron los que más se repetían, esto para la validación de los resultados. Por último se graficaron estas categorías para interpretar los resultados.

### **Descripción de los sujetos**

La población con la que se trabajó son adultos mayores funcionales e independientes y así como los instructores gerontológicos de ambos sexos y nivel socioeconómico medio, que asisten a la fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.

### **Descripción de Materiales**

Los materiales que se emplearon fueron hojas blancas tamaño carta, lápices, papel bond de 1.5 m. y 1.15 m, plumones y colores.

### **Descripción de los instrumentos y aparatos**

**Aparatos:** Se utilizaron 2 grabadoras Panasonic Modelo RQ-L31, con una medida de 11 cm. x 9 cm; cassettes de 120 min.; cámara digital sony, cassettes para video y cámara fotográfica Kodac.

**Instrumentos:** Entrevista semi-estructurada, Método de Expresión grafica y Cuestionario.

### **Descripción del lugar**

Los datos se recolectaron en un espacio de 3 m. x 3 m. el cual cuenta con ventilación, luz, mesas y sillas. Este lugar se encuentra dentro de las instalaciones de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa, ubicada en Independencia #28, Colonia San Andrés Tetepilco, Delegación Iztapalapa, D. F.

## **Definición de variables y conceptos**

- a) **Adulto mayor funcional e independiente.** Persona Adulta Mayor que puede realizar por si misma el total de actividades de la vida diaria e instrumentales.
- b) **Instructor gerontológico.** Es aquella persona con conocimientos básicos sobre los cambios biológicos, psicológicos y sociales que ocurren durante el envejecimiento, así como el tipo de cuidados que deben recibir los ancianos sanos y enfermos con el fin de mantener, prologar o recuperar la funcionalidad física, mental y social con la coparticipación activa de los ancianos, la familia y la comunidad.
- c) **Centro gerontológico de día.** Es la institución que brinda atención al adulto mayor independiente. Es un espacio físico en donde los ancianos pueden reencontrarse y convivir en un ambiente creado para ellos; es una alternativa para que el adulto mayor permanezca unas horas al día en un lugar donde sea estimulado en las áreas cognitivas, motrices, psicoafectiva y sociocultural de los mismos, para continuar desarrollándose y disfrutar de la compañía de otros.
- d) **Actividades de creatividad.** Son aquellas que proporcionan el uso de la imaginación así como del entrenamiento sensorial, corporal y expresivo en el adulto mayor.
- e) **Terapia de arte.** Es una forma de intervención en psicoterapia que reúne la naturalidad, el movimiento, el contacto, la espontaneidad, la cotidianidad y multisensorial. Siendo cualquier expresión artística una herramienta para contactar emociones, sentimientos y sensaciones.
- f) **Beneficio de intervención.** Cambios identificados, posterior a la aplicación de ciertas estrategias.

## **Análisis de la Información.**

El tipo de análisis que se llevo a cabo a lo largo de esta investigación fue el cualitativo. Se utilizo el análisis de contenido del discurso del entrevistado que es una técnica de recopilación de información que permite estudiar el contenido manifiesto de una comunicación, clasificando sus diferentes partes conforme a categorías dentro del mensaje. Otras definiciones de análisis de contenido propuestas por Berelson (1952), es una técnica para estudiar y analizar la comunicación, de una manera objetiva y sistemática.

Krippendorff (1982), es una técnica de investigación para hacer inferencias validas y confiables de datos con respecto a su contexto. (En: Hernández, 1998).

Algunos de los usos del análisis de contenido son: Identificar intenciones, apelaciones y características de comunicadores. Determinar el estado psicológico de personas o grupos. Reflejar actitudes, valores y creencias de personas, grupos o comunidades (Hernández, 1998). En nuestro caso el análisis lo emplearemos para identificar la percepción y beneficios que tienen los adultos mayores al asistir y realizar actividades relacionadas con la creatividad y terapia de arte en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa.

El procedimiento de análisis de contenido para las entrevistas fue el siguiente: 1) Se establecen unidades de análisis, que son fragmentos de la comunicación que se toman como elementos que sirven de base para la investigación. Dichas unidades pueden ser: de palabras, períodos de frase, frases y párrafos. 2) Establecer indicadores, como son autoconcepto, percepción física, percepción emocional y entorno familiar, para tener una apreciación de lo que los usuarios de la fundación señalaron en sus entrevistas y así mismo se especifico el tiempo, es decir, antes de acudir a la fundación y ahora que se encuentran asistiendo (Ander – Egg, 1987. En: Estrada, 2004).

En el análisis de contenido del método de expresión gráfica, primeramente se eligieron todas aquellas palabras que mencionaron los adultos mayores o se hizo una interpretación de los dibujos para obtener frases en las cuales ellos refieren a como estaban y como se sentían antes de acudir a la fundación, es decir, frases como soledad, tristeza, inactividad, enfermedad, entre otras. Mientras que en el apartado de cómo se sienten o perciben cambios ahora que asisten a la institución, también se seleccionaron todas aquellas palabras que reflejaran sus cambios, como: contenta, actividades físicas, acompañamiento, aprendizaje entre otras. Una vez que se obtuvieron todas las frases en ambos tiempos, el siguiente paso fue agruparlas por categorías formando áreas las cuales son salud, actividad, emociones y sentimientos. Por ultimo la forma en que se presentan es la siguiente: se comparan las cuatro áreas con los indicadores más representativos de cada una de ellas, en ambos tiempos, antes de asistir y ahora que acuden. La segunda forma en que se muestran los resultados es exponer cada una de las áreas con los indicadores más representativos en cada una de ellas (La expresión gráfica, que consiste en utilizar la expresión, como medio

para dar a conocer una emoción, sentimiento, actitud, deseo, entre otros, sin tener que verbalizarlo, posteriormente se hace un análisis del contenido).

En los cuestionarios el análisis de contenido fue el siguiente: se seleccionaron las respuestas de cada uno de los instructores que laboran en la fundación. De cada una de las respuestas se tomaron los indicadores que evidenciaban la percepción que tienen los instructores de los beneficios en los adultos mayores. Una vez obtenidos estos indicadores se agruparon en: Beneficios detectados, cambios a observar, problemas que se pueden atender, entre otros.

La observación es una de las herramientas fundamentales del hombre, es lo que nos permite entrar en contacto con la naturaleza para desentrañarlo, conocerla y posteriormente explicarla. El objetivo fundamental de la observación es proporcionar información sobre algún hecho o fenómeno, permite identificarlo y diferenciarlo de otros, conocer sus características y las variables asociadas a él, cuando, como, y en que circunstancias se produce (Cepeda, 2000). La observación consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta. Puede utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias. Como método para recolectar datos es muy similar al análisis de contenido, es una forma de observación del contenido de comunicaciones (Hernández, 1998).

## RESULTADOS

Para la realización de este trabajo la pregunta de investigación fue, ¿Cuál es el efecto físico y psicológico reconocido del proceso de estrategias de creatividad y terapia de arte en el trabajo realizado en personas de la tercera edad por parte de sus capacitadores? Durante la aplicación de este trabajo se utilizaron diversos instrumentos de evaluación los cuales fueron: las entrevistas semi-estructuradas, método cualitativo de Expresión Gráfica y cuestionarios hechos a los maestros. A partir de esto mostraremos los resultados conjuntado estos aspectos para el análisis de resultados.

Cuadro 1

<b>Elementos de Creatividad y Terapia de Arte en las actividades de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa.</b>					
<b>Elementos Taller</b>	<b>Movimiento</b>	<b>Imaginación</b>	<b>Contacto Físico</b>	<b>Naturalidad</b>	<b>Multisensorial</b>
<b>Computación</b>		X			X
<b>Guitarra</b>	X	X		X	X
<b>Manualidades</b>	X	X	X	X	X
<b>Danza Española</b>	X	X	X		X
<b>Inglés</b>	X	X	X		X
<b>Corte y</b>	X	X	X	X	X

<b>Confección</b>					
<b>Pintura</b>	X	X	X	X	X
<b>Tai-chi-chuan</b>	X	X	X	X	X
<b>Tejido</b>		X	X	X	X
<b>Yoga</b>	X	X	X	X	X
<b>Canto</b>		X		X	X
<b>Gimnasia</b>	X		X		X

<b>Baile de Salón</b>	X	X	X	X	X
<b>Juegos de Mesa</b>		X	X		
<b>Paseos</b>	X		X	X	X
<b>Convivios</b>	X		X	X	X

*Datos obtenidos de una población de adultos mayores, de ambos sexos en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

En este cuadro 1 se muestran algunos de los talleres que contienen elementos de creatividad y terapia de arte que intervienen en las diversas actividades que se realizan en la fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Los elementos mencionados forman parte de creatividad y terapia de arte puesto que están interrelacionados. En la tabla se muestra que no en todos los talleres cuentan con todos los elementos de creatividad y TA, pero esto no significa que no empleen la creatividad y TA. Las actividades que cuentan con todos los elementos, son Pintura, Baile de Salón, Yoga, Tai-chi, Manualidades y Corte y confección. Esto muestra que en las diversas actividades que se llevan a cabo en la fundación contienen algunos de los elementos de creatividad y TA, y se pueden potencializar y utilizar estos elementos para el beneficio de los Adultos mayores.

### **Resultados Entrevistas**

Primeramente se abordaran las entrevistas que reflejan la condición de los usuarios al estar asistiendo a la Fundación esto desde su percepción y vivencia. El recurso metodológico de la entrevista se emplea con el propósito de conseguir la mayor cantidad de información relevante y válida que sea posible (Clemente 1992). Así mismo el cómo ellos se perciben ahora que realizan actividades, tomando algún tipo de taller o simplemente realizando alguna manualidad y no solamente ellos, sino también la importancia de que sus familiares noten cambios o tengan comentarios positivos hacia ellos, esto desde su entorno.

Cuadro 2

<b>Resultados de las entrevistas hechas a los Adultos Mayores</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	No aceptación de ser adulto mayor. Concebirse solo como ama de casa. Sentirse acabados, en decadencia. Decepción de si misma. Baja autoestima Soledad Inseguro.	Aceptación de la Vejez Retomar su vida Cambio total en su vida. Crear un espacio para ellos. Satisfacción. Motivación. Retomarse como persona. Rejuvenecidas. Sentirse productivos. Aprendizaje Dispuestos.
Percepción Física	Inactividad Enfermedad Deficiencias de coordinación motriz.	Actividad Rehabilitación. Mejoría en salud. Recobro de energías.
Percepción Emocional	No se sentía tomada en cuenta. Duelo por divorcio y muerte de la pareja o familiar. No tener ganas de vivir. Soledad. Tristeza. Depresión. Enojo. Frustración.	Tiene confianza en ella misma. Complementados como personas. Amistades. Se sienten a gusto. Felices. Conviven Ganas de vivir. Conectadas con el mundo.
Entorno Familiar	Obligadas y responsables de su familia. Mala relación con la familia. Ausentes. Motivan para realizar cosas. Preocupación por su estado de salud.	Contentos de que asista a la fundación. Motivación para que asista y que rehaga su vida de pareja. Independencia. Apoyo. Ausentes.

*Datos obtenidos de una población de 20 adultos mayores, de ambos sexos. Los datos se tomaron de las entrevistas hechas a los usuarios de la Fundación Héctor Vélaz y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

En las entrevistas la constante que se menciona es la soledad y la compañía, que el asistir ahí los hace que estos dos factores la soledad disminuyan y se incrementa la compañía, así como el descubrimiento de ellas como personas, como mujeres en ciertos casos. Es evidente para nosotras que al convivir y estar en contacto con personas de su misma edad y el sentir apoyo les ha dado un empoderamiento de ellas y de su edad. Al



realizar actividades les ha permitido desarrollar y aprender cosas nuevas, siendo esta otra forma de redescubrirse.

Por ejemplo si se menciona a la Sra. 1 en la que *refiere que al estar en la fundación le ha servido para adaptarse a la convivencia con las personas y ha prepararse para llegar a ser un adulto mayor. Y que por medio de una de las actividades que toma ha socializado, como ella refiere “en el baile de salón, donde me fui adaptando más, por que la clase era más abierta y por la convivencia”*. Y una parte importante es el redescubrirse, sobretodo en las mujeres, que por su educación y la carga cultural vemos que se dedicaron a otros y no ha ellas y es precisamente que al asistir a la fundación aprendieron a darse ese valor, por ejemplo la Sra. 1 menciona *“me siento a gusto, por que ya no soy la silla o el mueble, ya no estoy en mi casa, ya me he tomado más en cuenta. Yo he retomado mi vida”, “Yo me siento a gusto por que he ganado mucho por que me he llegado a dar la oportunidad de ser yo, por que antes era nada más la mamá”, “mi vida dio un cambio total”*.

En el caso de los hombre entrevistados vemos que un factor que se repite es la compañía y el tener un espacio para ellos y sentirse productivos de alguna forma, por ejemplo *“Me sentía antes de llegar muy mal, por que era de la cama a un sillón y cuando mi familia se descuidaba les ayudaba a lavar los trastes, pero no les gustaba, o les ayudaba a barrer. Estas eran las actividades que realizaba en mi casa antes de venir a la fundación”*. En el caso de otro señor refiere que *“Yo aquí me entretengo, pues en mi casa esta mi señora haciendo el quehacer y como todos los maridos después de que ya no trabajan están como un banco mal puesto en la sala, nada más estorban, por eso me salgo un rato y las dejo que hagan sus labores”*. Se observan algunas diferencias en los motivos por los que asisten usuarios femeninos y masculinos a la Fundación así como las actividades que realizan en la misma. En el caso de los hombres ellos buscan el sentirse productivos y activos, en el caso de las mujeres es el deseo de aprender y tener quien las escuche. Esto no es una aseveración total puesto que algunos hombres no manifiestan esta necesidad de querer ser escuchados, algunos prefieren ocultar sus sentimientos u otros ni siquiera los expresan, manteniéndose aislados.

Esta situación se presenta en el caso de la fundación creemos nosotras que es una consecuencia de que la población femenina es mayor que la población masculina que asiste, y genera que no se sientan totalmente identificados a lo que se refiere a

convivencia con los demás miembros, aunque llegan a convivir bajo ciertas circunstancias como lo son: fiestas especiales y convivios mensuales.

Al preguntarles como es que habían llegado a la Fundación la gran mayoría de ellas reportan que fue por algún vecino, un familiar o simplemente iban pasando por el lugar se acercaron a preguntar y decidieron quedarse.

Ante este tipo de lugares la mayoría de los adultos mayores se resiste acudir ya que piensan que es un asilo y que el hecho de que asistan sólo adultos mayores es el que ellos también son viejitos. Pero como vemos el asistir a un centro en donde solo realicen actividades, pases tiempo con gente nueva, hagan amistades y se retiren a sus casas, es un aspecto que les agrada para que acepten asistir, ya que no los aparta de sus familias o los hace sentirse reclusos en una institución y relegados de la sociedad.

Una vez que empezaron acudir, la actividad que en un inicio tomaban y que aun siguen teniendo es gimnasia y manualidades, aunque algunas han tenido que modificar sus actividades iniciales con respecto a las que ahora toman, por ejemplo una señora comenta lo siguiente: *“Inicialmente entre a tai-chi, pero no me aprendía los pasos, dure como un año y luego me salí, tenía que estar atrás de una persona que sabe hacerlo para llevar el ritmo, después me metí a gimnasia, me gusto y me sentí bien. Yo tenía problemas en los brazos, no tenía fuerza, se me caían las cosas. Pero ahora como sea vengo, me gusta mucho, con mucha alegría por que me he sentido de maravilla”*.

Otra señora comenta lo siguiente: *“Por el horario se me empalmaban las clases y pensé que no iba a quedar bien ni en un lado ni en otro, yoga me ayudo mucho como tuve problemas de parálisis facial, con los ejercicios y también me gusta tai-chi pero se empalma con otra clase, y baile de salón es en la tarde, pero solo puedo una hora en la tarde”*.

Es importante destacar el aspecto de estas dos actividades, la Gimnasia y manualidades, ambas son de interés por parte de los asistentes, lo que nosotras hemos observado es que en el caso de gimnasia, les agrada por que los ejercicios son adecuados a su edad y capacidades físicas, y ellas perciben cambios físicos evidentes, el movimiento las hace sentirse activas y eso se ve reflejado en su actitud al salir de clases, se ven con energía, platican más y ríen. En manualidades además de realizar muchos objetos, estimulan su motricidad fina, su concentración y socialización, pues el taller promueve el contacto con la gente. Además el hecho de que los adultos mayores vean su creación terminada, y se les reconozca, es algo muy importante para ellos, por

que muchos se encuentran realizando cosas que jamás se imaginaron podrían hacer y descubriendo sus habilidades.

Los adultos mayores tienen interés por tomar en su mayoría las actividades que se ofrecen en la fundación, pero en muchos de los casos los horarios no se acoplan con sus actividades, algunos de los motivos que más se mencionan son: se juntan las clases, en los días que se da el taller que a ellos les interesa no pueden acudir, tienen otras actividades por fuera, entre otros. Hay que mencionar que durante el proceso de investigación se observó que si la gente no acude periódicamente a un taller, se le da de baja, por lo que la gente ante esta situación prefiere no acudir a los talleres que en ocasiones podría tomar, esta medida que ha tomado la institución está afectando a muchos de los usuarios, por un lado tienen que estar en sus clases por que no quieren perder su lugar, por otro lado esto puede interpretarse como el estar obligando a la gente asistir y entonces lo que se obtiene es que la gente ya no acuda por gusto o porque le agrada el convivir con sus compañeros si no porque se siente obligado a que puede perder su lugar en su taller de interés. También es cierto que las personas no se comprometen con sus talleres o con sus profesores, pero hay que buscar la manera de que los adultos mayores no se sientan obligados, hay que motivarlos de otra manera, comprometerlos con ellos mismos, para que por si solos empiecen acudir y no se tenga una falta de asistencia que es lo que está ocurriendo actualmente.

Cuadro 3

Indicadores que afectan la asistencia a la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa	
Externos	Internos
*Horarios	*Atención
*Capacidades del espacio	*No sentirse escuchadas
*Capacidades físicas para desplazarse	*Actitudes del personal
*Obligaciones en el hogar	*No sentirse tomadas en cuenta

*Datos obtenidos de una población de 20 adultos mayores, de ambos sexos en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

En el cuadro 3 se muestran indicadores que afectan o influyen para que los adultos mayores asistan o dejen de asistir a la fundación. Esto fue retomado de lo que ellos mencionan en las entrevistas. Cuando se les preguntaba que actividades realizaban inicialmente en la fundación y si han cambiado Los adultos mayores respondían en su mayoría que han dejado de tomar algunas clases. En la tabla se muestran los principales indicadores que afectan o influyen en la asistencia, tomando dos elementos, los externos, que se refieren a aspectos del funcionamiento de la fundación y los internos que hacen referencia a como se sienten.

Al preguntarles si han notado cambios en su persona y como se sientan al estar acudiendo a la fundación y realizando alguna actividad, los usuarios refieren que se sienten mucho mejor, algunas de las dolencias de su cuerpo ahora son menos, el movimiento de su cuerpo ya no es tan torpe, entre otros, algunos de los testimonios son: *“Si por que tenía problemas en mis brazos, ya no podía hacer nada todo se me caía de las manos, pero ahora no ya puedo hacer mis cosas, antes estaba decepcionada, me dijo el doctor necesita hacer ejercicio. Yo le decía a mi nuera, me van a quitar todo lo que tengo que hacer en mi casa, y yo no tengo quien me ayude, pero ella me dijo que ella me traía y me ayudaba, pero después hubo problemas con quien me traía a la fundación, pero una compañera de la fundación se ofreció a traerme y así es como vengo”.*

*“Si mucho muy notables, yo cuando vine, me sentía muy deprimida, me costaba trabajo hablar, prefería no hablar por que sentía que lo que iba a hablar no iba a estar bien, pero comencé con las chicas de la Ibero con terapia psicológica, comencé con ellas a platicas, me ayudaron muchísimo. Yo a un principio tenía mi autoestima hasta el*

*suelo, yo me sentía nada y aquí con las platicas y con mis compañeras me han levantado mucho mi animo, tanto físico como moral, me siento muy a gusto con el trato que me dan, casi todas las personas, del personal administrativo yo no tengo nada que decir, me escuchan y que no me critiquen, me que escuchen cinco minutos”.*

Al realizar actividades ayuda a los adultos mayores a mejorar su motricidad como se muestra en el cuadro 2, su autoestima y los mantiene activos, algo que se pretende rescatar en la vejez. La mayoría de los entrevistados están contentos por estar en un lugar como la Fundación.

Otro factor importante es si alguna vez ellos se imaginaron estar realizando las actividades que ahora toman en su vejez, a lo cual la mayoría refiere que no, nunca imaginaron estar haciendo este tipo de actividades como la gimnasia. Por ejemplo una señora menciona lo siguiente: *“No jamás, es que mi relación con mi pareja, nunca ha sido buena que el tenga confianza en mi, que él me apoye, aún así con todas las trabas y problemas que he tenido con mi pareja he hecho mis actividades que he querido y podido, ahora con todo el cariño y apoyo que me dan he podido mantener firmes mis decisiones, decidir lo que yo quiero hacer y lo que yo estoy haciendo aquí, es por que yo lo quiero hacer y me siento realizada a mi misma de que si puedo”, “No, por que yo siempre me la pase trabajando y con los hijos”.*

Al cuestionarles que opina su familia de que acudan a un lugar como la fundación y tomen un taller, la mayoría responde que sus hijos están sorprendidos porque ahora las ven mucho mejor, sonríen, tienen sus propias actividades y eso a los usuarios les da mucho gusto están felices por los comentarios positivos, también sus vecinos les dicen que ahora los ven mucho mejor. Una señora comenta lo siguiente: *“Les agrada que venga, no quieren que deje de venir, yo estoy feliz y contenta. Ahora realizo otras cosas que antes no podía”.*

*“Directamente nunca me lo han dicho pero yo entiendo entre palabras por ejemplo las vecinas me dicen oye que te haz hecho que siempre vas muy arreglada, siempre de blanco, muchas de ellas no salen de su casa, en cambio a mi me ven que no paro que siempre estoy haciendo algo o voy al súper y estoy pensando en el otro día entonces es una fuerte motivación y un comentario de esos es el ver un cambio. Una amiga me dice que me ve muy bien, rejuvenecida le platique del grupo y desafortunadamente tiempo después falleció y no estaba como para morirse de grande no, pero creo que influye mucho el espíritu, como uno deja de crecer de luchar y este grupo a mi no me lo ha permitido. Yo me siento muy bien mi presión se ha regularizado*

*y mi medico hasta se ha sorprendido y me felicita por mis avances. Me doy cuenta que aun puedo ser útil, me doy cuenta que aun puedo hacer muchas cosas, se me a quitado esa frustración o amargura que antes tenia porque cuando se pasa de una edad a otra, uno deja de trabajar y entonces uno se da cuenta de que no estamos preparados para llegar a esa edad y hay una marginación hacia la tercera edad. Pero aquí hay libertad y que hay muchas cosas que podemos hacer”.*

En la parte económica la mayoría refiere que no les representa un costo elevado el acudir a la Fundación, por el contrario es mucho lo que reciben, en comparación de lo que pueden aportar.

Como se observa la mayoría de los usuarios están satisfechos con lo que hacen, su familia los apoya, pero una vez que se empieza a convivir más con los usuarios de la fundación, se observa que aun falta mucho por hacer, por ejemplo muchas señoras viven solas, otras tienen dificultades con sus hijos, otras con su pareja, por que se sienten culpables, a veces tristes, el asistir a la Fundación les ayuda a relajarse y encontrar apoyo en sus compañeras, pero esto no es suficiente no solo hay que trabajar la parte física, también cuenta mucho las emociones de los adultos mayores para tener un trabajo más completo.

Otras de las observaciones son que durante las entrevistas, muchas manifiestan estar contentas y satisfechas con lo que la fundación les ofrece, pero esto no es así, por ejemplo hay comentarios en cuanto a la asistencia, ahora es necesario justificar sus faltas, por lo que para algunos representa muchas veces un problema porque no pueden hacerlo y no lo comentan con las autoridades. Aquí nos encontramos ante la situación de lo que dice en discurso a lo que pasa y sucede dentro de la Fundación, esto se refleja en los resultados encontrados.

De manera general podemos ver que los usuarios de la Fundación tienen cambios en su persona así como en lo emocional y las personas que están a su alrededor los perciben.

Cuadro 4

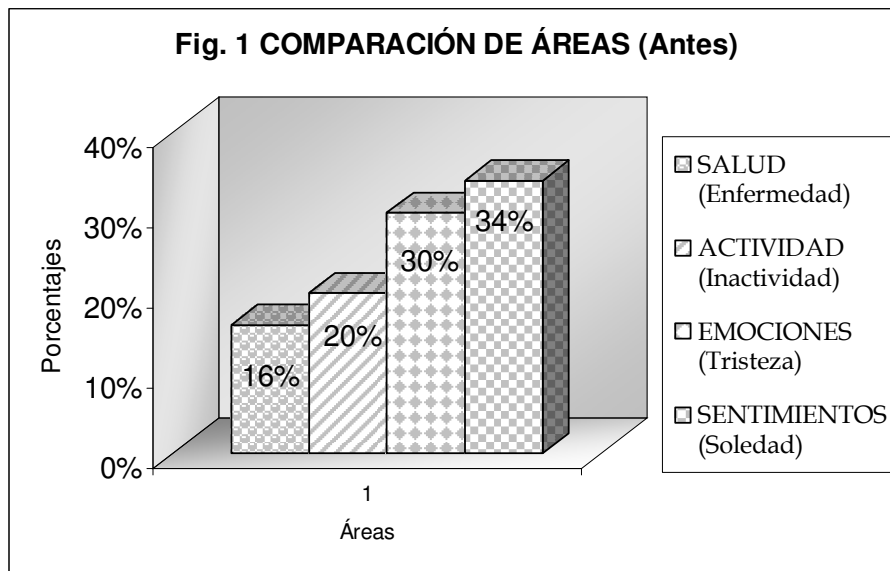
<b>Indicadores del comportamiento de los Adultos Mayores al asistir a la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. I. A. P.</b>	
<b>Beneficios</b>	<b>Desventajas</b>
*Se ríen	*Sentimiento de obligación
*Son mas sociables	*Se sienten vigiladas
*Se ven contentas	*No hay un trabajo emocional personalizado
*Satisfechas por las actividades que realizan	*No hay una apropiación del espacio
*Mejoría en su motricidad	*Imposición
*Aumento en su autoestima	*Falta de comunicación entre usuarios y personal administrativo
*Se sienten productivos	
*Aprenden	
*Redescubrimiento	
*Independencia	

*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

En el cuadro se representan indicadores de actitudes de los adultos mayores que asisten a la fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Esto a través del análisis de las entrevistas.

## Resultados Método Expresión Gráfica

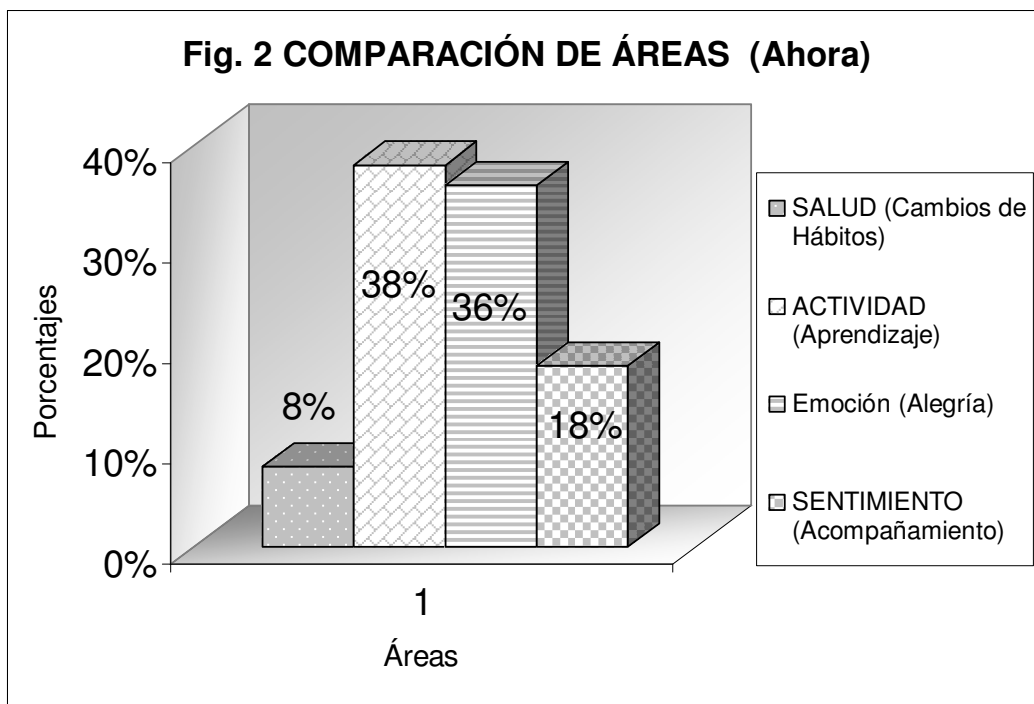
Las áreas que se tomaron para las siguientes gráficas son: Área de Salud, Área de Actividad, Área de Emociones y Área de Sentimientos. En cada una de estas se tomaron los indicadores más representativos, así mismo se evaluaron como lo señala el instrumento en antes y ahora conforme al trabajo que han tenido los usuarios dentro de la Fundación.



*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

Fig. 1. En esta gráfica se observan las áreas representativas que están presentes en los adultos mayores antes de asistir a la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. El área de sentimientos que engloba a uno de los indicadores más elevados (soledad), es el que tiene el porcentaje más alto con el 34%. El área más baja con el 16% es salud con el indicador (enfermedad). Es evidente que antes de que los usuarios asistieran a la Fundación predominaba la soledad y la enfermedad.





*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

Fig. 2. En esta gráfica se observan las áreas representativas que están presentes en los adultos mayores ahora que asisten a la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. El área de Actividad que engloba el indicador (aprendizaje) tiene el porcentaje más alto, es decir el 38% de los 50 usuarios. El área más baja con el 8% es salud con el indicador (cambios de hábitos). Esto muestra que ahora que los adultos mayores acuden a la fundación se han incrementado sus actividades, pero es necesario seguir trabajando en el área de salud, al igual que en las emociones, ya que son de las más bajas.

Estas graficas 1 y 2 representan los resultados del instrumento 3 Métodos de expresión gráfica, aplicado a una población de 50 adultos mayores que asisten a la Fundación. En estas gráficas comparativas se muestran las cuatro áreas más representativas que nos manifiestan los adultos mayores sobre su percepción de si mismos antes de asistir a la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa y ahora de estar realizando actividades en la misma.

Las áreas son: salud, en donde antes predominaba la enfermedad, y si se compara con el ahora, nos muestra la grafica 2, que se han presentado cambios de hábitos y la enfermedad ya no se hace presente de forma elevada en la población, esto ha originado que las siguientes áreas tengan cambios. En el caso del área de Actividad,

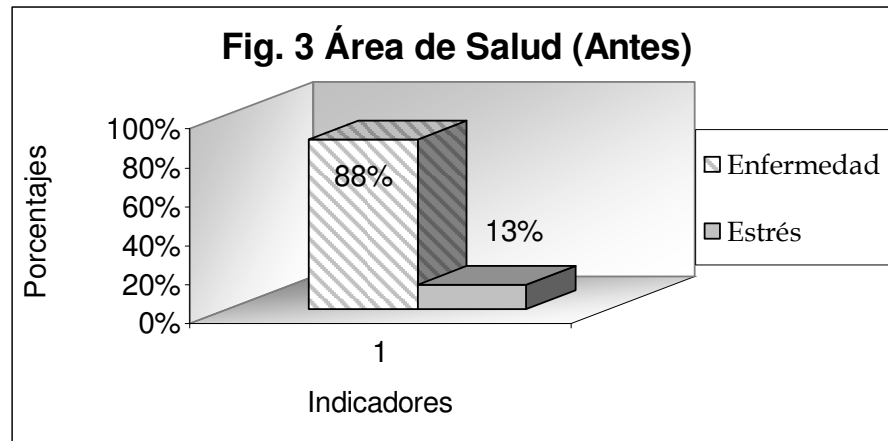
antes mostraba un índice elevado de inactividad, y ahora muestra de igual forma un índice alto en aprendizaje.

En el área de las emociones se puede ver un porcentaje alto en el antes y en el después, sin embargo antes predominaba la emoción de tristeza, ahora predomina la alegría. Y por último el área de sentimientos, muestra en el antes elevado el sentimiento de soledad, en comparación en el ahora que se presenta el sentimiento de acompañamiento, sin embargo se esperaría que fuera igual de representativo que el índice de soledad del antes teniéndose este último de referencia.

De forma general podemos ver que las graficas presentan un movimiento positivo en lo que respecta al ahora en comparación con el antes que es negativo. Se ven una especie de cadenas entre las áreas en las cuales la actividad, emociones y sentimientos disminuye considerablemente a la enfermedad, lo que genera condiciones favorable para un buen desarrollo del adulto mayor. Un punto de interés es el área de actividad en el ahora, donde el aprendizaje muestra un índice alto, si vemos que la inactividad era algo recurrente en los adultos mayores.

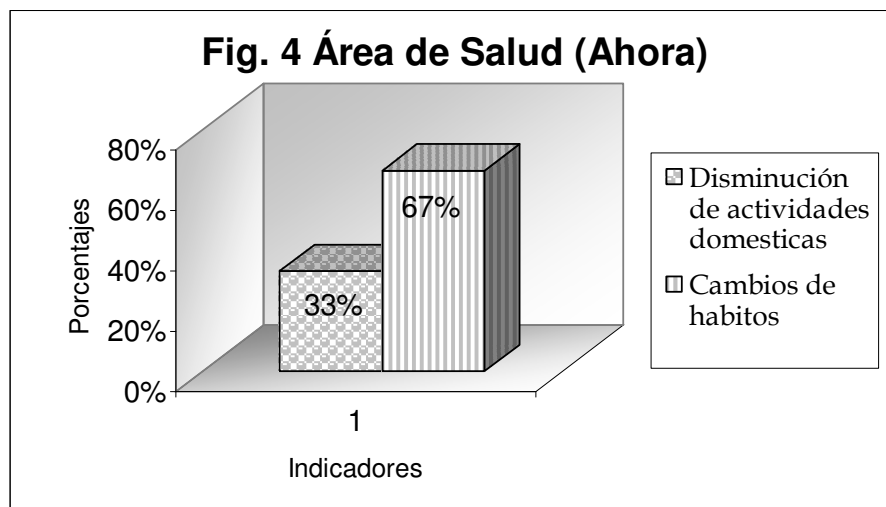
**Evaluación de la percepción de los usuarios que tenían antes y ahora de acudir a la fundación, (Método de expresión grafica)**

A continuación se muestra la comparación de cada una de las áreas con respecto al antes y ahora de acudir a la Fundación.



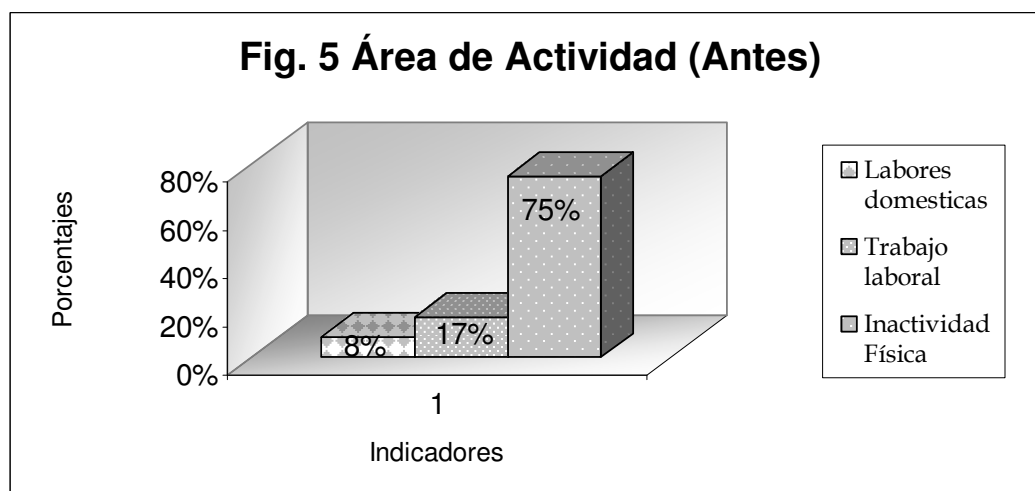
*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

Fig. 3 En esta gráfica se muestran los dos aspectos más representativos los cuales son enfermedad con el 88% y estrés con 13% del área de salud, reportados por los asistentes en la aplicación del instrumento (Formato 3 Método de expresión gráfica). Englobando en enfermedad diversos padecimientos como dolor muscular, de cabeza y otros. Es necesario destacar que antes de que los usuarios tuvieran otro tipo de ocupación lo que en ellos predominaba era la enfermedad.



*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

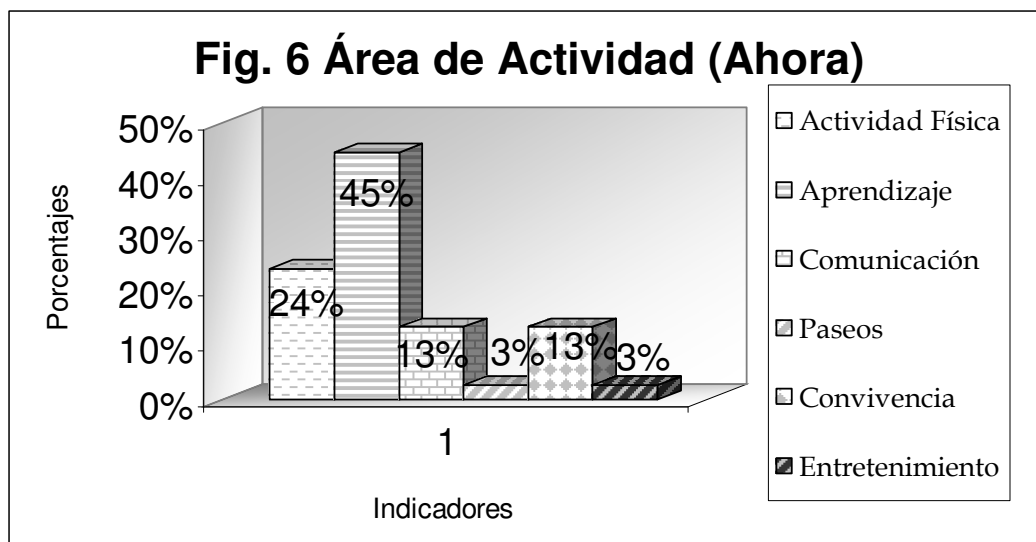
Fig. 4 En esta gráfica se representan los indicadores de la Salud de los asistentes al estar ya realizando actividades en la Fundación. Como se observa los cambios de hábitos muestran un porcentaje del 67% mientras que la disminución de actividades laborales y/o domesticas es del 33%. Es necesario mencionar que a pesar de haber cambios falta seguir trabajando con ellos por los porcentajes registrados.



*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

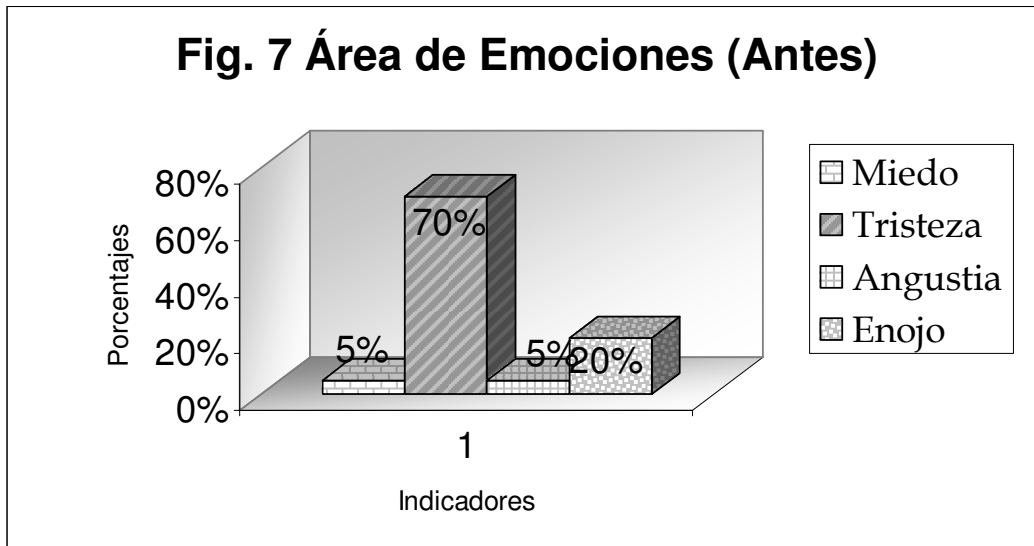
Fig. 5 En esta gráfica se representan las actividades realizadas por los adultos mayores antes de asistir a la Fundación. El indicador más elevado es la inactividad

física con 75%, seguida por el trabajo laboral con 17% y por último las labores domésticas. Hay una diferencia entre inactividad física y trabajo laboral. Aunque estos dos últimos indicadores tienen un porcentaje inferior en comparación a la inactividad física son los tres indicadores más representativos reportados por los usuarios. Es evidente la carga de inactividad que suele tener la población.



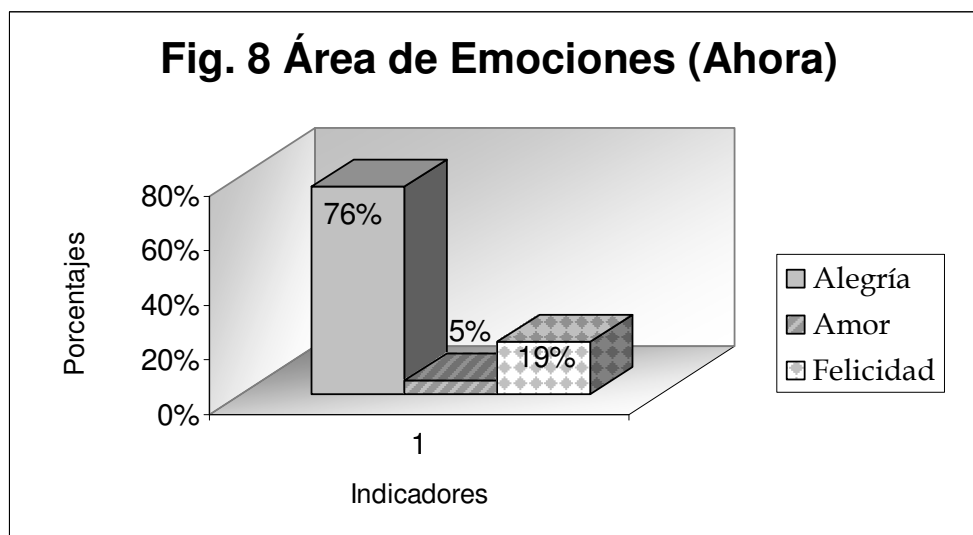
*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

Fig. 6 En esta gráfica se representan los indicadores del área de actividad. En donde se integran más elementos a esta área y siendo representativos la actividad física con el 24% y el aprendizaje con el 45%. Es notable que paseo y entretenimiento con el 3% son indicadores que a pesar de estar presentes no tienen porcentajes altos, por lo que hay que incrementarlos.



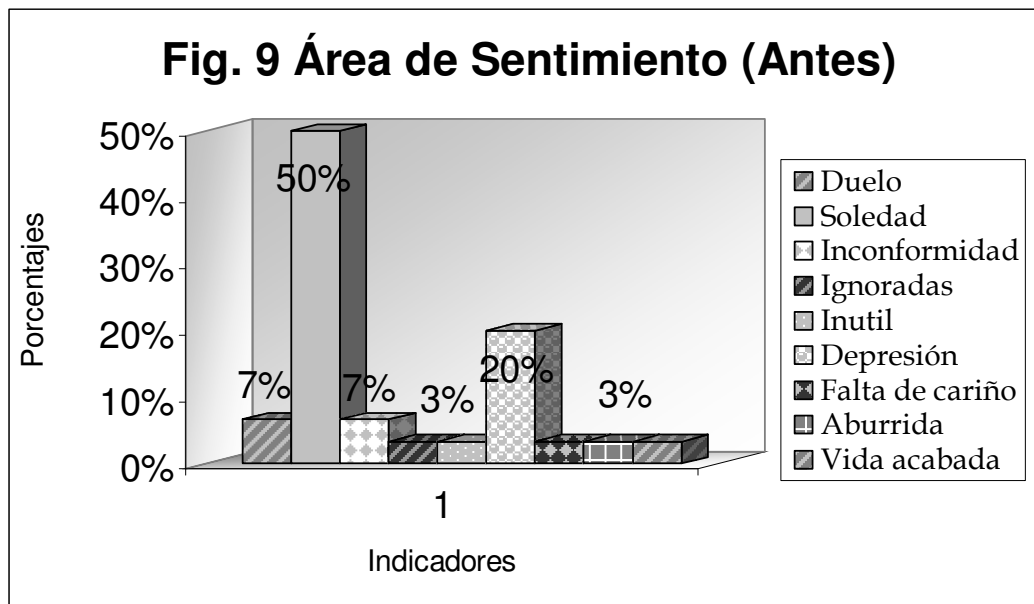
*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

Fig. 7 En esta gráfica se representan los indicadores más sobresalientes del área de emociones. El indicador más elevado es tristeza con el 70% seguido de enojo con el 20% y por ultimo miedo y angustia ambos con el 5%. Es evidente que antes lo que predominaba en los usuarios era la tristeza y aunque el miedo, al igual que angustia tienen poco porcentaje estaban presentes en ellos.



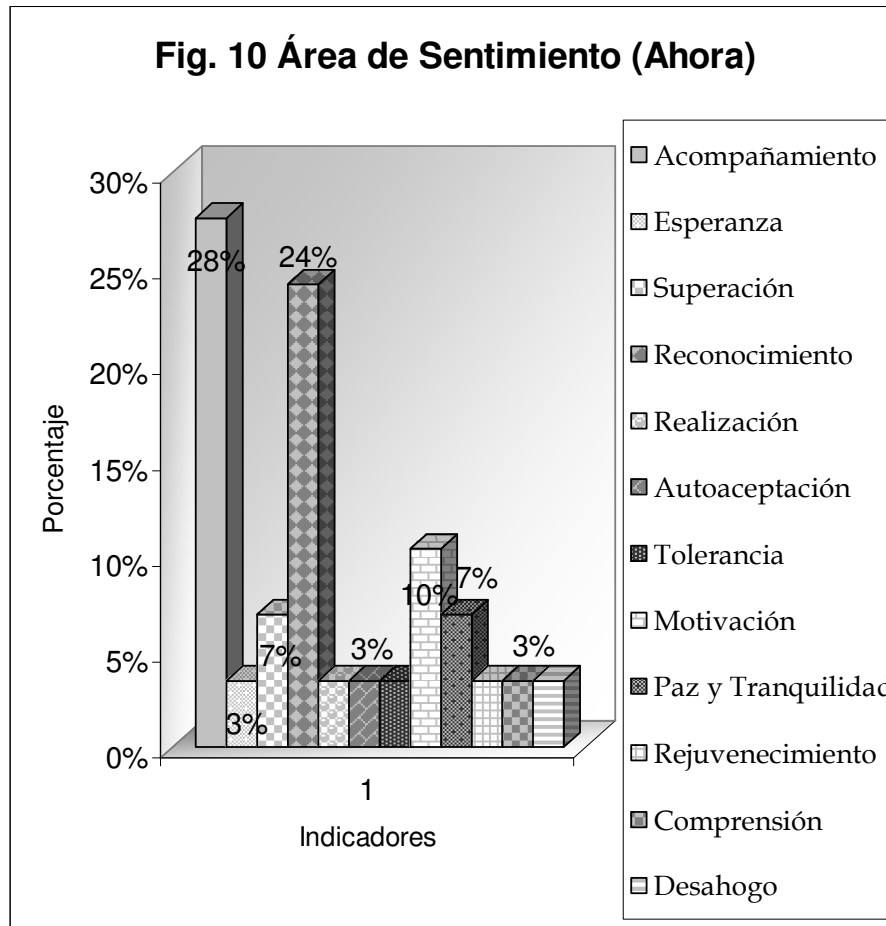
*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

Fig. 8 En esta gráfica se representan los indicadores del área de emociones. El indicador más reportado por los usuarios es alegría con el 76%, seguido de felicidad con el 19%. Es de llamar la atención que el amor tiene un porcentaje bajo con el 5%.



*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

Fig. 9 En esta gráfica se representan los indicadores de sentimientos. Los indicadores más reportados son soledad con el 50% y depresión con el 20%, reportados por los usuarios antes de asistir a la fundación. Aunque no son los únicos elementos reportados como se muestra en la gráfica, los restantes indicadores que tienen valores inferiores a soledad y depresión representan los sentimientos que acompañaban a los usuarios antes de llegar a la Fundación.



*Datos obtenidos de una población de 50 adultos mayores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes en las áreas e indicadores, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

Fig. 10 En esta gráfica se representan los indicadores del área de sentimientos. Los indicadores más significativos son acompañamiento con el 28% seguido de reconocimiento con el 24% y motivación con el 10%. Aún falta seguir incrementando el resto de los indicadores aquí mencionados, ya que como se observa tienen porcentajes bajos.

De acuerdo a lo reportado por los usuarios tenemos que en el área de salud los indicadores más sobresalientes están enfermedad y estrés. Como se observa, ellos antes presentaban síntomas que en muchas ocasiones nos les permitía realizar sus actividades ocasionando también ansiedad o como ellos mismos lo reportan estrés.

En la misma área pero ahora que los mismos usuarios tienen tiempo de asistir a la Fundación ellos reportan mejoría en su salud, por ejemplo uno de los indicadores que ellos mencionaron es disminución de actividades, esto es, se refieren a todas aquellas



que están relacionadas con el hogar y han tenido cambios de hábito como hacer ejercicio que más adelante se muestra, cambios en su alimentación entre otros.

En el área de actividad, antes de que los usuarios asistieran a la Fundación, los indicadores más reportados por los usuarios son labores domésticas, trabajo laboral e inactividad física. Como podemos observar los usuarios pasaban más tiempo en su casa, los que aun trabajan solo ha esto se dedicaban dando como consecuencia que no hicieran ningún tipo de ejercicio.

En esta misma área, ahora que los usuarios asisten a la Fundación, se reportan más indicadores entre los cuales están actividad física, aprendizaje, comunicación, paseos, convivencia y entretenimiento. Los usuarios tienen más actividades en comparación con las anteriores, pero hay que destacar que a pesar de haber más actividades éstas aparecen con poco valor, con lo cual podemos decir que aún faltan elementos para que los usuarios estén satisfechos con lo que hacen y realizan.

En el área de emociones, antes de asistir los usuarios a la Fundación, los indicadores más reportados son miedo, tristeza, angustia y enojo. La tristeza es el indicador con más valor, lo que indica que antes sobre todo las mujeres se encontraban deprimidas, muchas de ellas en sus dibujos aparecen llorando, en la cocina sentadas, mientras que los hombres aparecen solos, leyendo apartados de la familia, entre otros. Miedo y angustia aparecen con poco valor, pero es importante notar que para los usuarios estos estaban presentes en sus vidas, al igual que enojo.

En esta misma área, ahora que los usuarios asisten a la Fundación, los indicadores más sobresalientes son amor, alegría y felicidad. Como se observa la emoción con más valor es alegría lo que indica que los usuarios están contentos con asistir a la Fundación, pero a pesar de haber cambios en ellos, los indicadores reportados son pocos con lo que se podría esperar. Felicidad y amor aparecen con poca puntuación lo cual quiere decir que aun faltan aspectos de su vida por resolver.

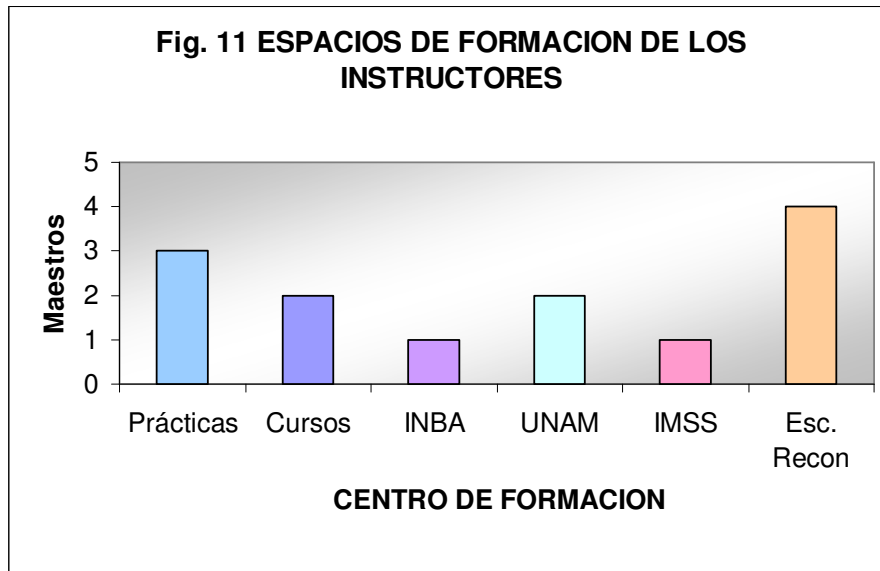
En el área de sentimientos, antes de asistir a la Fundación, los indicadores más reportados son duelo, soledad, inconformidad, ignoradas, inútil, depresión, falta de cariño, aburridas y vida acabada. El indicador más elevado es soledad, lo cual muestra que antes en especial las mujeres eran las más afectadas, aunque los hombres también se sienten solos a pesar de estar con su familia, la soledad se presenta más en ellos cuando dejan de trabajar. La depresión es un indicador que a pesar de tener poca puntuación, refleja que en los usuarios tiene relevancia. El resto de los indicadores se reportan con

poca puntuación, pero lo importante es ver que en los usuarios, estos sentimientos antes afectaban en sus vidas.

En la misma área, ahora que los usuarios asisten a la Fundación, los indicadores reportados son acompañamiento, esperanza, superación, reconocimiento, realización, autoaceptación, tolerancia, motivación, paz y tranquilidad, rejuvenecimiento, comprensión y desahogo. El indicador sobresaliente es acompañamiento, lo cual muestra que ahora los usuarios se sienten cerca de sus familiares, ahora tienen amigos, pero es importante mencionar que aparece con poca puntuación de lo que se podría esperar, lo cual refleja que aun falta trabajar más en esta área. Reconocimiento es otro indicador que sobre sale, es decir, ahora las personas que los rodean ven cambios en ellos. Hay que mencionar que un indicador que se podría esperar que estuviera elevado es motivación, pero aparece con poco valor, esto quiere decir que antes no aparecía en sus vidas. Ahora se observa que las actividades realizadas en la Fundación ayudan a que se encuentren motivados, aunque también señala que es necesario seguir trabajando en este indicador. El resto de los indicadores también aparecen con poco valor, indicado dos puntos. Uno es que antes no se presentaban en la vida de los usuarios y ahora que se encuentran en la Fundación les ha ayudado a identificarlas, pero otro punto es que faltan más elementos para seguir desarrollando en ellos estos sentimientos porque no todos señalan los mismos, esto es, unos si los logran perciben pero otros no.

### **Resultados de los Cuestionarios a los Maestros**

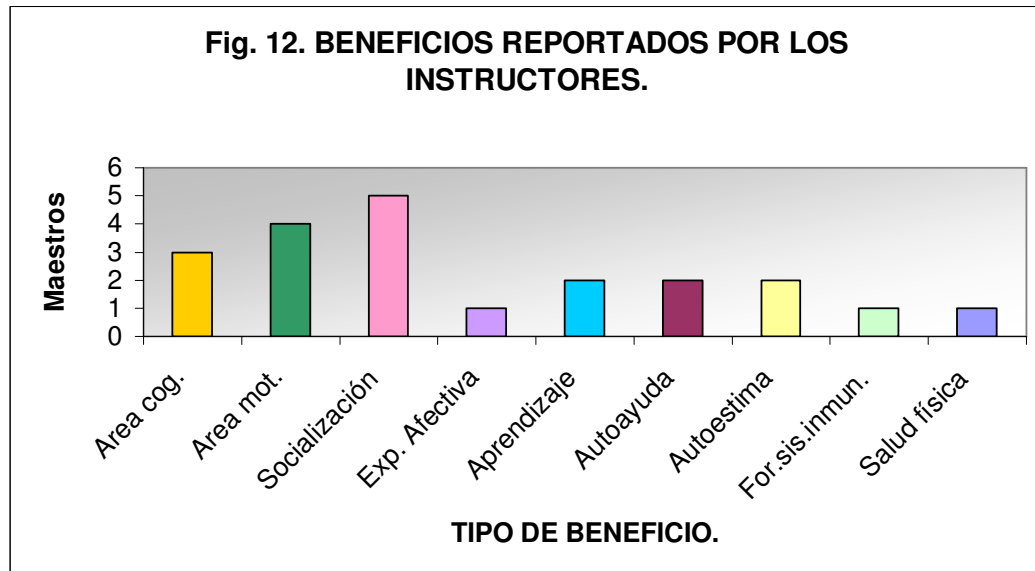
Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. Los cuestionarios pueden contener preguntas cerradas o abiertas (Formato 2), en nuestro caso utilizamos las preguntas abiertas por que son útiles cuando no se tiene información sobre las posibles respuestas de las personas o cuando esta información es insuficiente, también sirven en situaciones donde se desea profundizar una opinión o los motivos de un comportamiento (Hernández, 1998). Elegimos el cuestionario por que cumple con el objetivo que se persigue, el cual es identificar y analizar cual es el impacto que tiene el trabajo que realizan los instructores y capacitadores en ellos mismos en su convivencia con adultos mayores.



*Datos obtenidos de una población de 10 Instructores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyente, en la Fundación Héctor Vélaz y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Marzo 2004. Algunos de los maestros están incluidos en una o más respuestas.*

Fig. 11

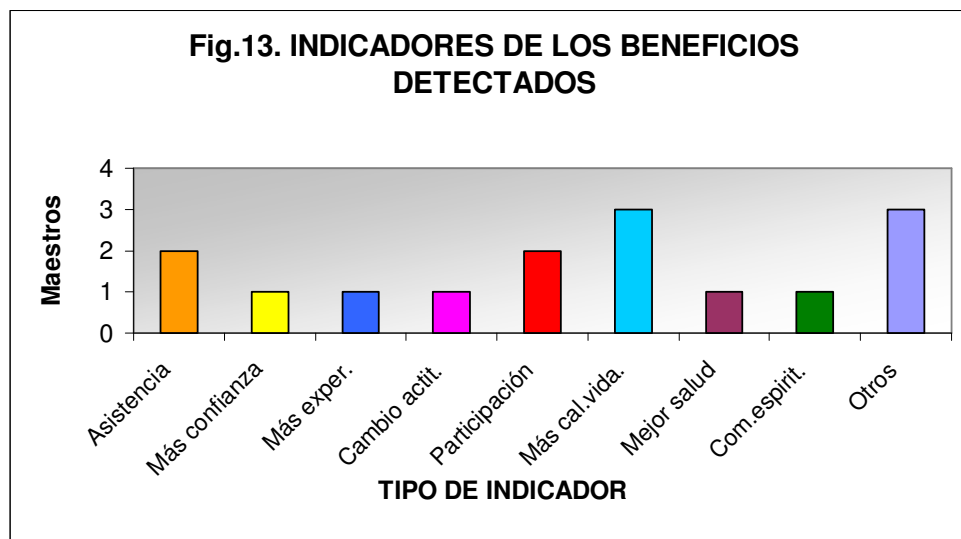
En esta gráfica 11 podemos observar de acuerdo a los cuestionarios hechos a cada uno de los maestro, los lugares de formación de cada uno de ellos, encontrando que las escuelas reconocidas son el lugar en donde la mayoría de los maestros han tenido su formación, mientras que en segundo lugar encontramos que los maestros obtienen sus conocimientos a través de prácticas, en tercer lugar los cursos y las escuelas provenientes de la UNAM son otros sitios de formación y por ultimo tenemos al IMBA y al IMSS como otros de los lugares donde algunos maestros han recibido su formación.



*Datos obtenidos de una población de 10 Instructores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Marzo 2004. Algunos de los maestros están incluidos en una o más respuestas.*

Fig. 12

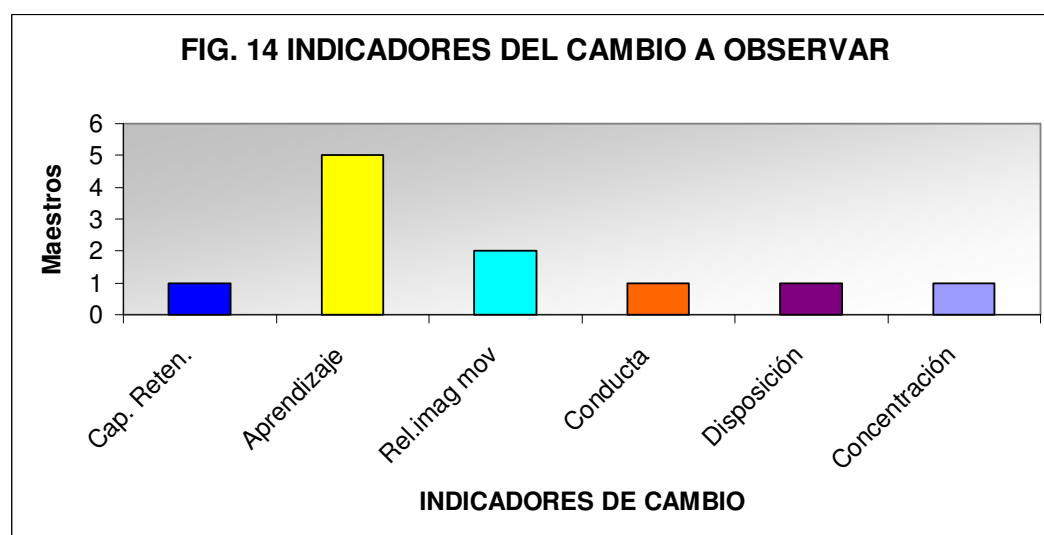
En esta gráfica 12 observamos los beneficios de los usuarios que para los maestros han sido más notorios, la socialización fue un punto en donde la mayoría de los maestros coincidió, después le sigue el área motriz, en tercer lugar tenemos el área cognitiva, en cuarto lugar el aprendizaje, autoayuda y autoestima; y por último tenemos experiencia afectiva, formación del sistema inmunológico y salud física.



*Datos obtenidos de una población de 10 Instructores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Marzo 2004. Algunos de los maestros están incluidos en una o más respuestas.*

Fig. 13

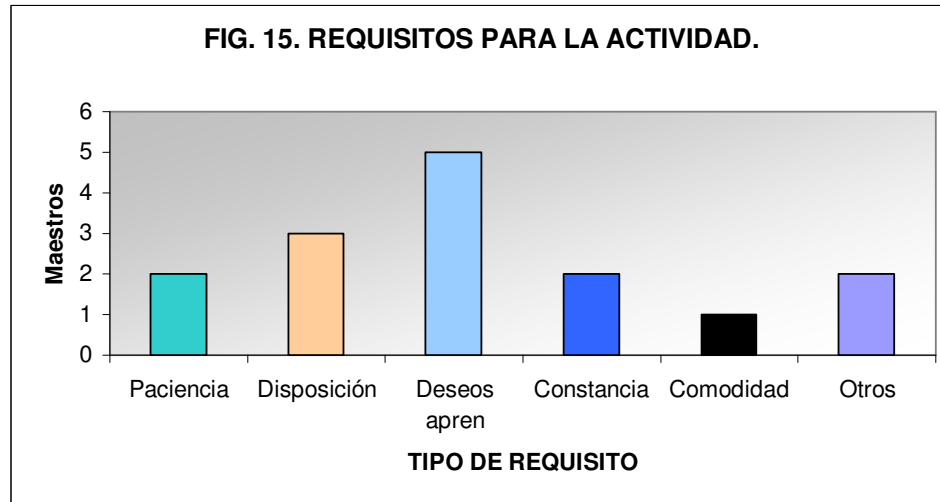
En esta gráfica 13 podemos observar los indicadores de los beneficios que reciben los usuarios en clase. Encontrando que en primer lugar tenemos la calidad de vida al igual que otros indicadores. En segundo lugar están asistencia y participación de los usuarios. En tercer lugar se encuentra confianza, experiencia, cambios de actitud, mejor salud y comunicación espiritual.



*Datos obtenidos de una población de 10 Instructores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Marzo 2004. Algunos de los maestros están incluidos en una o más respuestas.*

Fig. 14

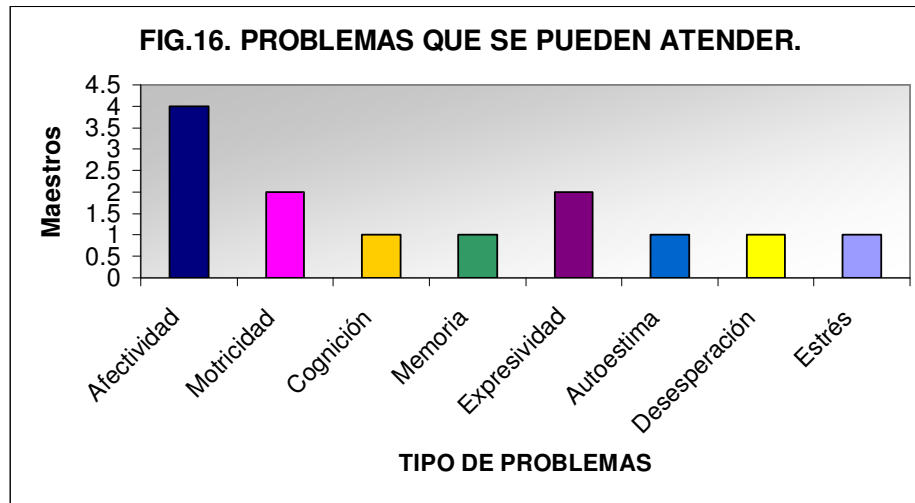
En esta gráfica 14 tenemos los indicadores de cambio que los maestros observan en los asistentes. En primer lugar esta el aprendizaje, en segundo lugar relación imagen-movimiento y en tercer lugar los indicadores menos reportados como es la capacidad de retención, conducta, disposición y concentración.



*Datos obtenidos de una población de 10 Instructores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Marzo 2004. Algunos de los maestros están incluidos en una o más respuestas.*

Fig. 15

En gráfica 15 señala cuales son los requisitos reportados por los maestros para realizar alguna actividad. El requisito más importante es deseos de aprender, en segundo lugar tenemos disposición, en tercer lugar están paciencia, constancia y otros. Por ultimo esta comodidad.



*Datos obtenidos de una población de 10 Instructores, de ambos sexos, todos los sujetos son incluyentes, en la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Marzo 2004. Algunos de los maestros están incluidos en una o más respuestas.*

Fig. 16

En esta gráfica 16 se reportan los problemas que desde el punto de vista de los maestros se pueden atender. En primer lugar tenemos afectividad, en segundo lugar motricidad y expresividad, en tercer lugar están cognición, memoria, autoestima, desesperación y estrés.

Como podemos observar en todas estas gráficas existen elementos, como la formación de los instructores, los avances que perciben los instructores, entre otros que nos ayudan a entender como benefician las actividades a los usuarios, esto desde la percepción de los instructores de las actividades. En nuestra primera gráfica donde tenemos los lugares de formación de los maestros podemos observar que el primer lugar lo ocupan las escuelas que tienen algún reconocimiento y en muchos de ellos cuentan con una licenciatura en su área, sin embargo no mencionan tener una preparación en la atención a la población adulta, es por ello que se puede tener algunas deficiencias en cuanto a su enseñanza o al manejo de estrategias con los asistentes. Así mismo no cuentan con una formación en psicoterapia o en el caso que nos interesa en terapia de arte, lo que hace que no puedan identificar claramente o implementar estrategias para la parte emocional-afectiva y solo se esta atendiendo la parte física y lo que se puede ver.

Los instructores han adquirido su experiencia con adultos mayores en la misma institución, ya que al entrevistarlos y preguntarles si antes habían trabajado con esta población la mayoría refiere que no. Esto está relacionado con los beneficios de los usuarios, porque solo se enfocan en lo que les pueden enseñar, los maestros reportan muy pocos beneficios y un elemento que ayuda a comprender porque pasa esto, es su misma formación y su preparación hacia esta población. Los indicadores como son área cognitiva, área motriz, entre otros, reportados por los maestros para detectar los beneficios evidencian la mejoría de los usuarios al asistir a los talleres que se encuentran en la fundación, pero algunos de los indicadores señalados como “calidad de vida” está presente en muchos casos solo en lo físico porque emocionalmente los usuarios tienen poca atención en los talleres, solo se atiende en una minoría y no con la formación o herramientas necesarias para este aspecto. Nuevamente se hace el señalamiento. (Ver, Formato 4)

Al observar cada uno de los talleres se pueden percibir otros beneficios y encontramos que retención y concentración también se presentan. Por otra parte los beneficios que los maestros reportaron alcanzan muy pocos puntos, esto es porque no todos los maestros mencionan los mismos elementos en sus talleres.

Los indicadores del cambio a observar mencionados por los profesores, señalan cuáles son los que han ayudado a obtener cambios positivos en los usuarios de la fundación, el más reportado es aprendizaje, esto es, porque para la mayoría es su deseo de obtener nuevos conocimientos, coincidiendo con los mismos usuarios, en las entrevistas hechas. Otro elemento que clarifica los cambios es la relación imagen-movimiento, los maestros mencionan esto porque ahora observan que los usuarios se desplazan con mayor facilidad, su aspecto mejora con las actividades que realizan. El resto de los indicadores, solo fueron mencionados por algunos de los maestros, indicando que no todos pueden evidenciar los mismos cambios, una razón son las distintas actividades realizadas en cada taller, pero los que se mencionaron están presentes en la mayoría de los talleres, pero como hemos visto la formación de los maestros es distinta y por ello estos resultados.

Los requisitos reportados por los maestros para realizar las actividades indican cuáles dichos requisitos dependiendo, para la mayoría los deseos de aprender son clave para llevar a cabo la actividad, otro elemento es la disposición y como bien mencionaron ellos si los usuarios no tienen este elemento es difícil realizar la tarea. Una vez más podemos ver como son pocos los requisitos mencionados por los maestros.



Por ultimo tenemos los problemas que desde el punto de vista de los maestros se pueden atender, como se puede ver en las graficas, ellos mismos coinciden en que la afectividad se ha trabajado poco en los talleres independientemente de lo que se enseñe, lo cual indica que hay que poner más atención en esto. Otro elemento también importante es la expresividad, esto quiere decir que a los usuarios aun les cuesta trabajo demostrar sus emociones y son muy pocos los que hablan de cómo se siente y de lo que piensan.

La asistencia es un buen indicador para los beneficios, pero se observo que los usuarios solo toman su clase y se retiran esto puede indicar dos puntos. Uno es, los usuarios solo conviven con sus compañeros de taller y no permanecen más tiempo en la fundación con el resto de sus compañeros. El segundo elemento indica que los usuarios que asisten a los talleres lo hacen por temor a perder su lugar en el mismo, porque así lo dispuso la fundación ya que con tres faltas se da de baja en la clase. Ante esto se ha perdido su objetivo de tomar clase, ya no están motivados para disfrutarla, sino que el interés es otro. La inasistencia cada vez más notoria, tanto en las clases, convivios y paseos, así como en las mismas instalaciones. Podemos ver que no es por la forma en que se imparten las clases, ya que ellos están preparados en su área. Esta más encaminado a como se sienten en el trato y la falta de apropiación de su espacio, y no sienten suya la fundación.

La institución no se ha percatado del problema que esto puede llegar a ocasionar, los usuarios pierden interés en sus clases y por tanto los beneficios para ellos, ya no asisten a la institución con gusto, son menos los usuarios que participan en actividades fuera de su taller. La institución y algunos de los maestros creen que solo porque la gente asiste obtiene beneficios, pero esto no del todo es cierto.

El no sentirse apropiados del espacio y de las actividades que realizan, puede generar inconformidad y la sensación de no sentirse a gusto en ese espacio. En el caso de la fundación Héctor Vélez y de la Rosa se les menciona que es su espacio, se les hace saber que la asamblea es un espacio para que expresen sus propuestas, inconformidades y participen, que son escuchados y que tienen voz y voto. Pero ¿será realmente así?, nosotras nos hemos encontrado con aspectos que dejan esto en duda, puesto que cuando la gente necesita el espacio para hablar de forma personal o hace sugerencias respecto a algo que les gustaría que hubiera o el tratar de apoyar con algo para la fundación, se les da negativas por parte del personal administrativo. Esto se ve reflejado en la apatía, inasistencia y poca participación en las actividades o eventos.

Con esto se puede decir que se crea la falsa ilusión de ser un espacio creado para ellos y que pueden proponer. La imposición puede ser un aspecto que se confunde con la reeducación de los adultos mayores, la imposición puede alejar, pues como muchos lo han mencionado, “si tantos años estuvimos sujetos a tener que hacer lo que otros querían o bajo ordenes, ahora solo queremos realizar lo que nos gusta”.

Los resultados evidencian una total falta de claridad y desconocimiento de la función y beneficios de las actividades realizadas. Las personas realmente asisten a los centros más por un deseo de convivir y después por un deseo de aprender algo nuevo, y entonces la actividad se vuelve el pretexto y no tanto la finalidad, con el tiempo la actividad si se vuelve una finalidad en si misma. En este desconocimiento de los beneficios de las actividades que se imparten, agregaremos otro factor, el desconocimiento por parte de los instructores de los talleres, sobre los beneficios emocionales y afectivos que pueden tener los adultos mayores al desarrollar las actividades que imparten en sus clases. Los instructores son gente preparada en su área, pero de forma intuitiva van adaptando su forma de trabajo con ellos, ya que no tienen la formación con los adultos mayores y mucho menos realizan las actividades para que tengan beneficios afectivos y emocionales en su totalidad. Los instructores perciben cambios en el comportamiento de las personas que asisten a su clase, pero sobretodo perciben los cambios tangibles, lo que es visible.

En la fundación se enfocan más a mejorar el aspecto físico, y lo emocional-afectivo, no se toma como un aspecto importante, sino como un efecto rebote de las actividades que se realizan. Nuevamente se puede ver el modelo medico que prevalece en el manejo de la fundación, en donde se da prioridad al aspecto físico, y conciben al adulto mayor como una persona fragmentada y no en su totalidad integrando salud física y emocional.

## RESULTADOS GENERALES

De forma general se muestran los siguientes resultados de acuerdo a lo reportado por los usuarios que participaron en las entrevistas. Lo continuo en los usuarios entrevistados es que no imaginaron que la fundación les diera tantos beneficios y durante el tiempo que han permanecido en la misma, vieron resultados a nivel personal así como mejoría en su cuerpo, esto por medio de actividades que requieren movimiento, el convivir con gente de su edad les da la oportunidad de notar que aún pueden realizar una serie de tareas, como pintar, jugar domino, cartas o salir a tomar un café con amigas que tienen dentro de la fundación.

Otro punto que refiere la mayoría es que el centro tiene ventajas en cuanto a todos los talleres, porque pueden hacer objetos que antes no imaginaron, como realizar muñecos para navidad y que después pueden regalar o vender a sus familiares. Estos últimos son importantes para el desempeño y el bienestar del adulto mayor. Se ve reflejado cuando se les pregunta ¿que piensan sus familiares de que ellos asistan a la fundación y verlos tan animados?, responden que sus hijos se admiran de verlos felices en algún festival donde participan con un número de baile, que realizan objetos. Muchos han perdido a seres queridos como la pareja o algún miembro cercano a ellos y que sus familiares buscaron alternativas para que no decayeran, ahora después de un tiempo verlos a gusto con lo que hacen y con el simple hecho de asistir hace que se vean felices, entonces es cuando los hijos o sobrinos los apoyan para que asistan y seguir animándolos en sus actividades, porque para los adultos mayores el asistir a la fundación a hecho que se convierta en parte de su vida y que la gente que los rodea así también lo haga.

El significado que tiene para ellos el realizar alguna actividad, es muy importante, porque una vez que observan un trabajo o tarea terminada sienten una gran satisfacción a nivel personal y más cuando alguien externo se los reafirma. Además de que como se ha visto en Terapia de arte, al realizar algún objeto se pueden expresar sensaciones y emociones que la mayoría de las veces no se puede verbalizar.

En cuanto al ejercicio de evaluar como se sentían antes de llegar y cómo después de asistir durante un tiempo, la mayoría de ellos refería que antes estaban tristes, encerrados en su casa, o que las señoras cuidaban a los nietos, los señores sentían ser unos inútiles porque en sus casas les pedían que se salieran porque estorbaban, entonces ahora el acudir y pertenecer a un grupo de adultos mayores los hace sentirse contentos, tener momentos felices tanto en casa como en la institución. Y se ve la importancia de que se sientan apropiados de un espacio, que se sientan pertenecientes a algún grupo, y si se les reconoce lo que realizan, se sienten aún productivos, mejorando su autoestima y que puedan redescubrirse con las actividades que realizan.

Parte importante de estos cambios que refieren los asistentes y que también constatan y notan dichos cambios son los maestros o instructores de las actividades, refieren que han notado cambios en algunos de sus alumnos por ejemplo, en su estado de ánimo, en motricidad, aspecto que se ve más reflejado en el taller de manualidades. En el taller de gimnasia la maestra refiere que los ejercicios les ayudan en cuanto al equilibrio, mantenerse en un estado físico más activo y que algunos han dejado el bastón.

Encontrando primero que los usuarios dentro de sus talleres realizan las tareas por realizarlas, sin encontrarle un significado creativo, sino por el beneficio de salud. Y esto hace que se este perdiendo la parte terapéutica, los maestros tratan de rescatar lo que hacen con los usuarios, pero los usuarios solo asisten a la fundación realizan sus actividades y ya, no hay esa retroalimentación del porque están realizando sus tareas. Tanto los maestros como los usuarios deben saber del porque las actividades y su finalidad. Otro elemento que se observo es que los usuarios solo asisten a su taller y se retiran, no se quedan a otras actividades de la institución, además conviven poco con el resto de los socios.

En cuanto a los maestros, estos deben poner más atención en sus alumnos, por ejemplo motivarlos para que no falten, para que estén más interesados en sus clases y sobre todo tiene que haber esa comunicación maestro-alumno, esto ayudará para canalizar a los adultos mayores que puedan tener dificultades o algún problema emocional. Esto también se logra si los maestros tienen una buena relación con la institución, además de que ellos deben asistir a cursos o tener asesoramiento de gente

externa a la institución para que sepan como es el proceso y la enseñanza con los adultos mayores, porque esta es una población vulnerable y de la cual no se tiene la suficiente información para el trabajo con ellos.

Con esto no se quiere decir que los maestros no estén preparados, pero una manera de estar actualizados y mejorar la enseñanza es realizando estas actividades. Los maestros deben recibir retroalimentación ya sea por separado o en grupo, con esto se conseguirá mejorar cada taller, porque se observó que se organizan pocas juntas con los maestros y muchas veces los mismos instructores pueden tomar esto como una falta de motivación e interés hacia la propia institución, aunado a la poca retroalimentación. Es recomendable que la misma institución establezca los días de reunión con los maestros, así como pedir la colaboración de ellos para realizar dichas juntas, es decir, si ellos tienen algún punto del cual quisieran hablar que se sientan con la libertad para hacerlo y que se retomem las propuestas hechas por ellos.

A los usuarios se les debe informar de todo lo que se realice dentro de la institución, esto para hacerlos participe de las actividades, al igual que de los cambios y decisiones que se tomen, porque ellos son los principales en la fundación. Con esto los usuarios se van a sentir más satisfechos con el trabajo que se realiza en la institución. Las autoras Febrer y Soler señalan que al realizar esto, los adultos mayores encuentran que son parte de algún lugar y ya no son solo viejitos, sino que ahora han encontrado un segundo hogar que creían ya no tener.

El no sentirse apropiados del espacio y de las actividades que realizan, puede generar inconformidad y la sensación de no sentirse a gusto en ese espacio. En el caso de la fundación Héctor Vélez y de la Rosa se les menciona que es su espacio, se les hace saber que la asamblea es un espacio para que expresen sus propuestas, inconformidades y participen, que son escuchados y que tienen voz y voto. Pero ¿será realmente así?, nosotras nos hemos encontrado con aspectos que dejan esto en duda, puesto que cuando la gente necesita el espacio para hablar de forma personal o hace sugerencias respecto a algo que les gustaría que hubiera o el tratar de apoyar con algo para la fundación, se les da negativas por parte del personal administrativo. Esto se ve reflejado en la apatía, inasistencia y poca participación en las actividades o eventos.

Con esto se puede decir que se crea la falsa ilusión de ser un espacio creado para ellos y que pueden proponer. La imposición puede ser un aspecto que se confunde con la reeducación de los adultos mayores, la imposición puede alejar, pues como muchos lo han mencionado, “si tantos años estuvimos sujetos a tener que hacer lo que otros querían o bajo ordenes, ahora solo queremos realizar lo que nos gusta”.

Algo importante de mencionar es la inasistencia cada vez más notoria, tanto en las clases, convivios y paseos, así como en las mismas instalaciones. Podemos ver que no es por la forma en que se imparten las clases, ya que la preparación de los instructores en su área es buena. Esta más encaminado a como se sienten en el trato y la falta de apropiación de su espacio, y no sienten suya la fundación.

Los efectos sobre los adultos mayores al realizar las actividades que se imparten en la fundación, son diversos e indudables, ya que muchos de los asistentes presentan problemas con su movilidad y con su memoria entre otras, estos efectos son a nivel orgánico. Pero hay una parte que se ve también beneficiada, se sienten acompañados, la soledad disminuye, conviven, y no están inmóviles en su casa.

En la vivencia se diluye la clarificación de la experiencia y los beneficios, y en la expresión subjetiva del Adulto Mayor suele ser global el beneficio. Es decir, o se tiene o no se tiene un beneficio independientemente de lo que se realiza. La expresión general suele basarse en un sentimiento o sensación de bienestar generalizado, simplemente se disfruta la convivencia y la relación con otros. Muchas de las actividades que se enfocan a proporcionar beneficios físicos como es mejorar su circulación, coordinación, articulaciones, memoria, concentración, entre otras, como se menciona en el programa de actividades de la fundación, son solo un aspecto que se beneficia.

Cuadro 5

<b>Comparación de las tres percepciones de los Efectos de las Actividades de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa.</b>			
<b>Indicadores</b>	<b>Ancianos</b>	<b>Instructores</b>	<b>Observación</b>
<b>Autoconcepto</b>	Aceptación de la vejez. Retomar su vida Retomarse como persona. Rejuvenecidas Dispuestas Crear su espacio.	Elevación de autoestima. Realización plena. Seguridad. Interés por aprender. Socialización	Aceptación Valorarse Atreverse a ser ellas mismas. Disfrutar la vida. Ganas de aprender Autoestima

<b>Percepción Física</b>	Actividad Rehabilitadas Mejoría en salud Recobro de energías	Mejoría en cognición y motricidad. Mejor calidad de vida. Estimulación del sistema inmunológico. Activos.	Actividad Estimulación motriz Mejoría en salud
<b>Percepción Emocional</b>	Amistades Confianza Se sienten a gusto Felices Conviven Ganas de vivir Conectadas con el mundo	Felices y plenos. Convivencia. Problemas afectivos	Contentos Se permiten convivir Propositivos Joviales Animados Interesados en ellos. Motivados

*Datos obtenidos de una población de adultos mayores, de ambos sexos. Los datos se tomaron de los resultados de cada uno de los instrumentos hechos a los usuarios de la Fundación Héctor Vález y de la Rosa I. A. P. México, D.F., Julio 2004.*

## CONCLUSIONES

En resumen los resultados recopilados responden a la pregunta de investigación, es decir, se idéntico el efecto físico y psicológico de las estrategias de creatividad y terapia de arte en el trabajo con adultos mayores, esto mediante las observaciones, las entrevistas a los usuarios y maestros, además del instrumento de expresión gráfica. Se encontró que parte de las actividades que se llevan a cabo en la Fundación, manejan elementos de la terapia de arte y de creatividad, *como se muestra en la tabla 1 y en las graficas antes expuestas.*

En esta tesis el objetivo fue identificar cuales son las actividades de creatividad y terapia de arte y los efectos que tienen los adultos mayores al realizar estas actividades, en un centro de atención gerontológico para población funcional e independiente. El caso de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. De acuerdo a los resultados podemos decir que dicho objetivo se cumplió, al haber identificado en que talleres o actividades que se llevan a cabo en la fundación tienen elementos de creatividad y terapia de arte, así como los beneficios que estas actividades tienen en los adultos mayores. *Los elementos de la TA son: la naturalidad, movimiento, contacto, espontaneidad, cotidianidad y multisensorialidad.*

Al retomar los objetivos específicos, los cuales sí se cumplieron, vemos que en el a) Identificar cuales son las actividades de creatividad y creatividad que se realizan con las personas mayores de un centro de atención gerontológico para población funcional e independiente. Pudimos identificar estos aspectos mediante la observación y los instrumentos llegando a la conclusión de que en cada uno de los talleres se emplean elementos de creatividad y terapia de arte en las diversas actividades que se llevan a cabo en los talleres, aunque los instructores no tengan una noción clara y completa de estas herramientas para un óptimo desarrollo y desempeño de los adultos mayores.

b) Identificar que beneficios se perciben y se reciben al participar en actividades de creatividad y terapia de arte. En este objetivo se retoma lo antes mencionado pues al existir actividades que contienen elementos de creatividad y terapia de arte *como baile se salón, manualidades, pintura, entre otras, que son las que contienen la mayoría de los elementos de creatividad y TA.* Podemos constatar o ver de forma más clara los beneficios que tienen los adultos mayores, como se menciona en los resultados y que se confirmaron por medio



de los instrumentos y de la observación. *Ya que en la TA es común encontrar procesos recursivos que permiten la vivencia y la reflexión constante, ya que al trabajar con arte nos permite exponer a la persona a experiencias en las cuales puede explorarse y reconocerse, puede contactar emociones, reacciones y sentimientos.*

c) Identificar y analizar cual es el impacto que tiene el trabajo que realizan los instructores y capacitadores en ellos mismos en su convivencia con adultos mayores. Este objetivo evidencia que el trabajo realizado por parte de los instructores con los adultos mayores tiene resultados a nivel motricidad, cognitivo y en algunos talleres tocando ciertos elementos afectivos como la compañía, la convivencia, la socialización, entre otros, sin embargo esto no quiere decir que se atienda en su totalidad esta área, puesto que reportaron los usuarios la necesidad de ser escuchados o poder expresar sus emociones a nivel personal. *Pues es muy notorio que los instructores al no tener conocimiento de que a la vez de que se esta enseñando algo, se puede trabajar la parte emocional retomando estos elementos de creatividad y TA que están presentes en las actividades que imparten, como menciona García y Quintanar,(2003) El arte genera tristeza, alegría, tranquilidad, ira, pasión, miedo y efusividad, todo esto a través de nuestros sentidos, los cuales se activan para percibir, sintiendo y viviendo cualquier expresión artística.*

Otro punto importante a resaltar en esta tesis y que se identifico, es la necesidad de resaltar que hace falta estimular más la motivación, la percepción que cada uno tiene de si mismo, las emociones y sentimientos de los usuarios, esto por parte de los instructores y personal que labora en la Fundación. De alguna manera están presentes la motivación, la percepción, en las actividades que realizan, pero eso no quiere decir que se esta cumpliendo con el objetivo de un bienestar integral, que se permita expresar emociones o se tenga la atención en el aspecto emocional de los adultos mayores.

Por otra parte la actividad física cumple con el propósito de proporcionarles movimiento, ejercitar músculos, desplazamiento, pero hace falte que se ponga mayor atención en lo emocional, no solo en la parte física, puesto que se pretende que el adulto mayor tenga salud física y emocional, así como una atención multidisciplinaria.

Lo reportado por los usuarios muestra que la terapia de arte esta presente en las diversas actividades que se llevan acabo en el centro, manejando elementos como movimiento, imaginación, vivencia, naturalidad, entre otros. Los efectos que tienen los adultos mayores al realizar actividades que tienen elementos de terapia de arte se

pueden considerar que han tenido beneficios en ellos, sin embargo creemos que tendrían un mayor beneficio si se utilizara la terapia de arte como una herramienta para lograr el bienestar integral del adulto mayor y no solo como una actividad más. Así mismo se tendría mayor beneficio si los instructores tuvieran una noción clara de creatividad y terapia de arte, esto como una herramienta para atender la parte emocional en los adultos mayores.

Los resultados evidencian una total falta de claridad y desconocimiento de la función y beneficios de las actividades realizadas. Las personas realmente asisten a los centros más por un deseo de convivir y después por un deseo de aprender algo nuevo y entonces la actividad se vuelve el pretexto y no tanto la finalidad, con el tiempo la actividad si se vuelve una actividad en si misma.

Con lo referente a la institución y los usuarios, es necesario que constantemente se realicen evaluaciones internas del personal que labora en la fundación, tanto directivos, instructores y administrativos, retomando aspectos como: Clima organizacional, análisis de puestos, capacitación y retroalimentación. Una forma de apoyar y enriquecer el trabajo con los usuarios es el incorporar talleres, dinámicas de grupo y psicoterapia.

Los elementos identificados son movimiento, imaginación, contacto físico, naturalidad y multisensorialidad; y los beneficios que tienen son que hay desplazamiento, convivencia, mejoría en articulaciones, entre otros.

Como se observa la creatividad usada en los adultos mayores invita a que se desarrollen estos elementos, entre otros como lo propone la autora Katz en su libro *Técnicas Corporales para la Tercera Edad. Técnicas y Lenguajes Corporales*. Ella menciona que la comunicación hace que los adultos mayores tomen decisiones, compartan espacios y la reconciliación del propio sujeto con su ancianidad (Katz, 1994).

Otra conclusión importante es que al tener actividades los usuarios de la fundación han puesto límites, así mismo siguen desarrollando habilidades; también como se encontró en la teoría, la expresión conlleva al proceso de aprendizaje en el cual el anciano puede hablar no solo de sí y de los demás; sino también a expresarlo en un nivel verbal.

Por otra parte las actividades deben realizarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones.

La educación física y el deporte ofrecen un amplio abanico de posibilidades en el que se enmarcan un sinnúmero de actividades a realizar por los ancianos, desde la gimnasia y las técnicas de relajación hasta los juegos populares y el deporte, pasando por las actividades rítmicas, expresivas, el trabajo al aire libre o en el medio acuático (Febrer y Soler, 1996).

Los paseos evidencian la convivencia entre los adultos mayores; es por ello que está es una actividad que debe estar presente en todo programa con los adultos mayores.

Las autoras Febrer y Soler proponen que los paseos contribuyen a reforzar la comunicación con el entorno y con los compañeros, es una de trabajo ideal para potencializar el mantenimiento de las funciones perceptivo sensoriales.

A los usuarios se les debe informar de todo lo que se realice dentro de la institución, esto para hacerlos participe de las actividades, al igual que de los cambios y decisiones que se tomen, porque ellos son los principales en la fundación. Con esto los usuarios se van a sentir satisfechos con el trabajo que se realiza en la institución.

Las autoras Febrer y Soler señalan que al realizar esto, los adultos mayores encuentran que son parte de algún lugar y ya no son solo viejitos, sino que ahora han encontrado segundo hogar que querrían ya no tener.

El adulto mayor puede asistir a un determinado grupo pero eso no quiere decir que sea participativo.

Es importante resaltar que la vejez es una etapa de la vida del individuo y es un proceso natural, en el que no significa que se encuentra en decremento la vida, sino por el contrario, que aun son personas con capacidades y ganas de realizarse. *Uno de los intereses principales que se pretendió en esta tesis, al abordar este tema y esta población fue el voltear a ver la situación social, pues para nosotras es importante comenzar a dignificar la visión del adulto mayor.*

## BIBLIOGRAFÍA

- Ardila, A. (1986) “*La Vejez: Neuropsicología del Fenómeno del Envejecimiento*”. Medellín – Prensa Creativa.
- Becoña E., Vázquez F. & Oblitas L. (2001) *Promoción de estilos de vida saludables: ¿realidad, reto o utopia?*, En: Psicología de la salud.
- Cepeda, I. M. & Col. (2000) “*El proceso de investigación. Medición y observación*” México, UNAM Campus Iztacala.
- Clemente, D. M. (1992) “*Métodos y Técnicas de Investigación*” Madrid, Eudema.
- Dalley Tessa (1987) *El arte como terapia*. Ed. Herder, Barcelona.
- Estrada, M. J. (2004) “*La representación de la pareja homosexual*” Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
- Febrer, R. A. & Soler, V. A. (1996) “*Cuerpo, Dinamismo y Vejez*” España, Barcelona: Inde, 2ª edición.
- Fundación Hector Vélez y de la Rosa (2002) “*Manual de organización*”, Institución de Asistencia Privada.
- García, R. C. & Quintanar, O. F. (2003). *Notas en terapia de arte*.
- García, R. C. & Quintanar, O. F. (2004). *Manual de Terapia de Arte*.
- Gladys, J. S. (1995) “*Una psicoterapia por el arte. Teoría y Técnica*” Buenos Aires: Nueva Visión.
- Hernandez, S. R. (1998) “*Metodología de la investigación*” México: Mc. Graw – Hill.
- Herrera, I. (2000) “*Vejez*”. En: R. S. López (Ed.), *Lo corporal y lo psicosomático, aproximaciones y reflexiones I (2-2)*. México, D. F.: Plaza y Valdez.

- Katz, A. M. (1994) “*Técnicas Corporales para la Tercera Edad. Técnicas y Lenguajes Corporales*” España: Paidós.
- López, F. R. (2001) “La categoría calidad de vida y su conceptualización en la Tercera Edad”. En: F. R. López. *Gerontología y geriatría* (9-12).
- Padilla, N. E. (1997) “*Manual del Adulto Mayor*” México, D. F.: Plaza y Valdez.
- Padilla, N. E. (2002) “¿Por qué y Para qué facilitadores Educativos?” En: N. E. Padilla. *Manual del Facilitador Educativo*. (19-79). México, D. F.: Plaza y Valdez.
- Padilla, N. E. (2002) “La Salud del Adulto Mayor”. En: N. E. Padilla. *Manual de Salud Física del Adulto Mayor*. (23-74). México, D. F.: Plaza y Valdez.
- Paín, S. & Jarreau, G. (1995). Una psicoterapia por el arte, teoría y técnica. Ed. Nueva visión, Buenos Aires.
- Papalia, D. E. (1997) “Desarrollo humano con aportaciones para Iberoamérica” Ed. Santafé de Bogotá: Mc. Graw – Hill.
- Quintanar, O. F. (2000) “Historia y origen de los centros de asistencia al anciano en México”. En: O. F. Quintanar (Ed.), *Atención en Asilos y Casa Hogar de la Ciudad de México*. (107-147). México, D. F.: Plaza y Valdez.
- Robles, B.; Jusidman, B. & Gómez, R. (1999) “Dinámica de la población”. En: B. Robles; B. Jusidman & R. Gómez. *La situación de los adultos mayores en el Distrito Federal*. Editado por el Gobierno del Distrito Federal y la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Stevens, John, O. (2000). El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar. Ed. Cuatro vientos, México.
- Zinberg, N. E. & Kaufman I. (1976) “*Psicología Normal de la Vejez*” Argentina: Paidós

Páginas de Internet

<http://www.inegi.gob.org.mx>

# ANEXOS

## Entrevistas

Sra. 1

Edad: 57 años

Tiempo de asistir a la fundación: 4 años

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Llegue por medio de una sobrina que era maestra de baile contemporáneo en la fundación.

*¿Qué tipo de actividades artísticas realizas en la fundación?* Tomo Gimnasia, baile de salón, computación, juegos de mesa y manualidades.

*¿Qué te motivo para realizar este tipo de actividades?* **El estar ya en mi casa y sin actividad, tengo 8 años que me jubile y por eso llegue aquí y para que mi vida no fuera tan monótona y tuviera otro tipo de actividades.**

*¿Han sido las mismas actividades desde el principio o han cambiado?* Se han incrementado, por que solo tomaba a un inicio tai-chi y baile contemporáneo, ya después me fui integrando a las otras actividades.

*¿Cuál de estas actividades te gusta más?* Baile de salón

*¿Por qué te gusta?* Por que me gusta mucho el baile, sobretodo por que es un ejercicio completo.

*¿Tu identificas que han ocurrido cambios en ti, en lo físico, en como te sientes al venir a la fundación a realizar las actividades?* Si habido cambios, sobretodo por que a un principio que entre a la fundación yo no me **adaptaba a la convivencia con las personas mayores, y ya como ha transcurrido el tiempo me he ido preparando para llegar a ser un adulto mayor**, me he ido adaptando poco a poco. Mi hija influyo mucho en que yo me haya podido adaptar, ella hablo con migo, me dijo que en la fundación iba a tratar con todo tipo de personas, yo lo vi desde ese punto de vista y yo misma me fui adaptando, **y fue en baile de salón, donde me fui adaptando más, por que la clase era más abierta y por la convivencia.** En baile de salón conocí a X, pero me costo mucho trabajo en aceptar la relación, yo no quería ninguna relación, pero se fue dando y ahora el cambio es bueno, por que yo misma me he dado la oportunidad de poder abrir esa puerta que estaba cerrada para mi, por que de mamá siempre había estado abierta pero para ser mujer estaba totalmente cerrada.

*¿Qué le dice su familia de esos cambios y de las actividades que realiza?* Mi hija a pesar de que fue la que influyo mucho en que asistiera y que me buscará a alguien, realmente cuando lo logre ella no lo tomo muy de su agrado, pero mi hijo es muy

neutral, no me lo ha dicho personalmente, pero me escribió una carta donde me dice que le agrada que yo asista a la fundación por que he cambiado mucho, no solo en mi carácter, sino en la manera de que vuelvo a arreglarme y hacer la misma de cuando yo me iba a trabajar.

*¿Hubo un tiempo en el que te desatendiste, como la mujer?* Si lo que pasa es que me quede en casa, en procurar que siempre estuviera la comida, la limpieza y siempre andaba en pans, entonces llegaba mi hijo y me decía “mamá me fastidia que siempre andes en pans, no eres la sirvienta, cambiate, arreglate” yo le decía que no me daba tiempo, era como si tuviera niños chiquitos. Cuando yo comencé a asistir a la fundación ya no usaba tanto el pans, solo cuando venia al tai-chi o gimnasia y medio de cambiaba cuando venia a baile, y ahora ya es constante el que me arreglo. Ahora me dice mi hijo me agrada que te **arregles por que ahora tu arreglo es general.**

*¿Tu como te sientes ahora?* Me siento bien, por que me agrada que mi hijo me lo diga y no sólo él, por ejemplo X, me dice “me gusta que te arregles, que te cambies” al igual que los compañeros de la fundación, me dicen “hay que guapa te ves”. Y poco a poco me he hecho más familiar a ellos y con las personas me llevo bien, en las juntas me dicen queremos que hables por nosotros, no se si lo hagan por que me tengan confianza o crean que tengo facilidad para hablar, y les digo que si lo hago, **por que me siento a gusto, por que ya no soy la silla o el mueble, ya no estoy en mi casa, ya me he tomado más en cuenta.**

*¿Te es costoso este tipo de actividades o el asistir a la fundación?* No, me agrada hacerlo

*¿Qué has dejado de hacer al asistir a la fundación?* El cuidar a mi nieto, y no quiere decir que no lo quiera, ni que no lo quiera atender, sino por que ya no tengo responsabilidades, simplemente ya termino mi responsabilidad de mamá, y mamá siempre sigo siendo, pero mi responsabilidad ya termino. No lo entendía, eso lo llegue a entender hasta los seis meses que inicie la relación con X por que aún teniendo mi relación al principio, seguí yo muy pegada al cuidado del nieto y todas sus actividades, pero poco a poco fui yo entendiendo que mi responsabilidad de mamá había terminado y que ellos ya son adultos y tienen una vida propia, en cuanto ellos necesitan algo, yo los auxilia, pero ya no es tanto que yo tengo que estar ahí como obligación, con el que tengo responsabilidad es con mi hijo el soltero, con él le tengo su ropa limpia, la comida, no lo he abandonado. **Yo he retomado mi vida.**



¿Qué sentimiento persistía antes en ti? Añoraba yo el que si nunca tuve una pareja que me apapachara, algo de cariño nunca lo tuve, tal vez al principio, pero siempre lo anhelaba, ahora me siento bien, por que esa relación se ha ido afianzando, me siento a gusto y como yo he cambiado X también ha cambiado bastante, se ha vuelto más comprensivo, ha cambiado de aquí al cielo. **Yo me siento a gusto por que he ganado mucho por que me he llegado a dar la oportunidad de ser yo, por que antes era nada más la mamá.**

¿Pensó que algún día estaría realizando estas actividades y estar en este lugar? **No, nunca me imagine, por que yo nunca fui de hacer algún deporte, a lo que me dedicaba, era mi trabajo, la casa, pero ni en sueños me lo imaginaba.**

¿En estos momentos el asistir la hace sentir bien? Claro que si, por que **mi vida dio un cambio total.**

¿Le gusta realizar las actividades de forma grupal o individual? Me gusta hacerlo en grupo, a veces individual, dependiendo la actividad, por ejemplo computación me gusta sola, pero me gusta convivir con las señoras.

<b>Señora 1</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	No aceptación de ser adulto mayor. Concebirse como ama de casa.	Aceptación de la Vejez Retomar su vida Cambio total en su vida.
Percepción Física	Inactividad	Actividad
Percepción Emocional	No se sentía tomada en cuenta No había comunicación con sus compañeros	Se siente bien, a gusto. Tiene confianza en ella
Entorno Familiar	Sentía obligación con su familia. Se sentía responsable como mamá.	Están contentos de que asista a la fundación. La motivan para que asista y que rehaga su vida de pareja.

Sra. 2

Edad: 53 años

Tiempo de asistir a la fundación: 3 años

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Me entere por que yo acudí a la delegación iztapalapa con mi hermano para impulsarlo a él por que no tenía trabajo, y un lic. Nos invito a el primer foro del adulto mayor y nos invito a que presentáramos una ponencia, mi hermano y yo nos pusimos a trabajar sobre el tema **“después de la jubilación ¿Qué?”** y se lo presentamos al lic. Y nos dijo que por que no asistíamos aquí, nos presentamos con la lic. Isabel Canchota, ella nos dijo que no era posible ser aceptados por la edad y posteriormente en las conferencias que organizó la delegación se acercó la lic. Isabel y nos dijo que habíamos sido aceptados. Yo aún principio me resistía al asistir aquí, el ver los rostros deprimidos, derrotados, a mí me saco de onda, yo me resistía la venir, posteriormente yo empezaba a interesarme la guitarra, yo siempre la he tocado de forma lírica, comencé a venir, y me preguntaron que talleres me gustaría tomar, comenzaba el taller de guitarra y teclado, esa fue mi motivación inicial. Posteriormente ve que podía ayudar a la gente a que no se depriman y que enfrente las cosas, que no sean tan agresivas, sobretodo por que la agresividad es el resultado de la falta de cariño, de comprensión, tolerancia y amor dentro de la casa. La gente viene y cree que aquí nos van a tolerar y de lo que se trata es de convivir y compartir las experiencias. **Para mi la fundación es un lugar hecho para mi, me atrevo a ser yo. Aquí habemos gente con los mismos intereses, tanto así que se ha incrementado la gente para los paseos, en ellos tengo el espacio para mi, me lo dedico, el paseo es para mi, sacar a ese niño que llevamos dentro.**

*¿Qué opinión tiene del personal de la fundación?* En un principio yo venia con muchas ansias de hacer cosas, pero es lógico hay que encausarnos y ubicarnos que aunque yo tenga ideas, hay que adaptarnos a reglas y me llevo bien con ellas.

*¿Te gusta asistir a la fundación?* Me gusta por que no desatiendo mi parte religiosa.

*¿Qué actividades realizas?* En este momento me metí a manualidades, clases de guitarra y teclado, estoy en gimnasia, en tai-chi, en teva, en juego de mesa, me gusta ser activa, participar, crear.

*¿Has identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Si hubo cambios, **aquí me ha ayudado a ser independiente de mis hijos**, soy divorciada y yo pensaba que como les quite al papá, debía cubrir y estar todo el tiempo y no pensaba en mi y aquí me ayudaron a entender que los hijos son prestado y como no he querido tener pareja, bueno de algún modo me estoy complementando aquí en la fundación, he aprendido a decirles a mis hijos que mi tiempo también es mi

tiempo, los atiendo. Me ha servido a independizarme y como tuve una caída en el 2001, me lastime la rodilla y aquí el ejercicio es maravilloso, con la gimnasia me he rehabilitado.

*¿Pensó que algún día estaría realizando estas actividades y estar en este lugar? Si en algún momento, aun que no en este lugar.*

<b>Señora 2</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Después de la jubilación no sabía que hacer con su vida.	En la fundación se atreve a ser ella, es un espacio para ella y lo dedica a sacar a ese niño que lleva dentro.
Percepción Física	Tenía problemas musculares	A través del ejercicio se esta rehabilitando.
Percepción Emocional	Confundida por el divorcio	Se siente complementada y tiene un espacio para ella.
Entorno Familiar	Sentía que debía cubrir y estar todo el tiempo con sus hijos.	Ha aprendido a ser independiente de sus hijos y a entender que los hijos son prestados.

Sr. 3

Edad: 85 años

Tiempo de asistir a la fundación: 2 años

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Paso un día mi esposa por aquí, ella me dijo dos o tres veces, pero no tomaba en serio, sino hasta que un día vine con ella, vi como estaban las instalaciones.

*¿Qué actividades realiza en la fundación?* Gimnasia, tai-chi, manualidades y juego de mesa

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Físicamente me siento mejor, por que antes no caminaba más que una cuadra, por que me duelen las piernas, ahora con el ejercicio que hago y con lo que camino me siento mejor. **Me sentía antes de llegar muy mal, por que era de la cama a un sillón** y cuando mi familia se descuidaba les ayudaba a lavar los trastes, pero no les gustaba, o les ayudaba a barrer. Estas eran las actividades que realizaba en mi casa antes de venir a la fundación.

*¿Qué le dice su familia de esos cambios y de las actividades que realiza al asistir al centro?*

Están conformes, ellos me dicen que asista.

*¿Qué opinión tiene del personal que labora en la fundación?* El personal es muy capacitado, muy amable, muy buena gente, muy tratable, son personas que no se cuentan lo que les pagan, pero lo que les pagan no es suficiente por la labor que realizan. Los maestros nos ayudan bastante para que no estemos pensando en esto otro y aquello, siempre buscan la forma de atraernos, de darnos lo mejor, pero desgraciadamente muchas veces no podemos hacer las cosas como se quisiera, pero se trata de hacer lo posible, todos los maestros nos tratan de motivar.

*¿Pensó que algún día estaría realizando estas actividades y estar en este lugar?* No nunca me lo imagine.

*¿En estos momentos el asistir a la fundación como lo hace sentir?* Me siento satisfecho, de los servicios que brinda la fundación.

*¿Le es costoso asistir a la fundación?* No hay veces que amanezco mal, como hoy, es que no dormí toda la noche, y tengo un leve mareo y me siento muy a gusto. He hecho amistades con los directivos y con compañeros.

<b>Señor 3</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Se sentía acabado, en decadencia.	Se siente satisfecho.
Percepción Física	Inactividad, no caminaba.	Con el ejercicio se siente mejor en salud.
Percepción Emocional	Estaba sólo.	Se siente a gusto y tiene amistades, se siente a gusto con los compañeros y los directivos de la fundación.
Entorno Familiar	No tenía una buena relación.	Lo motivan a que asista.

Sra. 4

Edad: 78 años

Tiempo de asistir a la fundación: 3 años

*¿Cómo fue que llegó a la fundación?* Por una compañera que vive por mi calle, le dijo a mi nuera por que se enteró que estaba enferma de los huesos y como el doctor me recomendó tomar tai-chi, ella se ofreció a traerme, por que yo estoy mal de la vista.

*¿Qué actividades realiza en la fundación?* Inicialmente entre a tai-chi, pero no me aprendía los pasos, dure como un año y luego me salí, tenía que estar atrás de una persona que sabe hacerlo para llevar el ritmo, después me metí a gimnasia, me gusto y me sentí bien. Yo tenía problemas en los brazos, no tenía fuerza, se me caían las cosas. Pero ahora como sea vengo, me gusta mucho, con mucha alegría por que me he sentido de maravilla.

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* **Si por que tenía problemas en mis brazos**, ya no podía hacer nada todo se me caía de las manos, pero ahora no ya puedo **hacer mis cosas, antes estaba decepcionada**, me dijo el doctor necesita hacer ejercicio. Yo le decía a mi nuera, me van a quitar todo lo que tengo que hacer en mi casa, y yo no tengo quien me ayude, pero ella me dijo que ella me traía y me ayudaba, pero después hubo problemas con quien me traía a la fundación, pero una compañera de la fundación se ofreció a traerme y así es como vengo.

*¿Cómo se sentía por no poder hacer sus actividades?* Me sentía horrible por que me preguntaba que será de mi, sin poder hacer nada, pero dije voy a probar, y me fui componiendo. Sobretudo con el tai-chi. Pero me salí de ahí por que no me aprendía bien los pasos, por que no veo bien, y como me daba vergüenza de que no podía hacerlos bien mejor opte por la gimnasia. Ya ahí nos dividieron en grupos, pero me daba miedo el que me fuera a lastimarme. **El maestro nos motivaba para que hiciera los ejercicios**, y ahora ya puedo hacer todo, ya ni me acuerdo.

*¿Qué opina su familia de que realice actividades y que asista a la fundación?* Les agrada que venga, no quieren que deje de venir, **yo estoy feliz y contenta**. Ahora realizo otras cosas que antes no podía.

*¿Cómo se sentía antes de asistir a la fundación?* **Estaba enojada**, yo les decía a mi familia que en que les afectaba que estuviera yo en mi casa solamente, les decía ustedes hagan su vida y yo la mis, yo pensaba que cuando uno se hace viejo nada más lo avientan, yo les decía que no se metieran con migo. Yo aun principio cuando entre aquí yo estaba de mal humor, renegaba, contestaba feo, para que me corrieran. Pero la gente te van cambiando, el trato con ellos y con la gente que platican y convives.

*¿Usted se imagino el estar realizando este tipo de actividades o estar en un centro como este?* No, yo no por que pensaba que esto iba a terminar como un asilo y actividades tampoco.

<b>Señora 4</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Decepcionada y se daba vergüenza. Creer que cuando se hace viejo lo abandonan. Me sentía horrible.	Se siente motivada de que puede realizar cosas.
Percepción Física	Problemas en brazos	Tiene mayor movilidad
Percepción Emocional	Se sentía deprimida por estar sola. Enojada	Se siente contenta, feliz y tiene una buena relación con sus compañeros. Ha hecho buenas amistades.
Entorno Familiar	Estaba ausente.	Les agrada que asista a la fundación.

Sra. 5

Edad: 65 años

Tiempo de asistir a la fundación: 3 años

*¿Qué actividades realiza en la fundación?* Tomo yoga, gimnasia, corte

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Acompañé a mi hermana al centro de salud entonces en ese tiempo mi nieta quería estudiar danza regional y vi la cartulina con las actividades y pregunte y me informaron que era un centro para la tercera edad, me invitaron a que asistiera y me mandaron con una señorita para que me informara como era el movimiento, cuanto era de cuota, el horario de las clases. Yo ingrese muy rápido, por decir algo, yo vine el lunes a informarme, al otro día vine a ver las actividades para ver si me gustaban y me quede.

*¿Qué actividades tomaba inicialmente?* Tomaba tai chi, baile de salón y cuando venían las chicas de la Ibero me metí a ingles y a baile con ellas.

*¿Por qué dejo de tomar las otras actividades?* Por el horario y se me empalmaban las clases y pensé que no iba a quedar bien ni en un lado ni en otro, yoga me ayudo mucho como tuve problemas de parálisis facial, con los ejercicios y también me gusta tai-chi pero se empalma con otra clase, y baile de salón es en la tarde, pero solo puedo una hora en la tarde.

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Si mucho muy notables, yo cuando vine, **me sentía muy deprimida**, me

costaba trabajo hablar, prefería no hablar por que sentía que lo que iba a hablar no iba a estar bien, pero comencé con las chicas de la Ibero con terapia psicológica, comencé con ellas a platicas, me ayudaron muchísimo. Yo a un principio tenía **mi autoestima hasta el suelo**, yo me sentía nada y aquí con las platicas y con mis compañeras me han levantado mucho mí animo, tanto físico como moral, **me siento muy a gusto** con el trato que me dan, casi todas las personas, del personal administrativo yo no tengo nada que decir, me escuchan y que no me critiquen, me que escuchen cinco minutos. Y la verdad hay muchas personas que se burlan, pero ahora me siento muy a gusto, con lo poco que puedo hacer, por que tengo problemas con los ojos, me he caído varias veces y digo a pesar de esos golpes que me he dado yo pensé que nunca iba a caminar y mucho menos a hacer ejercicio. Ahora me he levantado, tengo más seguridad en los pies y **puedo hasta bailar**. En general todos me han ayudado y siento el apoyo, el cariño, siento que me quieren que me dan confianza para contar mis problemas y si me costo mucho el poder sacar mis problemas.

*¿Qué opinión tiene de los maestros y su impartición en clase?* Muy bien por que nos dan la oportunidad de que podamos hacer cosas, y dependiendo de nuestros problemas para hacer las cosas nos ayudan, y no nos exigen a que hagamos las cosas, lo que ellos tratan es que nos movamos y que hagamos hasta donde podamos, según nuestras capacidades, son muy amables, por que la verdad todo el personal del los maestros son muy jóvenes mas que nada su juventud nos da animo, nos levantan mucho, nos contagian de su juventud, y eso ha hecho que nos queramos y nos valoremos y más que nada que si lo podemos hacer, poco pero podemos hacerlo.

*¿Pensó que algún día estaría realizando estas actividades y estar en este lugar?* **No jamás, es que mi relación con mi pareja, nunca ha sido buena que el no tenga confianza en mi, que él no me apoye, aún así con todas las trabas y problemas que he tenido con mi pareja hecho mis actividades que he querido y podido, ahora con todo el cariño y apoyo que me dan he podido mantener firmes mis decisiones, decidir lo que yo quiero hacer y lo que yo estoy haciendo aquí, es por que yo lo quiero hacer y me siento realizada a mi misma de que si puedo.**

*¿Qué le dice su familia de esos cambios y de las actividades que realiza al asistir al centro?*

También mi familia dice que bueno que realiza actividades, de hecho hay varios lugares y centros donde nos apoyan a los de la tercera edad, pero yo nunca le he buscado por otro lado, y ni quiero, yo me siento a gusto, me siento bien.

*¿Le es costoso asistir a la fundación? Pues a veces me es un poco difícil, a pesar de que la cuota es adecuada al estudio socioeconómico y como yo no tengo ninguna entrada de mis hijos o de mi esposo, o algo extra, yo no tengo nada y a veces me ha costado trabajo, pero en la fundación me esperan para el pago.*

<b>Señora 5</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Se sentía devaluada, autoestima baja. Se sentía fea y poca cosa.	Ahora convive y habla más con la gente. No se siente con miedo. Se ha retomado como persona. Me siento realizada.
Percepción Física	Problemas musculares.	Ha fortalecido sus extremidades.
Percepción Emocional	Deprimida	Se siente a gusto, se siente motivada y escuchada. Tiene más cariño por parte de sus compañeras.
Entorno Familiar	Problemas de confianza con su pareja. Sus hijos estaban distantes.	Su hija la apoya a que asista.

Sra. 6

Edad: 57 años

Tiempo de asistir a la fundación: 7 años

*¿Qué actividades realiza en la fundación? Dibujo, computación y guitarra*

*¿Qué actividades tomaba inicialmente? Han sido los mismos por que me ha ido bien en ellos y otros no puedo tomar por que no tengo tiempo, llego en las tardes y jueves y martes es cuando puedo venir más temprano*

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación? Si por que yo **soy una mujer sola**, soltera, mis padres murieron y este me he sentido acompañada, con las cosas que nos han dejado, las labores, las tareas son tu compañía en tu casa, son las amigas de uno. **Ahora me siento más acompañada** siento que valgo algo para alguien, por que tu tienes mucha gente, tu gente pero no te valora como tu quisieras, su compañía, no se valora como es, si tengo mis sobrinos, tengo gente, pero cada quien tiene su casa, vivo junto con unos sobrinos, pero cada quien tiene*



su quehacer yo tengo mi quehacer, pero esto es mío, este es mi espacio y lo que vengo hacer aquí es mío, es mi gente, mi apoyo, mi compañía, yo me siento muy bien , no me siento sola, platico con ellos, me voy a mis talleres y es aquí como una se va haciendo menos su soledad.

*¿Cómo se ha sentido al estar en la fundación, con las compañeras y los profesores?*

Son tolerantes con uno por que ya las facultades están fallando y tratan de ayudarnos.

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Me trajo una compañerita, ella era mama de una de mis cuñadas, vio todo el quehacer que yo tenía, en ese entonces yo tenía a mi papá y mamá vivos y a mi abuelita, yo era la que me movía alrededor de ellos y me dijo para que me desacelerara un poquito, que viniera aquí y fue como vine.

*¿Pensó que algún día estaría realizando estas actividades y estar en este lugar?* No pero cuando vine me sentí acompañada por mis compañeros, por que una mujer sola, no puede estar ni con los jóvenes, ni con los matrimonios, tiene que estar con alguien que este solo y es realmente así que se comparte su cariño.

*¿Antes se sentía desplazada, sin un espacio para usted?* Si, yo me fui a AA por soledad y ahí fue cuando conocí la hacienda, conocí a los compañeros, conocí el amor.

*¿Usted plasma lo que siente en sus trabajos y lo que realiza en la fundación?* Si en mis cuadros plasmo el rosa, azul, verde, que para mi es la vida y **lo que tenemos nosotros que hacer es vivir**, hacer que nuestra tristeza no sea más obscura, que sena todos esos colores, que sea bonita. Y todo ese aprendizaje de la computadora te hace que no estés muerta, que nuestras neuronas se activen, que no sea un muerto. La guitarra es el aprender a mover tus facultades. El venir aquí desde que mis padres faltaron, si lo asimilo, pero tengo una soledad, yo nunca me case, siempre los cuide, y yo no tengo ese convivir de pareja y es lo que me hizo falta, pero aquí yo convivo con los compañeros y lo encuentro de alguna forma, por que me dan abrazos, y digo soy lo máximo, por que tengo gente que se interesa por ti, por que aun que tengas familia no se interesan en preguntarte como te sientes y ,aquí lo he encontrado, lo expresas tus sentimientos.

<b>Señora 6</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Mujer sola, dedicada a sus padres.	Se siente valorada por ella misma.
Percepción Física	Inactividad	Actividad
Percepción Emocional	Triste, sola	Se siente bien, acompañada, contenta, siente apoyo de sus

		compañeras. Tiene ganas de vivir, su vida la considera bonita.
Entorno Familiar	Ausentes	Ausentes

Sra. 7

Edad: 73 años

Tiempo de asistir a la fundación: 5 años

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Por una sobrina, que vive por aquí y seguido pasábamos por aquí, antes era un asilo de ancianos y ya no supe que había pasado, hasta que mi sobrina me dijo que viniera a tomar actividades, pero a mí se me hacia como que no, yo era muy tímida, **muy poco sociable** y era de las personas que le costaba mucho hablar, pero ahora ya converso más con las personas, ya me hice sociable, ya convivo más con las personas.

*¿Qué actividades tomaba inicialmente?* Pura gimnasia y tai chi, este último lo deje por que me costaba mucho trabajo el dejar inmóvil el brazo y no me puedo estar en un solo movimiento.

*¿Qué actividades realiza en la fundación?* gimnasia, manualidades, quiero aprender teclado, pero como tengo reumatismo se me figura que se me va a complicar, no he hecho el intento de poder hacerlo, pero si me gusta.

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Si muchos, por que yo **antes me costaba mucho trabajo caminar**, como me dio embolia, quede paralizada de medio cuerpo y caminaba, pero un día saliendo de la fundación me quebré la cadera y de ahí quede mal y me daba miedo caminar, y empecé de nuevo a venir. Y **nos dan mucho ánimo, nos motivan**, por que antes estaba medio decaída en mi casa, pero como no podía hacer bien las cosas, me ponía melancólica, pero ya horita me siento otra, como que **rejuvenecí**, ya tengo otro animo.

*¿Qué opina su familia de que asiste a la fundación y realice actividades?* Están muy contentos, ahora que vino mi esposo a verme, para la fiesta, estuvo muy contento y el viene por mi y se da cuenta del personal tan bonito, todos son muy amables con nosotros. El día que no vengo se me hace el día largo.

*¿Le es costoso asistir a la fundación?* No al contrario esta muy económico

*¿Pensó que algún día estaría realizando estas actividades y estar en este lugar?* No nunca, en una ocasión en mi casa, fue una maestra a enseñarnos a pintar ropa, pero era ahí en la casa, fuera nunca.

*¿Cómo se siente ahora al estar aquí en la fundación?* Muy contenta de venir, me la paso bien.

<b>Señora 7</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Débil, decaída, con miedos.	Se siente rejuvenecida, se siente otra.
Percepción Física	No podía caminar, secuelas de embolia.	Tiene facilidades para caminar
Percepción Emocional	Decaída, melancólica	Tiene mucho ánimo, esta motivada, esta contenta.
Entorno Familiar	Siempre me han apoyado	Me motivan para que asista.

Sra. 8

Edad: 68 años

Tiempo de asistir a la fundación: 9 años

*¿Qué actividades tomaba inicialmente?* Gimnasia, manualidades, cocina, baile

*¿Qué actividades realiza en la fundación?* Gimnasia

*¿Por qué han cambiado estas actividades?* Por que la cocina que dan es vegetariana y no me gusta.

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Cuando abrieron aquí una licenciada esta afuera dando unos folletos y comenzamos a venir.

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Si cuando yo deje de trabajar, **yo me sentía como que ya no servía** yo para nada, que mi vida ya se había acabado, que me sentía inútil, y entre aquí y la licencia Rosario nos dio mucho aliento y animo.

*¿Ahora como se siente de estar aquí?* Hay muchas indiferencias ya no es igual a como era antes, todas amigables, ya no es la misma convivencia, por que hay maestras que tienen sus consentidas y preferencias. Se siente incomodo estar en algunos talleres.

*¿Qué opinión tiene del personal?* No tengo nada que decir, todos son buenos, aunque algunos han cambiado un poco en el trato con nosotros.

*¿Le es costoso asistir a la fundación?* No, para nada.

Señora 8		
Indicadores	Antes	Ahora
Autoconcepto	Sentía que no servía, se sentía inútil. Sentía que su vida había acabado después de su jubilación.	Se siente productiva, tiene actividades.
Percepción Física	Inactividad	Actividad
Percepción Emocional	Deprimida y sola.	Se siente motivada y con ánimo de seguir.
Entorno Familiar	Ausente	Ausente

Sra. 9

Edad: 58 años

Tiempo de asistir a la fundación: 2 años

*¿Qué actividades tomaba inicialmente?* Manualidades, gimnasia, juegos de mesa, baile, yoga

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Me ha ayudado en mucho, en manualidades por que yo era una inútil, yo jamás había hecho algo, siempre estaba trabajando, ahora pinto y hago cosas que yo no había hecho, para mi eso ha sido mucho estímulo y para mi soledad, por que yo soy viuda y estoy sola. El **estar en la casa encerrada** para mi era un fastidio, entonces busque un entretenimiento, un lugar donde hacer algo. **Yo estoy enferma de la columna**, tengo dos hernias y la gimnasia y la yoga me han servido mucho, ahora estoy mucho mejor, por que antes hubo un tiempo en que no podía ni caminar y ahora me he sentido muy bien, ando de aquí para allá, me voy en las mañanas a caminar. Me siento muy tranquila, aquí he hecho muchas amistades, muchos amigos. En el taller de manualidades la maestra ha despertado el gusto por hacer algo, **ahora me gusta pintar la cerámica**. Yo me siento maravillosamente, yo de aquí no salgo, estoy todo el tiempo. Para mi ha sido maravilloso el estar disfrutando de todo esto, por que antes solo estaba en el trabajo y la casa atendiendo a los hijos, pero ahora solo disfruto de la vida, me dedico tiempo para mi.

*¿Alguna vez se imagino que podría estar realizando este tipo de actividades o asistir a un centro como este?* No, por que yo siempre me la pase trabajando y con los hijos.

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Por que yo veía a una vecina que venía todos los días y por recomendación del medico tenía que hacer ejercicio, como gimnasia o yoga, pero estuve buscando lugares y los que encontré eran de alto impacto y no podía. Vine aquí y me recibieron muy bien.

*¿Qué opina su familia de que asista a este lugar?* Mis hijos han visto cambios en mi y están muy contentos por mi, mis hijos me dijeron que nunca pensaron que estuviera haciendo cosas de cerámica o fieltro, mis hijos no lo pueden creer.

*¿Le ha sido costo asistir a la fundación?* No, yo tengo con que pagar y para las excursiones mis hijos me dan. No es caro lo que nos piden aquí.

*¿Qué opina de los instructores?* Todos son bien lindos y he recibido mucho cariño y les agradezco mucho, me han tenido mucha paciencia. Aquí he descubierto cosas de mi he sido intrépida, me he atrevido hacer cosas que yo no me imaginaba hacer. Yo siempre pensé que el hecho de estar viejo no significa encerrarme, sino estar haciendo cosas y divertirme.

<b>Señora 9</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Inútil, estaba encerrada en su casa. Se sentía fastidiada.	Tiene tiempo para ella y disfruta de la vida. Se atreve hacer cosas que no se imagino.
Percepción Física	Enferma de la columna	Se siente muy bien, por que puede caminar.
Percepción Emocional	Estaba sola	Tiene actividades que la motivan. Y amistades y compañeros.
Entorno Familiar	No le decían nada	Ahora la motivan y les gusta que asista.

Sra. 10

Edad: 69 años.

Tiempo de asistir a la fundación: 3 años

*¿Qué actividades realiza en la fundación?* gimnasia y computación, solamente por que yo en otro lado practico yoga, pues es muy difícil encontrar a alguien que la enseñe bien, yo asisto a una casa de la cultura desde hace mucho tiempo a tomar yoga. Pero aquí solo tomo estas clases por que la gimnasia me hace sentir bien físicamente y la computación pues por que es por medio de esta que me comunico con mi familia.

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Yo buscaba un lugar donde pudiera aprender computación, por que para mi era necesario, pues mi única hija vive lejos y la única forma de comunicarme con ella es por Internet, entonces pues tuve que comenzar a utilizar la computadora.

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Pues mira yo aquí **me siento nuevamente conectada con el mundo, encuentro compañía, pues como yo estoy sola, me acompaño de alguna forma.**

*¿Ahora como se siente de estar aquí?* Pues muy bien por que aquí aprendo y estoy en una **etapa en la que todavía me gusta aprender**, yo soy una persona que le gusta leer, yo pertenezco a una asociación teosófica, en la cual he podido leer y escribir mucho.

*¿Qué opinión tiene del personal?* Todos son buenos y atentos con nosotros.

*¿Le es costoso asistir a la fundación?* Pues no, la verdad que no, solo gasto en los pasajes para llegar.

*¿Pensó alguna vez que estaría realizando actividades como estas o en un centro como este?* No, nunca.

<b>Señora 10</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Estaba bien fue más por la necesidad de comunicarse con su hija (Internet).	Le gusta aprender.
Percepción Física	Actividad	Actividad
Percepción Emocional	Se siente sola por que su hija vive lejos.	Se siente nuevamente conectada con el mundo por medio de la computación.
Entorno Familiar		

Sr. 11

Edad: 84 años

Tiempo de asistir a la fundación: 9 años

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Pues yo pasaba por aquí cuando se estaba reparando para abrir sus puertas.

*¿Qué actividades realiza en la fundación?* Pues yo solo vengo lunes y viernes, algunos miércoles, si es que no hay asamblea en el sindicato de electricistas, por que yo ya soy jubilado y me piden que los asesore para algunas cuestiones de lo que se tratara la

reunión y de los escritos que se presenten. Antes aquí me ponía a acomodar la biblioteca a seleccionar todos los libros y clasificarlos, que si alguien quería leer un libro, yo les hacia una especie de vale para tener un control, para mi eso se me facilitaba puesto que yo trabaje en una oficina encargándome de llevar control de muchos departamentos, esto no me parecía difícil, pero poco a poco deje eso. Ahora vengo y Leo el periódico para estar un poco informado del acontecer del mundo, me salgo aquí a la terracita a fumar mi cigarrito y leer y cuando la gente me platica yo platico con ellos. Estoy un rato aquí y luego me retiro a mi casa haber si no se ofrece algo y a comer.

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* **Yo aquí me entretengo**, pues en mi casa esta mi señora haciendo el quehacer y como todos **los maridos después de que ya no trabajan están como un banco mal puesto en la sala, nada más estorban**, por eso me salgo un rato y las dejo que hagan sus labores.

*¿Qué opina su familia de que asiste a la fundación y realice actividades?* Nada ellas no me dicen nada, yo creo que les agrada que asista

*¿Qué opinión tiene del personal?* Desde que se abrió este lugar todas las personas que han pasado y dejado un poco de ellas y me han permitido conocerlas, han sido maravillosas con migo.

*¿Le es costoso asistir a la fundación?* Para nada

<b>Señor 11</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Se sentía un estorbo en su casa	Tiene su propio espacio para él.
Percepción Física		
Percepción Emocional	Se siente incomodo y triste.	Se entrega en las actividades que realiza en la fundación y mantenerse informado del acontecer.
Entorno Familiar	Ausente	Ausente

Sra. 12

Edad: 77 años

Tiempo de asistir: 4 años

*¿Cómo se entera de la fundación?* Yo tomaba clases de yoga y alguien dijo que por la zona había una casa de la cultura, pero era en la colonia siguiente y me dijeron que aquí daban algo y venimos y preguntamos, nos inscribimos.

*¿Qué actividades realizaba inicialmente?* Gimnasia y yoga

*¿Actualmente que talleres toma?* Tai-chi y computación, por que me enferme de angina de pecho y solo puedo hacer ejercicio ligero

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* **Físicamente me he sentido mejor** y encuentra uno **compañerismo**, es un ambiente agradable hay paseos, comidas, pues para mi es una distracción una cosa fuera de la rutina de mi casa, ahora y me **ha mejorado tanto de salud como de animo**.

*¿Qué opina su familia de que asista y realice actividades?* Están conformes de vez en cuando me preguntan ¿Por qué te tardaste?

*¿Qué opinión tiene de los maestros y del personal que la labora en la fundación?* Los maestros son muy agradables, encuentra mucha sinceridad en las personas. Los profesores han tenido un desempeño bueno, son muy cariñosos.

*¿Le es costoso asistir a realizar actividades?* No para nada al contrario es muy cómodo

*¿Alguna vez se imagino realizar estas actividades y asistir a un centro como este?* No aquí es una cosa muy buena y linda para mí.

<b>Señora 12</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Dedicada a su hogar	Encontró un espacio para ella, una actividad fuera de la rutina de mi casa.
Percepción Física	Enferma	Se siente mucho mejor y ha mejorado su salud.
Percepción Emocional	Sola	Se siente con ánimo, motivada, tiene compañerismo. Encuentra un ambiente agradable y con cariño
Entorno Familiar	Ausentes	Están conformes

Sra. 13

Edad: 72 años.

Tiempo de asistir: 2 años



*¿Cómo fue que llego a la fundación?* A mi me dijeron que buscará un grupo por que estoy solita, vine y hable con moni, me llevo al salón de música. De aquí me fui con mi hija y me puse a llorar, me pregunto que pasaba y le dije que no venía, me puse como niño de Kinder, al día siguiente llegue y tome canto, yo sufrí al inicio, parecía niña, pero seguí viniendo y poco a poco me toco una niña de la Ibero que estudiaba para psicóloga y pase con ella y platique sobre mi niñez y mi vida. Le conté que estuve 46 años casada y que **cuando muere yo me sentía bacía, sola**, yo sufría mucho y me dijeron que tenía que buscar un grupo. Aquí me entretenía, pues no es lo mismo platicar con la familia.

*¿Qué opinión tiene del personal que labora en la fundación?* Todos son muy atentos, tienen muchos detalles, **yo me siento muy feliz**, por que vienen de otra persona, yo me siento como estar en mi niñez.

*¿Qué talleres tomaba inicialmente?* Canto, manualidades y tai-chi

*¿Qué talleres toma actualmente?* Manualidades gimnasia, corte y canto

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Si ahora **estoy más acompañada**, me siento muy contenta por que tengo amigas y hago cosas muy bonitas.

*¿Qué opina su familia de que realice estas actividades?* Están muy contentos por que a mi me gusta.

<b>Señora 13</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	No estaba motivada para vivir, no se percibía a si misma	Tiene su espacio, sus actividades. Se ha comenzado a recuperar y valorar.
Percepción Física		
Percepción Emocional	Estaba deprimida por duelo de su pareja, sola.	Se siente feliz y acompañada.
Entorno Familiar		Están muy contentos por que les gusta que asistan.

Edad: 74 años

Tiempo de asistir: 4 años

*¿Cómo fue que llego al centro?* Iba pasando por aquí y me dio curiosidad y pregunte si daban carpintería, pase me dieron informes, me atendió la srita. Isabel y me inscribió.

*¿Qué actividades tomaba inicialmente?* No yo solo vengo a leer el periódico y a jugar domino

*¿Ha identificado cambios en como te sentías y como te sientes ahora de estar en la fundación?* Pues ahora estoy haciendo algo de actividad, no estoy nomás en mi casa sentado, aquí vengo y platico.

*¿Qué opina su familia de que realice estas actividades?* Nada que esta bien, ellos no dicen nada.

*¿Qué opinión tiene del personal que labora en la fundación?* Todos son muy atentos con nosotros y no tengo nada malo que decir, nos tratan bien.

*¿Le es costoso al asistir a la fundación?* No

*¿Alguna vez se imagino estar en un lugar como este?* **No por que yo siempre estuve trabajando y ocupado.** Me gusta la carpintería y en mi casa arreglo las cosas que se descomponen pero nada más.

*¿Le gustaría que se agregue algo o tiene alguna sugerencia?* Si que se cree el taller de carpintería.

<b>Señor 14</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto		
Percepción Física	Inactividad	Actividad
Percepción Emocional	Esta solo	Se siente acompañado y entretenido.
Entorno Familiar	Ausentes	Ausentes

Sr. 15

Edad: 62 años

Tiempo de asistir: 2 años

*¿Qué actividades tomaba inicialmente?* Baile de Salón

*Ahora qué actividades toma* Computación, Baile de Salón, Manualidades y a veces Gimnasia

*¿Cómo fue que llegó a la Fundación?* Antes yo estaba en otro grupo y ahí tuve una relación con una señora, no se que paso que en una ocasión nos íbamos ir a Cuernavaca a un cumpleaños que nos habían invitado una compañera fue un 1 de noviembre hubo un problema con panamericana que no pagaron entonces teníamos que pagar casetas y nos íbamos a quedar halla porque no pensaba regresarnos de noche, la verdad a mi me da miedo entonces hable con ella le explique que no me habían pagado entonces no vamos. Quedamos de vernos al día siguiente le hablo temprano y le dije que a donde íbamos a ir y me dijo que a ningún lado porque ella se iba a ir a Cuernavaca entonces desde ese momento no la volví a ver el, día 3 de noviembre yo entre aquí a la Fundación porque yo ya la conocía vivía muy cerca de aquí y yo ya no quería estar allá sentí que **ha nadie le importe** entonces me quede aquí en la fundación.

*¿Haz notado cambios tanto físicos como emocionales antes de llegar y ahora al realizar actividades?* **Me siento mucho mejor aquí**, ya que hay actividades diferentes y allá no había, solo juegos de mesa y si queríamos bailar pues bailábamos y ya, fue un cambio radical y después conocí a una señora con la cual comencé una relación.

Aquí estoy en la mañanas y en las tardes, allá en el otro grupo solo era en las mañanas.

*¿Qué opina tu familia de que asistas a un lugar como la Fundación?* Mis hijos dicen que siga, pero yo ya me quiero ir de aquí, tengo una nieta con la cual me comunico a través de la computación y ella me dice que me vaya con ella. La computadora me ayuda a la comunicación con mis familiares y el doctor me dijo que tenia que ejercer mi cerebro ya que yo tengo 16 años de ya no trabajar entonces ahora me ayuda mucho. Las manualidades me ayudan a entretenerme y hacer cosas.

*¿Te es muy costoso acudir a la Fundación?* No pago muy poco, ahora voy aumentar mi mensualidad porque se que puedo pagar.

*¿Qué opinión tienes acerca de los maestros?* Excelente nos tienen mucha paciencia, la maestra de manualidades nos apoya, la maestra de computación nos ayuda mucho, os tiene mucha calma, insiste en que una pueda.

*¿Qué opinión tiene acerca de las autoridades?* Son personas muy lindas no tengo nada que decir de ellos son muy buenos con nosotros.

*¿Qué sugerencia tienes hacia la fundación para que mejore?* Que todos cooperemos para que funcione la institución.

Señor 15		
Indicadores	Antes	Ahora
Autoconcepto		
Percepción Física	Inactividad	Actividad física y mental por medio de la computación.
Percepción Emocional	Se sentía solo.	Me siento mucho mejor de estar en la fundación. Ha encontrado amistades y una relación.
Entorno Familiar	Lo apoyaban en lo que el hiciera	Lo motivan para que siga adelante, les agrada que asista.

Sra. 16

Edad: 69 años

Tiempo de asistir: 4 años

*¿Cómo fue que se entero de la Fundación?* Lo que pasa es que veía pasar a una señora una viejita cerca de la casa siempre vestida de blanco y de pans y le pregunto era una vecina no teníamos amistad pero le pregunte que a donde venia y me dijo que acudía a la Fundación tomaba clases de Gimnasia y le pregunte que más clases imparten, ella me dijo que había muchas clases diferentes, le pregunte que si no había pintura porque esa siempre había sido mi ilusión desde niña, tengo facilidad de dibujar pero no sabia pintar y en mi tierra pues es un pueblo y no había los medios donde aprender. Entonces me dijo que fuera que me informara que tal vez si había, interese esta cerca. Para esto yo tenía una depresión muy fuerte, acababa de enviudar, me quede sola aunque tengo 5 hijos, pero ya no es lo mismo ellos ven por su familia, yo me sentía muy mal, yo llegue muy mal a la Fundación, entonces cuando yo llegue a preguntar me dijeron que no había la clase que yo buscaba pero que mientras tomara manualidades que si iba a venir el maestro de pintura pero que de momento no había, pues me convencieron que mientras manualidades, **que yo no creía que pudiera hacer nada de eso porque yo no me sentía con paciencia para hacerlo**, pero entre, pero ya me dijeron que primero me tenían que evaluar, me citaron me vio el doctor, me vio muy mal al grado que me dijo que yo necesitaba ayuda hasta me mando al psiquiatra me dijo que no era porque estuviera loca, lo que pasa es que yo necesitaba ayuda que estaba muy mal, mando a

llamar a mis hijos, porque quería hablar con ellos, mis hijos no tienen tiempo, pero yo no quería que fueran hablar con el doctor, entonces me dijo que si tenía seguro, que fuera por mi parte al psiquiatra, hable con mi médico le comente mi situación, me dijo que no fuera porque me iba a traumar, entonces yo por mi cuenta iba a tratar de salir adelante y así fue, ya después llegó la maestra de pintura y hasta la fecha sigo y estoy muy feliz.

*Al pintar o al realizar las actividades que siente que puede expresar.* Yo me concentro tanto en la pintura, que yo no veo quien sale ni quien entra ni quien esta y esta me hacen burla porque hasta me dicen que como platico, yo no se me concentro tanto.

*Alguna vez se imagino estar en algún lugar como este haciendo estas actividades.* No nunca. Nunca tuve tiempo ni tuve los medios.

*Su familia que opina de que asista a la Fundación.* Están a gusto, que se dio el cambio total que yo ya era otra, es que yo me deje mucho a raíz de la pérdida de mi esposo.

*Al hacer un recuento de cuando usted llegó a pedir informes ahora que ya realiza actividades como se siente* Yo me siento muy contenta, muy feliz, **siento que me estoy realizando**. Además la maestra es muy buena gente, al principio cuesta trabajo, que uno no puede, pero la maestra nos dice que si podemos nos motiva nos enseña mucho.

*Le representa un costo el acudir a la Fundación.* Si los gastos de la pintura, pinceles, pero ahora nos han dando las pinturas, y nosotras compramos el resto. Tengo 5 hijos y el único que me ayuda es el mayor porque los otros no han podido es que tuvieron una empresa hubo uno más listo que les voló la empresa y se quedó sin nada y por eso no han podido ayudarme ya que estaban asociados y de lo que me da de gasto el mayor yo veo lo que necesito aunque tengo mi pensión pero es muy poco.

*¿Qué opinión tiene acerca de los maestros o instructores?* Todos son muy buenos, de mis demás compañeros yo no he escuchado que se expresen mal de ninguno.

*¿Qué opinión tiene acerca de los administradores?* Tampoco tengo ningún comentario todos nos llevamos muy bien, cuando llegué rápido sentí una acogida muy buena, es como mi segunda familia, encontré cariño, comprensión aquí hay apapacho que a veces en la familia no hay.

*Si tuviera alguna sugerencia como alguna cosa que se podría mejorar que sería.* Lo único que le sugerí a la señora Hilda, que porque no había una maestra que nos enseñara gelatinas artísticas porque yo veo que eso uno lo puede hacer y hasta puede ser negocio con ellas vender y me dijo que esta bien que yo buscara, que si yo sabía de alguien le dijera a ella o que le hiciera la propuesta de ir a la fundación o que ellos fueran hablar

para ver si podría dar las clases, fui me informe al centro de salud ya que ahí esta la maestra, entonces regrese a la fundación con la información, pero ya no hable con la señora Hilda, hable con Isabel le dije que la señora Hilda me había pedido que me informara acerca de la maestra , pero a ella no la había visto pero me dijeron que días iba y su horario ya que a mí me gustaría que viniera a dar clases, pero me dijeron que no había presupuesto, yo hice mal en no haberle dicho en la señora Hilda, ya no volví a insistir con ella, esta cocina pero a veces solo estoy yo, entonces no cocino mucho o también como fuera de casa. Me sentí mal de que no hicieran caso a mi petición ya que es un sueño que tengo pero voy a ver por mi cuenta y fuera de aquí de tal manera que no afecte mis actividades.

<b>Señora 16</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	No se sentía capaz de realizar alguna actividad.	Con las actividades se esta realizando
Percepción Física		
Percepción Emocional	Depresión por duelo de la pareja, soledad, tristeza.	Contenta de estar en un taller. Tiene auto motivación
Entorno Familiar	No tenían una buena comunicación.	Están a gusto y notan el cambio en ella, la motivan a seguir.

Sra. 17

Edad: 71 años

Tiempo de asistir: 5 años

*¿Qué actividades toma aquí en la Fundación?* Gimnasia, Manualidades, Danza española, Canto.

*¿Qué actividades tomaba inicialmente?* Gimnasia fue la primera

*¿Cómo fue que se entero de la Fundación?* Yo escucho un programa radiofónico, entonces alguien pregunto que donde podía acudir para convivir con gente de la tercera edad, entonces alguien de aquí mismo llamo a la estación dio el teléfono y yo me lo aprendí de memoria, llame inmediatamente entonces estaba la Lic. Rosario y pues le dije mi situación lo que yo tenia y me dijo que yo podía acudir que no había problema que lo que pudiera hacer lo tomara, entonces al día siguiente me presente me recibieron muy bien.

*¿Cómo se siente ahora que esta en la Fundación?* Bastante bien, porque yo andaba buscando un lugar donde estar, **con quien convivir con gente de mi edad** y aquí he encontrado mucho apoyo de parte de todos de la señora Hilda de la señorita Isabel de todo el personal he encontrado mucho apoyo.

*¿Su familia que opina de que asita a un lugar como la Fundación?* Como he hecho amistad y luego me invitan a comer a mi hija le da gusto y a mi hijo también. Les da gusto que salga y que vayan mis amigas a visitarme.

*¿Alguna vez se imagino estar en algún lugar como este?* No nunca me imagine, antes estaba en gimnasia en Chapultepec temprano, pero luego nacieron los nietos me aloque y los cuidaba entonces deje de acudir, entonces después vine aquí, pero desde chica me gustaba el baile y la gimnasia.

*¿Le representa algún costo el acudir a la Fundación?* No para nada, hasta recibo más de lo que doy, es muy poco lo que doy.

*¿Qué opinión tiene de los maestros?* Para mí todos son un amor, **me ponen mucha atención he recibido mucho apoyo, moral y físico.** El doctor me examina, me da mis medicamentos me pone mucha atención. Todos me han apoyo en cuanto a las dificultades que he tenido con mi familia.

*¿Usted dice que toma danza española que siente cuando esta bailando?* Par mí ha sido una **experiencia muy agradable en mi vida pensé que a mi edad podría bailar** ha sido maravilloso, claro jamás voy a poder bailar profesionalmente pero lo intento, pienso en las indicaciones que me da la maestra, trato de poner atención y de hacer lo mejor que puedo.

<b>Señora 17</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Devaluada	El estar en la danza a sido una experiencia muy satisfactoria.
Percepción Física	Inactividad y deterioro muscular y pérdida de visión.	Actividad
Percepción Emocional	Estaba sola, deprimida	Convive con sus compañeras, se siente querida, atendida, con amistades.
Entorno Familiar	Ausente	Les da gusto a su hija y su hijo de que conviva y tenga amistades.

Sr. 18

Edad: 85 años

Tiempo de asistir: 1 año

*¿Cómo fue que se entero que estaba la Fundación?* Yo sufría una **depresión muy aguda**, y me recomendó la doctora que me atiende que viniera a un grupo de personas mayores y alguien me recomendó aquí y uno de mis hijos me trajo a la Fundación, cuando vine aquí estaba muy mal no coordinaba bien se me iban las ideas no podía caminar bien y mi paso era inseguro sentía que me caía estaba muy malo hasta por decirlo así yo deseaba el final. Pero me trajeron aquí y desde ese momento he recobrado todas mis energías no al 100% pero estoy mucho mejor **he encontrado aquí un buen ambiente**, estoy con mis compañeras me siento bastante a gusto, estoy muy contento aunque de repente me vienen unos mareos pero estoy saliendo de la depresión.

*¿Qué actividades toma?* Vengo a Gimnasia, Manualidades y baile en la tarde pero por ciertas circunstancias ya no puedo asistir, pero ya me avisaron que se va a ser un grupo de principiantes en la mañana y ya me apunte y pienso estar ahí, pienso tomar alguna otra actividad quisiera tomar computación pero con los mareos que siento y la vista que me falla, siento que pudiera no aceptarme muy bien.

*¿Qué opina su familia de que asiste a la Fundación?* Yo tengo siete hijos y los siete hijos no viven todos en la ciudad, viven solo 3 aquí, pero todos están enterados de que yo pertenezco a este grupo y todos me han alagado de estar aquí porque han visto la mejoría que he tenido entonces inclusive los que están fuera se han despreocupado un poco más, estaban antes continuamente hablando por teléfono venían a verme, yo creo que me ven bien porque ya se han desentendido un poco, los que están aquí tengo un hijo que descansa los domingos y me invita a comer paseamos en la tarde me invita a su casa me pone una película y después me lleva a mi casa.

*¿Usted alguna vez imagino estar en un centro como este?* No yo tenía a mi esposa y ella asistía a un grupo parecido a este y la veía que estaba muy contenta que hacía sus actividades sus manualidades y estaba a gusto en el grupo, yo no me imaginaba estar en un lugar así yo trabaje hasta el día que ella enfermo y no me imagine que pudiera venir a un lugar como este, pero desgraciadamente se agravo duro 6 meses muy enferma y falleció y después alguien me dijo de ese grupo lo busque pero había desaparecido y ya lo deje pendiente, había escuchado de los grupos de tercera edad pero no había asistido



no me llamaba la atención pero ahora que asisto aquí por lo general vengo del diario y estoy muy a gusto.

*¿De cuando usted llego inicialmente ahora como se siente?* Estoy mucho mejor, yo venia completamente mal, no captaba muy bien las ideas se me olvidaban las cosas me decían, iba yo por algo y en el camino se me olvidaba, lo que más me dolió era no caminar bien mi paso era muy inseguro por esa razón no salía y buscaba alguien que me ayudara pero ahora puedo hacerlo solo, ya estoy bien estoy contento.

*Le representa un costo acudir a la Fundación* No, me indico la señorita Mónica que tenia que contribuir con alguna cuota cuando me recibieron, pero a mi se me olvidaban las cosas y no pague y sin embargo me recibieron muy bien estoy muy contento. Yo estoy dispuesto pagar la cuota.

*¿Qué opinión tiene acerca de los instructores?* Los instructores son muy buenas personas, nos atienden muy bien, nos comprenden y estamos muy a gusto.

*¿Qué opinión tiene acerca de los que dirigen la Fundación?* De las autoridades yo no tengo nada que hablar, nos tratan muy bien siempre me han recibido bien, el Doctor me ha tratado bien me hizo mi valoración medica y estoy muy feliz.

<b>Señor 18</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto		
Percepción Física	No coordinaba bien, tenía debilidad en las piernas, se le olvidaban las cosas.	Ha recobrado sus energías
Percepción Emocional	Depresión aguda	Estoy muy a gusto y muy contento, convivo con los compañeros.
Entorno Familiar	Estaban preocupados por su salud y estado emocional.	Convivencia, lo halagan por estar en la fundación y están muy contentos de que yo asista.

Sra. 19

Edad: 68 años

Tiempo de asistir: Dos años

*¿Cómo te enteraste de este lugar?* Vivo cerca y desde antes yo pasaba por aquí, antes esto era un asilo y sabia de su existencia, pero una amiga me indico que ya no

funcionaba así que ahora era un centro de día para gente de la tercera edad, que tenía talleres y actividades. Nada más tome nota de eso porque yo en ese entonces trabajaba y cuando me jubile y deje responsabilidades de familia empecé a tener la necesidad de hacer algo. **Tenia un vacío de la familia y de no hacer algo**, porque mucho tiempo trabajé, y entonces después de un mes ya no sabía que hacer con mi tiempo además de que yo vivo sola y me acordé de este lugar solo que **yo no aceptaba la idea de acudir a un centro de la tercera edad era más bien un rechazo de mi parte**. Se me figuraban que eran puros viejitos que no hacían nada, pero comencé a pasar y siempre decía que iba a preguntar pero no lo hacía y entre a trabajar, pero no me adapte y el sueldo no era muy bueno. Y no aceptaba la realidad de estar un lugar como este, después comencé a tener problemas de salud con mi presión, gastritis y mi médico me recomendó que buscara una ocupación que había lugares donde hacer algo y entonces me decidí a preguntar, me gustó su plan de trabajo, me atendieron muy bien con mucho respeto muy amables. Luego me invitaron a que pasara a conocer a ver que había y encontré a una persona que yo ya conocía y eso me motivó mucho.

*¿Qué actividades tomas?* Gimnasia ya que lo podía hacer diario, antes tomaba pintura pero por otras circunstancias ya no pude seguir, pero me gustó porque me di cuenta que puedo pintar, pero sé que en cualquier momento puedo regresar, hay otros talleres que no me llaman mucho la atención pero nadie me obliga a asistir, hay mucha libertad de elegir talleres y no siento ninguna presión que me haga sufrir por los horarios o que no tengo que faltar o por la asistencia hay libertad en cuanto a la asistencia y hay mucha motivación para acudir entonces una vez que uno inicia un taller en mi caso ya no le dan ganas de faltar, el mismo sistema de trabajo o los mismos maestros van jalando y sobre todo porque me empecé a dar cuenta de que me estaba siendo útil para lo que yo necesito. Ahora también entre a teclado pero ahí está difícil, pero **estoy contenta**. Me doy cuenta de que cada taller tiene un objetivo. Cubren muchos aspectos hasta el social con los paseos y los convivios programados, antes yo no era muy sociable pero ahora me animo más, me gusta salir con las compañeras, tengo amistades y aquí veo que es un lugar donde hay planeación que no es lugar donde estén los viejitos y a ver que hacen, es un lugar donde hay preocupación, vienen grupos de apoyo porque nos apoyamos mutuamente y es una inyección al grupo porque no vienen todo el año vienen una temporada y hay mucha gente joven nos enseñan a bailar y a cocinar y todo eso nos da **la oportunidad de ver diferente nuestra vejez** y hay muchas posibilidades de una buena vida con calidad que es importante.

*La gente que te rodea ha notado cambios en ti.* Directamente nunca me lo han dicho pero yo entiendo entre palabras por ejemplo las vecinas me dicen oye que te haz hecho que siempre vas muy arreglada, siempre de blanco, muchas de ellas no salen de su casa, en cambio a mi me ven que no paro que siempre estoy haciendo algo o voy al súper y estoy pensando en el otro día entonces es una fuerte motivación y un comentario de esos es el ver un cambio. Una amiga me dice que me ve muy bien, rejuvenecida le platique del grupo y desafortunadamente tiempo después falleció y no estaba como para morir de grande no, pero creo que influye mucho el espíritu, como uno deja de crecer de luchar y este grupo a mi no me lo ha permitido. Yo me siento muy bien mi presión se ha regularizado y mi medico hasta se ha sorprendido y me felicita por mis avances. Me doy cuenta que aun puedo ser útil, me doy cuenta que aun puedo hacer muchas cosas, **se me a quitado esa frustración o amargura que antes tenia** porque cuando se pasa de una edad a otra, uno deja de trabajar y entonces uno se da cuenta de que no estamos preparados para llegar a esa edad y hay una marginación hacia la tercera edad. Pero aquí hay libertad y que hay muchas cosas que podemos hacer.

*¿Actualmente cuantos talleres tomas?* Tres, Gimnasia tres veces a la semana, Tai Chi dos veces a la semana es muy bueno levanta físicamente y Teclado.

*¿Te representa algún costo el acudir a la Fundación?* Nada es gratis en la vida, sin embargo aquí lo que yo recibo pues no tiene precio lo que yo hago de talleres a lo mejor difícilmente lo pueda pagar por fuera. Con mis ingresos en el tiempo que tengo aquí no hubiera podido pagar todo eso, nadie me cobra mi estancia, lo que damos es una cuota de recuperación que es mínima y eso de acuerdo a nuestro estudio socioeconómico.

Pero yo puedo acudir solo a leer el periódico o a jugar domino, leer un libro cuando vamos de paseo si pagamos pero lo mínimo, vamos muy bien cuidadas a lugares apropiados. La cuota máxima la dejaron a criterio por lo que a mi no representa ningún costo al contrario a mi me preocupa el no tener la cuota a tiempo porque es muy poco lo que pago que tengo que estar al corriente.

*¿Qué beneficios te ha dado la Fundación?* Muchos porque he encontrado amistades, a veces nos vamos a festejar a una compañera aquí o en casa de alguna y eso es bonito porque nos visitarnos en las casas, hablarnos por teléfono, si yo falto a una reunión no falta quien me hable y me diga oye que paso porque no estuviste y eso es agradable porque se que ya no me siento así como sola, como aislada, al contrario siento que pertenezco a un lugar, que es mi grupo, o es mi escuelita, es mi fundación, entonces es una sensación muy agradable. Si yo por ejemplo un día estoy en casa y ese día no me

toca venir o me siento un poco mal y no puedo hacer gimnasia, pero si puedo asistir me vengo aunque no pueda entrar a la gimnasia, porque el hecho de estar aquí me tranquiliza, me da seguridad y me permite recuperarme más y ya estando aquí se le olvida a uno lo que tiene, se pone uno a platicar y se va uno bien a casa. Pero eso es la compañía, es el apoyo, es el saber que cuentas con alguien.

<b>Señora 19</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Rechazo hacia la etapa de la vejez.	Aceptar la vejez. Sentirse útil.
Percepción Física	Problemas de salud e Inactividad.	Actividad
Percepción Emocional	Tenía un vacío de la familia Frustración y amargura	Estoy muy contenta. Motivación por parte de los compañeros. Ha encontrado amistades, no se siente sola o aislada. Se tranquiliza y le da seguridad, se permite encontrarse más como persona, se olvidan los problemas que tiene.
Entorno Familiar		

Sra. 20

Edad: 65 años

*Tiempo de asistir a la fundación: 9 años*

*¿Cómo fue que llego a la fundación?* Por mis amigas que asisten aquí. Ellas me comentaron que asistían a un lugar, vine a informarme y como en ese tiempo no tenía la edad de requisito, hable con la lic. Y les dije que tal si no llego y me aceptaron.

*¿Qué talleres tomabas inicialmente?* Gimnasia, yoga, paseos. En esa época entre pagando \$50 pesos de cuota y nos aveníamos al presupuesto y a lo largo de este tiempo he tenido muchas vivencias, por ejemplo he visto pasar gente, coordinadores, maestros.

*¿Qué actividades realizas actualmente?* gimnasia, pintura, ingles, nada más por que los horarios se empalman con las demás actividades y hay cosas que nos interesan o por lo

menos para mí todos los talleres enseñan algo bueno y se aprende, pero se tienen que dejar algunas cosas.

*¿Has percibido cambios en ti, en cómo te sientes al venir a la fundación a realizar las actividades a diferencia de cómo te sentías antes?* Yo entre aquí previniendo por que la hija con la que vivía se iba a casar y previniendo mi duelo de ausencia y teniendo mi tiempo libre decidí aprovecharlo para mí por que en mi casa era el quedarme a llorar, por la edad, por la nostalgia, pues yo decía ya se me fue la última y mis demás hijos viven en provincia entonces para mí fue pensar en cómo ocupar mi tiempo, soy vecina cercana de la fundación, a mí me ha gustado el tiempo libre el aprovecharlo para aprender cosas o desarrollar cosas, **pues antes era el estar productiva pero para mis hijos y se nos olvida uno**, Yo siempre he hecho cosas de manualidades me daba el tiempo, entonces bueno el inglés que tomo, en mi carrera y mis estudios lleve inglés y ahora es el recordar lo que aprendí, así como **la pintura descubrí que tengo actitudes para eso, me gusta hacer lo que hago y hacerlo bien**. Yo quede satisfecha y es mi satisfacción de que lo estoy haciendo bien.

*¿Qué opina tu familia de que asistas a la fundación y realices este tipo de actividades?* Mi familia encantada de que haga lo que hago, saben que tengo mi tiempo ocupada en mis cosas y que ven el producto de lo que hago.

*¿Alguna vez te imaginaste de que estarías realizando estas actividades y en un lugar como este?* Yo cuando pensaba en el año dos mil y estaba más joven yo pensaba como iba a estar y decía yo tengo que hacer ejercicio y que tenía que estar activa.

*¿Te es costoso el asistir a la fundación?* Sí por que en algunos talleres como el taller de pintura que es caro y aunque la fundación nos da algunas cosas, si es caro. Pero nosotros lo hacemos con mucho gusto, por que las personas que estamos en el taller de pintura sacamos mucho provecho con lo que hacemos y lo que aprendemos y lo que nos culturizamos. Por que de nuestro bolsillo vamos a exposiciones o a lugares, dentro de nuestras posibilidades de transporte, eso es una de las cosas que nos llena de satisfacciones por lo menos a mí, es un orgullo en sí. **Es el reto de decir estoy llena o haciendo cosas que no pensé que haría.**

*¿Qué opinión tienes de los maestros?* No voy a trazar parejo, yo creo que hay niveles de maestros, no te puedo decir exactamente los talleres, pero dentro de todo hay maestros muy buenos, por decir la mitad son buenos y la otra mitad no son malos, pero para mi criterio debieran ser más preparados, por que aquí en la fundación tenemos gente que

podamos dar más de nuestra capacidad intelectual y física, pero me gustaría que hubiera un poco más de preparación.

*¿Qué opinión tiene del personal que labora en la fundación?* Yo soy de las personas que cuando no me parecen las cosas las digo pero dentro de los límites, por que a lo mejor es una opinión que se vale y yo pienso que debería de haber un poco más de atención, yo considero que debería haber gente especializada por ejemplo una enfermera geriatra que supiera de nuestros problemas, por que tenía mucha paciencia a la gente, ahora yo pienso que muchas veces no necesitamos muchos apapachos por que nos hacemos chantajistas, pero así como es bueno un abrazo también mano dura, todo un balance en algunas cosas. Por que llegan gente con mucha depresión, problemas y la familia nos deja solos y necesitamos un aliciente que nos levante la autoestima. Para mí yo pienso eso, que deberían de haber personas calificadas para atender estas necesidades y atención personalizada. Y necesitamos un espacio adecuado, yo se que el presupuesto es insuficiente, pero hay talleres que no cuentan con el espacio adecuado.

*¿Crees que habría cosas que pueden mejorar o cambiar?* Que se hicieran más espacios para que estuviéramos más cómodos y que hubiera otros talleres para que no estuviéramos tan conflictuados en los horarios. Que hubiera algo para compartir sus experiencias, para adquirir un poco de cultura general y compartirla.

<b>Señora 20</b>		
<b>Indicadores</b>	<b>Antes</b>	<b>Ahora</b>
Autoconcepto	Dedicada al hogar e hijos	Redescubrirse y sentirse orgullosa y capaz de lo que hace. Satisfecha de lo que realiza.
Percepción Física	Actividad	Actividad
Percepción Emocional	Soledad	Esta contenta y feliz
Entorno Familiar	Ausentes	Están contentos de que realice actividades y lo que realiza

## **FORMATO 1**

### **Entrevista exploratoria para los usuarios de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa**

- a. Qué tipo de actividades artísticas realiza usted.
- b. Cuál es el motivo para dedicarse a este tipo de actividad.
- c. Cuál de todas las actividades artísticas le gustan más a usted.
- d. Cuál es el motivo por el cual le agradan más.
- e. Cuál de todas las actividades artísticas no le atraen a usted.
- f. Cuál es el motivo por el cual no le atraen esas actividades.
- g. A qué tipo de actividad artística le gustaría dedicarse usted pero no puede hacerlo.
- h. Qué le impide realizarlo.
- i. Cuál sería la actividad artística más difícil de realizar.
- j. Anteriormente ha tenido formación para realizar este tipo de actividades.
- k. Desde cuando se dedica a ella.
- l. Qué beneficios ha tenido usted desde que se dedica a estas actividades.
- m. Qué le dice su familia sobre la actividad que realiza.
- n. Qué le dicen sus conocidos sobre la actividad artística que realiza.
- o. Qué tan costoso le es realizar esta actividad.
- p. Qué ha dejado de hacer desde que se dedica a esta actividad.
- q. En qué se apoya usted para considerar que los cambios que ha tenido se deben a la actividad que realiza.
- r. Cómo sabe usted que los cambios que ha tenido se deben a la actividad que realiza.
- s. Cuando no esta realizando la actividad artística, hay momento en que se pone a pensar en ella.
- t. Que significa para usted realizar esta actividad.
- u. Haciendo memoria, alguna vez ha soñado que realiza esta actividad.
- v. Con el tiempo qué es lo que usted espera dedicándose a esta actividad.
- w. Qué es lo que más le dicen los instructores al realizar la actividad.
- x. Cómo le gusta más realizar la actividad (individual o grupal).
- y. Cuál es el producto que más le agrado de la actividad que realiza (indique la razón).
- z. Alguna vez pensó que se dedicaría a esta actividad.
- aa. Su dedicación es regular o esporádica.

## **FORMATO 2**

### **Entrevista exploratoria para los instructores de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa**

- a. Qué tipo de actividades artísticas realiza usted.
- b. Qué formación tuvo usted para realizarlas.
- c. Cuáles de las actividades que usted puede enseñar son más demandadas.
- d. En qué beneficia a las personas ancianas la actividad que usted enseña.
- e. En qué se basa usted para poder considerar que hay beneficios para la persona anciana.
- f. Qué diferencias existen entre las actividades artísticas que usted enseña.
- g. Qué es lo más importante de la actividad artística que usted enseña.
- h. Cómo se manejan las dimensiones en las actividades artísticas que usted realiza.
- i. Cómo se utilizan los sentidos en las actividades artísticas que usted realiza.
- j. Qué debe observarse en la persona al realizar la actividad.
- k. Para qué tipo de personas ancianas se puede utilizar la actividad.
- l. Qué es lo más esencial que se requiere para realizar la actividad.



**FORMATO 3****Evaluación de los Adultos Mayores que asisten a la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa**

<b>Nombre:</b>	<b>Edad:</b>
<b>Motivo por el que acudió:</b>	
<b>Antes</b>	<b>Después</b>
<b>Qué es lo que le agrada de la Fundación:</b>	
<b>Qué es lo que le desagrada de la Fundación:</b>	

Las medidas reales que se emplearán en este formato corresponden a \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ para la comodidad de los usuarios de la Fundación Vélez y de la Rosa.

**FORMATO 4****TABLA DE VALORACIÓN DE EFECTOS DE LOS TALLERES**

Áreas de Beneficios en la Tercera Edad								
Talleres	Socialización	Coordinación Motora	Depresión	Aprendizaje	Autoayuda	Independencia	Sistema Inmunológico	Auto
Computación	X	X		O		O		
Guitarra		X		O				
Manualidades (macramé, peluches, cerámica, pintura en tela, trabajo con papel)	X	X	O	O	O	O		
Danza española	X	X	X	X		O		
Inglés	O			X	X			
Corte y Confección	O	O	X	X	X	O		
Pintura	X	O	O	X				
Tai Chi	O	X	O	O			X	
Tejido	O	O	O	X	X	X		
Yoga	O	O	X	O			O	

**Simbología: X** = Lo que los maestros señalan

**O** = Lo que consideramos que esta en los talleres de acuerdo a las observaciones.

**Fotos de los Adultos Mayores de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa I. A. P.**



“Taller de Manualidades”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004



“Terapia Ocupacional”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004

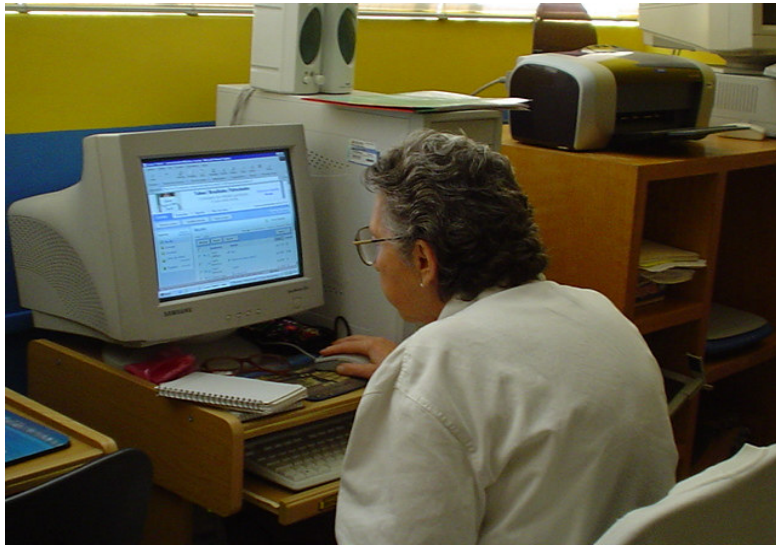


“Taller de Corte y Confección”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004



“Taller de Pintura”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004





“Taller de Computación”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004



“Taller de Gimnasia”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004



“Taller de Canto”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004



“Taller de Juego de Mesa”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004





“Taller de Gimnasia Suave”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004



“Convivió”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004



“Paseo”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004



“Paseo”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004





“Paseo”. Fundación Héctor Vélez y de la Rosa. Julio 2004