



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ARAGÓN

TALLER PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA  
DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD,  
QUE SON PADRES DE JÓVENES CON  
DISCAPACIDAD INTELECTUAL

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA  
P R E S E N T A:  
LOZANO GONZALEZ ALEJANDRA DANIELA

ASESOR:  
LIC. JOSÉ LUIS CARRASCO NÚÑEZ

MÉXICO

2013





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.

## AGRADECIMIENTOS

*There are places I'll remember all my life  
Though some have changed  
Some forever not for better  
Some have gone and some remain  
All these places have their moments  
With lovers and friends I still can recall  
Some are dead and some are living  
In my life I've loved them all*  
**John Lennon/Paul McCartney**

Hoy termina una etapa muy importante de mi vida. Durante este largo viaje se han presentado personas muy valiosas, lugares que recordare y experiencias que me han marcado para siempre; aunque muchas no han perdurado las recuerdo con agradecimiento y aprecio pues me han permitido conseguir este gran logro, por el que luche desde el momento que inicie esta aventura académica. Agradezco infinitamente los aprendizajes construidos, los logros conseguidos y las relaciones estrechas de confianza y afecto que me han acompañado en el transcurso de estos años y me permitieron convertirme en la persona que soy ahora.

Quiero agradecerle a mi familia por confiar y creer en mí, por estar presentes en cada momento de mi vida apoyándome y respetando todas mis decisiones. Con su cariño y amor me motivaron hasta el final, sin ustedes mi vida no sería la misma y este logro no se habría conseguido.  
MUCHAS GRACIAS, por estar, saben que LOS AMO.

La amistad ha sido un aspecto trascendental en mi vida, quiero agradecerles a todas esas personas que eligieron acompañarme durante este viaje; con su apoyo, cariño y aprecio, se han convertido en una pieza fundamental para que este proyecto pudiera conseguirse. GRACIAS por estar ahí en todo momento, sin importar la distancia ni el tiempo. Han enriquecido inmensamente mi existencia L@s Quiero.

Agradezco a la UNAM por darme la oportunidad de estudiar en sus aulas, en las que día a día fui creciendo de manera profesional y personal. Agradezco el haber conocido a maestr@s y compañer@s sobresalientes que con sus conocimientos y experiencias me ayudaron a construir nuevos y significativos aprendizajes. *Orgullosamente UNAM.*

## **A Los Dos Seres Que Al Partir Se Llevaron Una Gran Parte De Mi Corazón...**

### **Abuela Cocos-Pata**

Gracias por ser mi gran motivación en la realización de esta investigación, me faltaba algo para estar convencida de este proyecto y fuiste el último empujoncito que necesitaba para elegir el tema, me hubiera encantado que la vida me permitiera compartir contigo este logro y que disfrutaras de esta tesis concluida.

Gracias por mostrarme que la vida no esta tan complicada, como muchas veces nos hacen pensar las cosas cotidianas que se presentan y por tomar cada reto que la vida te ponía enfrente con fortaleza y tenacidad. Agradezco todo el amor que nos demostraste, todos los detalles que me hacían ver que eras una gran mujer y una persona admirable, nunca te diste por vencida, siempre tenias en mente grandes planes y metas.

Nunca voy a olvidar tu mirada tan sincera, la manera en la que platicabas (logrando hacer interesantes hasta los relatos que había escuchado una y otra vez), tus bochornos casi irreales, tu gran baile de brinquito, la hiperactividad que te acompañaba todo el tiempo, la prisa que te caracterizaba, la ingenuidad que poco a poco fuiste perdiendo y la alegría que siempre iluminaba tu rostro con una sonrisa. Gracias por todos los años de alegría y felicidad que me regalaste.

Este logro también es para ti porque se cuanto creías en mi y lo contenta que te ponía cada una de mis metas alcanzadas. Te agradezco por apoyarme y acompañarme en cada etapa de mi vida. TE AMO

*Aunque estemos lejos, estaremos siempre juntos*

### **A Mi Canito**

Basto con conocerte para saber que ya eras parte de la familia. Con tus ojos de canica, tus orejas inmensas, tu gran ingenuidad y tu carácter tan difícil y gracioso, hiciste que mis días fueran muy alegres, durante 14 años. Agradezco tu compañía en las noches de desvelo y tus muestras de cariño y gratitud en todo momento.

*Te quedarás para siempre en mi corazón.*

## **A Mi Mamá**

**Lidia**

No existen las palabras para expresar lo agradecida que estoy contigo, pero lo intentare. Gracias por estar a mi lado en todo momento, por demostrarme tu cariño, confianza y respeto ante cada situación, por apoyarme en mis decisiones, por tus palabras de aliento en las dificultades, por compartir conmigo tus conocimientos, por enseñarme que la vida tiene muchas aristas, por escucharme con toda la atención del mundo y por aguantarme hasta en mis peores períodos de neurosis.

Siempre me has dicho que existen diferentes caminos para llegar a las metas planteadas, estas palabras me han acompañado durante mucho tiempo, ayudándome a seguir adelante, hoy compruebo que tienes razón.

Sabes que has sido una parte fundamental para que este logro se consiguiera, por ello lo comparto contigo y te lo dedico con todo mi corazón. TE AMO

## **A Mi Papá**

**Luis**

Gracias por haberme acompañado en este largo camino, por estar presente en mi vida y compartir conmigo tus experiencias. Agradezco que te despertaras cada mañana para llevarme a la escuela, desde que era una niña estos recorridos han representado oportunidades importantes para platicar y compartir momentos juntos. Gracias por tu apoyo durante esta travesía, este logro también es para ti, porque sé que siempre has creído y confiado en mí. TE AMO

## **A Mis Hermanitos**

**Pitu y G**

*Son las personas con las que más disfruto reír, pelear, platicar, jugar, compartir la vida... Gracias por hacer cada uno de mis días más placentero.*

## **A Mi Hermanastra Adriana-Pitu**

Gracias por ser mi ejemplo a seguir, siempre mostrando esfuerzo y dedicación para lograr hasta las cosas más sencillas, fortaleza ante las dificultades que te presenta la vida y la entrega y profesionalismo tan admirable que plasmas en el ámbito laboral.

Pero sobre todo agradezco que me motivaras a continuar hasta ver finalizado este proyecto, gracias por el apoyo, la confianza y el respeto que me has demostrado en cada momento.

Aunque somos muy distintas se que congeniamos en muchos proyectos y metas, espero que cada una de ellas se consigan más adelante.

TE AMO

## **A Mi Hermanito G**

Te agradezco porque has sido un gran compañero durante todos estos años. Gracias por tus chistes tontos y tu sarcasmo irreverente que me ha hecho sonreír hasta en los tiempos más estresantes y complicados de la vida. Gracias por los buenos momentos de diversión y aventura, por contradecir cada una de mis ideas con muy buenos argumentos y por estar a mi lado en mis tristezas y alegrías, siempre haciéndome ver el lado objetivo de las cosas. Este logro lo comparto contigo porque eres una pieza clave en mí existir. TE AMO

## **A Mi Sobrino Precioso Juanín-Mauro**

Gracias por darme la oportunidad de realizar mis primeras prácticas profesionales. Es un placer compartir cada día contigo y disfrutar cada momento de diversión y alegría.

Eres un pilar muy importante en mi vida, sin ti los días son muy largos, dejo de verte por unas cuantas horas y me parece que han sido años.

Me encanta la manera en la que aprendes, la forma en la que juegas y todas las preguntas que haces por segundo, esperando siempre con insistencia una respuesta convincente.

Gracias por llegar y darle miles de tonalidades a mi vida.

*Mauro... Solo con mirarte sale el sol.* TE AMO

## **A Gil**

Gracias por el cariño que me demuestras día a día, por ayudarme con mis dudas, por escuchar mis problemas existenciales y por los consejos; por divertirme con todos tus chistes absurdos y tu sentido del humor tan original.

Durante este largo proceso estuviste siempre presente, por ello quiero compartir contigo este momento tan importante, porque con tu apoyo y aprecio contribuiste para que esta meta fuera alcanzada.

Te Quiero Mucho. *GRACIAS TOTALES.*

## **A Mi Primito**

### **Yayo**

Agradezco los buenos y los malos momentos que hemos pasado juntos, porque cada uno de ellos nos ha hecho crecer. Gracias por el amor y apoyo eterno que me has brindado. Tu compañía y admiración han sido factores importantes para el desarrollo y culminación de este proyecto.

Eres una persona fundamental en mi vida y quiero compartir este logro contigo, porque sé que te alegra tanto como a mí.

Te Quiero Mucho ÑOÑIS.

## **A Mona y Remi**

Gracias por seguirme la corriente en todos mis planes absurdos, por estar siempre dispuestas a divertirse con mis insolencias y sobre todo por apoyarme y estar presentes en esta etapa de mi vida.

Me alegra inmensamente poder compartir este momento con las personas que me aprecian. Mil Gracias

## **A Karen**

Comenzamos juntas este camino para titularnos y hoy lo vemos culminado.

Debemos reconocer que fue una travesía llena de presiones, desvelos, frustraciones y mucho esfuerzo, pero las risas y los buenos momentos nunca faltaron, ahora podemos decir que hemos conseguido uno de los más grandes logros, en nuestras vidas.

Gracias por compartir todo conmigo, por ser mi gran cómplice, escuchar todas mis complicaciones, por apoyarme y ayudarme en cada paso.

Te Quiero Mucho.

**Al  
P.P.S.S.**

*Gracias por enseñarme que la vida profesional está llena de buenas momentos y aprendizajes maravillosos.*

Le agradezco **A Las Prestadoras De Servicio** porque con sus conocimientos y experiencias enriquecieron mi estancia en el Servicio Social e hicieron de cada día una nueva aventura.

Agradezco a la vida que haya puesto en mi camino **A LOS Alumn@S** que con su sentido del humor, su esfuerzo cotidiano por salir adelante y sus muestras de cariño, me permitieron reafirmar que esta es mi vocación.

Gracias **A Los Papás Y Mamás** por contribuir con esta investigación, mostrando siempre respeto, compromiso y entrega en cada una de las etapas de esta tesis. Pero agradezco más su confianza, sus muestras de cariño y su admiración hacia mí y hacia el trabajo que realice, primero con sus hijos en el aula y después durante este proyecto.

Estaré eternamente agradecida con ustedes.

**A Verónica Solís Soto**

Muchas Gracias por apoyarme durante este proceso, por estar siempre dispuesta a ayudarme con mis dudas, compartirme tus conocimientos y por convencerme de que la tesis era la mejor opción de titulación, tenías razón es una experiencia que no me podía perder. Te agradezco porque aparte de ser una profesora admirable, durante estos años te fuiste convirtiendo en una gran amiga. Gracias por formar parte de mi vida.

**Al Lic. José Luis Carrasco Núñez**

Gracias, por ser mi asesor de tesis, mi guía en el proceso, un profesor digno de admiración, pero sobre todo por estar presente en este momento tan importante de mi vida.

Le agradezco la oportunidad de pertenecer al P.P.S.S. en el cual logre adquirir aprendizajes valiosos y experiencias gratificantes.

Agradezco la paciencia, confianza, sabiduría, y responsabilidad que me demostró en cada instante. Sabe que es un pilar importante para que este proyecto se consiguiera, gracias por apoyarme, por el tiempo y por estar presente en cada etapa de esta tesis.



# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO 1. Las Personas de la Tercera Edad</b> .....	6
1.1 El envejecimiento: Una etapa de la vida .....	7
1.2 Características de las personas de la Tercera Edad.....	13
1.2.1 Físicas y Biológicas .....	14
1.2.2 Psicológicas.....	22
1.2.3 Cognitivas .....	31
1.2.4 Sociales .....	38
1.3 La tercera edad y el envejecimiento en México .....	49
<b>CAPÍTULO 2. Calidad de Vida</b> .....	61
2.1 Definición de calidad de vida.....	61
2.2 Indicadores de calidad de vida .....	67
2.3 La calidad de vida en los adultos mayores.....	77
2.4 Programas de calidad de vida para adultos mayores .....	85
<b>CAPÍTULO 3. La Calidad de Vida de Padres de la Tercera Edad con Hijos con Discapacidad Intelectual. Estudio de Caso PPSS</b> .....	100
3.1 Programa Psicopedagógico de Servicio Social (P.P.S.S).....	101
3.2 ¿Cómo es la calidad de vida de los padres de familia? .....	106
Parte 1. Vida Familiar .....	107
Parte 2. Vida Personal.....	111

<b>CAPÍTULO 4. Taller para mejorar la calidad de vida de las personas de la Tercera Edad, o próximos a ella, que son padres de jóvenes con discapacidad intelectual.....</b>	<b>124</b>
<b>4.1</b> Descripción de la Población .....	<b>125</b>
<b>4.2</b> Objetivos .....	<b>126</b>
<i>Objetivo General</i> .....	126
<i>Objetivos Específicos</i> .....	126
<b>4.3</b> Contenidos .....	<b>128</b>
<b>4.4</b> Desarrollo .....	<b>130</b>
<b>CAPÍTULO 5. Resultados .....</b>	<b>176</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>197</b>
<b>FUENTES DE CONSULTA .....</b>	<b>203</b>
<i>Bibliografía</i> .....	203
<i>Cibergrafía</i> .....	205
<b>ANEXOS .....</b>	<b>207</b>

## INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años el envejecimiento en la población ha crecido paulatinamente, debido al descenso de la natalidad y al aumento del promedio de vida de las personas, es decir la población está envejeciendo y por ello es necesario poner una mayor atención en la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

En México las personas de la tercera edad representan el 10% de la población total del país, y por esta razón es importante que contemos con información respecto de este segmento de la población. Esta información es vital para la generación de opciones de apoyo que les aseguren en lo posible una vida más plena y con mejor calidad. Así, como en cualquier otra etapa de la vida, las personas necesitamos actividades que nos ayuden a vivir de la mejor manera posible, así que esta nueva etapa debe estar llena de alternativas que nos ayuden y faciliten a la adaptación de nuevos cambios.

Ahora bien, el sujeto de estudio del presente proyecto de investigación es la población de la tercera edad. Pero ¿qué se entiende por tercera edad? Esta es la fase de la vida que comienza a los 60 años, en la que todas las funciones experimentan un progresivo declive, durante esta fase es imprescindible prestar más atención en la salud tanto física como mental.

Con el transcurso del tiempo se ha observado que existen muchas creencias alrededor de las personas de la tercera edad, como por ejemplo, que son personas frágiles, que no aportan nada a la sociedad, que están llenos de enfermedades, que son personas que se sienten miserables, que no son creativos y no tienen capacidad de aprender, que son inútiles para la sociedad, entre muchos otros mitos. Dichas creencias o mitos conllevan al menosprecio y discriminación hacia este grupo de personas.

De forma específica, en este trabajo se plantea el problema de las personas de la tercera edad, que son padres de jóvenes que presentan alguna discapacidad intelectual, ya que al ser partícipe como prestadora de servicio en el Programa Psicopedagógico de Servicio Social ubicado en la Facultad de Estudios Superiores, Plantel Aragón, tuve la oportunidad de observar a estos padres de familia, encontrando que viven angustiados porque sienten que están en la recta final de sus vidas, sin conocer el futuro que les espera a sus hijos. También, tenemos que algunos de estos padres al mismo tiempo se están responsabilizando de sus nietos o algún otro miembro de la familia, entonces ellos ocupan un tercer lugar, dejando en el olvido sus propias vidas.

El momento en que los padres con hijos con discapacidad intelectual se van haciendo mayores, suele ser un momento en el que se puede acentuar el miedo *a qué será de su hija o hijo cuando ya no estén*. Los padres suelen mostrarse temerosos, angustiados, culposos, desorientados, decepcionados por viejas ilusiones y expectativas no cumplidas, preocupados por el futuro, así como sobreprotectores. Aunque esta preocupación por el futuro ha estado presente en distintas etapas de su vida, incluso los padres muestran esta preocupación desde el mismo momento en que saben que sus hijos tienen discapacidad intelectual.

Los padres de familia al llegar a la tercera edad, comienzan a afrontar el duelo por la irreversibilidad del tiempo, que implica la caída de la ilusión de la propia inmortalidad, es decir, deben lidiar con una verdad muy angustiante, el paso del tiempo y la inevitabilidad de la muerte. Por ello, esta es una etapa en la cual comienzan el balance, la rendición de cuentas y el replanteo de la problemática del futuro. Sienten que tal vez no implementaron todos los recursos necesarios para ayudar a su hijo, que no hicieron lo suficiente, o que fracasaron como padres.

Por otro lado tenemos que la sociedad no ofrece los servicios suficientes para la edad adolescente de las personas con discapacidad intelectual, y es aun

más complicado para la edad adulta, a pesar de que es cada vez más numerosa la cantidad de discapacitados que llegan a estas edades. Esta carencia de servicios para personas con discapacidad, así como de ubicación laboral determina que muchos adolescentes y adultos, una vez terminado su ciclo en las instituciones a los que pertenecían siendo niños, son refugiados en casa, originando una situación de aislamiento, inactividad e improductividad.

Estos acontecimientos se acompañan con el hecho de que los padres de estos jóvenes están en la tercera edad o cercana a ella y se presenta la pérdida de energías, fuerzas y algunas enfermedades que pueden llegar a padecer, que los lleva a descubrir que ya no tienen la misma capacidad de seguir cuidando a su hijo como lo venían haciendo.

Como podemos ver en estos casos, los padres al dejar al final sus propias vidas, entonces se dedican a mejorar la vida de los demás, y como piensan que ya no importan porque “ya vivieron”, se preocupan por mejorar la existencia de sus hijos, con o sin discapacidad, y se descuidan de sí mismos.

Por tanto, todas las personas mayores requieren de un apoyo e información, pues con el paso del tiempo, la mayoría de estas personas, terminan por convencerse de los mitos que se han creado y piensan que la vejez es síntoma de deterioro, decadencia, enfermedad, malestar, soledad e inutilidad. En general las personas de la tercera edad requieren de una preparación para cuidarse, atenderse y sobre todo mejorar su calidad de vida.

Durante la tercera edad se da paso al envejecimiento del sujeto. La vejez es la acumulación progresiva de cambios en el tiempo, que son responsables del aumento de la posibilidad de enfermar y de morir del individuo, y el envejecimiento es el conjunto de modificaciones morfológicas, psicológicas, bioquímicas y funcionales que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Con lo anterior podemos decir que al envejecer se producen cambios

en los organismos y en la apariencia. Por otra parte la vejez es un fenómeno que afecta a todos los organismos y sistemas del individuo. No obstante, estos cambios se presentan de manera individualizada, es decir no todos envejecemos igual.

Por estas razones, se ha propuesto la realización de un proyecto para este sector de la población, en la modalidad de taller, en donde cada una de estas personas tendrá la posibilidad de mejorar su desarrollo personal, un espacio en que pueda expresarse y comunicarse libremente, y con ello se consiga la creación de un apoyo de educación al sujeto, es decir que el adulto mayor por medio de la información y las actividades realizadas y coordinadas dentro del taller, así como su participación y experiencia en el mismo, consiga mejorar su calidad de vida.

Dentro de este taller se trabajarán temas de importancia e interés para las personas de tercera edad, como por ejemplo, la alimentación, el descanso, aspectos de salud física y mental, autoestima, espacios donde se les pueda apoyar y ayudar ante los cambios y problemáticas que se presentan con esta etapa de la vida. Con este taller se pretende que los padres de familia adquieran elementos para formar un nuevo proyecto de vida, realizando cambios y modificaciones que le permitan tener un desarrollo pleno para sí mismos.

Ahora bien, el presente trabajo de investigación consta de cinco capítulos. El primer capítulo titulado *Las Personas de la Tercera Edad*, hace referencia a las definiciones de envejecimiento, vejez y tercera edad, así como las características físicas, biológicas, psicológicas, cognitivas y sociales que rodean la vida de estas personas. Finalmente se mencionan datos del crecimiento del sector poblacional de la Tercera Edad en México, además de revisar a grandes rasgos la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

En el segundo capítulo, titulado *Calidad de Vida*, se trabaja la definición de calidad de vida, los indicadores que se toman en cuenta para medirla, haciendo

énfasis en la calidad de vida de los adultos mayores, así como una breve revisión de programas sobre calidad de vida existentes para la comunidad de la tercera edad en el Distrito Federal y Edo. de México.

El tercer capítulo titulado: *La Calidad de Vida de Padres de la Tercera Edad con Hijos con Discapacidad Intelectual. Estudio de Caso PPSS*, está integrado por un contexto de los padres de la tercera edad, que tienen hijos con discapacidad intelectual, las relaciones que se desarrollan en el ámbito familiar, así como los aspectos de carácter personal que los rodea. Esta obtención de información se adquirió mediante la realización y análisis de una serie de entrevistas a esta población.

En el cuarto capítulo se presenta la propuesta de intervención titulada: *Taller mejorando tu Calidad de Vida. Prepararse para vivir mejor en la Tercera Edad*, en este apartado se muestran los objetivos y contenidos, así como el desarrollo de las siete sesiones que conformaron el taller.

Finalmente en el quinto y último capítulo se presentan los resultados obtenidos después de haber aplicado el taller a un grupo conformado por 15 padres de familia, cuyos hijos asisten actualmente al Programa Psicopedagógico de Servicio Social.

Alrededor de estas páginas se ha plasmado una investigación teórico-práctica que pretende abrir paso a una nueva perspectiva de la vida de los padres de jóvenes con discapacidad intelectual, con el fin de mejorar su calidad de vida. Aunque en el transcurso de la presente investigación se obtuvieron resultados favorables, es importante recalcar que únicamente se ha establecido la base para futuras investigación sobre el tema, pues es necesario contar con nuevas aportaciones y perspectivas al respecto.

## CAPÍTULO 1

### Las Personas de la Tercera Edad

La vejez es un proceso que puede ser favorecedor o desfavorecedor, pero finalmente se trata de una etapa natural e inevitable de la vida como lo es la niñez o la adultez, Rodríguez, menciona que “la vejez se va construyendo día a día desde la juventud”<sup>1</sup>. No se puede llegar a los 60 años de edad y repentinamente ser viejo, esta etapa de la vida se habrá ido construyendo a través de los años. Lo único que es seguro es que todos sin excepción estamos condenados a morir.

Muchas veces se ve a esta fase de la vida de manera negativa y por ello se percibe como una etapa a la cual nadie quiere llegar, muchos tienen la creencia de que es un periodo de decadencia donde se da una pérdida importante a nivel físico, biológico, psicológico, lo cual propicia que las personas se conviertan en seres inútiles, o una carga para los demás. Por ello es imprescindible apreciar que se trata de una etapa de la vida y que como cualquier otra se presenta una serie de cambios y no por ello se resta valor a la persona.

Con el tiempo ha ido cambiando la manera de definir el envejecimiento, así como la perspectiva desde la que es visto. Además de la existencia de diversos enfoques desde los que es definido, podemos hablar de una visión biológica, psicológica, sociológica y pedagógica.

Ahora bien es importante destacar las características de una persona que llega a la tercera edad, estos rasgos corren desde lo físico-biológico, lo psicológico, lo cognitivo y lo social, dentro de cada una de estas perspectivas se muestra, en términos generales la manera en la que llega el envejecimiento a cada sujeto, aunque sabemos de antemano que todas estas características son

---

<sup>1</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Creatividad del adulto mayor*. Ed. Univ. Autónoma del Edo. De México, México, 2005. p.84



distintas para cada persona, por tanto la manera de envejecer es diferente para todos.

Asimismo, es de gran importancia mencionar cómo es que se vive esta etapa de la vida en nuestro país, pues a pesar de saber que hace relativamente poco tiempo era difícil hablar de una preocupación mundial por el envejecimiento de la población, hoy en día es un aspecto que no se debe pasar por alto, ya que la mayoría de las personas que vivimos actualmente llegaremos a la tercera edad, por lo tanto debemos conocer que es el envejecimiento, las características que trae consigo y la manera en la que se está desarrollando la tercera edad en México, ya que si no se construye el por venir que deseamos desde este momento será difícil tener una calidad de vida favorable en el futuro.

### **1.1 El envejecimiento: Una etapa de la vida**

A lo largo del tiempo se han construido distintas percepciones de la vida, así como de la senectud, evolucionando hasta la manera en la que es nombrada, desde vejez, ancianidad, adultos mayores, tercera edad, todos ellos son conceptos creados por la sociedad en diferentes épocas y lugares, algunas de estas maneras de llamar a esta etapa de la vida, son vistas con una connotación peyorativa en la actualidad. Así como la manera de nombrar a este sector de la población, también se ha ido modificando la percepción que se tiene de ella, “mientras en la actualidad muchos contemplan al viejo como un ser pasado de moda y hasta un estorbo, en otras épocas eran considerados como fuentes de sabiduría y experiencia, por lo que sirvió como consejero y educador.”<sup>2</sup>

Entonces a las personas que anteriormente eran consideradas sabias o poseedoras del conocimiento y que contaban con un respaldado de profundo respeto de las generaciones más jóvenes, actualmente son vistas como personas enfermas, inútiles o improductivas e incapaces de realizar ciertas actividades.

---

<sup>2</sup> Lammoglia, Ernesto. *Ancianidad ¿camino sin retorno?* Ed. Grijalbo, México, 2007. p.36

Es difícil plantear una definición única e irrefutable de envejecimiento, ya que se trata de una construcción basada en una serie de imágenes, creencias, mitos y factores que existen en el contexto que rodea a cada sujeto. Con ello se puede concluir que la vejez es una construcción social, es decir que cada sociedad le da un significado diferente a esta etapa de la vida y aunado a ello, es importante observar que para adquirir una definición de envejecimiento, también es necesario tomar en cuenta los diferentes enfoques que lo rodean, es decir cuando se habla del envejecimiento del sujeto, se alude a un proceso natural que se da con el paso de los años, que conlleva a una serie de cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales.

Al respecto Cornachione plantea que “el envejecimiento humano es un proceso que está caracterizado por la diversidad. Entre los factores más significativos que determinan esta diversidad se encuentra: la herencia genética, el estado de salud, el status socioeconómico, las influencias sociales, la educación, la ocupación laboral desempeñada, las diferentes generaciones y la personalidad. La vejez ya no puede ser entendida como una etapa homogénea para un conjunto de personas que comparten la misma edad cronológica”<sup>3</sup>. Con ello, la autora plantea al envejecimiento como un asunto personal que no debe estar definido por una cierta cantidad de años, sino como un proceso gradual, natural e inevitable, que se desarrolla en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del sujeto, así como de su cultura ya que está estructurado en torno a una época, lugar y tiempo determinado.

La manera más sencilla de definir el envejecimiento es el contar los años de una persona a partir de su nacimiento, en México se establece que la edad cronológica, en la que se designa a las personas que pertenecen a la población de adultos mayores o tercera edad, es a los 60 años. Con ello, debemos mencionar que el sujeto es considerado viejo cuando traspasa cierto límite de años, “límite que varía en el curso de la historia, ya que la expectativa de vida del hombre se ha

---

<sup>3</sup> Cornachione Larrinaga, María A. *Psicología del desarrollo*. Ed. Brujas, Argentina, 2008. p.9

prolongado como consecuencia de los adelantos científicos de todo tipo.”<sup>4</sup> La población ha ido envejeciendo paulatinamente con el paso de los años, y por consiguiente es necesario construir una sociedad donde debe ser tomada en cuenta la tercera edad, porque se ha convertido en un número considerable de personas dentro de la sociedad.

Es importante revisar las definiciones de vejez y envejecimiento. Para comenzar la vejez es definida por Carbal Prieto de Arguelles, como “un estado anímico que como tal influye en el comportamiento y pesa de forma considerable en el deterioro del individuo, independientemente de su estado físico.”<sup>5</sup>

Para Fericgla, la vejez es un “concepto cultural relacionado con la forma de parentesco, la economía, la salud, la capacidad de mantenimiento, determinadas formas de conducta, la religión, la moral, la política y otros aspectos socioculturales”.<sup>6</sup>

Por otra parte, E. Moragas<sup>7</sup> al hablar sobre la vejez distingue una serie de concepciones:

*Vejez cronológica.* Definida por el hecho de haber cumplido la edad de 65 años, basada en las edades de retiro tradicionales. La edad constituye un dato importante, pero no determina la condición total de la persona, debido a que el paso del tiempo no afecta de igual modo a todos.

*Vejez funcional.* Es medida por niveles de funcionamiento en áreas físicas y psicológicas. Con el tiempo se origina una reducción en la capacidad funcional del sujeto, aunque la vejez no necesariamente representa que la persona mayor esté incapacitada o limitada a nivel funcional.

---

<sup>4</sup> Carbal Prieto de Arguelles, Julia M. *La tercera edad*. Ed. Troquel, Buenos Aires, 1980. p.15

<sup>5</sup> *Ídem*. p.16

<sup>6</sup> Fericgla, Josep maría. *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*. Ed. Herder, Barcelona, 1992. p. 64

<sup>7</sup> En: Orantes Fernández, Raquel. *La animación sociocultural para mayores*. Ed. Formación Alcalá, 2007. p.19

*Vejez etapa vital.* Es considerada como una etapa más del ciclo de la vida, se basa en el reconocimiento de que con el transcurso del tiempo se producen efectos en la persona, la cual está entrando a una nueva etapa de la vida. Estos efectos como en cualquier otra etapa de desarrollo del ser humano producirán en el sujeto cambios y transformaciones distintos a los que ha vivido.

*Vejez exitosa.* Es una combinación de vitalidad personal, resistencia, flexibilidad adaptativa, autonomía y control, integridad y ajuste de la persona al ambiente. Funcionamiento biológico (longevidad y salud biológica), psicológico (salud mental), así como aspectos positivos en el ser humano (eficiencia cognitiva, satisfacción de la vida, etcétera).

Así, González Mierz, plantea la vejez desde cuatro perspectivas<sup>8</sup>:

*Cronológica.* Es el número de años desde el nacimiento del sujeto. En nuestra sociedad se marca la entrada de la vejez, normalmente de los 60 a los 65 años.

*Físico-biológica.* El envejecimiento físico, es una serie de cambios de naturaleza biológica, que se presentan paulatinamente en el individuo. La imagen cambia cuando se presentan las canas, arrugas y resecamiento de la piel, aunque no todos envejecen al mismo ritmo y de la misma manera. El envejecimiento biológico hace referencia a todos los cambios y transformaciones en el organismo del sujeto, muchas de ellas se ven reflejadas en el envejecimiento físico.

*Psicoafectiva.* La vejez también dependerá de la calidad de la personalidad, es decir de la actitud personal para enfrentar la vida. Cuando la persona ha cifrado su valor en la belleza física y en la apariencia corporal, sin duda tendrá más problemas para asumir la vejez, que aquellos que piensan en la vejez como una

---

<sup>8</sup> González Mierz, María del Rocío. *Los retos de la tercera edad. Nuevas oportunidades.* Ed. Trillas, México, 2007. p.17

meta de la vida, el proceso se dará en las mejores condiciones y con una actitud positiva ante el envejecimiento.

*Social.* Se designa por los papeles a desarrollar en la sociedad, muchas veces se toma en cuenta la edad cronológica para delimitar las funciones sociales de la persona.

Con lo anterior podemos notar que existen varios factores que dan paso al envejecimiento, una manera de presentar dichos factores es a través de la edad del ser humano, la cual se divide en cuatro edades que sintetizan las esferas en las que se divide la vejez del sujeto, y se asemejan de manera abismal con las concepciones que presentan las autoras anteriormente revisadas:

*Edad cronológica:* Número de años.

*Edad biológica:* Funciones del organismo.

*Edad psicológica:* Aspectos de personalidad.

*Edad social:* Competencia y funcionalidad social.

González, plantea el envejecimiento como un “proceso de deterioración fisiológica, progresiva, irreversible, bien definido e independiente de episodios patológicos que marcan la vida de un individuo. Este proceso como tal, nos acerca cada día más a la muerte.”<sup>9</sup> Por tanto, a la vejez se le ve como un paso hacia la muerte, en donde no tiene ningún sentido disfrutar sino todo lo contrario tratar de hacer lo posible porque no se note que estamos llegando a esa edad.

Ahora bien, Orantes define a la vejez como “el resultado del proceso de envejecimiento”<sup>10</sup>, mientras que el envejecimiento está integrado por dos hechos y sus relaciones entre ellos, primeramente los efectos que produce el paso del

---

<sup>9</sup> González Mierz, María del Rocío. *Op Cit.* p.22

<sup>10</sup> Orantes Fernández, Raquel. *Op Cit.* p.18

tiempo en el individuo, y en segundo lugar las modificaciones que sobre los seres humanos conlleva.

Por otra parte González<sup>11</sup>, habla de dos procesos que se llevan a cabo durante el envejecimiento, y la subordinación que existe de uno sobre el otro, por una parte está el envejecimiento individual con factores exógenos (estrés, medio ambiente, higiene, etc.) y endógenos (salud, genética, personalidad, etc.), y por otra parte el envejecimiento general de la población, que hace referencia a las condiciones socioculturales y económicas de cierta región. Como podemos ver ambas autoras plantean que el envejecimiento está integrado por lo que concierne al sujeto de manera individual y por el contexto que lo rodea.

Con las definiciones revisadas, podemos concluir que la vejez es un concepto cultural relacionado con las formas de parentesco, la economía, el nivel de salud, determinados modelos de conducta, las creencias religiosas, la marginación, la moral, la política y el grado de independencia para cubrir las necesidades básicas de la vida cotidiana y otros ámbitos culturales y sociales, podemos resumir entonces que se trata de una construcción cultural que tiene como eje central al envejecimiento y las maneras de asumirlo.

Por otra parte, el envejecimiento se define como un proceso individual donde intervienen factores como la herencia genética, el estado de salud, la situación socioeconómica, la educación y la ocupación ejercida por el sujeto, así como la personalidad.

Otro concepto que es importante retomar en la presente investigación es el de la tercera edad, la cual es definida como la fase de la vida que comienza a los 60 años de edad, en la que las funciones orgánicas experimentan un progresivo declive, en salud física y mental, "dado que los 60 años es la edad en la que la mayoría de las leyes determina el paso del hombre a la situación pasiva, a partir

---

<sup>11</sup> González Mierz, María del Rocío. *Op Cit.* p.15

de esa edad lo consideramos anciano, aunque Naciones Unida establece los 65 años como grado de ancianidad.”<sup>12</sup>

Durante la tercera edad se da paso al envejecimiento del sujeto, tomando como punto de partida que la vejez es la acumulación progresiva de cambios en el tiempo, que son responsables del aumento de la posibilidad de enfermedad y de mortalidad del sujeto, mientras que el envejecimiento es el “conjunto de modificaciones morfológicas, psicológicas, bioquímicas y funcionales que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos”<sup>13</sup>.

Con lo anterior podemos decir que al envejecer se producen cambios en el organismo del sujeto a nivel físico, biológico y psicológico, sin olvidar que muchos de estos cambios se aluden al contexto social y cultural de la población. Por otra parte la vejez es un fenómeno que afecta a todos los organismos y sistemas del individuo, no obstante, estos cambios se presentan de manera individualizada, es decir no todos envejecemos de igual manera.

## **1.2 Características de las personas de la Tercera Edad**

Para el desarrollo de la presente investigación es indispensable conocer las características que presentan las personas que se encuentran en la tercera edad, ya que a través de estas perspectivas podremos conocer las generalidades que presenta la población que se encuentra en esta etapa de la vida. Esta caracterización se divide en cuatro áreas, la primera es la físico-biológica, la segunda es la psicológica, la tercera es la cognitiva y por último la social, con los rasgos que se describen en cada una de estas áreas podremos conocer a grandes rasgos la manera en la que viven y se desarrollan los adultos mayores, aunque debemos recordar que cada persona envejece de distinta manera y que no existe

---

<sup>12</sup> Carbal Prieto de Arguelles, Julia M. *Op Cit.* p.16

<sup>13</sup> Anzola, P. E. *Salud del adulto en América Latina. Situación actual y perspectivas.* Revista Médica en Salud. Vol. 10. 2005. p.36

una receta mágica que nos diga paso por paso la manera en que envejecerá cada sujeto.

### **1.2.1 Físicas y Biológicas**

Al envejecer ocurren cambios en el sujeto de manera gradual, en las células, tejidos y órganos, es decir se presentan transformaciones en el organismo de manera general tanto en la estructura como en el funcionamiento, es por ello que desde un enfoque biológico, se define al envejecimiento como “una modificación de la actividad de todas las células del organismo, que las convierte en menos aptas a una reacción inmediata y eficaz ante los estímulos”<sup>14</sup>.

Anteriormente se planteó que en un mismo sujeto podríamos encontrar diferentes edades, la cronológica, la biológica, la psicológica y la social, ahora bien al envejecer el individuo realiza un enorme esfuerzo porque los cambios bio-fisiológicos que presenta y los factores que lo rodean puedan obtener un nivel adecuado de adaptación y equilibrio, ya que desde un enfoque funcional el sujeto que es capaz de logra este equilibrio es un sujeto sano.

Ahora bien, Ruiz Grima define al envejecimiento como “el proceso degenerativo multiorgánico de naturaleza multifactorial, que antecede a la muerte”<sup>15</sup>, al decir que el envejecimiento es un fenómeno multifactorial, se hace referencia a la manera en la que afecta los niveles de organización biológica, desde las moléculas hasta los sistemas fisiológicos, que origina que la persona tenga una mayor disposición a desarrollar ciertas enfermedades y como consecuencia final presente un mayor riesgo de mortalidad.

---

<sup>14</sup> González Mierz, María del Rocío. *Op. Cit.* p.26

<sup>15</sup> Ballesteros, Soledad. *Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Ed. Universita, España, 2007 p.154



El envejecimiento, también es un proceso fisiológico que comienza con la concepción y origina cambios durante el ciclo de la vida. Cada persona envejece a su ritmo, algunos sistemas comienzan a envejecer a temprana edad mientras que otras comienzan muchos años después, por ello no podemos decir que la edad cronológica de una persona es determinante para su proceso de envejecimiento. Así como la edad del sujeto, existen otros factores que pueden hacer que se retrase o acelere esta etapa en su vida. La edad fisiológica es definida por el envejecimiento de sus órganos y tejidos.

Por otra parte, Lammoglia menciona que “los cambios por envejecimiento se han encontrado en todas las células del cuerpo, tejidos y órganos y afectan el funcionamiento de todos los sistemas corporales”<sup>16</sup>, es por ello necesario revisar la transformación que sufre cada uno de los sistemas corporales en la etapa de envejecimiento del ser humano.

*Sistema nervioso.* Desde la tercera década de la vida mueren diariamente millares de neuronas en el ser humano, es normal que la muerte de tantas células provoque una disminución en los reflejos, en la memoria y en la capacidad de aprendizaje del sujeto, además de torpeza general en los movimientos que realiza. También se disminuye la reserva de oxígeno y circulación cerebral. Al respecto González Aragón plantea que “el envejecimiento cerebral es muy importante de considerar, ya que desde los 30 años empezamos a perder 4 000 neuronas por hora, es decir 96 000 por día”<sup>17</sup>

*Sistema muscular.* El deterioro de las funciones musculares depende en gran medida de la actividad física que realizó el sujeto en las etapas de vida anteriores, ya que con el paso de los años se da una progresiva pérdida de masa corporal que ocasiona un paulatino debilitamiento, el cual conlleva a la falta de elasticidad y

---

<sup>16</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.160

<sup>17</sup> González Aragón, Joaquín. *Avances en la prevención del envejecimiento.* En Asili, Nélida. *Vida plena en la vejez.* Ed. Pax, México, 2004. p.124

flexibilidad en la capacidad motriz del sujeto, originando enfermedades como la artritis, osteoporosis o una fuerte propensión a fracturas.

*Sistema cardiovascular.* Con el paso del tiempo las arterias pierden elasticidad causando un aumento en el grosor de la pared media muscular, lo que dificulta el paso de la sangre por el estrechamiento del calibre del vaso y facilita el desarrollo de hipertensión arterial, además de producirse un depósito de grasas en la íntima, que se calcifican formando placas, lo que aumenta el tamaño de la pared arterial y empeora la rigidez. Las personas de la tercera edad representan al grupo poblacional que presenta la mayor carga de enfermedad cardiovascular:<sup>18</sup>

- a) Crece el ventrículo izquierdo; aumentan las zonas de fibrosis.
- b) Se calcifican las válvulas.
- c) Hay tendencia a la arterioesclerosis, excedentes de grasa y calcio se van acumulando en el interior de los vasos sanguíneos, y con ello dificultan la circulación, es importante recalcar que los elementos de la sangre casi no se modifican con la edad, a menos que intervengan factores patológicos específicos.

*Sistema respiratorio.* La función pulmonar máxima disminuye con la edad y la cantidad de oxígeno que despiden los alvéolos hacia la sangre disminuye, la tasa de flujo del airea través de las vías respiratorias decrece lentamente luego de los 30 años y la fuerza máxima que uno es capaz de alcanzar al inspirar y espirar baja. Al bajar la elasticidad de los músculos por consiguiente ocurre lo mismo con la capacidad respiratoria.

*Sistema digestivo.* Las personas mayores presentan cambios debidos al paso del tiempo en todos los tejidos y órganos del aparato digestivo, de la boca hasta el

---

<sup>18</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit.* p.27

intestino grueso, cambios que tienen múltiples implicaciones en su funcionalidad y salud. Con el paso del tiempo:

- a) *En la boca* suele haber un adelgazamiento de las encías y una disminución de la resistencia del esmalte dentario; ambos hechos llevan a la pérdida de piezas dentarias. Hay también una disminución del número de papilas gustativas y de la producción de saliva, lo que conlleva una menor percepción del sabor de los alimentos y una disminución de la sensación de sed.
- b) *En el estómago*, se da un descenso de la movilidad y una menor secreción ácida, lo que causa digestiones más lentas y con un retraso en el vaciado gástrico.
- c) *El hígado*, con el tiempo, presenta una mayor dificultad para metabolizar sustancias, y disminuye la producción de bilis, que se espesa, por tanto la vesícula biliar tarda más en vaciarse y aumenta el riesgo de que se formen piedras en su interior.
- d) *El intestino delgado* no sólo recibe un menor riego sanguíneo sino que también ve disminuida su movilidad y padece una cierta atrofia de la mucosa, con lo cual puede darse, una mala absorción de nutrientes.
- e) *En el colon*, se produce una disminución del peristaltismo, de la movilidad, y la mucosa se atrofia, con lo que se altera la absorción de agua de las heces, hecho que produce tendencia al estreñimiento.<sup>19</sup>

*Sistema genitourinario.* Hay declinación con la edad ciertas funciones vitales. Desde trastornos prostáticos en el hombre, disminución de irrigación sanguínea en

---

<sup>19</sup> Dra. Montse Queralt. *Cambios biológicos en personas mayores. Aparato digestivo.*  
En: <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/aparato-digestivo-ancianos.shtml>. Octubre, 18 de 2011.

los genitales, entre otros que llevan a modificaciones en la vida sexual. En ciertos casos la función de excreción renal se ve disminuida y no permite la eliminación de toxinas.<sup>20</sup>

Durante esta etapa de la vida se presentan dos cambios físicos importantes, la menopausia y la andropausia. La menopausia es el término de la menstruación, que marca el fin de la vida reproductiva en la mujer, debido a que cesa la producción de óvulos, presentándose una serie de cambios en todo el organismo, como son *bochornos*, temblores, resequedad de las mucosas vaginal, etc. Este proceso se termina una vez que han transcurrido 12 meses consecutivos de la suspensión de la menstruación.

Es importante mencionar que aunque la menopausia se trata de un fenómeno universal, no todas las mujeres la experimentan de la misma manera, ya que “existen muchas variables de tipo biológico, psicológico y sociocultural que interactúan para determinar los cambios que una mujer presenta durante la menopausia, así como los sentimientos que experimentan durante este periodo”<sup>21</sup>.

Por otra parte la andropausia se presenta en los varones, a diferencia de la menopausia, la andropausia no termina abruptamente con la capacidad de reproducción, pero sí se presentan diversas alteraciones, como por ejemplo la disminución progresiva de la función testicular, reducción de la calidad del semen, descenso progresivo de la testosterona, pérdida de la masa muscular y aumento de la grasa abdominal, erecciones menos frecuentes, menor volumen y proyección de la eyaculación, así como orgasmos menos intensos y con menor duración.

Tanto la menopausia como la andropausia, trae consigo alteraciones en el estado de ánimo, presentándose irritabilidad, ansiedad e incluso una tendencia a la depresión. Debido a que estos factores de cambio hacen sentir a algunos

---

<sup>20</sup> García Jiménez, Mariana. *Memoria, recuerdo y tiempo por vivir*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, Agosto 2011. p 50

<sup>21</sup> Marván, María Luisa. *Más allá de la menopausia*. En Asili, Nélica. *Op. Cit.* p.138

hombres que han perdido su masculinidad, y muchas mujeres perciben a la menopausia como la muerte de su feminidad y de la posibilidad de procrear. Por tanto, en ambos procesos se ve afectada la seguridad del sujeto y con ello, su autoconcepto. Estas situaciones no solo provocan un desequilibrio físico, sino también psicológico.

Después de mencionar los cambios no visibles que se presentan en el proceso de envejecimiento de la persona, es importante hablar de los cambios visibles en su apariencia. El cambio de color en el cabello es quizá uno de los rasgos más obvio del envejecimiento, pues se decolora debido a la ausencia de melanina, pigmento que da color al cabello, en la raíz del cabello, también se presenta la pérdida de cabello, así como la disminución en el crecimiento y adelgazamiento del mismo. Por otra parte la piel sufre de sequedad y falta de elasticidad provocando arrugas y manchas. Las uñas, también sufren cambios visibles durante este proceso tornándose opacas y frágiles.

En este territorio de la apariencia física los discursos imponen una idea de disminuir el envejecimiento, a través de una serie de productos cosméticos con los que supuestamente se podrá rejuvenecer, pero “el envejecimiento resulta inevitable, pues el tiempo no se puede detener; por ello, el rejuvenecimiento no existe; pero es posible prevenir, lentificar, posponer detener y/o revertir el deterioro biológico, causado por el descuido y la falta de conciencia sobre la salud”<sup>22</sup>. Hay personas que no saben cuidar su organismo y entonces envejecen mucho más rápido que si llevaran una vida sana.

Por último, es trascendente mencionar la disminución de la percepción sensorial, ya que durante el proceso de envejecimiento también cambia la forma en que los sentidos nos acercan al mundo. Los cambios en los sentidos pueden transformar de manera radical la vida del sujeto, ya que “sufrimos profundos

---

<sup>22</sup> González Aragón, Joaquín. En Asili, Nélida. *Op. Cit.* p.126

cambios en nuestra capacidad de percibir la mayor parte de las señales del mundo exterior”<sup>23</sup>.

Ahora bien, revisemos cada uno de los sentidos:

*La vista.* Con el paso de los años casi todo el sistema visual sufre. Ciertas funciones que antes realizaban se ven afectadas, como la percepción de los colores, la manera en que se reflejan los objetos en cuanto a la distancia, aparte de distintos cambios que va presentando cada sujeto personalmente. “La combinación de las alteraciones de la cornea, el iris, el cristalino y los cuerpos ciliares explica la mayor parte de las alteraciones relacionadas con la edad de nuestra percepción visual. Nos cuesta más ver los detalles. La sustancia gelatinosa que hay entre el cristalino y las neuronas fotorreceptoras se hacen más opacas, lo que emborrona más la visión”<sup>24</sup>.

*El oído.* La mayoría de las partes del aparato auditivo se ven afectadas durante el envejecimiento del sujeto, provocando una pérdida auditiva que suele comenzar desde la edad adulta y que con el paso de los años se va agravando, repercutiendo en una comunicación deficiente. Aunque es “en el cerebro donde se oye, donde las neuronas se encargan sin cesar de las ondas sonoras procedentes del entorno y la organizan”<sup>25</sup>. Tanto estas deficiencias como las de visión, que se presentan en el adulto mayor, son causantes de depresión y falta de autoestima en el sujeto, aparte de ser dos rasgos detectados y utilizados por la sociedad como características propias de la vejez en el sujeto, utilizándolas como clichés.

*El olfato.* Con respecto a este sentido, es difícil detectar cambios o deficiencias ya que el adulto mayor tiene capacidad de percibir los olores que lo han acompañado durante toda su vida.

---

<sup>23</sup> Medina, John J. *El reloj de la edad ¿Por qué envejecemos? ¿Como envejecemos? ¿Cómo retrasar el reloj?* Ed. Biblioteca de bolsillo, España, 2003. p.185

<sup>24</sup> *Ídem.* p. 185

<sup>25</sup> *Ídem.* p. 188

*El gusto.* Es complicado hacer una afirmación sobre la capacidad en la detección de sabores cuando envejecemos, ya que la percepción que se tiene de un sabor está asociada con el sentido del olfato. Aunque es importante mencionar que “las papilas gustativas se regeneran”<sup>26</sup> y por tanto se pierden muy pocas papilas gustativas con la edad. Muchas veces hemos escuchado que las personas de la tercera edad, manifiestan que toda la comida les sabe amarga o dulce o salada, esto se debe a la falta de “más moléculas de una sustancia dada en la lengua para que reconozca su sabor”<sup>27</sup>. Por tanto se tiende a disfrutar menos de la comida a medida que transcurre el tiempo.

*El tacto.* Este sentido está íntimamente ligado con la piel, ya que es a través de ella que hacemos contacto con los objetos y las personas que nos rodean. No se conoce a ciencia cierta qué es lo que ocurre con el paso de los años en este sentido, pues esta aunado a muchos otros factores, como pueden ser las articulaciones, las terminaciones nerviosas, etc. Medina menciona que “cuando nos tocan la piel, una serie de receptores lo comunican al cerebro... y a medida que envejecemos mueren muchos de estos receptores... la pérdida se agrava porque se suma el deterioro de los nervios que conducen la información”<sup>28</sup>, al cerebro.

Con ello, Rodríguez define al envejecimiento como “el desempeño de varios organismos acusa una disminución paulatina, el corazón bombea menos sangre; los pulmones absorben menos aire; la piel pierde elasticidad, el tono muscular declina, se endurecen las coyunturas y los vasos sanguíneos, disminuye la secreción hormonal de las glándulas endocrinas”<sup>29</sup>.

---

<sup>26</sup> *Ídem.* p. 194

<sup>27</sup> *Ídem.* p. 194

<sup>28</sup> *Ídem.* p.199

<sup>29</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit.* .p.23

En conclusión la vejez es “un proceso dinámico que inicia en la concepción y termina con la muerte; es universal, individual e irreversible, los órganos envejecen a distinta velocidad en el mismo individuo y es determinado por factores intrínsecos o genéticos (herencia) y extrínsecos o ambientales (nutrición, contaminación, estrés, estilo de vida, medio ambiental)”.<sup>30</sup>

### **1.2.2 Psicológicas**

Durante la vida se presenta un proceso de evolución y otro de involución, mientras que el primero corresponde al proceso de crecimiento, el segundo corresponderá al de envejecimiento. Es necesario que el sujeto pase por una serie de etapas en el transcurso de su vida, lo cual le permitirá tener un buen desarrollo. Erikson nos habla de estas etapas de desarrollo, planteando que son un proceso continuo desde el nacimiento hasta la muerte, tratándose por ello de un proceso evolutivo del sujeto. Dicho proceso está integrado por ocho etapas, de las cuales las cinco primeras concuerdan con las etapas psicosexuales de la teoría de Sigmund Freud.

Erikson al construir este modelo del ciclo de la vida nos permite apreciar que existe una manera positiva y otra negativa de solucionar cada etapa, dentro de esta resolución por etapa, debemos mencionar que existen tres factores determinantes para resolverlas con éxito o fracaso, la primera está integrada por los procesos biológicos, la segunda por los aspectos culturales y la tercera por la forma en que actúa y maneja el sujeto cada etapa de la vida.

Dentro de este planteamiento Erikson menciona que cada fase del ciclo de la vida implica una crisis de personalidad, la adquisición de una virtud concreta y una encrucijada entre un aspecto positivo y otro negativo, entre los cuales el sujeto debe elegir para superar la crisis de la etapa. Con cada una de las ocho etapas del ciclo de la vida, que transcurren desde el nacimiento hasta la muerte, el

---

<sup>30</sup> González Aragón, Joaquín. *Avances en la prevención del envejecimiento*. En Asili, Nélica. *Op. Cit.* p. 119



sujeto enfrenta una fase evolutiva y con su manera de solucionar cada una de ellas será capaz de construir su propio destino.

*Etapas del desarrollo, propuestas por Eric Erikson:*

<b>Edades</b>	<b>Etapas</b>	<b>Procesos dialécticos</b>	<b>Virtudes básicas</b>
55 en adelante	Madurez decreciente (trascendencia)	Integridad vs. Disgusto, desesperación	Renunciamiento y sabiduría
24 a 55	Adulthood (productividad)	Generatividad vs. Estancamiento	Producción y cuidado
18 a 24	Adulthood joven ("para mí, para ti" unión físico-psíquica)	Intimidad vs. aislamiento	Afiliación y amor
12 a 18	Pubertad, adolescencia ("para mí" egoísmo)	Identidad vs. Confusión de papeles	Devoción y fidelidad
6 a 12	Lactancia (avidez por conocer, poder y lograr)	Industria vs. Inferioridad	Método y capacidad
4 a 6	Locomotor genital (yo voy)	Iniciativa vs. Culpa	Dirección y propósito
2 a 4	Muscular anal (doy y retengo)	Autonomía vs. Vergüenza, duda	Autocontrol y apertura
0 a 1	Sensorio-oral (recibo)	Confianza vs. Desconfianza	Impulso y esperanza

Así al integrar el presente con el pasado se estará obteniendo una realización completa del sujeto, aceptando la vida como una misión y una responsabilidad que se deberá afrontar lo mejor que sea posible para su propio desarrollo como persona.

El modelo de Erikson "ha sido universalmente aceptado. Resulta estimulante este enfoque de la vejez como una etapa del desarrollo, y no como un término; literalmente la vejez es (puede ser y debe ser) un periodo de interesantes

desarrollos”.<sup>31</sup> Como se puede apreciar el envejecimiento es una etapa más de la vida y como en cualquier otra se presentan cambios y una evolución en el sujeto, sin perder de vista que la aptitud y la actitud son aspectos determinantes para conseguir una superación favorable en cada etapa de la vida.

Ahora bien con lo anteriormente revisado es preciso afirmar que paralelamente a los cambios biológicos y sociales, el envejecimiento conlleva cambios psicológicos, es decir los malestares físicos modifican la forma de ver la vida, sin embargo la actitud mental va a determinar el funcionamiento del organismo, así como el sentido positivo o negativo de enfrentarse al envejecimiento.

Aunque existen diversos factores que contribuyen en la psicología de la vejez, como son: los cambios físicos y la adaptación a ellos; las experiencias personales como la educación, cultura, costumbres y religión; la vida emocional como el amor, la autosatisfacción, la productividad, entre otras; el tipo de trabajo desempeñado; la aceptación de la vejez como una etapa más de la vida misma; y por último el cuidado y conservación del cuerpo. Todos y cada uno de estos factores se ven reflejados en el comportamiento de las personas de la tercera edad.<sup>32</sup>

Con el paso del tiempo las personas se van haciendo mayores y con ello muchos aspectos en su vida cambian y en muchas ocasiones se vuelven emocionalmente inestables, apáticos, conservadores, solitarios y pierden interés por tener experiencias nuevas. Al respecto Rodríguez sugiere que “envejecer subraya nuestra temporalidad y la fragilidad de la vida humana. El viejo tiene en su horizonte el espectro de la muerte: cuando el “todavía no” se convertirá en el “ya no”<sup>33</sup>.

---

<sup>31</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit.* .p. 39

<sup>32</sup> Tomado de: González Mierz, María del Roció. *Op. Cit.* p. 86

<sup>33</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit.* .p.32

Es decir, que los problemas más frecuentes de esta etapa se deben a que el sujeto cree que la edad cronológica es un factor determinante para continuar con su vida y esto aunado con la imagen, los mitos y la falta de oportunidades que se presentan para este sector de la población, le hace creer al individuo que ya no hay nada que hacer, solo esperar que siga trascurriendo el tiempo porque su vida productiva ha terminado. Por ello, el mismo autor nos dice que “la vejez es, antes que un número de años, una determinada actitud ante la vida, o si se quiere una filosofía existencial”<sup>34</sup>.

Los problemas más frecuentes que presentan las personas de la tercera edad a nivel psicológico, son: los cambios afectivos asociados con el sentido de pérdida, los cambios en su capacidad cognitiva y los cambios de autopercepción. Es preciso ver a la vejez como un proceso natural y gradual pero no necesariamente de deterioro que afecta las capacidades o sensibilidades del sujeto al pensar en su identidad o en el sentido de su existencia. Lo importante es que el sujeto logre una vejez tanto satisfactoria como saludable y no una vejez patológica.

Es trascendental hablar de los cambios de afectividad en el adulto mayor, ya que estos repercutirán en su personalidad y en la dinámica psicológica del sujeto. Al definir la afectividad como el modo en que el individuo es afectado por los acontecimientos que se presenta en su entorno, aludiendo a un cambio que se produce en el interior del ser humano y se expresa en un estado interno con la conciencia de sí mismo.

La manera en que el sujeto percibe la vida constituye un mundo complejo de sentimientos y emociones, que se irá transformando con sus propias vivencias. Cuando existen cambios en la autonomía y autosuficiencia del sujeto, o presenta diversas pérdidas: de identidad, de rol profesional, de estabilidad económica y social, de familiares y seres queridos, así como un deterioro físico o

---

<sup>34</sup> *Ídem.* p.34

sensorio-perceptivo. Inevitablemente su entorno se ha modificado y con ello, su percepción de la vida afectiva. Aunque la manera en que estos cambios y pérdidas sean asumidos por el sujeto dependerá en gran medida de su personalidad, de sus experiencias anteriores, del apoyo y las relaciones sociales que ha construido, además de su salud física y mental.

Al presentarse estos cambios en la vida del sujeto, la personalidad juega un papel determinante. Partiendo de que la personalidad es la forma en que pensamos (cognición), actuamos (comportamiento), sentimos (afectividad) e interpretamos la realidad, González nos presenta una lista de algunos tipos de personalidades definidas que se presentan al envejecer:<sup>35</sup>

*Personalidad madura.* Es cuando la persona que envejece se acepta tal como es, haciendo de sus relaciones interpersonales una convivencia positiva; suelen ser independientes tanto económica como socialmente ya que tienden a dedicarse a su oficio o profesión, en muchos casos de manera informal; y no anteponen su edad a sus intereses.

*Personalidad casera.* Estas personas son más pasivas volviéndose dependientes tanto económica como emocionalmente, tienden a ser egoístas ya que anteponen sus necesidades e intereses a las de los demás.

*Personalidad blindada.* En general se adaptan con facilidad, aunque tienden a ser rígidos con sus ideales religiosos, sociales, políticos, entre otras. Por ello suelen recurrir a un mecanismo de defensa; tienen disminuida la autosatisfacción y esto hace que sus relaciones interpersonales se muestren agresivas, son aun más egoístas que el grupo anterior y suelen reclamar la falta de cuidado y cariño.

---

<sup>35</sup> González Mierz, María del Rocío. *Op Cit.* p.87

*Personalidad descontenta.* Son personas sumamente agresivas, suelen castigar a los demás con agresión física y psicológica, en repetidas ocasiones hablan de lo mal que los ha tratado la vida, sintiendo incomprendidos y por ende caen en constantes depresiones, aparte de efectuar chantajes como una manera negativa de solicitar cariño de los demás.

*Personalidad autofóbica.* Tienen amargura en un muy alto grado, son agresivos y mal humorados sobre sí mismo y sobre los demás, son susceptibles a depresiones que se convierten en trastornos psiquiátricos, presentado pensamientos obsesivos de enfermedades mortales que en ocasiones los pueden llevar al suicidio.

Con el planteamiento de esta autora, podemos ver que cada uno de estos retratos nos muestra la manera en la que las personas de la tercera edad aprecian su realidad, es decir que la forma en la que vive el sujeto también juega un papel relevante en su envejecimiento, ya que mientras unos disfrutan su vejez en otros casos la padecen dejando de vivir plenamente y dedicándose solamente a sobre llevar la vida día a día.

Tal vez la manera en la que la autora define cada una de estas personalidades no es definitiva, pero si nos muestra una ejemplificación de lo que se mencionaba al inicio del apartado, la cantidad de años no determina una actitud que deba adoptar el sujeto ni la manera en que debe vivir su vejez, pero sobretodo nos muestra que la personalidad se construye con el paso de los años y por ello la manera en que asumimos el envejeciendo es diferente para cada persona.

Como veíamos con el modelo de Erikson, en la última etapa de la vida el individuo debe resolver y superar las contradicciones entre el deseo de envejecer satisfactoriamente y los sentimientos negativos que producen las circunstancias de pérdida y de la aproximación a la muerte. La vida afectiva puede ser fuertemente sacudida por las perdidas, no sólo con las que tienen que ver con la

muerte de seres queridos, sino también con todas aquellas que a nivel real transforman la vida del sujeto, haciéndolo vivir la experiencia de vacío y desamparo, con esto se presenta un periodo de duelo en la vida del adulto mayor.

Otro tema que está íntimamente ligado con el sentido de pérdida y los cambios de afectividad que se presentan en esta etapa de la vida, afectando indudablemente la vida del sujeto, es la depresión. Definiendo la depresión como “un estado que se caracteriza por la pérdida de una relación objetiva, en la que el contenido ideático hace imposible la realización de un deseo al que se está íntimamente fijado”<sup>36</sup>, trayendo consigo una serie de síntomas: un estado profundamente doloroso, disminución del interés por el mundo exterior, pérdida en la capacidad para amar, inhibición en todas las funciones y una notoria disminución de la autoestima. En algunos casos se ven síntomas depresivos en las personas de la tercera edad, pero ello no quiere decir que padezcan la enfermedad pues muchos síntomas son desarrollados desde el campo afectivo.

Durante el envejecimiento el sujeto tiende a indagar respecto a su propia identidad y concepción de sí mismo. Este tema está dividido en una serie de variables que afectan al adulto mayor, como lo es el autoconcepto y aunado a él, la imagen física, la autoestima, así como el concepto que se ha formado con el paso de la vida de sí mismo como adulto mayor, desde una dimensión social. Es obvio que cada uno de estos aspectos también afecta el desarrollo de la etapa de envejecimiento en el adulto mayor, pues se habla de lo que representa como persona para sí mismo y lo que desde una visión social representa la vejez. Ahora bien, es importante mencionar que la construcción del autoconcepto no es exclusivo de la tercera edad, pero en la mayoría de los casos el sujeto al envejecer reflexiona acerca de lo que realizó en su vida y esto lo lleva a crear una imagen de sí mismo conjuntado su pasado y su presente.

---

<sup>36</sup> Olvera Ferrer, Estella. *La creatividad: un recurso para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, 2008. p. 27

*El autoconcepto* puede ser definido como el “conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo”<sup>37</sup>. Es una parte que conforma la personalidad del ser humano, ya que es un factor que determina la satisfacción personal y bienestar del sujeto.

El autoconcepto puede variar a lo largo de la vida, dependiendo de los cambios que se presenten tanto en el individuo como en el entorno social que le rodea. Aunque se trata de una percepción propia sobre sí mismo, en gran medida dependerá de una construcción social, ya que la imagen que se tiene de uno mismo se forma en base a la percepción que los demás tienen de nosotros o de la forma en que imaginamos que los demás nos visualizan. Por tanto el adulto mayor se estará enfrentando a los cambios y pérdidas que la etapa de envejecimiento conlleva y una manera de superarlos será sin duda la concepción que tenga de sí como persona.

Esta concepción, está formada por un conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos acerca de uno mismo. Englobando las creencias acerca de la imagen corporal, la autoestima, la identidad social, así como los rasgos que el sujeto considera poseer.

Un factor que afecta de manera importante en la autoconcepción del sujeto es la imagen corporal de éste. Esta imagen puede estar determinada por la salud, tomando a las enfermedades que limitan en la capacidad de movimiento y actividad como las que valoran de manera negativa, afectando con mayor fuerza la imagen que se tiene de sí mismo. Aunque en muchos casos esta valoración se realiza enjuiciando a la enfermedad, es decir que la imagen que se tiene es dependiendo en gran medida de la magnitud de la enfermedad.

---

<sup>37</sup>*Ídem.* p. 28

Otro factor que nos ayuda a determinar la autoconceptuación es la autoestima. El significado de la palabra autoestima, proviene de dos vocablos *auto* (sí mismo) y *estima* (amor o aprecio). Al hablar de la autoestima, estaremos hablando entonces del amor a sí mismo. “La autoestima a diferencia del autoconcepto está conformada por el conjunto de sentimientos positivos que se tiene de sí mismo”<sup>38</sup>.

Durante la evolución de su vida, el adulto mayor va desarrollando un concepto de sí mismo y si éste está basado en valores superficiales, hace posible que se vea afectada su autoestima al llegar a la etapa de envejecimiento, con todos los cambios en la apariencia que este conlleva. Si a lo largo de su vida, el sujeto asumió un bajo autoconcepto, con el paso del tiempo probablemente presentara un descenso en su autoestima. Al respecto, Ortiz Fischer y Filidoro mencionan que “toda persona necesita sentirse deseada, valorada y amada, lo cual puede provenir desde los otros y de sí mismo.”<sup>39</sup>

Entonces, existen diferentes sucesos que intervienen en la autoestima del sujeto, como puede ser la manera en la que se aprecia la vejez, en la mayoría de los individuos asume una connotación negativa, propiciando que al envejecer, esta etiqueta forme parte de la percepción del individuo sobre sí mismo.

Otro aspecto es la frontera que se pone entre la juventud y la vejez, es decir las limitaciones que se presentan cuando el sujeto tiene cierta edad, esto propicia una pérdida de identidad, pues necesariamente deberá cambiar de rol dentro de la sociedad, tanto a nivel personal como laboral. Lammoglia plantea que “cuando el sentido de identidad se basa en la honestidad, el respeto, la generosidad y la fortaleza espiritual, la pérdida de un papel sólo significa un cambio de rumbo que

---

<sup>38</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.94

<sup>39</sup> Ortiz Fischer, Raúl y Filidoro, Osvaldo. Pérdidas y duelos en la vejez. En Asili, Nélida. *Op. Cit.* p. 229



tal vez no sea fácil de asumir, pero no se compara con el desasosiego que conlleva una pérdida de identidad".<sup>40</sup>

La pérdida de independencia personal, es otro factor que amenaza la autoestima del sujeto, pues con ella se presenta también un sentido de inutilidad ya que deja de ser productivo desde una dimensión social. Con la pérdida de identidad también se acrecienta el sentido de ser una carga para los demás, pues al no poder valerse por sí mismo el sujeto tendrá que depender de los demás.

Como podemos ver la pérdida de identidad e independencia, así como el rol que se tiene dentro de la sociedad, los cambios en la personalidad y la concepción que se tiene del envejecimiento, juegan un papel determinante en la autoestima del sujeto y son la base para la construcción del autoconcepto del sujeto.

### **1.2.3 Cognitivas**

Durante la etapa de envejecimiento se desarrollan una serie de cambios en la función cognitiva del sujeto. Dichas funciones son esenciales para la autonomía del sujeto, es decir para que el sujeto pueda ajustarse con el medio que lo rodea y consiga una interacción con el mismo, es necesario que cuente con las funciones cognitivas fundamentales, como es la percepción, la memoria, la concentración, el lenguaje y el razonamiento. Al hablar de las funciones cognitivas se hace referencia a todo el proceso a través del cual el sujeto recibe, almacena y procesa información para posteriormente hacer uso de ella, de manera personal y en relación con el medio que la rodea.

Las funciones cognitivas son todas las actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea. Desde esta perspectiva, representan la esencia de la adaptación personal del individuo y de todo el

---

<sup>40</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.95

proceso social debido a la capacidad que tiene el ser humano de desarrollar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias. El envejecimiento cognitivo no es un fenómeno homogéneo, dado que el comienzo de los posibles decrementos, la amplitud de los mismos y sus manifestaciones son muy diversas, el envejecimiento intelectual de cada individuo es diferente, ya que se determina por “el estilo de vida, hábitos, dieta, y factores psicosociales, más que el envejecimiento mismo”.<sup>41</sup>

Rodríguez plantea que al envejecer “se dan cambios en la atención, la inteligencia, la memoria, en las actitudes, en las motivaciones, en la capacidad de aprendizaje, en la percepción y en el carácter general de los individuos”<sup>42</sup>. Pero, estas modificaciones no se dan por sí solas, las experiencias de vida guardan una relación muy estrecha con estos cambios, a demás el hecho de tener una salud deficiente, una educación pobre, la presencia de algún tipo de patología y falta de motivación, puede interferir en la manifestación adecuada de las funciones intelectuales.

Al intentar comprender por qué se presentan cambios en la capacidad cognitiva del sujeto, en referencia a una disminución cognitiva, es necesario establecer que puede ser debido a una modificación cerebral o bien por la interacción de los procesos biológicos, sociales y ambientales. Así los cambios cognitivos durante la tercera edad “pueden ser explicados en términos de factores tales como estilo de vida, hábitos, dieta y factores psicosociales, más que por el envejecimiento en sí mismo”<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Trápaga, Miriam. *Procesos cognitivos y envejecimiento: un aporte de las neurociencias*. En Asili, Nélica. *Op. Cit* .p. 92

<sup>42</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit* .p.31

<sup>43</sup> Trápaga, Miriam. *Procesos cognitivos y envejecimiento: un aporte de las neurociencias*. En Asili, Nélica. *Op. Cit* .p. 92

Cuando el deterioro cognitivo se presenta en varias funciones mentales, llega a afectar la vida del sujeto de manera importante, a nivel social y psicológico. Entonces dicha degeneración no se debe solamente al proceso de envejecimiento centrado en lo biológico, sino que este deterioro depende de otros factores, tales como el ambiental, social y familiar, pero especialmente del grado de estimulación que se reciba de estos ámbitos.

A continuación se definirán a grandes rasgos, tres procesos cognitivos, en el desarrollo del sujeto e indispensables para mejorar su calidad de vida:<sup>44</sup>

### ***La atención***

Es definida, como la capacidad de focalizar la conciencia en un estímulo determinado, por tanto es la capacidad para apoyar un procesamiento cognitivo, se puede decir que la atención es un prerrequisito para adquirir información nueva.

Existen diferentes tipos de atención:

Atención selectiva. Es la capacidad voluntaria que le permite al sujeto seleccionar un estímulo, permitiéndole categorizar la información para después poder ocuparla.

Atención sometida. Este tipo de atención implica aspectos motivacionales más que cognitivos, ya que es una resistencia a los factores que lo rodean, como puede ser la fatiga o la distracción.

Atención dividida. Es definida como la capacidad que le permite al sujeto enfocarse en dos procesos de manera alternativa.

---

<sup>44</sup> Ballesteros, Soledad. *Memoria Humana: investigación y teoría*. Revista Psicothema, año/vol. 11 núm. 004. Universidad de Oviedo, España, 1999. p. 711

Atención focalizada. Está conformada por un nivel de atención voluntaria y dirigida a un punto concreto.

Cada uno de estos tipos de atención se ve afectado con el paso del tiempo, o bien puede ser que se disminuya por factores biológicos o bien debido a aspectos de distracción, desinterés o irrelevancia dentro del contexto social que rodea al sujeto.

### ***La memoria***

Es definida como un proceso cognitivo de suma importancia, pues por medio de ella se guarda y se recupera información indispensable para poder sobrevivir, adaptarse y tener un desarrollo favorable en el entorno en el que el sujeto se desenvuelve. Yanguas menciona que la memoria es “el proceso neurocognitivo que permite registrar, codificar, almacenar, acceder y recuperar información”<sup>45</sup>. Un requisito previo al “almacenaje” de la información, es la atención.

Esta es la función cognitiva más importante para el adulto mayor, porque constituye el referente principal de los recuerdos que le permitirán mantener su autoestima, pues es a través de ella el sujeto logra adaptarse al medio. Es importante mencionar que una de las funciones cognitivas más vulnerables es la memoria.

Aunque la memoria es el proceso cognitivo del que más se han realizado investigaciones, aun se desconocen muchos aspectos de ella, sin embargo sabemos que existen diferentes tipos de memoria que evolucionan y se ven afectadas con el paso de los años de diferentes maneras, por tanto no es del todo cierto que los adultos mayores pierden la memoria, pero sí se presentan transformaciones y alteraciones en ella, con el paso de los años.

---

<sup>45</sup> Olvera Ferrer, Estella. *Op. Cit.* p.39

La memoria se divide en tres tipos, a continuación mencionaremos cada uno para comprender de una mejor manera cómo es que actúa la memoria en el ser humano.

*Memoria sensorial, icónica y ecoica.* En ella se registra la información en su forma original. Estructura de memoria que sirve para mantener activa la información unos cuantos segundos mientras el sistema realizaba otras tareas cognitivas. La primera se trata de almacenes de gran capacidad y duración muy limitada en los que se retiene brevísimamente la información sensorial que llega en paralelo a partir de las diversas modalidades. Mientras que la segunda es el almacén de memoria visual que tiene gran capacidad pero muy corta duración, en el que se registra información sensorial. Por último la memoria ecoica, se refiere al registro de la información sensorial auditiva. Estas tres memorias tienen una corta duración.

*Memoria a corto plazo o memoria de trabajo.* Esta memoria se forma a partir de aquella memoria sensorial a la que por alguna razón se le prestó atención, sin embargo, si no se codifica apropiadamente también se perderá.

La estrategia básica que se utiliza para lograr mantener por más tiempo la memoria a corto plazo es la repetición o el repaso, también es posible aumentar la memoria a corto plazo organizando la información por pedazos (chunking). Con relación a la memoria a corto plazo se ha observado que la misma puede olvidarse por efecto de desplazamiento, esto es, la entrada de nueva información desplaza la existente y con relación al desplazamiento de información de la memoria a corto plazo, se ha observado lo que se conoce como el fenómeno de lo primero y lo último (o más reciente). Este principio lo que establece es que de un listado de cosas que queremos recordar, es probable que recordemos mejor las primeras y las últimas, y que olvidemos las intermedias.

Es aquella que interviene en el momento en que se ha procesado la información y requiere de un procesamiento más profundo. Es la capacidad de recordar.

*Memoria terciaria o a largo plazo.* En ella quedan registrados los acontecimientos pasados, encargándose de conservar los pensamientos y recuerdos de la memoria secundaria. También se le conoce como memoria relativamente permanente. Es la memoria que se mantiene por largos periodos de tiempo y en ocasiones nunca se olvida. Se dice que es ilimitada y que no está sujeta al fenómeno de desplazamiento como las anteriores.

La información que está en la memoria a corto plazo se convierte en memoria a largo plazo a través de dos estrategias de codificación básicas. Por un lado se tiene el repaso de mantenimiento, que consiste básicamente en repetir con cierta frecuencia la información. Por otro lado el repaso elaborado radica en establecer conexiones con sentido entre la nueva información y la información ya almacenada, o elaborar la información con un sentido particular.

Después, de haber revisado cada uno de los tipos de memoria, es importante mencionar que la memoria no ocupa solo un área del cerebro, sino que “se halla distribuida a lo largo y ancho de las capas del cerebro. Miles de millones de células nerviosas llamadas neuronas forman estas capas, todas las neuronas están conectadas con otras miles de neuronas; el cerebro codifica cada recuerdo en estas redes neuronales, luego las neuronas se ramifican para crear nuevos circuitos formando conexiones suplementarias”<sup>46</sup>.

---

<sup>46</sup> García Jiménez, Mariana. *Memoria, recuerdo y tiempo por vivir*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, 2011. p.73

Es importante puntualizar que la pérdida de la memoria “no es necesariamente parte del proceso natural de envejecer, y que mantener activa la mente es la clave para tener un buen funcionamiento del cerebro”.<sup>47</sup>

### ***El aprendizaje***

El aprendizaje es la actividad mental por medio de la cual el conocimiento y las habilidades, los hábitos, actitudes e ideales son adquiridos, originando progresiva adaptación y modificaciones de las conductas. Esta función cognitiva depende de diversos factores y variables, muchos de ellos tienen una base orgánica y hereditaria.

Sin embargo, los conocimientos, habilidades, destrezas, hábitos, actitudes y formas de pensar de las personas se pueden modificar y de hecho son susceptibles a verse influidos fuertemente por variables contextuales, del ambiente, de la sociedad y del sistema educativo. Además, deben tenerse presentes las variables afectivas y motivacionales, que también afectan de manera relevante el desarrollo de las habilidades cognitivas y el aprendizaje. Es necesario puntualizar que todo Aprendizaje debe ser Significativo.

Existe la creencia de que las personas mayores tienen más dificultades para aprender cosas nuevas, en comparación con los jóvenes, sin embargo se ha podido comprobar que aun teniendo una edad avanzada existe un elevado potencial en las funciones cognitivas. Por tanto, podemos afirmar que los adultos mayores cuentan con capacidades cognitivas para continuar aprendiendo, solo que este podrá presentar un tiempo de reacción un poco más prolongado. Entonces, “los ancianos conservan sus facultades mentales, siempre y cuando subsista en ellos el interés y la aplicación”<sup>48</sup>.

---

<sup>47</sup> Trápaga, Miriam. *Procesos cognitivos y envejecimiento: un aporte de las neurociencias*. En Asili, Nélica. *Op. Cit* .p. 104

<sup>48</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit* .p.67

Al igual que con los demás procesos cognitivos, el aprendizaje puede ser afectado por variables personales, como son la falta de autoestima, problemas de salud, poca motivación, aunadas a las variables contextuales. Es importante reconocer que con el paso del tiempo los niveles cognitivos disminuyen, de diferente manera en cada sujeto y en cada área de aprendizaje. Además de que el grado de escolaridad y el nivel de salud, definitivamente inciden en el rendimiento intelectual de la persona.

A lo largo de la vida los aprendizajes se van sumando e integrando unos con otros. El ser humano existe siempre en procesos, es decir que somos seres inacabados y por lo tanto nunca dejamos de aprender, aunque cada persona deberá decidir qué y cómo aprender, para mejorar y enriquecer su vida. Por otra parte, la educación es un proceso que abarca toda la vida del sujeto, entonces la educación no se va a terminar cuando el sujeto deje de asistir a la escuela. Al mismo tiempo la educación debe ser siempre útil, de manera que brinde los conocimientos y las actitudes adecuadas para que el individuo consiga participar en la sociedad.

La función de la educación es conferir a todos los seres humanos la libertad de pensamiento, de juicio, de sentimientos y de imaginación que necesitan para que sus talentos alcancen la plenitud y sigan siendo autores de sus propias elecciones de vida. Teniendo como finalidad ser integral, es decir, extenderse a todos los campos humanos, y a lo largo de la vida, para el desarrollo armonico de la personalidad, intentando una formación total del individuo, a nivel afectivo, cognitivo y social.

#### **1.2.4 Sociales**

En la actualidad ser una persona de la tercera edad representa una situación de devaluación, donde antes se veía la excelencia y la sabiduría, ahora sólo se aprecian fallas y debilidades, ambas situaciones son igual de reales. Aunque la



época no es el único factor que interviene en la concepción que se tiene del individuo de la tercera edad, también el lugar y la cultura produce variaciones y diferencias en cuanto a la percepción que se tiene del adulto mayor.

Por ello, Simone de Beauvoir define la edad social como “la gran tirana del viejo en la historia y en la actualidad”<sup>49</sup>, esto es porque la sociedad solo se preocupará por el sujeto en la medida en que produce, por ello cuando la persona deja de producir es excluida, en el pasado el viejo seguía produciendo hasta que perdía fuerzas o salud, pero actualmente la sociedad le ha puesto un parámetro determinado, de edad, para seguir teniendo una vida laboral.

La vejez desde el ámbito social es provocada por normas que le establecen al sujeto conforme a la edad cronológica, para realizar ciertos actos aunque el sujeto no se siente apto para realizarlos, esto es que aunque el sujeto tenga la capacidad de continuar realizando las actividades que le corresponden la ley dice que debe retirarse a determinada edad. La sociedad es cruel porque impone una edad al sujeto, subordinándolo y condicionándolo a vivir de determinada manera. En conclusión, la edad cronológica regula muchos de los aspectos sociales del sujeto.

Aunque debemos puntualizar que la vida social del sujeto no hace referencia solamente al ámbito laboral, con ella devienen también las relaciones interpersonales que construye el sujeto, como son las relaciones familiares, conyugales, de amistad o de compañerismo. Entonces es importante decir que “la tercera edad necesita, sin duda, de la vida social, para evitar el aislamiento; de la comunicación y la información, para impedir la soledad y estimular y reactivar la vitalidad”<sup>50</sup>.

---

<sup>49</sup> Canal Ramírez, Gonzalo. Envejecer no es deteriorarse. Ed. Panamericana, Colombia, 1999. p.35

<sup>50</sup> *Ídem*. p.284

Ahora bien, como sabemos el proceso de envejecimiento en el ser humano no se da de forma aislada sino que se desarrolla a partir del contexto social del sujeto, donde la cultura, las creencias y los valores tienen una importante influencia en su comportamiento y adaptación. Entonces la imagen social que se asume del adulto mayor nace de la ideología que se tenga, conjuntándose con los aspectos sociológico y psicológico que rodean al individuo. Cuando se señalan los aspectos sociales en el envejecimiento, se asocian los cambios de roles y la pérdida de los que se han ido definiendo en el transcurso de la vida, lo cual puede afectar al desarrollo del sujeto, si este no consigue adaptarse y afrontarlos adecuadamente.

Existen varias teorías psicosociales que intentan explicar la manera en la que el sujeto trata de adaptarse al proceso de envejecimiento dentro del medio social al que pertenece. A continuación se mencionarán cada una de ellas.

*Teoría de desvinculación.* Sostiene que el envejecimiento se caracteriza por un proceso gradual de desapego entre el sujeto y la sociedad, ya que existe una tendencia a apartarse del entorno, tanto con las actividades como con las personas que le rodean, ya que según lo planteado en esta teoría el punto central del interés del sujeto es hacia sí mismo. Este desapego de la sociedad es provocado en gran medida por problemas de afectividad y autoconcepto que presenta el sujeto, aunado con la falta de interés de la sociedad por hacerlo participe de la vida. La desvinculación comienza, en la mayoría de los casos, cuando el adulto mayor deja de ser productivo económicamente en la sociedad, es decir cuando llega el momento de la jubilación.

*Teoría de la actividad.* Dentro de esta teoría se plantea que entre más actividades y relaciones sociales construya el sujeto, podrá conseguir una mejor adaptación en el proceso de envejecimiento y en el medio social. Aunque no se puede generalizar que todos los adultos mayores lo consigan, ya que en muchos casos no importa la cantidad de actividades o relaciones interpersonales se consigan,

sino la calidad que se tenga en dichas actividades y relaciones la que determinan en gran medida el nivel de adaptación y satisfacción en esta etapa de la vida.

*Teoría de continuidad.* Esta teoría plantea que el proceso de envejecimiento esta enlazado con cada una de las etapas de la vida previas, es decir que esta etapa de la vida no es distintas a las anteriores sino una continuación en la que la personalidad del sujeto así como los valores, creencias y actitudes que la persona va adoptando durante todas las demás fases o etapas de su vida, juegan un papel determinante en su vida como adultos mayores. Tomando a las experiencias previas como la base para que el sujeto consiga adaptarse a esta nueva etapa y al medio que lo rodea.

Como podemos apreciar la teoría de la desvinculación trata de conseguir que el sujeto se aparte de la sociedad porque ha dejado de producir, excluyendo a las personas de tercera edad y desvalorizándolas. Mientras que en la teoría de la actividad se pretenden todo lo contrario, propone incluir al adulto mayor y dejar de considerar al envejecimiento como un proceso de deterioro y empezar a definirlo como una etapa de la vida en la que exista la posibilidad de desarrollo y satisfacción personal, colocando al sujeto en un papel activo frente a su propia vida. Por último con la teoría de la continuación se señala la importancia de la personalidad del sujeto, considerando que el envejecimiento es diferente para cada persona y recalca la importancia de las experiencias previas para la manera de afrontar la vida en esta etapa.

En la presente investigación, se requiere retomar las dos últimas teorías, ya que se necesita que la vejez sea revalorizada, que sea vislumbrada desde un enfoque positivo en el que se tenga la certeza de que se puede alcanzar un crecimiento, desarrollo, satisfacción y plenitud, como en cada una de las áreas de la vida. Es importante que cada una de las personas que se encuentra en la vejez o próximos a ella, reconozca que esta etapa de la vida se ha ido construyendo a través de experiencias desde muchos años atrás.

### ***Relaciones interpersonales***

Durante el envejecimiento, las relaciones sociales también sufren diferentes cambios o transformaciones, ya que anteriormente por la vida laboral o la falta de tiempo libre se llega a atrofiar la comunicación familiar o los lazos de amistad. Siendo en esta etapa de la vida, en la que el sujeto tiene la oportunidad de retomar y revitalizar la vida social que durante un largo periodo de su vida dejó de lado.

El ser humano por naturaleza es un ser social, ya que vive en sociedad y con las capacidades de adaptación para ello. Estas capacidades no existen de manera natural ni se forman por sí solas, es necesario aprender a adaptarse al medio. Las capacidades sociales habrán de ser construidas por medio de la educación, ya que esta le dará al hombre todo aquello que la naturaleza no le ha proporcionado para tener una vida social plena. Es inevitable vivir en convivencia con los demás.

La familia es una institución en la que se llevan a cabo relaciones sociales muy estrechas, desde el momento en que se nace. Por ello, en la familia se llevan a cabo un conjunto de relaciones en la que se vive con otras personas, satisfaciendo necesidades emocionales por medio de la interacción.

Por otra parte la familia también contribuye en el desarrollo de la identidad del sujeto, así como del sentido de pertenencia, a través de la participación de todos los miembros. Entonces cuando los adultos mayores no logran encontrar en la familia un medio para satisfacer sus necesidades de afecto, ni satisfacer las necesidades de los demás, puede llegar a presentar baja autoestima, una autoconcepción muy distorsionada con la realidad, por ello es de gran importancia mantener una comunicación significativa con los adultos mayores.

Dentro de la familia se desarrollan diversas relaciones, la de pareja, la de padres e hijos, o las fraternales. En primer lugar, se habla de las relaciones

conyugales siendo éstas la base de la familia, podemos resaltar que “no hay un matrimonio paradisiaco y aquellos que duran son los que han construido y trabajado a lo largo de su unión, en un proceso personal pero conjunto”<sup>51</sup>, algo que ocurre con frecuencia es que este compromiso no significa lo mismo para ambas personas o bien con el paso del tiempo se va dejando en el olvido dicho compromiso, es decir que en algún momento de la vida dejan de trabajar junto. Con la llegada de la vejez se presenta un elemento desestabilizador dentro de la vida en pareja, Rodríguez menciona que en los últimos años de matrimonio existe una convergencia de los cónyuges en torno a sus respectivas necesidades.

La relación de los padres con los hijos, también se modifica pues los hijos abandonan el hogar para formar sus propias familias, pasando paulatinamente de la dependencia a la independencia. Con ello, la llegada de los nietos y aquí se presenta otra relación social más, la de abuelos y nietos. Aunque en los últimos años este vínculo se ha deformado, pues los nietos se han ido convirtiendo en responsabilidad de los abuelos debido a que ambos padres se encuentran inmiscuidos en la vida laboral, dejando a sus hijos a cargo de sus padres.

Podríamos decir que los abuelos han dejado de serlo, para convertirse en padres sustituto. Muchos de estos abuelos y en la mayoría de los casos abuelas, forman parte de la población de la tercera edad, por tanto están llevando a cabo una actividad que desde hace tiempo ya no les corresponde, muchas veces el amor por los hijos y el apoyo incondicional que se les brinda puede parecer admirable, pero en realidad se comete un gran error, pues se le están quitando responsabilidades a los demás, perdiéndose la oportunidad de ser abuela y no madre otra vez.

Al igual que cualquier otra relación interpersonal, la de abuelo-nieto, debe ser construida día a día, a través de la comunicación, el respeto y la afectividad.

---

<sup>51</sup> González Mierz, María del Rocío. *Op Cit.* p. 169

## **Jubilación**

La jubilación puede ser definida como el retiro de la vida productiva, para indicar el hecho de “eximir del trabajo por razones de antigüedad o vejez de la persona que desempeña un cargo, concediéndole una pensión vitalicia en reconociendo a los servicios prestados”<sup>52</sup>.

Aunque al no tener un trabajo remunerado económicamente se crea un sentido de inutilidad, un ser inservible a la sociedad, esta es la razón por la que lo confina y rechaza y “con el sentido de inutilidad viene el miedo al porvenir; se avizora conflicto con la sociedad que no valoriza al anciano y él no acepta; esa sociedad no es la suya. Fácilmente acabará temiendo a la muerte y a la vida”.<sup>53</sup> Entonces, la persona que envejece se enfrenta a una desvalorización social, producida por la cultura acerca de que la vejez es una etapa de decadencia física y mental.

Lammoglia plantea que “antes, la vejez se iniciaba en el momento en que un adulto perdía las fuerzas para seguir trabajando y empezaba a depender de otros para sobrevivir. Sin embargo, se apreciaba su experiencia, por lo que continuaba siendo útil. Ahora, la vejez principia a los 60 años y se jubila a un individuo en el límite de sus posibilidades aunque conserve sus capacidades intelectuales y físicas”<sup>54</sup>. Es afortunado quien no se jubila del todo, es decir es afortunado el sujeto que puede seguir ejerciendo su profesión en un negocio propio o llevando a cabo la actividad que lo ha acompañado durante toda su vida, porque así se sigue sintiendo útil y productivo.

Es importante especificar que actualmente, cuando la sociedad es “generosa” con el sujeto, le decreta el retiro o jubilación con una desvalorizada pensión. Este “proceso de jubilación o retiro de la vida productiva es, para la mayoría de las personas, una pérdida de identidad; para muchos individuos es

---

<sup>52</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit.* . p.49

<sup>53</sup> *Ídem* .p.33

<sup>54</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.72

una etapa sumamente difícil, porque están acostumbrados a un ritmo de trabajo”<sup>55</sup> y de pronto se encuentra descartado de lo que fue su existencia durante muchos años, sintiendo una gran pérdida, pues de cierta manera le han arrebatado una parte importante de en su vida.

Lammoglia nos dice que la jubilación temprana es una forma más de violencia, porque “actúa como barrera demarcatoria que deja fuera del círculo de la actividad productivo a todos aquellos que cumplen 60 o 65 años.”<sup>56</sup>

El Dr. Ramón Zaragoza<sup>57</sup>, explica cinco pasos durante el proceso de jubilación del sujeto:

- 1. Fase de prejubilación.** Inicia meses antes de la fecha de jubilación, pues el sujeto no comienza a planear su retiro años antes, sino hasta que la fecha ya está estipulada.
- 2. Fase de euforia.** Es la fase inmediata a la jubilación, cuando se piensa en unas largas vacaciones, con tiempo libre para dedicarlo a la actividad preferida sin preocupación por los horarios. Se piensa en el disfrute de una total libertad.
- 3. Fase depresiva.** Cuando la fase anterior culmina, el sujeto comienza a pensarse como un ser inútil, cambiando su perspectiva positiva de la jubilación por una autodevaluación, muchas veces transformándose en depresión y baja autoestima.
- 4. Fase de reajuste.** La persona se da cuenta que está iniciando una nueva etapa de su vida y que aún le quedan capacidades para aprender nuevas cosas, o para realizar actividades que antes debía postergar, como tomar

---

<sup>55</sup> González Mierz, María del Rocío. *Op Cit.* p. 36

<sup>56</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.78

<sup>57</sup> Tomado de: Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit.* . p.51p.

clase, asistir a un club, iniciar un negocio propio, etc. Todas estas actividades le permitirán sentirse revalorado por la sociedad.

5. *Fase de adaptación.* El sujeto ya se encuentra integrado a la nueva situación y se ha comprometido con alguna actividad de su interés, ha entendido lo positivo de esta nueva etapa y la ha aceptado.

Como podemos ver, con cada una de estas etapas se puede observar la reacción del adulto mayor ante el proceso de jubilación, es importante mencionar que las personas de la tercera edad no desean ser entretenidas, sino ser útiles y tener participación en la sociedad, y lo que se les ofrece mayormente es una actividad en la cual distraerse.

Un aspecto importante que se presenta después de la jubilación es la soledad, ya que es en esta etapa en la que el sujeto siente una mayor exclusión de la vida social o familiar. A manera de síntesis Lammoglia menciona que “han perdido su poder económico, su posibilidad de elegir y hasta su dignidad. Su calidad de vida es tan deplorable que se sienten muertos en vida porque se les ha obligado a un reposo forzoso”<sup>58</sup>.

Ahora bien, desde un sentido peyorativo la soledad es un espacio vacío, el tiempo muerto que se le presenta al sujeto, un vacío desde el interior del sujeto, convirtiéndose en un ente pasivo que se encuentra rodeado de recuerdos y nostalgias, a parte de la falta de afectividad y comunicación con los demás, todos estos factores pueden ser letales para una persona. En cambio desde un sentido positivo la soledad es el gran momento del encuentro con nosotros mismos, importante si nos apreciamos, y necesario para la concentración y la reflexión. La soledad no es forzosa en la vejez.

---

<sup>58</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p. 145.



La manera en la que se vive la soledad en esta etapa de la vida, tiene que ver con la autoestima y la personalidad del sujeto, si durante las otras etapas de la vida llegó a apreciar y disfrutar el estar solo, durante la vejez será natural y la disfrutará como en cualquier otro momento. Desde esta visión se habla del pasar tiempo con nosotros mismos, sin caer en el aislamiento. Tiempo de intimidad y privacidad necesario para el hombre y otra soledad muy diferente es la que se ve “como abandono o como hábito, siempre ocasionando disturbios mentales”<sup>59</sup>

Con esto es importante puntualizar que el ocio nos ayuda a desarrollar una vida sana y plena. Antes de continuar es relevante definir la palabra *ocio*, la cual se deriva del griego *otium*, que significa descanso, entretenimiento o distracción del espíritu. Con ello, Carbal Prieto lo define como “el tiempo libre y merecidamente ganado”<sup>60</sup>. La manera en que cada persona ocupe su tiempo libre, dependerá en gran medida de su personalidad, formación, cultura, costumbres, hábitos y circunstancias. Pero en cualquier caso se estará hablando de una actividad útil, agradable y satisfactoria.

Ahora bien, el *tiempo libre* es entendido como “la cantidad de tiempo generalmente ajeno a obligaciones laborales, sociales o de otro tipo, que sirve en potencia para ejercitar la expresión y la libertad personal”<sup>61</sup>, mientras que el ocio es “el uso tanto voluntario como placentero del tiempo libre, el cual es llenado de sentido personal y/o social mediante una acción libremente optada”<sup>62</sup>.

Es necesario ver al ocio como una parte de la vida, y no como una pérdida de tiempo, es decir que se tiene que reservar un tiempo para realizar actividades que se disfrute después de haber cumplido con una jornada de trabajo. Por otra parte el ocio es una fuente eficaz para estimular la creatividad del sujeto.

---

<sup>59</sup> Canal Ramírez, Gonzalo. *Op. Cit.* p. 286

<sup>60</sup> Carbal Prieto de Arguelles, Julia M. *Op. Cit.* p.47.

<sup>61</sup> O. Lande, Hugo. Vejez y Ocio. En Asili, Nélica. *Op. Cit.* p.209

<sup>62</sup> *Íbidem*

Así, cuando el sujeto se enfrente a un retiro laboral obligatorio es ineludible que después de toda una vida de trabajo, encuentre un sosiego para relajarse, distraerse y divertirse o realizar actividades que ha ido postergando por tener que cumplir con otras responsabilidades, tanto laborales como familiares o sociales. Aunque para muchos adultos mayores, el ocio sigue representando la inutilidad, una inutilidad a la cual los relega la sociedad al jubilarlos.

Los propósitos que se pretenden lograr con las actividades de ocio son<sup>63</sup>:

- Encontrar compañía y esparcimiento.
- Sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad.
- Oportunidad de reconocimiento.
- Ocasión de desarrollar nuevos intereses y retener los ya establecidos.
- Oportunidad para continuar aprendiendo y experimentando cosas nuevas.
- Asistir al cambio del medio social.

Lo que se plantea con estos propósitos es que el sujeto, siga formando parte de la vida social desde otra perspectiva, ya que el ser humano “no solo requiere de logros afectivos y materiales, sino también necesita realizar o concretar sus aspiraciones, ya sean creativas o prácticas”<sup>64</sup>. Con ello, es imprescindible puntualizar que en la mayoría de los casos el proceso de jubilación del sujeto es difícil, por tener una rutina en la que se sentía útil y económicamente estable.

La vida cotidiana del individuo se debe transformar, aunque este cambio no necesariamente ha de ser doloroso, muchas veces se cae en la soledad, el aislamiento o la depresión. Como se mencionaba anteriormente cada etapa de desarrollo está llena de cambios y pérdidas que transforman la vida del sujeto, donde lo importante es crecer con cada uno de estos cambio y no estancarnos en

---

<sup>63</sup> Carbal Prieto de Arguelles, Julia M. *Op. Cit.* p.47

<sup>64</sup> *Ídem* p.51

pensar en lo que se hubiera realizado tiempo atrás o en lo que ya no se podrá realizar, ya que eso solo nos detiene sin poder avanzar, y mucho menos desarrollar una vida plena.

Con los aspectos ya mencionados, nos damos cuenta que es importante disfrutar de la vejez, adquiriendo plena conciencia de la libertad que se obtiene y de la responsabilidad que trae consigo. En etapa de la vida no se debe padecer, ni caer en un sentido de resignación, por ello es importante prepararse para mirar a la vejez desde otro ángulo, ya que como en cualquier otra etapa de la vida existen pérdidas, transformaciones y cambios que no siempre negativos o desfavorables.

Trápaga considera que el envejecimiento “no es una etapa terminal de la vida caracterizada por el aislamiento, tristeza, invalidez y rechazo de los más jóvenes, sino una etapa que brinda determinadas oportunidades: llegar a la vejez con goce de mejor salud y de un bienestar realizado más plenamente, con la posibilidad de inclusión y participación plena en la sociedad y haciendo aportes más efectivos a la comunidad y al desarrollo de esta, o sea a considerar que la vejez es un logro”<sup>65</sup>

### **1.3 La tercera edad y el envejecimiento en México**

En México el 10% de la población total del país es mayor de 60 años de edad, es decir que está en la etapa de la tercera edad. Hace aproximadamente 10 años, esta población representaba el 6.8% por ciento en México; en el 2030 será de 17.5% y para el 2050 de 28%.<sup>66</sup> Según datos del Censo de Población y Vivienda 2010 retomados por el Diagnóstico, el envejecimiento de la población se ha dado rápidamente en el país, pues en 1970 los mayores de 65 años eran 1.8 millones y en 2010 cerca de 7 millones.<sup>67</sup>

---

<sup>65</sup> Trápaga, Miriam. En Asili, Nélica. *Op. Cit.* p.92

<sup>66</sup> Tomado de: <http://www.imagendelgolfo.com.mx/resumen.php?id=265066>

<sup>67</sup> Tomado de: <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/mexico-de-la-tercera-edad>

El grupo de adultos mayores en México va en aumento, dando como resultado que diariamente alrededor de 800 mexicanos cumplen 60 años, sumándose al grupo de adultos mayores. Ello significa que cada mes hay 24 mil nuevas personas mayores y cada año 292 mil, según cifras del Instituto Nacional de Personas Adultas Mayores (Inapam). Por tanto, el crecimiento de este grupo de la población es tal, que se espera que para mediados de este siglo sean más los adultos mayores que viven en el país que los niños y adolescentes menores de 15 años. Al respecto Rodríguez, *et al.* plantean que “vamos hacia una pirámide poblacional invertida, donde los grandes números no corresponderán a las edades menores, como en el pasado y parte del presente, sino a las más avanzadas”<sup>68</sup>

Debido a este crecimiento poblacional, es importante contar con información ya que es vital para la generación de alternativas de apoyo que les aseguren en lo posible una vida más plena y con mejor calidad. Es imprescindible desarrollar estrategias que puedan atacar los cuatro desafíos que enfrenta esta población, la pobreza y la marginación; la falta de salud y seguridad social; las dificultades de acceso al empleo; así como el entorno social y familiar en el que viven.<sup>69</sup>

Por otra parte el Estado tiene una función de gran importancia en la destinación de fondos económicos para los diferentes sectores de la población, proporcionando el soporte necesario para la creación de instituciones que le permitan al sujeto tener un mejor desarrollo personal y social. González precisa que debemos contemplar que “todos y cada uno de nosotros tenemos responsabilidad, no solo como individuos sino también como miembros de un país; y muchas de las decisiones que tomemos para mejorar nuestra vejez están en nosotros, si es que nos concientizamos desde este momento que en un futuro al que, queramos o no, tendremos que enfrentarnos”<sup>70</sup>.

---

<sup>68</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit.* p. 13

<sup>69</sup> Tomado de: <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/mexico-de-la-tercera-edad>

<sup>70</sup> González Mierz, María del Rocío. *Op. Cit.* p. 175

Así, Manuel Ordorica<sup>71</sup>, demógrafo del Colegio de México indica que al aumentar la esperanza de vida de los mexicanos a 75 años, el tema de la población envejecida debe convertirse en un tema central para el Estado, debido a que lo que dejemos de hacer hoy repercutirá en el futuro de varias generaciones.

Entonces, el problema que enfrenta hoy por hoy la persona envejecida es grave, se enfrenta a pocas oportunidades de empleo y muchos de los pensionados viven con pensiones que van de los mil a los tres mil pesos, la mayoría con un salario mínimo o dos. Por ello, tenemos que ver desde ahora cómo se va garantizar la vigencia de su derecho a la pensión y ver qué vamos hacer con las dos o tres generaciones que vienen en los próximos 40 años. Porque si ahora no contamos con un sistema de pensiones fuerte sólido en las futuras décadas el resultado será desastroso y vamos a tener muchos problemas.<sup>72</sup>

Ser adulto mayor o de la tercera edad, no es sinónimo de inactividad física o mental, Así, como en cualquier otra etapa de la vida, las personas necesitan de actividades que le permitan vivir de la mejor manera posible, es por ello que esta nueva etapa debe estar llena de alternativas que le ayuden al sujeto, facilitándole la adaptación a los nuevos cambios que le rodean.

De acuerdo a las necesidades de atención de los adultos mayores, el 25 de junio de 2002 se publicó la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, creándose por ella el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). Con esta Ley el Instituto se confirma como el órgano rector de las políticas públicas de atención hacia las personas de 60 años en adelante, con un enfoque de desarrollo humano integral en cada una de sus facultades y atribuciones.<sup>73</sup>

---

<sup>71</sup> Tomado de: <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/ancianitos-podrian-quedarse-sin-pension>

<sup>72</sup> Tomado de: <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/ancianitos-podrian-quedarse-sin-pension>

<sup>73</sup> Tomado de: <http://www.imagendelgolfo.com.mx/resumen.php?id=265066>

Es importante revisar algunos artículos que se presentan en dicha Ley<sup>74</sup>:

**Artículo 5o.** De manera enunciativa y no limitativa, esta Ley tiene por objeto garantizar a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

**I. De la integridad, dignidad y preferencia:**

- a. A una vida con calidad. Es obligación de las Instituciones Públicas, de la comunidad, de la familia y la sociedad, garantizarles el acceso a los programas que tengan por objeto posibilitar el ejercicio de este derecho.
- b. Al disfrute pleno, sin discriminación ni distinción alguna, de los derechos que ésta y otras leyes consagran.
- c. A una vida libre sin violencia.
- d. Al respeto a su integridad física, psicoemocional y sexual.
- e. A la protección contra toda forma de explotación.
- f. A recibir protección por parte de la comunidad, la familia y la sociedad, así como de las instituciones federales, estatales y municipales.
- g. A vivir en entornos seguros dignos y decorosos, que cumplan con sus necesidades y requerimientos y en donde ejerzan libremente sus derechos.

**II. De la certeza jurídica:**

- a. A recibir un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial que los involucre, ya sea en calidad de agraviados, indiciados o sentenciados.
- b. A recibir el apoyo de las instituciones federales, estatales y municipales en el ejercicio y respeto de sus derechos.
- c. A recibir asesoría jurídica en forma gratuita en los procedimientos administrativos o judiciales en que sea parte y contar con un representante legal cuando lo considere necesario.
- d. En los procedimientos que señala el párrafo anterior, se deberá tener atención preferente en la protección de su patrimonio personal y familiar y cuando sea el caso, testar sin presiones ni violencia.

**III. De la salud, la alimentación y la familia:**

- a. A tener acceso a los satisfactores necesarios, considerando alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su atención integral.
- b. A tener acceso preferente a los servicios de salud, de conformidad con el párrafo tercero del artículo 4o. Constitucional y en los términos que señala el artículo 18 de esta Ley, con

---

<sup>74</sup> Tomado de: <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/245.pdf>

el objeto de que gocen cabalmente del derecho a su sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocional.

- c. A recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, así como a todo aquello que favorezca su cuidado personal. Las familias tendrán derecho a recibir el apoyo subsidiario de las instituciones públicas para el cuidado y atención de las personas adultas mayores.

#### **IV. De la educación:**

- a. A recibir de manera preferente el derecho a la educación que señala el artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, de conformidad con el artículo 17 de esta Ley.
- b. Las instituciones educativas, públicas y privadas, deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con las personas adultas mayores; asimismo los libros de texto gratuitos y todo material educativo autorizado y supervisado por la Secretaría de Educación Pública, incorporarán información actualizada sobre el tema del envejecimiento y las personas adultas mayores.

#### **V. Del trabajo:**

A gozar de igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo o de otras opciones que les permitan un ingreso propio y desempeñarse en forma productiva tanto tiempo como lo deseen, así como a recibir protección de las disposiciones de la Ley Federal del Trabajo y de otros ordenamientos de carácter laboral.

#### **VI. De la asistencia social:**

- a. A ser sujetos de programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia.
- b. A ser sujetos de programas para contar con una vivienda digna y adaptada a sus necesidades.
- c. A ser sujetos de programas para tener acceso a una casa hogar o albergue, u otras alternativas de atención integral, si se encuentran en situación de riesgo o desamparo.

#### **VII. De la participación:**

- a. A participar en la planeación integral del desarrollo social, a través de la formulación y aplicación de las decisiones que afecten directamente a su bienestar, barrio, calle, colonia, delegación o municipio.
- b. De asociarse y conformar organizaciones de personas adultas mayores para promover su desarrollo e incidir en las acciones dirigidas a este sector.

- c. A participar en los procesos productivos, de educación y capacitación de su comunidad.
- d. A participar en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad.
- e. A formar parte de los diversos órganos de representación y consulta ciudadana.

#### **VIII. De la denuncia popular:**

Toda persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades, podrán denunciar ante los órganos competentes, todo hecho, acto u omisión que produzca o pueda producir daño o afectación a los derechos y garantías que establece la presente Ley, o que contravenga cualquier otra de sus disposiciones o de los demás ordenamientos que regulen materias relacionadas con las personas adultas mayores.

#### **IX. Del acceso a los Servicios:**

- a. A tener una atención preferente en los establecimientos públicos y privados que prestan servicios al público.
- b. Los servicios y establecimientos de uso público deberán implementar medidas para facilitar el uso y/o acceso adecuado.
- c. A contar con asientos preferentes en los establecimientos que prestan servicios al público y en los servicios de autotransporte de pasajeros.

**Artículo 6o.** El Estado garantizará las condiciones óptimas de salud, educación, nutrición, vivienda, desarrollo integral y seguridad social a las personas adultas mayores. Asimismo, deberá establecer programas para asegurar a todos los trabajadores una preparación adecuada para su retiro. Igualmente proporcionará:

- I. Atención preferencial: Toda institución pública o privada que brinde servicios a las personas adultas mayores deberá contar con la infraestructura, mobiliario y equipo adecuado, así como con los recursos humanos necesarios para que se realicen procedimientos alternativos en los trámites administrativos, cuando tengan alguna discapacidad. El Estado promoverá la existencia de condiciones adecuadas para las personas adultas mayores tanto en el transporte público como en los espacios arquitectónicos;
- II. Información: Las instituciones públicas y privadas, a cargo de programas sociales deberán proporcionarles información y asesoría tanto sobre las garantías consagradas en esta Ley como sobre los derechos establecidos en otras disposiciones a favor de las personas adultas mayores, y



- III. Registro: El Estado a través del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, recabará la información necesaria del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, para determinar la cobertura y características de los programas y beneficios dirigidos a las personas adultas mayores.

**Artículo 7o.** El Estado promoverá la publicación y difusión de esta Ley para que la sociedad y las familias respeten a las personas adultas mayores e invariablemente otorguen el reconocimiento a su dignidad.

**Artículo 8o.** Ninguna persona adulta mayor podrá ser socialmente marginada o discriminada en ningún espacio público o privado por razón de su edad, género, estado físico, creencia religiosa o condición social.

**Artículo 9o.** La familia de la persona adulta mayor deberá cumplir su función social; por tanto, de manera constante y permanente deberá velar por cada una de las personas adultas mayores que formen parte de ella, siendo responsable de proporcionar los satisfactores necesarios para su atención y desarrollo integral y tendrá las siguientes obligaciones para con ellos:

- I. Otorgar alimentos de conformidad con lo establecido en el Código Civil;
- II. Fomentar la convivencia familiar cotidiana, donde la persona adulta mayor participe activamente, y promover al mismo tiempo los valores que incidan en sus necesidades afectivas, de protección y de apoyo, y
- III. Evitar que alguno de sus integrantes cometa cualquier acto de discriminación, abuso, explotación, aislamiento, violencia y actos jurídicos que pongan en riesgo su persona, bienes y derechos.

Aunque en definitiva la intención de la presente investigación no es analizar la normatividad del país, sí es de gran importancia revisar la manera en la que se está viviendo esta etapa de la vida de manera legal, ya que un gran número de personas en la población mexicana desconoce los derechos que tiene y las personas de la tercera edad no son la excepción.

Ahora bien, debemos recalcar que a pesar de ser una ley muy bien planteada, existe un enorme rezago con la realidad que se vive actualmente, a pesar de ser relativamente nueva. Como ya se mencionó anteriormente, esta ley es desconocida por un gran número de personas, y las que la conocen no la ven reflejada en su vida, además de no saber a dónde dirigirse para hacer valer los derechos que en ella se presentan.

Después de haber revisado la parte legal que se presenta en nuestro país, es necesario observar lo que ocurre en el contexto social de esta población, es decir que es lo que en realidad viven las personas de la tercera edad, pues la representación social de la vejez está muy condicionada por una serie de mitos y prejuicios que influyen inevitablemente en la imagen que se tiene de las personas de la tercera edad. Estos mitos y estereotipos negativos acerca de la vejez “predominan en épocas aún muy recientes, están siendo sustituidos en el actual milenio por una visión que convierte a esta etapa de la vida en un período de desarrollo, un envejecimiento con bienestar, productividad y saludable”<sup>75</sup>.

Al existir estas creencias o mitos se desvirtúa el significado de la vejez, cayendo en un sentido negativo de esta etapa de la vida, relacionándola con enfermedades, deficiencias, inutilidad, pérdidas y carencias, propiciando gran temor por la llegada a esta etapa de declive. Es por ello, que a continuación se hablará de algunos mitos que a lo largo del tiempo se han ido creando en nuestra sociedad, ya que es importante conocer más de esta etapa para poder enfrentarla de la mejor manera, viviéndola plenamente.

Se piensa que:

- *Todos los ancianos son iguales.* Cada persona envejece de diferente manera. La forma en que una persona envejece tiene una gran relación con el estilo de vida que el sujeto siguió durante cada una de las etapas de su

---

<sup>75</sup> Trápaga, Miriam. En Asili, Nélica. *Op. Cit.* p.93

vida anteriores, la infancia, juventud, adultez, y ello denota un sentido positivo o negativo de vivir su vejez. Por tanto, no todas las personas de la tercera edad envejecen de la misma manera, ya que las características biológicas y psicológicas de cada sujeto se habrán formado a través de los años, por medio de las vivencias construidas.

- *Tanto hombres como mujeres envejecen del mismo modo.* Esta es otra creencia que se ha ido desarrollando con el paso del tiempo. Actualmente se sabe que los porcentajes plasman que las mujeres viven más que los hombres, aunque ello no quiere decir que al vivir más años se tenga una mejor calidad. El estilo de vida de hombres y mujeres es muy distinto, ya que los varones presentan un mayor peligro laboral y por tanto un mayor riesgo de mortalidad prematura que las mujeres. Además de las ventajas biológicas que presenta el sexo femenino.
- *Los adultos mayores son frágiles por naturaleza.* Un gran número de personas, pertenecientes a la tercera edad se conservan físicamente. El declive biológico del sujeto está relacionado con el estilo de vida de la persona, así como con factores externos a él como el consumo de tabaco, alcohol, la dieta y la clase social son determinantes para el nivel de salud de una persona.
- *Los ancianos han dejado de aportar algo a la sociedad.* Los ancianos tal vez no lleven una vida laboral activa, pero hacen grandes contribuciones familiares, sociales y en algunos casos económicas. Muchas personas piensan que la jubilación se presenta por el declive de capacidades físicas y funcionales provocadas por el envejecimiento, lo cual en la mayoría de los casos es falso, pues en realidad es la ley la que le quita una oportunidad laboral al sujeto por medio del retiro obligado.

- *La enfermedad y la vejez, siempre van de la mano.* Un gran porcentaje de las personas de la tercera edad son sanas, aunque la vejez siempre se ha asociado con la senilidad o deterioro mental, estando esta afirmación equivocada. Lo que debemos comprender es que el envejecimiento del sujeto se va presentando día a día y no porque se llegue a una edad específica. En cada etapa de la vida vienen cambios y transformaciones.
- *Las personas de la tercera edad no cuentan con una estabilidad económica.* Podemos afirmar que la pensión en nuestro país es muy baja y por ello un gran número de adultos mayores carecen de una estabilidad económica.
- *La mejor forma en la que se adapta el adulto mayor, es a través del aislamiento social.* Es un proceso individual, pero debemos tomar en cuenta que mucho de lo que es el adulto mayor, es lo que se formó en el transcurso de su vida. Aunque muchos ancianos se quejan de la soledad, muchos otros la ven de manera normal porque es similar a otras etapas de su vida. Existen muchas personas que disfrutan de la soledad, y ello no implica que estén aisladas socialmente.
- *Los ancianos no son personas productivas, convirtiéndose en una carga social.* En esta etapa de la vida es notorio que la fortaleza física ha disminuido y es evidente que las personas que han dedicado su vida a lo laboral desearían continuar hasta que sus fuerzas se los permitan. La productividad se puede medir en otros términos, que pasan desapercibidos por muchos, existe una contribución social, cuidando a otro miembro de la familia. Muchos ancianos cuidan a sus nietos o algún miembro de la familia enfermo, este trabajo no es remunerado o cuantificado económicamente, muchas veces ni siquiera es reconocido por los demás, es un trabajo devaluado. Otros sujetos se mantienen laboralmente activos en sus negocios propios o ayudando a algún familiar o amigo en los suyos. Es

importante mencionar que las personas dedicadas a las labores domesticas nunca tiene jubilación, ni un sueldo.

- *Las personas de la tercera edad han perdido la capacidad de aprender y de ser creativas.* Es importante observar que la edad no es un factor determinante en la capacidad de creatividad, ni en la posibilidad de aprendizaje. De ello existe una infinidad de ejemplos artísticos, como Beethoven o Picasso, que produjeron sus mejores trabajos pasados los 60 años de edad. Nunca es tarde para aprender. En repetidas ocasiones vemos que la población de la tercera edad desconoce la existencia de programas culturales, deportivos o bien talleres artísticos diseñados para ellos.
- *Pasados los 60 años, el sexo deja de ser placentero.* Efectivamente, hay una disminución notoria en la vida sexual del sujeto a medida que va envejeciendo, pero ello no quiere decir que no tenga necesidad de relaciones afectivas o intenciones de reproducción. Ejemplos de la procreación en la tercera edad, podemos mencionar a Paul McCartney y Charles Chaplin.
- *Los adultos mayores son tercos y cascarrabias.* Estas características son parte de la personalidad que el sujeto ha ido construido a través de su vida. Muchas características de la personalidad se agudizan o desaparecen a medida que se entra en años, como respuesta a los cambios o pérdidas que enfrenta la persona con la edad.

En la mayoría de estas creencias podemos recalcar que un factor determinante, es el estilo de vida que se ha desarrollado en todas las etapas precedentes a esta, y es por ello que cada persona envejecerá padeciendo o

disfrutando esta etapa de su vida, dependiendo de la manera en la que se preparó y construyó su futuro a lo largo del tiempo.

Es evidente que muchos de estos mitos deben ser olvidados, ya que “los viejos no son un pequeño grupo marginal de la sociedad, sino que son parte muy significativa de la misma y que es necesario investigar, planear y reeducarnos para poder ofrecerles a todos los servicios y comodidades que merecen”<sup>76</sup>. Es importante tomar en cuenta a esta población ya que en un futuro, nada lejano este será el presente de muchos de nosotros. Debemos comenzar a trabajar en la calidad de vida que deseamos poseer en la vejez desde el presente.

---

<sup>76</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit* . p.14

## **CAPÍTULO 2**

### **Calidad de Vida**

En el presente capítulo se plantea la definición de calidad de vida, así como los indicadores que nos permitirán conocer cuáles son los aspectos que intervienen al medir la calidad de vida del sujeto, posteriormente se menciona la situación de los adultos mayores y los programas sobre calidad de vida con los que cuenta este sector de la población en nuestro país.

#### **2.1 Definición de calidad de vida**

Plantear una definición de calidad de vida no es sencillo, debido a que no existe un consenso absoluto, sobre lo que ello significa. La calidad de vida suele relacionarse con el bienestar del sujeto, por ello durante mucho tiempo y en diversas épocas el sujeto ha buscado su bienestar, dando inicio al estudio sobre la calidad de vida.

Es importante mencionar que la palabra *calidad* nos hace pensar en la excelencia asociado con valores positivos como la felicidad, el éxito, la riqueza, la salud y la satisfacción, haciendo referencia a los aspectos esenciales de la existencia humana. Por tanto al hablar de calidad de vida trasladamos todas estas acepciones a la vida del sujeto, es decir que la podemos plantear como una vida exitosa, confortable, sana, satisfactoria y plena.

Aunque en un principio se creyó que hablar sobre la calidad de vida era sinónimo del estado de salud de las personas y posteriormente se unió la situación económica del sujeto a esta concepción, actualmente sabemos que tanto la salud, como la economía en general están íntimamente ligadas a la calidad de vida, aunque también sabemos que no son los únicos factores que intervienen en la calidad de vida del individuo.

Al respecto, González menciona que “la calidad de vida no depende sólo de las condiciones económicas, financieras, de vivienda, sino que dependen fundamentalmente del lugar que el individuo ocupa tanto dentro de la familia como dentro de la comunidad, de su desarrollo y de su contribución social”<sup>77</sup>.

El término calidad de vida es multidimensional y subjetivo, el cual hace referencia al grado de satisfacciones individuales durante la vida, según la importancia que el sujeto conceda a cada uno de los aspectos que lo rodean, como la familia, el trabajo, la pareja, los hijos, las actividades recreativas, los amigos, el bienestar físico y económico, ya que estos determinan su felicidad y bienestar. Al decir que es un término multidimensional, se hace referencia a la amplia gama de aspectos que abarca, para ayudar al sujeto a tener una vida satisfactoria.

La calidad de vida comprende un conjunto de componentes muy extenso, como la salud, la economía, la educación, el medio ambiente, así como el medio social en el que se desenvuelve el sujeto. Por tanto el ingreso económico, las relaciones interpersonales, la libertad, la justicia, el tiempo libre, el autocuidado y la autorrealización, son factores que deben ser trabajados por el sujeto para conseguir una buena calidad de vida.

Ballesteros<sup>78</sup>, plantea la consideración de los factores personales o internos como la salud, las actividades de ocio, la satisfacción con la vida, las relaciones sociales y las habilidades funcionales, así como la consideración de factores socioambientales, o externos, ya que la salud está íntimamente asociada con los servicios sociales existentes y disponibles, las actividades de ocio con la calidad ambiental, la satisfacción con factores culturales, las relaciones sociales con el

---

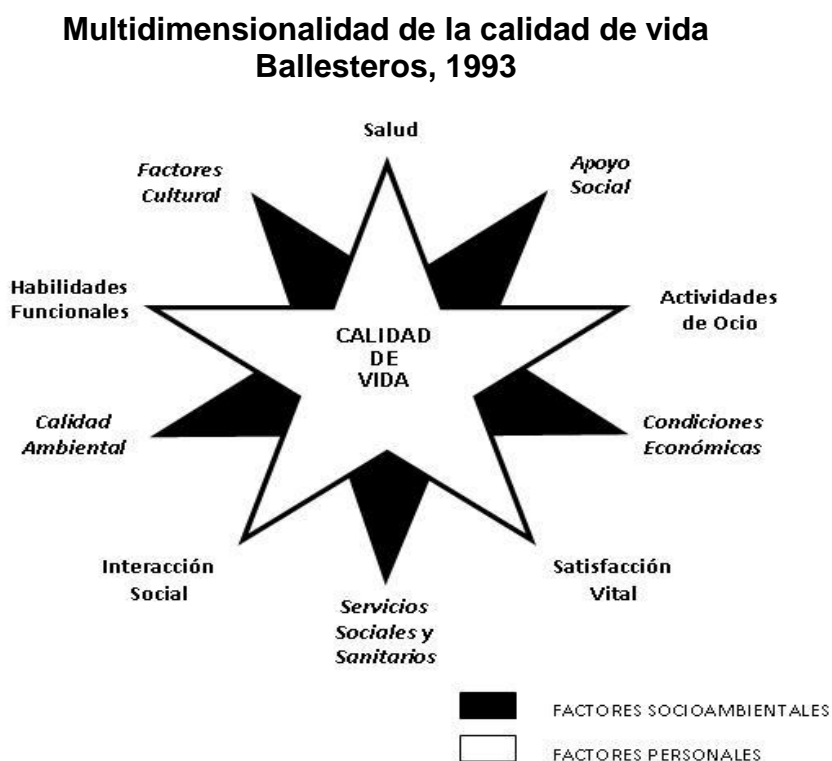
<sup>77</sup> González Mierz, María del Rocío. *Los retos de la tercera edad. Nuevas oportunidades*. Ed. Trillas, México, 2007. p.174

<sup>78</sup> Ballesteros, Rocío. *Anuario de Psicología. Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales*. Ed. Universitat de Barcelona, España, 1997, N°73. p.93



apoyo social y las habilidades funcionales con las condiciones económicas del sujeto.

A continuación se presente un esquema, clásico de la misma autora, en el cual están plasmados tanto los factores personales como socioambientales que interviene en la calidad de vida del sujeto.



La calidad de vida también es conceptualizada como un término subjetivo ya que “no existen modelos únicos de calidad de vida, sino que estos se construyen para sociedades y momentos específicos”<sup>79</sup>. Debemos tomar en cuenta que aunque dos personas tengan aparentemente condiciones de vida muy

---

<sup>79</sup> Zuñiga Flores, María del Carmen. *Factores que propician la resiliencia en los adultos mayores para mejorar su calidad de vida: propuesta de un taller para adultos mayores de entre 60-70 años*. UNAM: Tesina para obtener el título de Lic. en Pedagogía, Agosto 2010. p.81

similares en lo psicológico, lo social y lo médico, ambas tendrán percepciones distintas acerca de su calidad de vida, ya que algunos ámbitos son considerados más importantes que otros, según la apreciación de cada individuo.

Al respecto Palomar señala que la calidad de vida es entendida como un “constructo multidimensional subjetivo que se refiere al grado de satisfacción de un individuo, ponderada según la importancia que el sujeto concede a cada una de las áreas o aspectos de la vida (familia, trabajo, pareja, hijos, actividades recreativas, amigos, bienestar físico y económico, entre otras) que determinan su felicidad o bienestar.”<sup>80</sup>

Por otra parte Schalock define a la calidad de vida como “el bienestar, la felicidad y satisfacción de un individuo que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida”<sup>81</sup>. Este autor puntualiza que la calidad de vida es una construcción subjetiva, ya que está será influida directamente por la personalidad y el medio social en el que se desarrolla cada sujeto.

Con lo anterior se puede entender que la calidad de vida, se trata de un término amplio, ya que este concepto incluye la satisfacción o bienestar del sujeto, poniendo énfasis en tres esferas fundamentales de su vida: la física, la psicológica y la social. Una buena calidad de vida se consigue al encontrar el equilibrio entre estas tres esferas, en busca de la autonomía del sujeto. Por tanto la calidad de vida puede ser entendida como “un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional, que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades tanto individuales como colectivas”<sup>82</sup>.

---

<sup>80</sup> Palomar Lever, Joaquín. *Calidad de vida en la ciudad de México. En: Seminario permanente de antropología urbana*. Ed. Programa Universitario de estudios sobre la ciudad UNAM, México, 1997. p.113

<sup>81</sup> *Ídem*. p. 80

<sup>82</sup> García Jiménez, Mariana. *Memoria, recuerdo y tiempo por vivir*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, Agosto 2011. p.110

Ahora bien, la calidad de vida es definida por la Organización Mundial de la Salud, como “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y valores dentro del cual viven, y la relación que guardan con sus metas, normas, inquietudes, expectativas y preocupaciones”<sup>83</sup>.

Al trabajar sobre su calidad de vida, el sujeto busca “autoformarse, llenar creativamente el ocio, comprender la vida personal y social en todas las dimensiones”<sup>84</sup>. Con ello, se puede puntualizar que al intentar una mejor calidad de vida, las personas buscan autoformarse, llenando relativamente el tiempo libre comprendiendo su vida personal y social en todas las dimensiones y disfrutando todas las expresiones de arte, así como descubriendo valores de la participación.

La calidad de vida y sus necesidades, siempre dependerán del contexto en el que se encuentre la persona, puesto que con el transcurso del tiempo estas necesidades irán cambiando. González habla sobre la manera en que “la baja o alta calidad de nuestras metas y proyectos determinarán la calidad de nuestra persona, vivir es fijar proyectos constantemente y es hasta nuestra muerte que deberemos dejar de dar sentido a la vida”<sup>85</sup>

Al respecto, Salinas menciona que “la calidad de vida cambia constantemente, de acuerdo a las expectativas que tienen los individuos para conseguir las condiciones óptimas que le pueda brindar cada momento histórico. Estas expectativas se transforman en una demanda permanente por tener una vida cotidiana adecuada a la época”<sup>86</sup>.

---

<sup>83</sup> Garduño Estrada, León, *et. al. Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*. Ed. Plaza y Valdés, México, 2005. p. 64-65

<sup>84</sup> González Zarraga, Milayner Tonantzin. *Procesos de crecimiento personal en personas de la Tercera Edad*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, 2011. p.112

<sup>85</sup> González Mierz, María del Roció. *Op Cit.* p.41

<sup>86</sup> Donoso Salinas, Roberto. *Calidad de vida*. En: Seminario permanente de antropología urbana. Ed. Programa Universitario de estudios sobre la ciudad UNAM, México, 1997. p.47

Existen tres factores importantes que están integrados dentro de la calidad de vida del sujeto, el nivel de vida, el estilo de vida y la satisfacción de necesidades.<sup>87</sup>

### ***Nivel de vida***

Se refiere a los aspectos económicos y materiales en los que se desenvuelve la vida: salario, mobiliario y la capacidad de consumo. Es un instrumento que debe utilizarse para alcanzar la mejor calidad de vida posible para cada individuo, aunque esta calidad de vida también dependerá de las características del medio.

Este indicador puede tener expresiones contradictorias; es necesario un mínimo de nivel de vida que garantice pleno acceso a la satisfacción de las necesidades de las personas, pero puede tener una expresión enajenada cuando las personas subordinan su vida al consumo con un sentido competitivo, y no reconocen sus verdaderas necesidades.

### ***Estilo de vida***

Es la expresión de lo social a través de la actividad individual de la personalidad. Todas las personas realizan actividades del modo de vida, pero la personalidad de cada individuo le otorga sentido a determinadas actividades o aspectos de ellas, las jerarquiza y al ejecutarlas le incorpora características personales, resultando un conjunto de actividades condicionadas por la personalidad por lo que constituye un estilo de vida personal.

### ***Satisfacción de necesidades***

Las necesidades del ser humano están relacionadas con la calidad de vida del mismo, ya que su adecuada satisfacción da paso al bienestar integral de la persona, es por ello que el psicólogo estadounidense Abraham Maslow plantea que “los seres humanos tenemos un sistema de necesidades en forma de

---

<sup>87</sup> Buendía, José; Quintero, Gema; González, Ubaldo; *et. al. Gerontología y Salud: Perspectivas Actuales*. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 1997. p. 67

pirámide, que comienza por la base, donde están incluidas necesidades de alimentación, abrigo y casa. Una vez que estas necesidades básicas han sido cubiertas, empieza a dejarse sentir la seguridad, seguida por la afiliación social, autoestima y, finalmente, la de autoactualización”<sup>88</sup>. Estas últimas necesidades hacen referencia a las necesidades cognitivas, estéticas y trascendentales o metafísicas.

En conclusión, es importante puntualizar que estos tres aspectos le permiten a las personas trabajar por su bienestar, ya que “la calidad de vida es una aspiración de la población, que tiene significado no sólo para la obtención de satisfacciones materiales, sino también para cubrir derechos fundamentales para el crecimiento y el desarrollo humano y social.”<sup>89</sup>

Piña menciona que un aspecto importante a considerar es la concepción y medición de la calidad de vida, pues “son las expectativas y logros de los individuos, dado que la satisfacción con diferentes aspectos de la vida es muy relativa y está influida por el nivel de aspiraciones de cada sujeto.”<sup>90</sup>

## **2.2 Indicadores de calidad de vida**

Anteriormente la calidad de vida era medida por las naciones a través de los niveles de vida materiales así, mientras más alto había sido el nivel de un país, se suponía una mejor calidad en la vida de los individuos que ahí habitaban.

Posteriormente esta concepción materialista fue cuestionada y se aunaron a estos factores los aspectos sociales al constructo de calidad de vida. Con el

---

<sup>88</sup> Lammoglia, Ernesto. *Ancianidad ¿camino sin retorno?* Ed. Grijalbo, México, 2007. p.111

<sup>89</sup> Piña, Juan Manuel. *Vida cotidiana y calidad en la educación. Calidad de vida.* En: *Seminario permanente de antropología urbana.*93

<sup>90</sup> Palomar Lever, Joaquín. *Calidad de vida en la ciudad de México. Calidad de vida.* En: *Seminario permanente de antropología urbana.*121

paso de los años la calidad de vida se ha relacionado con la salud del sujeto, midiéndose a través de la función física, el estado psicológico, así como las interacciones y funciones sociales.

Con ello, Ballesteros menciona que la calidad de vida debe contar con dos tipos de aspectos, unos subjetivos y otros objetivos, los “aspectos subjetivos valoraciones, juicios, sentimientos, etcétera, mientras que los objetivos se refieren al servicios con los que cuenta la persona, nivel de renta, etcétera.”<sup>91</sup>

Así, la calidad de vida combina factores objetivos y subjetivos. Los aspectos objetivos, como las condiciones sociales o externas pleno desenvolvimiento y desarrollo de sus capacidades de la vida, condición de trabajo, y factores subjetivos como la mayor satisfacción del individuo y por la percepción que se tenga de las condiciones globales de vida traducidas en sentimientos positivos y negativos.

Con lo anterior puede entenderse la calidad de vida como “el grado en que una sociedad posibilita la satisfacción de necesidades, materiales y no materiales, de los miembros que la componen. Tal capacidad se manifiesta a través de las condiciones objetivas en las que se desenvuelve la vida social y en sentido subjetivo que da la satisfacción de sus deseos socialmente influidos de su existencia poseen los miembros de la sociedad”<sup>92</sup> por tanto la calidad de vida puede considerarse como la percepción de satisfacción o bienestar que adquiera uno mismo, durante su vida tomando en cuenta los aspectos objetivos y subjetivos que le rodean.

De acuerdo con Schalock, la mayoría de los especialistas concuerdan en agrupar los indicadores de la calidad de vida en torno a tres grupos de

---

<sup>91</sup> Fuentes Benites, Noemí. *Taller para las personas de la Tercera Edad para la aceptación y disfrute de su vejez*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Pedagogía, 2010. p.54

<sup>92</sup> Setián, María Luisa. *Indicadores Sociales de Calidad de Vida*. Centro de Investigaciones Sociológicas, Colección Monografías, Madrid, 1993. p.31

indicadores: sociales, psicológicos, y grado de ajuste al medio. Es importante revisar cada una de estas dimensiones.

- *Indicadores sociales.* Se refieren a las condiciones externas, tales como salud, bienestar social, amistades, nivel de vida, educación, seguridad ciudadana, hogar, tiempo libre, etcétera.
- *Indicadores psicológicos.* Comprenden el bienestar psicológico y la satisfacción personal como consecuencia del afrontamiento de los acontecimientos ordinarios de la vida personal.
- *El grado de ajuste entre la persona y su medio.* Se refiere a la congruencia entre los deseos de la persona y la satisfacción de esos deseos o necesidades.

Por otra parte, la OMS menciona que existen tres métodos que se han desarrollado a nivel internacional en la construcción de instrumentos de medición de calidad de vida. El primero se refiere a la construcción de un instrumento para una cultura, en un idioma particular, el segundo es identificar un conjunto de ítems comunes, y el tercer método es la construcción de una medida de calidad de vida confiable y válida en un rango amplio de diferentes culturas.

Así, la OMS retoma el tema, al crearse en 1991 un grupo multicultural de expertos que avanza en la definición de Calidad de Vida y en algunos consensos básicos que permitan ir dando a este complejo campo alguna unidad. Esta definición y puntos de consenso fueron la base de la creación del instrumento de Calidad de Vida de la MS (WHOQOL-100), cuestionario válido simultáneamente en distintas culturas; utiliza metodologías cualitativas como los grupos focales, para evaluar la pertinencia para los futuros usuarios de los aspectos incluidos en la evaluación.<sup>93</sup>

---

<sup>93</sup> En: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532003000200002&script=sci\\_arttext&tIng=es%2325](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532003000200002&script=sci_arttext&tIng=es%2325)

Es importante mencionar que existen diferentes instrumentos para medir la calidad de vida de las personas, los cuales se clasifican en instrumentos genéricos y específicos, los primeros son aplicables a la población en general y son útiles para comparar diferentes poblaciones así como distintos padecimientos, fueron diseñadas sobre con propósitos descriptivos. Entre los instrumentos genéricos de medición de calidad de vida más utilizados en el ámbito gerontológico, en mayor nivel para evaluar la calidad de vida de adultos mayores sanos, encuentran la Escala de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL Group, 1998) y la Agenda para la evaluación de la Calidad de Vida Individual, SEIQoI (O'Boyle et al, 1995). En el ámbito médico las medidas genéricas son usadas para describir de la manera más comprensiva posible el impacto total de una enfermedad o de sus síntomas en la vida del paciente. Uno de los instrumentos más utilizados en este ámbito es el MOS SF-36 (Ware, 1992).

Ahora bien, los instrumentos específicos contienen dimensiones de la calidad de vida de las personas de una determinada patología que se quiera evaluar. Existen múltiples instrumentos disponibles para evaluar calidad de vida en pacientes con problemas de salud específicos, como el Cuestionario Perfil de Calidad de Vida en Enfermos Crónicos (Siegrist et al, 2000), el Cuestionario de Calidad de Vida en Enfermedad de Parkinson, PDQ – 39 (Jenkinson C, et al, 1998) o el Cuestionario de Calidad de Vida en enfermos con Asma (Juniper et al. 1993). Sus principales ventajas son su carácter focalizado, que los hace clínicamente relevantes. Un instrumento desarrollado para monitorear una enfermedad específica es receptivo a los cambios en salud que un tratamiento específico puede producir sobre una persona. Este tipo de instrumentos no consideran dimensiones que no son relevantes para la enfermedad.

A continuación, se describen brevemente los instrumentos para medir calidad de vida en adultos mayores usualmente manejados en estudios relacionados con la vejez y los instrumentos diseñados específicamente para personas mayores más ampliamente utilizados.



## **Instrumentos Genéricos<sup>94</sup>**

**Escala de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-100/WHOQOL-BREF).** (*WHOQOL Group*), 1998. La OMS inició en Febrero de 1991 un proyecto para el desarrollo de un instrumento (WHOQOL) de medida de calidad de vida fiable y válido, que permitiera comparaciones transculturales, que se basó en las siguientes asunciones: 1) Se observa una amplia entidad englobada bajo el término «calidad de vida» 2) Puede construirse una medida cuantitativa de calidad de vida que sea fiable, válida y sensible 3) Esta medida de calidad de vida puede ser aplicada a distintas poblaciones., 4) Cualquier factor que afecte a la calidad de vida debería influir sobre varios de los componentes del instrumento, y el instrumento debería, por tanto, servir como medida del efecto de las enfermedades y de las intervenciones de salud específicas sobre la calidad de vida.

El WHOQOL-100 consta de 100 ítems que evalúan la calidad de vida percibida por el sujeto. Estructuralmente, se compone de 6 áreas, las cuales a su vez están subdivididas en un total de 24 facetas (además de otra que integra la calidad global de vida y la salud general), que son: Salud Física, Funciones Psicológicas, Independencia, Relaciones sociales, Entorno y Espiritualidad/religión/creencias personales. El WHOQOL-BREF es una versión reducida del WHOQOL-100 que consta de 26 ítems.

**Agenda para la evaluación de la Calidad de Vida Individual (The Schedule for Evaluation of Individual Quality of Life, SEIQoI).** (*O'Boyle et al*, 1995). Su propósito es evaluar la calidad de vida desde una perspectiva individual. Está diseñada para ser aplicada en adultos (18 a 95 años) enfermos o sanos. No se puede aplicar a personas con discapacidad cognitiva. La primera parte del SEIQoI es una entrevista semi estructurada donde el individuo nombra las cinco áreas de vida que considera más importante para su calidad de vida general. Para ponderar

---

<sup>94</sup> Tomado de: [www.ciape.org.br/artigos/calidaddevidayvejez%5B1%5D.doc](http://www.ciape.org.br/artigos/calidaddevidayvejez%5B1%5D.doc)

la importancia dada por el individuo a cada área de vida seleccionada se utilizan 30 ítems.

**MOS SF-36 (Medical Outcomes Study, 36-Item Short Form).** (*Ware, 1992*). Desarrollado en E.E.U.U. dentro del marco del «RAND Health Program», es uno de los instrumentos genéricos de calidad de vida más utilizados en pacientes crónicos en el mundo. Evalúa 8 conceptos de salud seleccionados en función de su amplia utilización en los estudios de salud, 4 de ellos corresponden a aspectos físicos: Funcionamiento físico, Actividad física laboral e Índice de dolor corporal, Percepción de salud. Los 4 restantes corresponden a aspectos del área psíquica o mental: Vitalidad, Funcionamiento social, Actividad psíquica laboral e Índice de salud mental.

El SF-36 es una forma abreviada del instrumento. Es autoadministrado y consta de 36 ítems que evalúan cinco áreas, divididas a su vez en subáreas. Requiere de 5 a 10 minutos para su cumplimentación, proporcionando un perfil de estado de salud basado en la puntuación alcanzada en cada una de las ocho escalas o conceptos de salud. Éste es uno de los instrumentos genéricos más recomendable por diferentes razones: 1) Su universalidad, ya que es uno de los instrumentos genéricos más utilizados, no sólo en los Estados Unidos, sino en otros muchos países, 2) Su exhaustivo y riguroso estudio psicométrico, 3) La facilidad de su manejo, tanto por parte del clínico como del paciente 4) La facilidad, rapidez y utilidad de la interpretación de los resultados.

**Cuestionario de calidad de vida.** (*Ruiz y Baca, 1991*). Este cuestionario consta de 35 ítems evalúa la satisfacción del individuo en las siguientes dimensiones: Apoyo social (9 ítems), Satisfacción general (13 ítems), Bienestar físico/psíquico (7 ítems), Distensión laboral/tiempo libre (6 ítems). El instrumento permite obtener puntuaciones en cada una de las cuatro subescalas, así como una puntuación global.

**Inventario de Calidad de Vida, ICV.** (*García Riaño e Ibáñez, 1992*). El instrumento fue diseñado prestando especial atención a las dimensiones de salud mental así como a la evaluación de la calidad de vida en los enfermos físicos crónicos. Se identifican 13 dimensiones: Afecto positivo integral, Control emocional/conductual, Cultural, Económica, Física, Relaciones emocionales, Sexual., Ansiedad, Depresión, Familiar, Laboral, Religión, Social. Consta de 195 ítems constituidos en afirmaciones que hacen referencia a diferentes aspectos de la vida, en los que los sujetos deben manifestar su acuerdo o desacuerdo (escala de cinco niveles que oscila desde el total acuerdo al total desacuerdo).

**Perfil de Salud de Nottingham (The Nottingham Health Profile, NPH).** (*Hunt et al, 1981*). Proporciona indicaciones sencillas acerca de problemas físicos, sociales y de salud emocional percibidas por el sujeto. Es un cuestionario que consta de 2 partes. La primera tiene 38 ítems que se agrupan en 6 secciones: Movilidad física (8 ítems), Dolor (8 ítems), Sueño (5 ítems), Aislamiento social (5 ítems), Reacciones emocionales (9 ítems), Nivel de energía (3 ítems). La segunda parte consiste en 7 preguntas sobre la existencia de limitaciones a causa de la salud en 7 actividades funcionales de la vida diaria, con opción de respuesta (Sí/No). La interpretación de los resultados se puede hacer tanto en base a un perfil resultado de la puntuación obtenida en cada una de las secciones o a partir de la puntuación global.

**Cuestionario de Calidad de Vida (Quality of Life Questionnaire, QLQ).** (*Evans, D. y Cope, W., 1989*). Se creó con la intención de evaluar de forma directa la calidad de la vida de un sujeto en un amplio espectro de áreas específicas de la vida. La aproximación del QLQ se basa en la asunción de que ciertas acciones o conductas de un individuo en respuesta a unas áreas específicas de la vida pueden ser consideradas como representativas de una buena calidad de vida contrastando con otros esfuerzos de medir calidad de vida como los indicadores sociales o las medidas de satisfacción con la vida.

Conceptualiza una estructura de calidad de vida en cinco áreas principales, constituidas, a su vez por una serie de subáreas. Además incluyó una escala de deseabilidad social para permitir valorar la influencia de la misma en las respuestas de los sujetos. Estas áreas son: Bienestar general (Bienestar material, Bienestar físico, Desarrollo personal), Relaciones interpersonales (Relaciones maritales, Relaciones filiales, Relaciones familiares, Relaciones sociales), Participación en organizaciones (Política, Altruismo), Actividad laboral (Características trabajo, Relaciones en el trabajo, Satisfacción con trabajo), Ocio y actividades recreativas (Actividad creativa, Actividad deportiva, Vacaciones). Se trata de un cuestionario sencillo de 129 ítems, auto aplicado, de fácil comprensión y cuyo tiempo de administración es aproximadamente 30 minutos. El QLQ es un instrumento válido tanto para evaluar la calidad de vida de un paciente como para medir el impacto que los programas comunitarios de salud general y mental tienen sobre la calidad de vida.

### **Instrumentos geronto-geriátricos de medición de calidad de vida**

**Cuestionario Breve de Calidad de Vida, CUBRECAVI.** (*Fernández Ballesteros et al, 1996*). Fue concebido para ser administrado mediante entrevista o auto administrado a personas mayores. Contiene 17 elementos agrupados en 9 áreas: Salud (salud subjetiva, objetiva y psíquica), Integración Social, Habilidades Funcionales, Actividad y ocio, Calidad Ambiental, Satisfacción con la vida, Educación, Ingresos y Servicios Sociales y sanitarios. Con el fin de poder ponderar la importancia subjetiva e ideográfica de cada uno de los componentes, el CUBRECAVI contiene también una pregunta en la que se interroga al sujeto sobre el orden de importancia que el sujeto atribuye a los distintos determinantes de la calidad de vida.

**Escala MGH de Calidad de Vida: Álvarez, M.** (*Quintero, G. Bayarre H. y Reyes C., 2002*). Escala dirigida a evaluar la calidad de vida de los adultos mayores. Fue diseñada, validada y utilizada en Cuba por especialistas de la Facultad de salud Publica del Instituto de Ciencias Medicas de la Habana y el Centro Iberoamericano

de la Tercera Edad. Está conformado por 34 ítems. Las dimensiones que mide este instrumento son la salud, condiciones socioeconómicas y satisfacción por la vida.

**Índice de Salud (Health Index).** (*Rosencranz, H.A. Y Pihlblad. 1970*). El índice contiene dos componentes. Primero, los sujetos examinan una lista de 40 enfermedades o de condiciones médicas comunes entre las personas mayores y reportan la que tienen actualmente. En segundo lugar, los sujetos reportan los problemas de salud específicos experimentados en las últimas cuatro semanas y el grado y la duración del confinamiento derivado de dichos problemas. El tipo de enfermedad, la duración y el tipo de confinamiento se ponderan en el cálculo de la puntuación del índice.

**Cuestionario funcional multidimensional (Older Americans Resources and Services, OARS).** (*Duke University Center for the Study of Aging and Human Development, 1978*). Este cuestionario es un componente de un instrumento más amplio (Pfeiffer, E.1975). El cuestionario fue diseñado para medir el estado funcional de individuos o poblaciones en cinco dimensiones: recursos sociales, recursos económicos, salud física, salud mental, y capacidad para el auto cuidado e independencia instrumental para actividades de la vida diaria. Cada dimensión produce un puntaje de estado funcional que se ubica en un continuo de seis puntos que va desde “excelente” a “totalmente deteriorado”. La escala consiste en 72 preguntas contestadas por el entrevistado, 10 preguntas adicionales contestadas por un informante, 14 preguntas referidas al sujeto contestadas por el entrevistador, y 5 escalas principales calculadas por el codificador.

Shalock y Verdugo<sup>95</sup>, plantean que la calidad de vida se entiende como un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona en

---

<sup>95</sup> Schalock, Robert L., Verdugo Miguel Ángel. *Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Ed. Alianza, 2003. p.223

relación con ocho necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada sujeto:

1. *Bienestar emocional*: seguridad, espiritualidad, felicidad, autoconcepto, alegría, etcétera.
2. *Relaciones interpersonales*: intimidad, afecto, familiar, relaciones, amigos, apoyos.
3. *Bienestar material*: posesiones, dinero, seguridad, alimentación, empleo, status socioeconómico, protección.
4. *Desarrollo personal*: educación, habilidades, competencia personal, ascensos-progresos, actividades propias.
5. *Bienestar físico*: salud, alimentación, tiempo libre, movilidad, cuidado de la salud, seguros, ocio, actividades de la vida diaria.
6. *Autodeterminación*: autonomía, elección, toma de decisiones, control personal, autodirección, metas personales, valores.
7. *Inclusión social*: aceptación, status, apoyos, ambiente de trabajo, integración y participación en los asuntos de la comunidad, roles sociales, etcétera.
8. *Derechos*: intimidad, voto, proceso justo, propiedad, responsabilidades civiles, etcétera.

Este modelo está basado en la teoría de sistemas y con una propiedad de pluralismo metodológico, presentando un sistema triple conformado por un *microsistema*-aspectos personales, *mesosistema*-ambiente que le rodea y un

*macrosistema*-indicadores sociales. El pluralismo metodológico es una estrategia de evaluación combinando tanto procedimientos cuantitativos como cualitativos, para medir la perspectiva personal (valores o satisfacciones), evaluación funcional (comportamiento adaptativo y status o rol ocupacional) e indicadores sociales (medidas a nivel social).

### **2.3 La calidad de vida en los adultos mayores**

La vejez es una etapa de la vida en la que se ha dado mayor importancia a la calidad de vida y está pasando a ser la meta gerontológica más perseguida y valorada.

Lammoglia menciona que “el objetivo de la gerontología es doble. Desde un punto de vista cuantitativo, busca la prolongación de la vida retardando la muerte y, desde un punto de vista cualitativo, busca la mejora de la calidad de vida de las personas mayores”<sup>96</sup>

Como se expresaba en el capítulo anterior la población no sólo mexicana, sino mundial, está envejeciendo y por ello es de gran importancia puntualizar que la calidad de vida de los adultos mayores es fundamental en una sociedad cada vez más longeva, en la que “el envejecimiento satisfactorio no es solamente la ausencia de enfermedades sino que a nivel biológico sea un envejecimiento pleno y sano, en lo psicológico positivo y adaptado, y en lo social integrado, activo y participativo”<sup>97</sup>.

Aunque sabemos que la calidad de vida en la tercera edad va a depender en gran medida de las oportunidades, de la forma en cómo trascorra la vida y no solamente de los recursos cuantitativos que poseen, sino también de cómo ha

---

<sup>96</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.45

<sup>97</sup> Fuentes Benites, Noemí. *Op. Cit.* p.54

sido el desarrollo cualitativo del sujeto a lo largo de su vida. Al respecto, Palomar plantea que “un aspecto que es importante considerar en la concepción y medición, son las expectativas y logros de los individuos, dado que la satisfacción con diferentes aspectos de la vida es muy relativa y está influida por el nivel de aspiraciones de cada sujeto.”<sup>98</sup>

Al inicio del presente capítulo se plantea que la calidad de vida cuenta con una multidimensionalidad, debido a los factores, que actualmente son imprescindibles al definir la calidad de vida con la que cuenta cada sujeto, como lo es: los aspectos físicos, sociales y psicológicos que lo rodean. A continuación se hablará a grandes rasgos de estos aspectos.

### **Aspectos Físicos**

Estos aspectos están integrados por la salud con la que cuenta el sujeto, así como los hábitos para cuidar de ella, que ha construido durante todas las demás etapas de su vida.

Es importante dejar en claro que “el envejecimiento no es una enfermedad, sino un proceso de deterioro gradual del cuerpo y por tanto, muchos de los cambios relacionados con la edad no se pueden prevenir”<sup>99</sup>. Pero también es importante mencionar que llevar un estilo de vida donde se involucre tanto el ejercicio como una dieta balanceada, sin duda ayudara a minimizar algunos deterioros del cuerpo que se presentan en consecuencia del paso de los años.

Es posible prevenir o posponer el envejecimiento a través tres acciones: la actividad física (el ejercicio), tener una alimentación saludable (nutrición) y ser responsables con la salud propia (autocuidado).

---

<sup>98</sup> Palomar Lever, Joaquín. *Calidad de vida en la ciudad de México. Calidad de vida*. En: *Seminario permanente de antropología urbana*.121

<sup>99</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.159



**El ejercicio físico** “contribuye a prevenir y retrasar la progresión de pérdidas funcionales, pues todo elemento que disminuya la velocidad del deterioro físico, contribuirá a mantener la calidad de vida del individuo”<sup>100</sup>

La vida física activa beneficia a los individuos durante toda su vida. La actividad física puede ser entendida como “todos los movimientos de la vida cotidiana como trabajar, las actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas”<sup>101</sup>. Todas estas actividades tienden a regular tanto los problemas físicos del sujeto, como la mejora en sus funciones cognitivas y emocionales, favoreciendo el intelecto y combatiendo la depresión y ansiedad, es decir que la actividad física que realiza el sujeto, sin duda mejora su salud física y psicológica en términos generales.

Al respecto, J. Medina puntualiza que “un régimen de ejercicio es beneficioso para la salud humana cuando envejecemos y mejora muchísimo la calidad de vida a una edad avanzada”<sup>102</sup>. Además contribuyendo a prevenir y retrasar la progresión de pérdidas funcionales, pues todo elemento que disminuya la velocidad del deterioro físico, ayudara a mantener la calidad de vida del individuo.

En efecto, el ejercicio mejora la calidad en la etapa de envejecimiento del sujeto, pero no es el único factor que interviene en esta mejora, la alimentación también juega un papel importante en la calidad de vida, ya que ésta es la base de la salud y bienestar de la persona. La salud en el envejecimiento tiene mucho que ver con la dieta y los hábitos alimenticios que el sujeto ha adquirido en su vida.

---

<sup>100</sup> Martínez Arronte, Felipe. *Salud y autocuidado*. Pax, México, 2004. p. 148

<sup>101</sup> Ballesteros, Soledad. *Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Ed. Universita, España, 2007 p.126

<sup>102</sup> Medina, John J. *El reloj de la edad ¿Por qué envejecemos? ¿Cómo envejecemos? ¿Cómo retrasar el reloj?* Ed. Biblioteca de bolsillo, España, 2003. p.281p.

**La nutrición** “es la piedra angular de la salud y el envejecimiento; además debe ser completa, balanceada en macronutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas) y micronutrientes (enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos) abundantes en nutrientes que no aceleren el envejecimiento ni acidifiquen el medio interno”<sup>103</sup>

Debemos recalcar que la alimentación y la nutrición son dos aspectos distintos, ya que la alimentación se refiere al “conjunto de actos realizados desde que se adquieren sustancias para su consumo, hasta el momento en que se ingiere, mastican y degluten”<sup>104</sup>, convirtiéndose en un proceso meramente voluntario. Mientras que la nutrición es “un proceso involuntario donde los alimentos ingeridos, se transforman en sustancias químicas, se absorben por el intestino y son transportadas a los tejidos para su metabolismo y función”<sup>105</sup>

Muchos adultos mayores tienen una mala alimentación y por consiguiente una nutrición inadecuada (malnutrición), debido a diversos factores como, la modificación en la vida cotidiana o productiva y con ello el cambio de hábitos alimenticios, la falta de recursos económicos, la pérdida de apetito, muchas veces a causa de la soledad, y el sentir que la comida no tiene sabor. Es importante encontrar una solución a estos desórdenes alimenticios, pues una dieta adecuada y adaptada a las necesidades del sujeto, es uno de los pilares básicos en la prevención y promoción de su salud.

**El autocuidado** “consiste en todas las medidas y decisiones que adopta un ser para prevenir, diagnosticar y tratar su enfermedad, además del comportamiento personal dedicado a mejorar y mantener la salud, utilizando tanto los servicios de la salud informales como los servicios médicos formales”<sup>106</sup>. Tanto el ejercicio como la alimentación juegan un papel fundamental en el autocuidado del sujeto.

---

<sup>103</sup> González Aragón, Joaquín. *Avances en la prevención del envejecimiento*. Ed. Pax, México, 2004. p.125

<sup>104</sup> Ballesteros, Soledad. *Op.cit.* p. 175

<sup>105</sup> *Íbidem*

<sup>106</sup> Martínez Arronte, Felipe. *Op.cit.* p. 145

En conclusión, Isabel Sánchez menciona que “la mejora en las condiciones dietéticas, sanitarias e higiénicas han dado lugar a una mejoría en la expectativa de vida“. Por otra parte “no estar enfermo no asegura necesariamente una buena calidad de vida a medida que se envejece”<sup>107</sup>, ya que la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud como “el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”<sup>108</sup>. La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales.

### **Aspectos Sociales**

Los aspectos sociales, como las relaciones interpersonales, la situación económica y la educación, juegan un papel relevante en la vida del sujeto y por tanto en su calidad de vida. Durante la tercera edad se necesita contar con un grado de autonomía considerable, así como de la satisfacción de necesidades, pues se vive un mayor grado de aislamiento y por tanto una mayor necesidad de contacto social.

La calidad de vida pone su énfasis no solo en el empleo o entrenamiento profesional, sino también en actividades sociales e interpersonales, educativas, y de ocio que requieren gran cantidad de entrenamiento integrado.

En la tercera edad, como en cualquier otra etapa de la vida del ser humano, se necesita de la vida social, aunque el adulto mayor con las relaciones interpersonales podrá evitar el aislamiento tanto de la comunicación como de la información y así poder impedir la soledad y la depresión, estimulando la

---

<sup>107</sup> Organización Panamericana de la Salud. *Mantenerse en forma para la vida. Necesidades nutricionales de los adultos mayores*. Ed. Universidad Tufts, 2004. p.91

<sup>108</sup> Organización Mundial de la Salud. En: [http://www.aniorte-nic.net/apunt\\_psicolog\\_salud\\_1.htm](http://www.aniorte-nic.net/apunt_psicolog_salud_1.htm)

vitalidad. Rodríguez, plantea que “la calidad de vida corre al parejo que la calidad de las relaciones”<sup>109</sup>

Las relaciones interpersonales, deben ser entendidas como “una conexión recíproca entre la gente”.<sup>110</sup> Estas relaciones cuentan con tres componentes básicos: la pertenencia, la interdependencia y la intimidad. La pertenencia es la aprobación, la aceptación y el sentido de responsabilidad con el otro, generando el compañerismo. La interdependencia hace referencia al sentido de ayuda, al intercambio de recursos, bienes, finanzas, servicios o de conocimiento. Por último, la dimensión de intimidad está regida por la atracción, el amor, el respeto, la confianza y la admiración mutua entre dos o más personas.

Es por medio de estos tres componentes que el sujeto construye las relaciones interpersonales en su vida y “si con el paso del tiempo el medio que rodea a la vejez se limpia, es decir, desaparecen amigos, padres, cónyuge, etc., se tenderá a la depresión”<sup>111</sup>, a la soledad o al aislamiento, produciendo en muchos casos que la vida del sujeto pierda sentido.

Además de las relaciones que el adulto mayor construya fuera del hogar, la familia representa una institución muy importante en la vida del sujeto, ya que durante esta etapa es fundamental que el sujeto se sienta productivo, aceptado y querido por la familia, aunque en repetidas ocasiones hemos escuchado que el adulto mayor sufre de abandono y violencia o bien todo lo contrario se le trata como un niño pequeño, sobreprotegido, quitándoles muchas veces el derecho a opinar, a realizar actividades o simplemente a perder las relaciones que se construyeron en otras etapas de la vida. Ambos extremos son totalmente reprobables, pues el adulto mayor tendrá que disponer de derechos y obligaciones dentro del hogar como cualquier otro miembro de la familia, así como de conservar su vida personal.

---

<sup>109</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op Cit.* p.89

<sup>110</sup> González Mierz, María del Rocío. *Op Cit.* p.33

<sup>111</sup> *Ídem.* p.34

Al respecto Lammoglia menciona que “el interés por la vida que tenga un anciano es clave en su existencia, pero esto no solo depende de él, sino del apoyo con que cuente para relacionarse y mantener ese interés”<sup>112</sup>

Por otra parte en la tercera edad, es importante que el sujeto cuente con una solvencia económica adecuada, para poder ser independientes y cubrir sus necesidades básicas, y así tener una calidad de vida favorable, pues la seguridad económica logra proporcionar mayor seguridad y dignidad al sujeto.

Al vivir la etapa de la jubilación, muchas veces los ancianos dejan de verse como personas productivas y si las pensiones con las que cuentan son mínimas y no pueden conseguir su independencia económica tiene una mayor afectación psicológica y social para el adulto mayor, considerándose una carga para la familia. En muchos casos con la jubilación no solo se pierde el sentido de productividad, sino también los hábitos y lujos, muchas veces cayendo en una depresión.

Es interesante mencionar que en México no existen programas que le permitan al sujeto prepararse para la jubilación, por el contrario las empresas se olvidan de las personas que se jubilan y no vuelven a tener contacto o relación con ninguna de ellas, desvalorizando su experiencia, vivencias, conocimientos que ha ido construyendo durante el desempeño laboral. Una manera de terminar con esta falta de empatía, con el otro, sería por medio de programas en los que les permitan a las personas jubiladas relacionarse con los nuevos empleados, en las que compartan experiencias y conocimientos sobre los trabajos que ellos llevaron a cabo, o bien realizar pláticas en las que se les permita a empleados próximos a jubilarse plantear sus dudas e inquietudes ante esta nueva etapa de su vida.

---

<sup>112</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.145

Es preciso mencionar que las personas que en la actualidad llegan a la jubilación desean envejecer con éxito, y para ello deberán tomar en cuenta los siguientes aspectos:<sup>113</sup>

- Poseer una funcionalidad adecuada en el área física con ejercicio constante; en el área mental con actividades que ejerciten la memoria, como la lectura y la escritura...
- Contar con un buen estado nutricional.
- Tener metas y proyectos de vida que les permitan seguir siendo activos en su comunidad.
- Evitar la inactividad, sustituyendo actividades que ya no se puedan realizar por otras.

Con lo anterior, se quiere puntualizar que tanto la vida laboral o productiva, como la solvencia económica son aspectos que se deben trabajar para mejorar la calidad de vida del sujeto, durante su existencia. La estabilidad económica de las personas no jubiladas se ha convertido en un gran problema, ya que la pobreza en el país se ha vuelto más drástica, en el caso de las mujeres que durante toda su vida se dedicaron a las labores del hogar la situación es aún más crítica.

Otro aspecto relevante para la calidad de vida del adulto mayor, es sin duda la educación. A pesar de que se cree que las personas de la tercera edad no cuentan con la capacidad para aprender cosas nuevas, estamos ante un gran error, pues la educación es un proceso que abarca toda la vida, y los adultos mayores están capacitados para seguirse instruyendo y “si sus facultades para orientar sus conocimientos se han debilitado es porque han dejado de ejercitarlas”<sup>114</sup>. Así, el ámbito educativo y del aprendizaje representa factores que puede beneficiar la salud de los adultos mayores, en la dimensión psicológica y social.

---

<sup>113</sup> Martínez Arronte, Felipe. *Op.cit.* p. 149

<sup>114</sup> Lammoglia, Ernesto. *Op. Cit.* p.101

El gobierno debe facilitar la incorporación de los adultos mayores en cursos de formación primaria, media y superior, así como promover desde las instituciones de educación formal y no formal, actividades educativas destinadas a este sector de la población, del mismo modo es importante, crear programas de capacitación para la incorporación de personas mayores interesadas en el ámbito laboral.

La educación para envejecer es muy importante y nos ayudaría a tener una mejor calidad de vida al llegar a esta etapa, ya que “todo cuanto hagamos para mejorar nuestra salud física y mental y moral a lo largo de nuestra vida, desde el principio, nos prepara para la vejez, pero aún durante ella podemos incrementar esta preparación, o simplemente comenzarla”<sup>115</sup>.

## **2.4 Programas de calidad de vida para adultos mayores**

A continuación se mencionan algunos programas, cursos o talleres que se están implementando actualmente dirigidos a la población de la tercera edad para mejorar su calidad de vida, dentro de diversas instituciones en las que la mayoría de las personas tiene acceso o bien programas de atención que la ley otorga.

Es importante mencionar que una proporción elevada de dichos programas están diseñados para dar atención a la población, sin ser precisamente pedagógicos, ya que sólo ayudan al adulto mayor a solucionar problemas que presenta sin enseñarle la manera de hacerlo por sí mismo. Es decir, no se le ayuda a las personas mayores a ser independientes ni autosuficientes, son programas asistenciales.

A continuación se plantean algunos programas que se han desarrollando actualmente en del Estado de México, así como en el Distrito Federal.

---

<sup>115</sup> Canal Ramírez, Gonzalo. *Envejecer no es deteriorarse*. Ed. Panamericana, Colombia, 1999. p.47

## **INAPAM**<sup>116</sup>

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, procurará el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores. Desde su creación, el INAPAM ha fomentado el desarrollo integral de las personas de 60 años o más, promoviendo el empleo con retribuciones justas, asistencia social, servicios de salud, así como las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y una mejor calidad de vida.

El INAPAM se instauró con el *objetivo* de coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas que repercuten directamente en este sector de la población y con la *misión* de esta institución es promover el desarrollo humano integral de los adultos mayores, brindándoles empleo, ocupación, retribuciones, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, reduciendo las desigualdades extremas y las inequidades de género. Mientras que la *visión* es consolidar al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, como el órgano rector de los programas y acciones gerontológicas, con la participación de los tres niveles de gobierno y los diferentes sectores del país.

El INAPAM, cuenta con cinco ejes rectores:

- 1. Cultura del Envejecimiento.** Pretende propiciar una transformación cultural de la sociedad para que se valore y reconozca la dignidad de las personas adultas mayores, y de esta manera asegurar y ampliar la protección efectiva de sus derechos humanos. También se busca resarcir las diferencias sociales marcadas por la edad y combatir el desprecio, la discriminación, el despojo y la segregación.
- 2. Envejecimiento Activo.** Proporcionar los medios y las oportunidades a los adultos mayores para el goce de una vejez saludable, a través de actividades y eventos de recreación, de esparcimiento, de asociación y de

---

<sup>116</sup> En: <http://www.inapam.gob.mx>



participación, que contribuyen directamente en su bienestar y en su autoestima.

3. **Seguridad Económica.** Disponer y usar de forma independiente una cierta cantidad de recursos económicos adecuados y sostenidos para asegurar una buena calidad de vida en la vejez, no sólo proporciona a las personas adultas mayores los medios para satisfacer sus necesidades materiales más inmediatas como alimentación, vivienda, vestido, etcétera, sino que también incide de forma esencial y positiva en su bienestar subjetivo y en su autoestima, ya que les permite seguir siendo independientes en la toma de decisiones, desempeñar roles significativos y participar en la vida colectiva como ciudadanos con plenos derechos.
4. **Protección Social.** Garantizar las necesidades mínimas de las personas de edad, tales como salud, alimento, abrigo y vivienda con la finalidad de mejorar sus niveles de bienestar, especialmente de quienes se encuentran en condiciones de vulnerabilidad o desventaja social.
5. **Derechos de las Personas Adultas Mayores.** Garantizar y ampliar la protección efectiva de los derechos humanos de las personas adultas mayores, especialmente para asegurar la igualdad y la no discriminación por razón de edad.

Después de revisar cada uno de estos ejes rectores, es importante hablar de los programas que se presentan en cada una de estas categorías y la manera en la que promueven la calidad de vida del sujeto.

### ***Cultura del Envejecimiento***

*Campañas de sensibilización social.* Este programa pretende promover una imagen positiva de la vejez y resaltar la participación de las personas adultas mayores en actividades que los dignifican y reconocen; asimismo, dichas campañas buscan resarcir las diferencias sociales marcadas por la edad y combatir el desprecio, el despojo y la segregación del adulto mayor que desafortunadamente sigue existiendo en el país.

*INAPAM va a tu Barrio.* A través de unidades móviles, el Inapam ofrece los servicios de afiliación, asistencia jurídica, consultas médica y de información a las personas de 60 años de edad y más, que habitan en comunidades de bajo y muy bajo desarrollo social que permiten garantizar a los adultos mayores la igualdad de oportunidades para realizar trámites y recibir atención e información oportuna y adecuada.

### ***Envejecimiento Activo***

*Cultura física.* El programa incluye los grandes aspectos de la cultura física: recreación, educación física, deporte adaptado y formación cívica, mediante actividades especiales como convivencias, encuentros deportivos y juegos recreativos intergeneracionales en los clubes y centros culturales.

*Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores.* Promoción de la salud, tanto física como emocional. En ellos participan miles de hombres y mujeres en una diversidad de disciplinas deportivas y actividades culturales. En los juegos de 2010 participaron alrededor de 3 mil atletas y artistas, que compitieron en caminata, carrera, relevos; básquetbol, beisbol, cachibol, ajedrez, dominó, ulama de antebrazo, tablas gimnásticas, taichí y natación, y en actividades culturales como música, canto, baile de salón, danza regional, danza prehispánica, declamación, pintura, dibujo, poesía, artesanías, artes plásticas y manualidades.

*Clubes de personas adultas mayores.* Son espacios comunitarios donde se reúnen e interactúan personas de 60 años y más, en los que se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social. Con la finalidad de promover la participación de las personas mayores, fomentando la organización e intervención en la solución de sus problemas, al tiempo que propicia su permanencia en la comunidad en un ambiente de solidaridad.

*Proyecto Scout Adulto Mayor.* El INAPAM y la Asociación Nacional de Scouts han trabajado de manera conjunta en proyectos para mejorar el desarrollo físico, mental y espiritual.

Los objetivos principales de este programa son:

- Fortalecer la independencia y el desarrollo personal y comunitario de las personas adultas mayores con el fin de evitar el posible deterioro físico o mental.
- Fortalecer su participación en la vida pública para evitar su aislamiento y toda forma de discriminación.
- Fortalecer los lazos afectivos entre las distintas generaciones con el objetivo de fomentar la solidaridad y ayuda mutua.

*Turismo y recreación.* Junto con el Consejo Nacional de Turismo (Turismo para Todos), se promueve que los adultos mayores tengan la oportunidad de recrearse y conocer diferentes lugares, al viajar bajo los principios del turismo social, para que conozcan y reconozcan nuestra identidad cultural, riquezas naturales y arquitectónicas.

*Programa de Educación para la Salud.* Constan de dos grandes líneas: las dirigidas a las personas adultas mayores y en edad prejubilatoria, con el propósito de prevenir y mejorar sus condiciones de vida, a través de cursos, talleres y pláticas que abordan temas sobre el cuidado de la salud y desarrollo humano; y acciones dirigidas a otros grupos de edad con una perspectiva de envejecimiento y un eminente sentido preventivo.

### ***Seguridad Económica***

*Tarjeta de afiliación.* Esta tarjeta permite a los adultos mayores acceder a los servicios que ofrece el INAPAM, así como obtener beneficios y descuentos en más de 15 mil establecimientos en todo el país. La tarjeta es gratuita y se puede obtener de manera accesible en módulos del instituto en la República Mexicana,

de esta manera el adulto mayor pertenece a un grupo selecto para obtener ahorros en sus finanzas personales a través de los descuentos a los que se hace acreedor.

*Fondo Tercera Llamada, mi palabra vale por tres.* Es un fondo económico que tiene como objetivo otorgar créditos a personas de 60 años de edad y más, para fomentar el auto empleo a través de la creación o ampliación de un negocio propio, con la finalidad de lograr la integración de los adultos mayores a la vida económica y laboral de la sociedad y contribuir de esa forma, a mejorar su calidad de vida.

*Bolsa de trabajo.* A través de este servicio, se busca reincorporar a las personas adultas mayores a la vida productiva y apoyar su economía mediante una coordinación permanente con empresas e instituciones que ofrecen fuentes de trabajo para este grupo social, de acuerdo con sus características y necesidades. Además del beneficio económico, se busca que la incorporación del adulto mayor al mercado laboral redunde en un desarrollo personal favoreciendo su motivación y autoestima.

*Capacitación continua para el empleo.* Esta estrategia tiene como objetivo brindar a las personas adultas mayores el acceso a la Ejes rectores de la política pública nacional a favor de las personas adultas mayores. Se ofrecen talleres para el desarrollo de habilidades laborales, como la capacitación en el uso de tecnologías de la información, que les permitan ser competitivos y les faciliten su permanencia en la vida laboral.

### ***Protección Social***

*Centros de Atención Integral.* Los Centros de Atención Integral, conocidos como CAI, brindan servicios de atención primaria, apoyando la detección, control y seguimiento de las enfermedades frecuentes en el adulto mayor. Los CAI ofrecen consulta médica general y especializada a un costo muy accesible, asimismo

proporcionan orientación psicológica individual de acuerdo con la problemática social de cada paciente, que son atendidos por especialistas capacitados para brindarles herramientas y mejorar su interacción social.

*Albergues y Residencias de Día.* El Inapam ha puesto en funcionamiento Albergues y Residencias, que proporcionan asistencia integral a los adultos mayores que no cuentan con apoyo familiar o recursos económicos que les permitan cubrir sus necesidades y ser independientes. Reciben alojamiento permanente o temporal, alimentación balanceada, supervisión geriátrica, terapia ocupacional y servicios de trabajo social.

*Asesoría Jurídica.* Este servicio proporciona a los adultos mayores, de manera gratuita, orientación jurídica, gestión administrativa y representación legal ante los tribunales correspondientes según sea el caso, con el fin de resolver de manera eficaz los problemas planteados o, en su defecto, ser canalizados a otras instancias para que sean atendidos y no dejarlos en estado de indefensión.

### ***Derechos de las Personas Adultas Mayores***

*Red de los Derechos de los Adultos Mayores.* Este programa se implementa en coordinación con la Comisión Nacional de Derechos Humanos y consiste en que un grupo de adultos mayores capacitados en esta materia difundan sus derechos y enseñen a su vez a otros, para conformar una red que se multiplique exponencialmente.

### ***IAAM-DF***<sup>117</sup>

El Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal (IAAM-DF) es el órgano del Gobierno de la Ciudad de México encargado de promover el bienestar de las personas adultas mayores en el Distrito Federal, cuyo *objetivo* es Garantizar el cumplimiento de la Ley que establece el Derecho a la Pensión

---

<sup>117</sup> <http://www.adultomayor.df.gob.mx/index.html>

Alimentaria para los Adultos Mayores de Sesenta y Ocho Años residentes en el Distrito Federal promoviendo políticas públicas, implementando programas de atención integral, impulsando el ejercicio pleno de sus derechos, y fomentando una cultura del envejecimiento activo.

El IAAM-DF tiene los siguientes programas prioritarios:

1. Pensión Alimentaria para Adultos Mayores de 68 años, Residentes en el D.F.
2. Visitas Médicas Domiciliarias para los derechohabientes de la Pensión Alimentaria.

***Pensión Alimentaria para Adultos Mayores.*** Está diseñado para las personas de la tercera edad que tiene 68 años cumplidos y vive en el Distrito Federal desde hace 3 años o más y tiene forma de comprobarlo, el Gobierno de la Ciudad de México le otorga una pensión alimentaria mensualmente.

***Programa De Visitas Médicas Domiciliarias Para Adultos Mayores.*** Este programa es solo para derechohabientes de la pensión alimentaria en el Distrito Federal tiene como *objetivo* brindar atención médica primaria de calidad en el domicilio particular de los adultos mayores de 68 años que pertenecen a grupos vulnerables o habitan en zonas consideradas de alta marginación y pobreza de la Ciudad de México. El personal médico se encargará de elaborar un perfil del estado de salud de cada adulto mayor, con un enfoque de carácter geriátrico, así como de detectar, de manera oportuna, posibles padecimientos. Una tarea fundamental será la de promocionar la salud, el cuidado personal y brindar apoyo a familiares y/o cuidadores, mediante información y capacitación en la atención y cuidados del adulto mayor.

## ***Universidad de la Tercera Edad***<sup>118</sup>

En la ciudad de México se abrió la primera universidad cuya edad mínima indispensable para poder ingresar es de tener 50 años cumplidos. Los requisitos de inscripción para tener acceso a las asignaturas, talleres y cursos, es presentar la siguiente documentación:

- a)** Solicitud de ingreso
- b)** Copia legible de identificación oficial con fotografía de algunos de los siguientes documentos: Credencial de INAPAM, credencial del IFE, pasaporte, cedula profesional o licencia de manejo.
- c)** Copia actualizada de comprobante de domicilio.
- d)** Examen médico que deberá hacerse dentro de la universidad.
- e)** Pagar una cuota de recuperación.

Actualmente se cuenta con dos campus en la zona metropolitana de la Cd. de México, la primera está ubicada en Eje Central 818, colonia Niños Héroes, mientras que la segunda se localiza en Mixcoac.

En la Universidad de la Tercera Edad se promueve la reinserción social de los adultos mayores, a través de actividades educativas y recreativas. Además, brindan servicios médicos a los alumnos, ya que cuentan con la infraestructura necesaria para ello, dentro de sus instalaciones.<sup>119</sup>

Algunas asignaturas, así como cursos y talleres que se imparten en estas universidades son los siguientes:

### *Asignaturas*

1. Historia Universal
2. Historia de México
3. Historial del Arte

---

<sup>118</sup> En: <http://adultosplenos.com/universidad-de-la-tercera-edad/>

<sup>119</sup> En: <http://www.eluniversaldf.mx/home/nota35500.html>

4. Filosofía
5. Psicología
6. Literatura
7. Derecho
8. Economía
9. Administración de Negocios
10. Ventas, Marketing y Publicidad
11. Oratoria
12. Actuación
13. Apreciación Musical
14. Inglés
15. Francés
16. Desarrollo Humano
17. Computación
18. Relaciones Humanas

#### *Talleres*

1. Derechos Humanos
2. Promoción de la Salud
3. Nutrición para un mejor envejecimiento
4. Creación Literaria
5. Pintura Artística
6. Diseño de Modas
7. Cocina

#### *Actividad Física*

1. Yoga
2. Pilates
3. Tai chi chuan
4. Zumba



## Cursos

1. Tanatología
2. Manejo de las Emociones
3. Mente Activa
4. El plus de ser viejo

Finalmente, para facilitar la movilidad de los alumnos y del personal, la universidad Mixcoac, al igual que la de Niños Héroes, tiene rampas que llevan a cada una de las plantas así como elevadores, a demás de contar con salidas de emergencia, para mayor seguridad de los estudiantes.

Ruiz Grima menciona que la Universidad de la Tercera Edad o para los Mayores, es uno de los aciertos más importantes que se han producido en el campo de las personas mayores. El ámbito educativo y del aprendizaje representa una de las peculiaridades que más puede beneficiar a la salud de las personas de la tercera edad.<sup>120</sup>

## **IMSS**<sup>121</sup>

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) tiene un mandato legal derivado del Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Su misión es ser el instrumento básico de la seguridad social, establecido como un servicio público de carácter nacional, para todos los trabajadores y sus familias.

Esta institución cuenta con diversos cursos clasificados en cuatro áreas, la primera es el bienestar de la salud, el segundo está vinculado con la cultura y actividades de recreación, la tercera se relaciona con el deporte y la última área hace énfasis en la capacitación laboral.

---

<sup>120</sup> Ballesteros, Soledad. *Op. Cit.* p. 264

<sup>121</sup>En: <http://www.imss.gob.mx/Pages/default.aspx>

A continuación se mencionara cada una de estas áreas y los cursos que son impartidos en ellas.

**+ *Espacios para el Bienestar.*** Los servicios que se ofrecen están dirigidos a impulsar un estilo de vida activa y saludable, hacer ejercicio, mejorar hábitos alimentarios, autoestima, relaciones interpersonales, familiares y sociales al promover la participación organizada en la comunidad con acciones en favor de la salud física, mental, emocional o social. Entre los talleres que más destacan para Adultos mayores se encuentran:

- Formación de acompañantes y promotores de apoyo gerontológico.
- Formación de cuidadores de adultos mayores.
- Prevención de accidentes.
- Sexualidad en el adulto mayor
- Fideprótesis.

**+*Espacios para la Cultura.*** Promueve el bienestar y la convivencia social a través del acceso y disfrute de las diversas expresiones artísticas y culturales de México y el mundo. Administra programas, cursos y talleres de educación artística y actividades culturales, con la finalidad de brindar servicios de calidad a los derechohabientes y la población abierta.

- ***Educación artística.*** Está integrada por diversos cursos dirigidos a los derechohabientes y al público en general que están orientados hacia la iniciación del conocimiento y práctica de disciplinas artísticas; que proporciona las técnicas básicas para estimular la creatividad, la comunicación y la sensibilidad estética.

**Cursos De Desarrollo Cultural:** Artes visuales, Danza, Teatro y Música Instrumental y vocal

**Cursos de Artesanías:** Cerámica, Dibujo, Pintura, Escultura, Esmalte al fuego, Marquetería, Orfebrería, Piel y Pergamino.

- *Cultura y Salud.* Brinda servicios artístico-culturales dirigidos a niños hospitalizados, niños en guarderías, personas con discapacidad, adultos mayores, trabajadores IMSS y trabajadores en centros laborales.
- *Salas de lectura.* Fomenta la lectura en la población infantil, juvenil, trabajadora, adulta mayor, personas con discapacidad, quienes pueden acceder a bibliografía de temas diversos.
- *Artes Visuales y Patrimonio Cultural.* Se promueve la realización de exposiciones artísticas temporales e itinerantes en la Sala de Exposiciones del Centro Médico Nacional Siglo XXI así como en diversos espacios delegacionales.

**+Espacios para el Deporte.** A través de programas y actividades fomenta en la población mexicana una vida saludable en lo físico, mental y socialmente al incorporar en su vida la práctica del ejercicio físico y del deporte, ayudando en la prevención de enfermedades.

Realizar actividad física aumenta el nivel de energía y reduce el estrés, rebaja los niveles de colesterol y presión arterial, disminuye el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, especialmente el de colon. En los adultos mayores el ejercicio físico les permite conservar su calidad de vida. El Instituto otorga servicios para la población de la tercera edad o adulto mayor, a través de actividades físicas recreativas y deportivas como el cachibol, yoga, Tai Chi Chuan, acondicionamiento físico aeróbico y actividades acuáticas.

**+ Espacios para la Capacitación.** La División de Capacitación y Adiestramiento Técnico tiene como función regular y administrar programas, cursos y actividades de enseñanza y aprendizaje, con los cuales busca elevar el nivel y la calidad de vida de los usuarios, ofreciendo servicios con calidad que les permitan su inserción en el mercado laboral o bien con el auto empleo.

- *Capacitación Empresarial gratuita.* El IMSS y NAFIN invitan a derechohabientes, jubilados, pensionados, personal del IMSS y usuarios de las Unidades Operativas de Prestaciones Sociales a integrarte al Programa Nacional de Capacitación Empresarial. Este servicio pretende fomentar una nueva cultura laboral que permita encontrar fuentes alternativas de ingresos, por lo que el programa orienta en todo lo relacionado con emprender, administrar, organizar o consolidar tu propio negocio. Entre los cursos que puedes elegir se encuentran:
  - Mujeres emprendedoras y empresarias.
  - Trece pasos para elaborar tu Plan de Negocios.
  - Forma tu propia empresa.
  
- *ROCO.* El IMSS, a través de sus cursos brinda la oportunidad de obtener el Reconocimiento Oficial de la Competencia Ocupacional (ROCO), el cual está avalado por la SEP al final de tu preparación. Algunos de los cursos que puedes elegir son:
  - Maquillaje del rostro.
  - Cuidado de manos y pies.
  - Embellecimiento del cabello.
  - Atención a comensales.
  - Patronaje de prendas.
  
- *Fomento Educativo.* Con el fin de mejorar el nivel educativo de la población, el IMSS y el INEA, interesados en fortalecer la educación de los adultos, ofrecen cursos de:
  - Alfabetización.

- Regularización primaria
- Regularización secundaria.
- Preparatoria abierta e Inglés.

Es importante mencionar que no en todas las clínicas cuentan con todos estos cursos o actividades, aun así los derechohabientes pueden inscribirse y asistir a la actividad de su preferencia. Otro punto relevante es que en algunas de estas actividades se pide una cuota de recuperación y en los cursos en que se requieren materiales cada persona debe adquirirlos.

## **CAPÍTULO 3**

### **La Calidad de Vida de Padres de la Tercera Edad con Hijos con Discapacidad Intelectual. Estudio de Caso PPSS**

Como se planteó en el capítulo anterior, la calidad de vida hace referencia a las condiciones de vida deseadas por la persona, tomando en cuenta ocho necesidades básicas: el bienestar emocional, las relaciones interpersonales, el bienestar material, el desarrollo personal, el bienestar físico, la autodeterminación, la inclusión social y los derechos.

En muchos casos la gran preocupación de la sociedad se remite a las personas con discapacidad intelectual, sin percatarse que tanto los padres de familia de estas personas, como los demás miembros de la familia también necesitan obtener atención y ayuda.

Pero ¿qué ocurre con la calidad de vida de las personas de la tercera edad que además son padres de familia de jóvenes o adultos con discapacidad intelectual?, ¿cuáles son las condiciones de vida que desean para mejorar su calidad de vida? y sobre todo ¿qué tanto piensan en su bienestar o qué lugar ocupan ellos en su propia vida?

A través del presente capítulo conoceremos casos de padres de familia de la tercera edad, o bien próximos a ella, cuyos hijos con discapacidad intelectual asisten al Programa Psicopedagógico de Servicio Social.

Es necesario comenzar hablando sobre el PPSS, ya que es en éste donde se encuentran las personas a quienes se dirige la presente investigación, por tanto debemos conocer más sobre la manera en la que está conformado dicho programa, sus objetivos y la forma en cómo se trabaja con los alumnos.

### **3.1 Programa Psicopedagógico de Servicio Social (P.P.S.S)**

Una de las grandes problemáticas de las personas con discapacidad intelectual, así como de sus familias, es la falta de instituciones profesionales dedicadas a la educación especial, ya que aunque en el país podemos encontrar diversas instituciones dedicadas a esta población, en la mayoría de los casos son insuficientes o no son totalmente aprobadas por los padres de familia, o bien nos encontramos con elevados costos que son imposibles de cubrir. En consecuencia a estas dificultades, los más afectados son los jóvenes y adultos que ven truncado su desarrollo.

Debido a estas razones, en el año de 1985 fue creado el Programa Psicopedagógico de Servicio Social, por el Lic. José Luis Carrasco Núñez, ubicado dentro de las instalaciones de la Facultad de Estudios Superiores, plantel Aragón. Este programa fue dirigido a los niños, jóvenes y adultos con problemas de aprendizaje y discapacidad intelectual, presentando una gran demanda por parte de los habitantes de las colonias aledañas al plantel, debido a que se proporcionó ayuda a las personas de más bajos recursos económicos.

A lo largo del tiempo este Programa ha recibido varios reconocimientos por su trabajo y profesionalismo. Actualmente el P.P.S.S. se localiza en la FES-Aragón, en el edificio A-5 en el salón 521 a cargo del Lic. José Luis Carrasco Núñez y como responsable de apoyo pedagógico se encuentra la Lic. Verónica Solís Soto en el turno matutino, mientras que en el turno vespertino la responsable es la Dra. María Teresa Barrón Tirado.

Por otra parte, el P.P.S.S permite a estudiantes y egresados de la licenciatura de Pedagogía enriquecer su formación profesional a través de prácticas escolares y servicio social, permitiéndoles tener un contacto con situaciones verdaderas, acercándolos a experiencias reales en el ámbito laboral. Tanto los prestadores de servicios, como los practicantes se ven beneficiados

debido a que se les permite poner en práctica los conocimientos teóricos adquiridos durante los años de estudio. Los prestadores de servicio juegan un papel primordial dentro del P.P.S.S. ya que ellos son los responsables de realizar el diseño de estrategias y programas de manera personalizada para cada alumno contribuyendo a que los estudiantes con discapacidad intelectual y problemas de aprendizaje logren tener un mejor desarrollo académico y social.

El P.P.S.S, brinda un servicio de evaluación diagnóstica, que está conformada por una entrevista a padres de familia, aplicación de pruebas, análisis de resultados y estrategias de atención. Así mismo se diseñan y se aplican programas de atención y evaluaciones periódicas para cada alumno, con el objetivo de desarrollar habilidades que le permitan desenvolverse dentro de la sociedad.

Ahora bien, debemos conocer los objetivos tanto generales como específicos del P.P.S.S., por medio de los cuales se rige la organización y el trabajo para su mejor funcionamiento:<sup>122</sup>

### ***Objetivos generales***

1. Proporcionar a la comunidad de escasos recursos un servicio de educación especial para niños, jóvenes y adultos que presentan problemas de aprendizaje y discapacidad intelectual.
2. Integrar a los estudiantes y egresados de la carrera de Pedagogía a las prácticas profesionales en el área de educación especial.
3. Constituir una alternativa para la realización de prácticas escolares y trabajos de titulación.

---

<sup>122</sup> Carrasco Núñez, José Luis. *Manual de Organización del Programa Psicopedagógico de Servicio Social*. UNAM, Fes Aragón, México, 2004. p.3



### **Objetivos específicos**

1. Aplicar evaluaciones diagnósticas a personas con discapacidad intelectual y problemas de aprendizaje.
2. Diseñar y aplicar programas de atención.
3. Elaborar material didáctico para los programas psicopedagógicos.
4. Orientar a los padres de familia sobre la educación de sus hijos.
5. Organizar actividades grupales especiales para reforzar los programas psicopedagógicos.
6. Difundir las actividades desarrolladas en el servicio.
7. Difundir la información para promover la aceptación e integración de las personas con necesidades educativas especiales.
8. Proporcionar las situaciones y el espacio para la realización de prácticas escolares y trabajos de titulación.

Por otra parte, es conveniente mencionar las áreas en las que se ofrece atención y apoyo a cada alumno dentro del P.P.S.S, entre estas se encuentran:

- Área Básica. Esta área tiene por objetivo trabajar con el repertorio básico de conductas indispensables para establecer otras habilidades. El alumno que carece de las habilidades incluidas en esta área requiere ser atendido en ellas, para poder trabajar posteriormente con otras áreas de desarrollo, ya que esta es la base para que el alumno logre desarrollar otras habilidades, y consiga aprendizajes significativos, en la enseñanza en general y en la escolarizada en particular.<sup>123</sup> Esta área está dividida en cuatro subáreas:
  - Subárea de Atención.
  - Subárea de Seguimiento de Instrucciones.
  - Subárea de Imitación.
  - Subárea de Discriminación.

---

<sup>123</sup> Macotela, Silvia y Romay, Martha. *Inventario de Habilidades Básicas. Un modelo diagnóstico diagnóstico-prescriptivo para el manejo de problemas asociados al retardo en el desarrollo*. Ed. Trillas, México, 2003. p.31

- Área de coordinación Sensomotriz. El objetivo general es trabajar con el alumno las destrezas necesarias para realizar actividades que impliquen el cuerpo en general, y actividades que involucren partes específicas del mismo. En ella se trabaja tanto la Coordinación Motora Gruesa, como la Coordinación Motora Fina.
  
- Área de Socialización. Después de ser determinadas las habilidades que posee el alumno, se atiende a las necesidades básicas de su persona, así como a las habilidades que le permitan relacionarse con otras personas en su vida cotidiana.
  
- Área de Comunicación. En esta área se trabaja con el alumno la comprensión del lenguaje hablado, la expresa de manera oral o por medio de gestos y ademanes, así como la articulación adecuada de los fonemas. Esta área se divide en tres subáreas:
  - Subárea. Comunicación Vocal-Gestual.
  - Subárea. Verbal-Vocal y
  - Subárea de Articulación.
  
- Área Académica. Dentro de esta área se trabajan programas como: la identificación de formas y colores, la relación espacio-temporal, la lecto-escritura, aritmética, así como ciencias sociales y naturales.
  
- Taller de Productividad. Este taller se trabaja dentro de los grupos de jóvenes, con discapacidad intelectual que asistan al programa, trabajando actividades dirigidas al desarrollo de la creatividad y productividad. En este taller los jóvenes elaboran productos como paletas, pulseras, bufandas, collares, entre otros, para posteriormente ponerlos a la venta.

Como se mencionó anteriormente, la población que se atiende dentro del P.P.S.S son niños, jóvenes y adultos con problemas de aprendizaje o discapacidad intelectual. Los alumnos de menor edad usualmente asisten a la escuela de manera regular, es decir cuentan con educación formal, por ello asisten a sesiones individuales con duración de una hora dos o tres veces por semana. Por otra parte los jóvenes y adultos que asisten al P.P.S.S. regularmente no asisten a otra institución de educación formal, es por ello que se crearon dos grupos de acuerdo a sus edades. Estos jóvenes y adultos asisten dos días por semana, martes y jueves, con un horario de 9 a 13 horas y de 10 a 14 horas respectivamente. El primer grupo está integrado por ocho alumnos, seis hombres y dos mujeres, entre los 15 y 23 años de edad; el segundo grupo se compone de ocho adultos entre los 24 y 41 años de edad, seis hombres y 2 mujeres. Anteriormente existía un solo grupo de jóvenes, pero debido a la diferencia de edades y a la demanda de población que necesitaba este servicio se decidió crear un nuevo grupo, separando a los jóvenes de los adultos.

En los grupos de jóvenes se hace énfasis en el trabajo del Área Académica, así como en Taller de Productividad, sin dejar de lado las demás áreas ya que durante el trabajo en el grupo, las y los prestadores de servicio se encarga de dar seguimiento al desarrollo integral de habilidades en el alumno, estimulando la comunicación, la participación y socialización en las diferentes actividades que se realizan durante cada sesión.

Así, después de este breve acercamiento acerca del trabajo que se realiza en el Programa Psicopedagógico de Servicio Social, es pertinente mencionar que en la presente investigación está dirigida a los padres de familia de los jóvenes pertenecientes a los grupos que están en la tercera edad o cercanos a ella.

### 3.2 ¿Cómo es la calidad de vida de los padres de familia?

A través de una entrevista individual a los padres de familia se lograron percibir las características en las que viven de manera personal y familiar. El cuestionario que se realizó a cada uno de los participantes fue integrado por 73 preguntas dividido en dos partes. Primeramente se habló acerca de su vida familiar y posteriormente sobre aspectos de su vida personal, ésta última se dividió en seis categorías basadas en las ocho necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la calidad de vida de cada sujeto: *Bienestar emocional, Relaciones interpersonales, Bienestar material, Desarrollo personal Bienestar físico, Autodeterminación, Inclusión social y Derechos*, planteados por Shalock y Verdugo, ya que la calidad de vida se entiende como un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona.

El grupo de padres de familia entrevistados se ubican entre los 52 y 66 años de edad, de los cuales nueve son mujeres y únicamente dos son hombres, ocho de ellos son personas casadas que viven con sus parejas a diferencia de las otras tres, una de ellas se separó de su pareja, otra es divorciado y finalmente una más es viuda. Actualmente dos de los padres que conforman este grupo son jubilados, incluyéndolos, nueve se dedican a las tareas del hogar, mientras las dos personas restantes trabajan en la limpieza. En cuanto a su escolaridad, seis concluyeron la primaria, una la secundaria, otra persona abandono sus estudios en preparatoria y dos más se quedaron en el nivel superior sin concluir sus estudios, finalmente una persona es licenciada en Biología.

A continuación se muestran los resultados obtenidos después de haber entrevistado a los padres de familia, de acuerdo con el orden de las categorías que integran el cuestionario, mencionado anteriormente. En primer lugar lo referente a la vida familiar y posteriormente a la vida personal.

## **Parte 1. Vida Familiar<sup>124</sup>**

En esta sesión se le realizaron 14 preguntas a cada padre en las cuales se hizo énfasis a la relación que tienen con sus hijos con discapacidad intelectual, aunque también se mencionaron aspectos como, las personas que conforman sus familias y con las que viven actualmente, la problemática por la cual sus hijos asisten al PPSS, se habló acerca de la relación familiar, de la relación con sus hijos con discapacidad intelectual, del apoyo que recibe por parte de la familia para la atención de sus hijos con discapacidad, la manera en la que se siente con su hijo con discapacidad intelectual, las mayores preocupaciones que tienen con respecto a sus hijo con discapacidad intelectual, cómo se sienten con su trabajo como padres de una persona discapacitada, si sus hijos están recibiendo la atención que requiere, los logros que les gustaría que tuvieran sus hijo en el futuro, si asisten o han buscado alguna otra institución de ayuda para sus hijos y para finalizar se les pregunto qué tipo de ayuda cree que necesita como padre de una persona con discapacidad intelectual.

Ahora bien, indicaré los aspectos más relevantes que se mencionaron en esta etapa de las entrevistas realizadas.

Se comenzó por conocer quiénes son las personas que integran sus familias, en todos los casos los padres viven con sus hijos con discapacidad intelectual, algunos de ellos también viven con sus parejas y con sus demás hijos, también existen casos en los que en la misma casa están los nietos, nueras, cuñadas, entre otros familiares. Es decir que hay más de una familia habitando y conviviendo en el mismo espacio.

Por otra parte, también se presentaron casos en los que las mamás se hacen cargo totalmente de sus hijos con discapacidad intelectual, ya que son viudas o se separaron de sus parejas. Con esto podemos notar que las

---

<sup>124</sup> En los anexos del presente documento se presenta el formato del cuestionario utilizado para la realización de las entrevistas a los padres de familia. **ANEXO 1**

condiciones en las que están conformadas las familias de cada una de las personas entrevistadas son distintas.

Al cuestionarlos acerca de la razón por la que sus hijos asisten al PPSS, mayoría de ellos tardaron algunos segundos en contestar, mientras que otros no encontraron las palabras para expresarse, pero a grandes rasgos todos conocen las dificultades y problemáticas que presentan sus hijos, así como el área que se debe trabajar con ellos.

En cuanto a la relación familiar que han creado en sus hogares, la mayoría de los entrevistados mencionó tener una buena relación con todos los integrantes de la familia, aunque también se habló de momentos de violencia y maltrato que existieron en sus casas. En la mayoría de los casos estos maltratos existieron por parte de los esposos a las madres entrevistadas, aunque algunas también señalaron que existían actos violentos en sus vidas desde que eran jóvenes y se salieron de casa de sus padres para estar mejor, aunque no en todos los casos se obtuvieron resultados positivos.

Posteriormente se habló acerca de la relación que existe entre ellos y sus hijos con discapacidad intelectual, se obtuvieron distintos rasgos en cada una de las respuestas de los padres. Desde la existencia de buena comunicación, hasta momentos de agresividad, enojo y violencia por parte de los hijos hacia ellos, mientras que también indicaron estar desesperados y cansados con la situación.

También mencionaron que las muestras afectivas, por ambos, son escasas y en algunos casos no se tiene comunicación con sus hijos, no platican y por lo tanto no se conocen.

En cuanto al apoyo que se tiene por parte del resto de la familia para el cuidado de los jóvenes o adultos con discapacidad intelectual, en la mayoría de los casos se entendió como apoyo únicamente en el ámbito económico, a lo que algunos de ellos respondieron que se tiene este apoyo por parte de de sus

parejas, padres o madres de los jóvenes, que salen a trabajar y por parte de los familiares lejanos alguna ayuda esporádica. Al replantear la pregunta, para que no solo se mencionara el aspecto monetario, hablaron de la relación de sus otros hijos con la persona discapacitada, mencionando que ellos ayudan con tareas académicas y del hogar, enseñándoles a hacer nuevas cosas. En algunos casos se puntualizó que por parte de sus parejas únicamente se obtiene una ayuda económica, ya que en el desarrollo personal de sus hijos no se involucran.

Al preguntarles acerca de la manera en la que se sienten con la discapacidad de sus hijos, se obtuvieron tres respuestas más frecuentes, primeramente se mencionó haber logrado la aceptación y estar tranquilos ante esta situación, en segundo lugar puntualizaron que se ha conseguido un alto porcentaje de aceptación aunque siguen existiendo dificultades en la relación con sus hijos con discapacidad intelectual, por último están los padres que contestaron que todavía se desesperan y que saben que los chicos pueden dar más pero que también dependerá del trabajo que hagan ellos como padres, que los avances se conseguirán en conjunto.

Sobre la mayor preocupación que tienen estos padres de familia en relación con sus hijos discapacitados, se mencionaron dos aspectos sumamente importantes, en primer lugar se habló acerca de la dependencia de sus hijos, ellos quieren que logren un alto grado de independencia que les permita realizar cosas por sí mismos, ya que estos padres saben que en algún momento morirán y les preocupa que harán sus hijos cuando ellos ya no estén. También se puntualizó el aspecto de no ver felices a sus hijos y les gustaría que realicen alguna actividad productiva que les permita solventar sus gastos cotidianos.

Se abordó el tema del trabajo que han hecho como padres de una persona con discapacidad. Es importante comentar que al plantear esta pregunta se pensó que se obtendría en su totalidad respuestas positivas, lo contrario a lo que sucedió ya que no en todos los casos se los papás mencionaron haber hecho todo lo

posible por ayudar a sus hijos, mencionaron la falta de atención que han tenido hacia sus hijos, en el aspecto emocional no han avanzado siendo inexistentes las muestras de afectividad y la ausencia de conocimiento que tienen sobre la manera en la que podrían ayudar a sus hijos para obtener más avances y mejores resultados ante su discapacidad.

Se cuestionó acerca de la atención que han recibido sus hijos, a lo que todos los padres mencionaron que están muy agradecidos con el trabajo que se ha realizado en el PPSS, tanto con sus hijos como con los talleres que se han destinado a ellos, puntualizando que el servicio que se ha ofrecido es adecuado e importante para sus vidas. Una de las personas entrevistadas mencionó que existen aspectos de la atención que se ofrece a los jóvenes con los que no está de acuerdo, pero comprende que es solo un servicio social y que las y los prestadores de servicio también tienen otras ocupaciones.

Al preguntarles si aparte de asistir al PPSS sus hijos pertenecían a alguna otra institución, solo una persona mencionó que lleva a su hijo a actividades de socialización. Los demás padres señalaron que anteriormente los llevaban a otras instituciones, pero por cuestiones de edad, de sus hijos, ya nos los aceptaron. También existen casos en los que los jóvenes concluyeron sus cursos, pues ya no había un grado más alto en el cual pudieran tener un mayor desarrollo.

Finalmente se le preguntó a las personas entrevistadas que ayuda creen que requieren como padres de una persona con discapacidad intelectual, a lo que la mayoría respondió que necesitaban una ayuda psicológica, aunque también hablaron de un curso de manualidades en el que se trabajaran las actividades productivas que realizan sus hijos para poder apoyarlos en casa, otros padres mencionaron que les gustaría una ayuda que les permita a los hermanos de los jóvenes con discapacidad conocer cómo manejar la situación y en algunos otros mencionaron que necesitaban una ayuda económica para sus hijos.



Además recalcaron que los cursos que han recibido dentro del PPSS les han ayudado a aprender más sobre sus hijos y tener más herramientas para crear una mejor relación con sus hijos.

## **Parte 2. Vida Personal**

Como se mencionó anteriormente, esta sección de la entrevista se conformó por seis categorías: *Bienestar emocional, Relaciones interpersonales, Bienestar material, Desarrollo personal Bienestar físico, y Derechos*. Enseguida se menciona cada una de ellas y los aspectos relevantes que señalaron los entrevistados.

### *Bienestar Emocional y Autodeterminación*

Este apartado está integrado de 11 preguntas, en las que se les cuestionó a los padres aspectos como si consideran ser personas felices, si suele sentirse tristes, si se molestan por situaciones que anteriormente no les molestaban, si se sienten solos, sobre las metas que se han fijado en la vida y si considera haberlas logrado, lo que lamenta no haber hecho, si consideran haber tenido éxito en la vida, como se sienten con su apariencia física, con qué frecuencia tienen sentimientos como: desesperación, tristeza, ansiedad, depresión, entre otros y plantear sobre su proyecto para el presente año.

A continuación se revisará cada uno de los aspectos que se mencionaron en esta sección de la entrevista.

La mayoría reportó que son personas felices debido a que están con sus parejas o hijos, a que cuentan con estabilidad económica ya que trabajan o trabajaron para crecer profesionalmente. Aunque también hay casos en los que no se sienten felices porque no creen haber realizado un buen trabajo con sus hijos, o bien piensan que desde su infancia son personas infelices por circunstancias que les sucedieron con sus familias. También atribuyen que la falta de felicidad en su vida actualmente se debe a que sus parejas les han puesto barreras que no les permiten sentirse plenos, esto se da en el caso de las mamás.

Casi todos indicaron que están tristes por los problemas que se presentan cotidianamente con sus otros hijos y por las peleas que se presentan entre ellos. Así mismo se sienten afligidos por la falta de algún familiar, como sus padres, hermanos, parejas o hijos que han fallecido. Porque sus vidas no son lo que ellos hubieran querido. Por no haber realizado una actividad que les permitiera tener estabilidad económica y no tener el suficiente dinero para cubrir sus necesidades y las de su familia. También mencionaron el hecho de que no les hubiera gustado tener un hijo con discapacidad. Una de las personas entrevistadas mencionó que le diagnosticaron depresión, pero no quiso continuar con el tratamiento por temor a los medicamentos.

Todas las personas entrevistadas indicaron que este sentimiento de tristeza solo se presenta por momentos, sin ser un aspecto que no desaparezca de sus vidas, pero que se acrecienta al presentarse algunas situaciones en el ámbito familiar, que los hace sentirse sin ganas de hacer nada.

Al preguntarles acerca de que si se molestan con frecuencia, mencionaron que han detectado que en la actualidad se molestan más que anteriormente con los niños y por dificultades en la convivencia en el hogar. Aunque otros indicaron que siempre han actuado de la misma manera atribuyéndolo a un rasgo de personalidad, por otro lado también lo perciben como un sentimiento que aparece con la edad volviéndose menos tolerante. También hablaron de problemas que los desesperan y les provocan molestias como: problemas familiares, la situación económica desfavorable por la que atraviesan, el entorno en el que viven por ser zonas inseguras y la edad porque ya no sienten la misma fortaleza que antes.

Sobre la presencia de sentimientos como: desesperación, tristeza, ansiedad y depresión, mencionaron que aunque no son sentimientos recurrentes en sus vidas sí los han acompañado en algún momento pero tratan de sobreponerse, aunque ninguno ha buscado ayuda para controlar estos sentimientos.

Al abordar el tema de la soledad algunos padres mencionaron que no se sienten solos debido a que sus familias están con ellos. Mientras que los que respondieron que sí se sienten solos lo encausan al hecho de que sus parejas ya no estén a su lado y tampoco apoyen a sus hijos con discapacidad, algunos otros plantearon que solo es por momentos ya que están con sus hijos y parejas pero les gustaría tener una relación más estrecha con sus familias nucleares o con sus otros hijos que ya no viven en el mismo lugar que ellos.

Cuando se mencionó el tema de las metas en la vida, muchos padres señalaron que ya no se fijan objetivos, solo realizan las actividades que tienen que hacer, algunos otros mencionaron los logros que obtuvieron a lo largo de su juventud y de sus vida adulta pero puntualizan que ahora solo quieren trabajar por el bienestar de sus hijos y de sus familias. Ninguno hablo acerca de una meta personal que se haya trazado, todos mencionaron aspectos familiares.

Una de las preguntas que les causó más dificultades contestar fue la de *¿Qué lamenta no haber hecho?*, mientras que algunos dijeron que no lamentan nada de lo que les ha sucedido porque *todas las cosas ocurren por algo*, otros padres lamentan no haber continuado con sus estudios para tener una realización profesional, por último también puntualizaron que les hubiera gustado trabajar más con sus hijos con discapacidad intelectual para que tuviera más avances, ya que creen que pudieron haber hecho más por ellos.

Sobre si sienten tener o haber poseído éxito en la vida, la mayoría planteó que efectivamente se sienten exitosos, aunque sondeando en sus respuestas, algunos padres mencionaron que siempre se han dedicado a sus familias, a sus hijos y a cuidar de ellos y eso los hace sentirse exitosos, así como el tener una casa propia, una buena relación familiar y seguridad económica.

Una de las personas entrevistadas mencionó que tenia éxito ya que contaba con negocios, proyectos y un trabajo formal, pero todo se evaporó en el

momento en que llegó a su vida su hijo con discapacidad intelectual ya que tuvo que abandonar todo para hacerse cargo de su hijo, y aunque mencionó que fue lo mejor para ver crecer y que su hijo tiene un buen desarrollo, especificó que fue difícil dejar todo lo que había construido.

También se mencionó el tema de la apariencia física, obteniendo diversas respuestas entre los entrevistados. Algunos mencionaron estar satisfechos con sus apariencias, también señalaron que les desagrada tener sobrepeso, no les gusta que “se han vuelto fachosos”, ya que anteriormente vestían de manera formal y en el caso de los padres usaban traje y ahora se ponen lo primero que encuentran porque siempre tienen prisa, por último mencionaron los cambios que se presentan con la edad como canas, arrugas, flacidez en la piel... eso les desagrada.

Para finalizar se habló sobre el tema: proyecto para el presente año, los papás mencionaron planes vinculados con el bienestar de sus hijos con y sin discapacidad intelectual. Algunos otros hablaron acerca de tener una vivienda en mejores condiciones, pero ninguno hizo énfasis en un proyecto que solo estableciera beneficios para ellos mismos o que les permitiera conseguir un desarrollo personal.

### *Relaciones Interpersonales*

Esta sesión está conformada únicamente por seis preguntas, en las que se tocan los temas de las relaciones con la familia: pareja, hijos, nietos y de amistad, así como la asistencia a actividades recreativas.

Pareja. La mayoría de estos padres de familia que están casados y viven con sus parejas mencionaron que tienen una buena relación, con altibajos pero tratando de hacer un buen trabajo con sus hijos, indicaron que mantienen una buena comunicación y que tratan de tomar las decisiones en conjunto. También existen casos en los que el matrimonio no ha funcionado y deciden separarse,

estos casos se presentaron con las mamás siendo ellas las que actualmente se responsabilizan totalmente de sus hijos discapacitados ya que sus esposos dejan el hogar y también sus obligaciones como papás y ellas no les exigen ninguna ayuda. Por otra parte está el caso en el que se han quedado viudas. Un tema recurrente al realizar esta pregunta fue el de la infidelidad, en todos los casos de los esposos hacia ellas, igualmente en todos los casos estas infidelidades fueron *perdonadas*.

Hijos. Con esta pregunta se hizo hincapié en la relación que existe con sus hijos sin discapacidad intelectual. Un gran porcentaje de padres de familia indicaron que tienen una buena relación con sus hijos, aunque también hablaron de la falta de muestras de afecto hacia ellos, señalaron sentirse orgullosos de la madurez e independencia que han mostrado, así como del crecimiento profesional que tienen actualmente. Algunos más indicaron que dejaron solos a sus demás hijos para ocuparse únicamente de sus hijos con discapacidad intelectual. Por tanto podemos concluir que se presentan dos aspectos recurrentes, son abandonados o bien son sobreprotegidos recibiendo el mismo trato que tienen los hijos con discapacidad.

Nietos. En cuanto a esta relación se presentan dos situaciones totalmente distintas, los ven de manera esporádica, o bien cuidan de ellos diariamente ya que sus hijos no pueden hacerse cargo al tener que salir a trabajar. Aunque son distintas circunstancias en todos los casos se manifestó que la relación es buena y estrecha ya que platican, juegan y tienen un lazo de complicidad con sus nietos. Es importante mencionar que no todos los padres entrevistados son abuelos.

Amistad. Un alto porcentaje de padres mencionaron tener buenas relaciones de amistad, aunque estas son muy escasas, al hondear en el tema se logró detectar que las relaciones de amistad mencionados son superficiales ya que sólo se trata de vecinas a las que saludan en la calle, de pláticas que sostienen con los demás papás que asisten al PPSS, es decir que en la mayoría de los casos no se

hizo referencia a relaciones estrechas sino pasajeras. Por tanto al preguntar con qué frecuencia se reúnen con sus amigos mencionaron que solamente en algunas oportunidades o celebraciones, pero no tienen el suficiente tiempo ni dinero para hacerlo de manera recurrente.

Un caso que es importante señalar es el de un entrevistado jubilado, el cual indicó que *todos quieren ser escuchados y tener siempre la razón...* con ello quiso puntualizar que *“es difícil formar una relación estrecha además de mencionar que después del trabajo se rompen muchas relaciones de amistad y te vas aislando lentamente”*.

En cuanto a las actividades recreativas, únicamente un padre comentó que asiste a un grupo de Neuróticos Anónimos en el que se realizan convivencias, reuniones y pláticas que le proporcionan ayuda para mejorar en aspectos personales.

### *Bienestar material*

En esta categoría de abordaron nueve cuestiones que hace mención de las actividades laborales que desempeñaron en su juventud y actualmente, además de su opinión sobre la jubilación. Por otra parte se puntualiza su estabilidad e independencia económica, así como la satisfacción que siente con las condiciones del lugar donde vive y si actualmente se considera una persona activa o productiva.

Algunas de las personas entrevistadas trabajan fuera de casa en actividades de limpieza, en casa o escuelas, pero la mayoría de dedica a vender productos hechos por ellos mismos como objetos bordados o tejidos, mientras que otros solventas sus gastos gracias a las pensiones que reciben. En algunos otros casos no trabajan, se dedican a realizar las actividades del hogar mientras que sus parejas son las que trabajan fuera de casa. Los papás mencionaron que les ayudan a sus esposas en casa y en diferentes actividades en sus trabajos.

Todas las personas entrevistadas comenzaron a trabajar desde jóvenes, por diferentes necesidades, para sobrevivir o para continuar con sus estudios.

Su opinión sobre la jubilación, en algunos casos la definen como una buena ayuda que te otorgan por haber trabajado tanto tiempo, para otros es un proceso de cambio total de rol, aunque también puede llegar a ser peligrosa si no se tiene una meta clara a realizar durante este periodo de la vida. Es importante recalcar que de los 11 padres entrevistados únicamente tres de ellos son jubilados.

La mitad de las personas entrevistadas mencionaron que no tienen el dinero suficiente para satisfacer sus necesidades, mientras que la otra mitad puntualizó que sí ya que cuentan con sus pequeños negocios o pensiones que les permiten solventar algunos gastos cotidianos y personales.

Al mencionar el tema de la independencia económica mencionaron que de estar solos podrían sostener sus gastos sin problema pero tomando en cuenta que vivieran en un lugar sin pagar una renta. Así mismo, todos mencionaron que únicamente sus hijos con discapacidad intelectual y en algunos casos sus demás hijos dependen económicamente de ellos.

La mayoría indicó no estar satisfechos con las condiciones en sus viviendas, debido a que habitan en zonas de alto riesgo, las rentas suelen ser elevadas o por incomodidades al vivir con su familia política. Aunque la mayoría mencionó tener los servicios indispensables de agua, luz, entre otros, en sus viviendas.

Para finalizar la gran mayoría de los padres se consideran activos y productivos pues trabajan, realizan las labores del hogar y se hacen cargo de sus hijos diariamente.

### *Desarrollo personal*

En esta apartado se mencionan temas como la concentración, el extravío de objetos, la fluidez con la que desarrollan una conversación, el disfrute de la lectura, el aprender nueva cosas así lo satisfechos está con sus habilidades para realizar las actividades diarias.

En cuanto al tema de concentración la mayoría de los padres mencionó que pierde rápido la concentración en las actividades que realiza, ya que suelen distraerse con facilidad.

Aunque también señalaron que son capaces de llevar a cabo una actividad con total concentración, siempre y cuando ésta sea de su agrado y la estén disfrutando.

Otro aspecto que se mencionó fue el de extraviar objetos, a lo que algunas personas respondieron que en ocasiones sí extravían objetos como las llaves o el dinero, pero también indicaron que esta situación no es nueva en sus vidas, ya que desde jóvenes les sucedían este tipo de incidentes.

Al preguntarles si suelen perder la continuidad o el hilo en una conversación, la mayoría señaló que solo les ocurre cuando existe un factor que los distraiga, pero que lo más normal es que estén atentos a lo que se está hablando.

Algunos de estos padres de familia disfrutaban de la lectura desde su juventud, mientras que para otros no es una actividad que les complazca. Existen diferentes factores por los que no les gusta la lectura, primeramente porque nunca ha formado parte de sus hábitos, porque les da sueño al comenzar a leer, porque no saben leer con fluidez o porque no han encontrado un texto de su interés.



Las personas entrevistadas mencionaron que les es sencillo aprender cosas nuevas siempre y cuando estas sean de su interés, de no ser así les parece cansado y aburrido practicarlos. Un factor sobresaliente ante esta cuestión, fue que algunos padres indicaron que últimamente no han intentado aprender nada así que no saben si se les dificultaría.

Un alto porcentaje de los entrevistados señaló que tienen la habilidad para realizar las actividades cotidianas de trabajo, en casa y con las demás actividades que desempeñan.

### *Bienestar físico*

En esta parte se hace énfasis en aspectos como su rutina cotidiana, estado de salud, asistencia al médico y dentista, realización de ejercicio físico o deporte en su juventud y actualmente, problemas para realizar actividades físicas, enfermedades que padecen y los medicamentos que ingieren. Así mismo, en esta parte se hizo referencia a los hábitos de alimentación, fumar y beber, aspectos en el sueño y cansancio que los acompañan. Por último, la realización de actividades divertidas de ocio en el tiempo libre, y el tiempo que dedican para sí mismo.

La rutina diaria de estas personas es parecida, todos despiertan a las cinco o seis de la mañana, comienzan su día con actividades del hogar, su aseo personal o bien, salen a trabajar. Por las tardes se hacen cargo del trabajo en casa y de sus hijos. En las noches conviven con la familia y duermen entre las 10 y 11 de la noche.

Aunque todos tienen hábitos y ocupaciones diferentes, existen aspectos en los que el desarrollo de un día es muy parecido, entre las personas entrevistadas, además de ser difícil que salgan de la rutina, lo que cambia es el orden en el que realizan las actividades cotidianas los martes y jueves, días en que sus hijos con discapacidad intelectual asisten al PPSS. Un reducido porcentaje mencionó actividades distintas para su cuidado personal o de recreación.

En cuanto a su estado de salud la mayoría mencionó tener enfermedades como gastritis, quistes, molestias tanto en huesos, rodillas, pecho y articulaciones, así como alergias y problemas de presión. En algunos casos señalaron que les ocasionan problemas subir y bajar escaleras e ingerir ciertos alimentos. Aunque consumen medicamentos para mitigar los malestares que padecen, no asisten con regularidad al médico, únicamente lo visitan cuando sienten que su salud no está del todo bien. El mismo caso se presenta para asistir al dentista, solamente van cuando tienen alguna molestia.

Existen algunos casos en los que los padres asisten de manera regular con médicos naturistas, ya que han presentado mejores resultados y sienten que su estado de salud ha mejorado, aunque también mencionaron que este tipo de medicina es más costosa.

Se les preguntó si en su juventud realizaron alguna actividad física o si practicaron algún deporte, la gran mayoría respondió de manera afirmativa, así mismo puntualizaron que dejaron de practicarlo cuando se casaron o en el momento en que nacieron sus hijos, abandonando totalmente estas actividades.

Actualmente son pocos los papás que realizan ejercicio físico y aun menos los que lo hacen de manera regular, ya que puntualizaron que se les dificulta por dolores en las rodillas o espalda y por falta de tiempo. Un papá mencionó que no sabe si se le dificultaría realizar alguna actividad física porque no ha intentado realizar ninguna.

Otro tema que se tomó en cuenta fue el de el consumo de alcohol y tabaco. Sólo una de las personas entrevistadas mencionó que fuma aunque no lo hace con frecuencia, por otra parte algunos padres plantearon que las bebidas alcohólicas solo las consumen en reuniones, fiestas o para acompañar algunos alimentos.

En cuanto a su alimentación diaria, la mayoría señaló que desayuna y cena pan con leche, mientras que la comida intentan hacerla de manera balanceada. Los hábitos que poseen son parecidos aunque algunos mencionaron que comen

muchas tortillas y pan o que con frecuencia beben refresco y eso no les permite estar dentro de su peso ideal. Como se mencionó anteriormente este factor de la obesidad es un aspecto que les preocupa, con más frecuencia a las mamás.

También se les preguntó si en las últimas semanas han perdido el apetito a lo que la mayoría indicó que le está ocurriendo lo contrario ahora tienen más hambre que anteriormente.

Ahora bien, en el aspecto del sueño y el descanso los padres señalaron que duermen entre seis y ocho horas diarias, pero que no siempre despiertan sin cansancio ya que en algunas ocasiones están preocupados, se despiertan durante la noche o tienen algún malestar que no les permite relajarse, pero no es una situación recurrente, ya que pueden descansar perfectamente si no existe nada que los aflija. Otros mencionaron que a partir de que comenzaron su tratamiento con medicina naturista han podido conciliar mejor el sueño y descansar satisfactoriamente, también dijeron que cuando no descansan despiertan más casados mal humorados y con el ánimo por los suelos.

Aun así la mayoría percibe que tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias, aunque otros señalaron que necesitan tomar una siesta por la tarde o bien por la noche ya se sienten muy cansados y anteriormente no se fastidiaban igual.

Al cuestionar a los entrevistados sobre las actividades de ocio que realizan en su tiempo libre, la mayoría mencionaron que casi no cuentan con tiempo libre en el día, pero las actividades que suelen realizar en esos momentos son: tejer, bordar, ver televisión, salir a caminar, usar la computadora, escuchar música, ver películas, leer, entre otras. Posteriormente se les pidió que indicaran cuales son las actividades que les parecen divertidas, algunos volvieron a mencionar las que ya habían puntualizado, mientras que algunos otros dijeron que no les parece divertida ninguna actividad o que no habían pensado en ello.

Finalmente se les preguntó *cuánto tiempo dedican para sí mismos*, la mayoría señaló que casi no cuentan con tiempo libre y menos para realizar

actividades para ellos. Para que se ejemplifiquen las respuestas obtenidas, es conveniente mencionar algunas de ellas:

- *“Algunas veces ver revistas de cocina o tejer”*
- *“Relajarme”*
- *“Todo el tiempo en el grupo al que asisto diariamente, es para mí”*
- *“No puedo considerar que tiempo es solo para mí y que tiempo es para todos”*
- *“No, creo que ningún tiempo es solo para mí”*
- *“Casi no, antes me gustaba vestir bien”*
- *“Cuando me hago manicure, pedicura, depilación...”*
- *Al salir a caminar, hacer ejercicio, escuchar música...”*
- *“Casi no, prefiero tener arreglada mi casa”*
- *“Solo los domingos tengo dos horas para leer mis copias de yoga”*

Como podemos percibir en algunos casos se llevan a cabo actividades que los padres disfrutaban, pero no cuentan con un momento específico en el cual lo realizan, ya que algunos mencionaron que estas actividades las efectúan de manera esporádica o cuando terminaron con las tareas diarias del hogar.

Mientras que otros no dedican tiempo a actividades de su interés, porque dicen que no les alcanza el día para realizar todos los quehaceres domésticos o no habían pensado en este aspecto, por tanto no se tiene certeza del tiempo que se dedican a ellos mismos.

### *Inclusión social y Derechos*

En esta última categoría se puntualizan temas como el conocimiento de los derechos que les otorga la ley a las personas de la tercera edad, los programas de apoyo para este sector de la población, lo satisfechos que se sienten con los servicios de salud, finalizando con la mención de los problemas pueden tener las personas mayores de 60 años.

La mayoría de los papás no conocen, ni han escuchado hablar sobre la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. Así mismo no conocen con certeza los programas e instituciones en las que se ayuda a este sector de la población, algunos mencionaron instituciones como el DIF (Desarrollo Integral de la Familia), NAM (Neuróticos Anónimos ayuda Mutua), pero ninguno señaló un programa en específico por desconocimiento y por tanto no asisten ni pertenecen a ninguno de éstos, a pesar de que seis de las personas entrevistadas podrían acudir a pedir apoyo en instituciones gubernamentales.

Al cuestionar el aspecto del acceso a los servicios de salud, puntualizaron que están afiliados o asisten a instituciones como el IMSS, ISSSTE, Seguro Popular, médicos particulares, en este punto existieron diferentes respuestas ya que algunos están satisfechos con el servicio que reciben, mientras que otros no están conformes con los servicios que se ofrece y no asisten a instituciones oficiales aunque están afiliados.

Por último, las personas entrevistadas mencionaron los problemas que pueden tener las personas mayores de 60 años, sobresaliendo dificultades como las de abandono, pérdida de memoria, soledad, aislamiento, falta de atención por parte de los familiares, maltrato, discriminación, pensiones bajas y escasas oportunidades de trabajo. Uno de los padres indicó que en lo personal le preocupa lo que hará su hijo con discapacidad intelectual cuando ya no esté, para cuidarlo.

Después de realizar este primer acercamiento con la población de padres de familia pertenecientes al Programa Psicopedagógico de Servicio Social, se diseñó el taller *Mejorando tu calidad de vida. Prepararse para vivir mejor en la Tercera Edad*. En este taller se enfatizó el trabajo sobre los temas en los que se detectó una mayor falta de información por parte de los entrevistados y se retomaron las dimensiones de calidad de vida, en las que se manifestó un mayor abandono.

## **CAPÍTULO 4**

### **Taller para mejorar la calidad de vida de las personas de la Tercera Edad, o próximos a ella, que son padres de jóvenes con discapacidad intelectual**

Con base en la información obtenida en las entrevistas realizadas, a los padres de familia cuyos hijos asisten actualmente al PPSS, se ha elaborado y aplicado el siguiente taller, con el propósito de mejorar su calidad de vida, por medio de la proporción de información, el trabajo en grupo, la reflexión y el análisis personal de diversas temáticas que les permitirán reencontrarse consigo mismos, así como concientizar lo que ellos quieren construir en su vida, ya que nunca es tarde para aprender o bien para modificar la manera de vivir. No se pretende conseguir una enseñanza académica, magistral o intelectual, lo que se busca es que a través de un aprendizaje vivencial, participativo, activo y práctico, el participante logre construir una mejor calidad de vida para sí mismo.

Existen diversas temáticas de gran importancia que requieren ser tratadas en el taller, ya que después de la realización de las entrevistas individuales a los padres, se puede apreciar que algunas de las dificultades que presentan son: baja autoestima, la preocupación de lo que sus hijos con discapacidad intelectual harán cuando ellos ya no estén presentes, cuando ellos mueran, sin dejar de lado que un gran porcentaje se siente inactivo o nada productivo, entre otras. Todas estas cuestiones están afectando su calidad de vida y es por ello que estas preocupaciones, las cuales no les permite mantener su bienestar personal serán abordadas en el presente taller.

Se anhela que este taller sea un lugar en donde cada uno de estos padres de familia tenga la posibilidad de mejorar su desarrollo personal, un espacio en que pueda expresarse y comunicarse libremente, y con ello se consiga la creación de un apoyo de formación al sujeto, es decir que el adulto mayor por medio de la información y las actividades realizadas y coordinadas dentro del taller, así como

su participación y experiencia en el mismo, consiga mejorar su bienestar en diferentes áreas de su vida.

#### **4.1 Descripción de la Población**

La población a la cual está dirigido el presente taller, es a las personas de la Tercera Edad, que son padres de jóvenes que presentan alguna discapacidad intelectual.

Estos padres de familia viven angustiados porque sienten que están en la recta final de sus vidas, sin conocer el futuro que les espera a sus hijos. También, tenemos que algunos de estos padres al mismo tiempo se están responsabilizando de sus nietos, entonces ellos ocupan un tercer lugar, pues primero están sus nietos, posteriormente su hijo con discapacidad intelectual y finalmente ellos, dejando en el olvido sus propias vidas.

El momento en que los padres con hijos con discapacidad intelectual se van haciendo mayores, suele ser un momento en el que se puede acentuar el miedo *a qué será de su hija o hijo cuando ya no estén*. Los padres suelen mostrarse temerosos, angustiados, culposos, desorientados, decepcionados por viejas ilusiones y expectativas no cumplidas, preocupados por el futuro, así como sobreprotectores. Aunque esta preocupación por el futuro ha estado presente en distintas etapas de su vida, incluso los padres muestran esta preocupación desde el mismo momento en que saben que sus hijos tienen discapacidad intelectual.

Los padres de familia al llegar a la tercera edad, comienzan a afrontar el duelo por la irreversibilidad del tiempo, que implica la caída de la ilusión de la propia inmortalidad, es decir, deben lidiar con una verdad muy angustiante, el paso del tiempo y la inevitabilidad de la muerte. Para ellos, esta es una etapa en la cual comienzan el balance, la rendición de cuentas y el replanteo de la problemática del futuro. Sienten que tal vez no implementaron todos los recursos

necesarios para ayudar a su hijo, que no hicieron lo suficiente, o que fracasaron como padres.

Todas estas angustias y preocupaciones, propician que los padres se vayan olvidando poco a poco de ellos mismos, de sus vidas, de su cuidado, de sus intereses, de su persona en general. Ya que en cada momento se van haciendo más responsables de los demás, y posponiendo las cosas que son para ellos y que deberían ser también importantes, pero en algún momento de sus vidas de serlo y en algunos casos no se han percatado de ello o se sienten culpables de pensar más en ellos que en sus hijos o en la familia misma, y prefieren dejarlo de lado y seguirse ocupando de los demás.

## **4.2 Objetivos**

### ***Objetivo General***

Mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, o próximos a ella, que son padres de jóvenes con discapacidad intelectual, a través de un aprendizaje vivencial, participativo, activo y práctico.

### ***Objetivos Específicos***

- Que los participantes en el taller construyan su propia definición de envejecimiento, desde una perspectiva más positiva.
- Que los participantes, identifiquen las diferentes perspectivas del envejecimiento dependiendo del enfoque, a través del estudio de las diferentes edades: cronológica, biológica, psicológica y social.
- Que los participantes identifiquen los cambios biológicos, cognitivos, psicológicos y sociales, que se presentan en esta etapa de la vida.
- Que los participantes adquieran información sobre la manera en la que se vive la tercera edad en México, a través de datos estadísticos, para que con



ello concienticen que es una etapa de la vida que se ha estado prolongando en el resto del mundo.

- Que los participantes reflexionen sobre los mitos y las realidades del envejecimiento.
- Que los participantes conozcan casos sobre personajes famosos como: pintores, músicos, actores, escritores, entre otros, que han sobresalido durante la etapa de la vejez.
- Que los participantes precisen lo que es la calidad de vida, así como los factores que la determinan.
- Que los participantes identifiquen qué es el nivel y estilo de vida, y la manera en que pueden afectar, estos dos aspectos, su propia calidad de vida.
- Que los participantes identifiquen la pirámide de necesidades de Maslow, para que así, detecten que las necesidades del ser humano están relacionadas con la calidad de vida, ya que su adecuada satisfacción da paso al bienestar integral de la persona.
- Que los participantes identifiquen los indicadores de calidad de vida, planteados por Verdugo Alonso, Miguel Ángel.
- Que los participantes concienticen el valor, la importancia y la responsabilidad de ser uno mismo.
- Que los participantes tengan la oportunidad de conocerse mejor.
- Que los participantes realicen un proyecto de vida que los satisfaga.

## 4.3 Contenidos

### **Sesión 1**

#### ***El Envejecimiento, una Etapa de la Vida***

- Definiciones de Envejecimiento, Vejez y Tercera edad
- Edad cronológica, biológica, psicológica y social

#### ***La Tercera Edad en la actualidad***

- Mitos y realidades sobre el envejecimiento
- Personajes sobresalientes en la tercera edad
- Estadísticas relacionadas con la población de adultos mayores.

### **Sesión 2**

#### ***Calidad de Vida***

- Concepto de Calidad de Vida: Factores objetivos y subjetivos.
- Nivel y Estilo de Vida
- Motivación y Necesidades del Individuo
- Indicadores de la Calidad de Vida

### **Sesión 3**

#### ***Bienestar Físico***

- Salud: Ejercicio y Nutrición
- Apariencia Física
- Ocio y Tiempo libre

### **Sesión 4**

#### ***Bienestar Emocional y Autodeterminación***

- Autoestima
- Metas y Proyectos de Vida
- Valores Personales
- Relajación y Descanso

## **Sesión 5**

### **Desarrollo Personal**

- Percepción
- Atención
- Memoria
  
- Creatividad: escritura, lectura y solución de problemas.

## **Sesión 6**

### **Relaciones Socio-Afectivas**

- La Familia
- La Pareja
- La Amistad

### **Bienestar Material**

- Jubilación
- Productividad

### **Integración Social**

- Aprobación y Aceptación
- Roles sociales

## **Sesión 7**

### **Las leyes para las personas de la Tercera Edad en México**

- Derechos y Obligaciones: responsabilidad civil
- Instituciones de Apoyo
- Programas en el D, F y Edo. de México.

### **Cierre del curso**

- Autoevaluación
- Evaluación del taller
- Heteroevaluación

## 4.4 Desarrollo

### Sesión 1

- ***El Envejecimiento, una Etapa de la Vida***
  - Definiciones de Envejecimiento, Vejez y Tercera edad
  - Edad cronológica, biológica, psicológica y social
  
- ***La Tercera Edad en la actualidad***
  - Mitos y realidades sobre el envejecimiento
  - Personajes que fueron sobresalientes en la tercera edad
  - Estadísticas relacionadas con la población de adultos mayores.

### ***Juego de las hipótesis***<sup>125</sup>

#### **Material.**

- Dos hojas de papel rotafolio, en una de ellas se leerá la frase *Lo que espero que ocurra en este taller es...*, y en la segunda *Lo que espero que NO ocurra en este taller es...*
- Marcadores.

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Al entrar al salón, cada uno de los participantes deberá escribir con un marcador en cada una de las hojas sus expectativas hacia el taller.

#### ***Presentación***

**Material.** Presentación con diapositivas.

**Duración.** 5 minutos

**Desarrollo.** Se realizará la presentación de la coordinadora del grupo, así como del taller, hablando sobre los objetivos del taller, las temáticas que se abordaran a lo largo de las sesiones y la manera en la que se trabajara durante las semanas subsecuentes.

---

<sup>125</sup> Sefchovich, Galia. *CreatiVIDAd para adultos*. Ed. Trillas, México, 2009. p.94

### ***Integración grupal. Fiesta de presentación***<sup>126</sup>

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Esta dinámica se realizará para que los participantes se presenten, así como para conocer los nombres de las personas que integran el grupo.

Primeramente se explicará que habrá una fiesta, y que cada uno de ellos deberá llevar algo, que empiece con la inicial de su nombre. El primero comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta, mientras que el segundo repite lo que dijo el anterior, y luego dice su nombre y lo que va a llevar a la fiesta. Este procedimiento se repetirá hasta completar la cantidad de asistentes.

Ejemplo:

- Yo soy María y voy a llevar la música.
- Ella es María y va a llevar la música y yo soy Ricardo y voy a llevar los refrescos.
- Ella es María y va a llevar la música, él es Ricardo y va a llevar los refrescos y yo soy Pablo y voy a llevar el pastel.

### ***Primer Tema: El Envejecimiento, una Etapa de la Vida***

**Objetivo.** Que los participantes construyan una definición de envejecimiento desde una perspectiva positiva, así como reconocer las diferentes representaciones del envejecimiento a través de las edades: cronológica, biológica, psicológica y social, planteadas por *González Mierz*.

- **Definición de Envejecimiento, Vejez y Tercera edad**

#### ***Reproducción de película.***

**Material.**

- Computadora
- Cañón
- Película: *Up, una aventura de altura* de Disney Pixar<sup>127</sup>

---

<sup>126</sup> Robles Olvera María Eugenia. *La formación integral de los grupos. Dinámicas*. Ed. Seraj, México, 2000. p.25

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** A manera de introducción se observará un breve video, sobre las etapas de la vida de una pareja, desde su niñez hasta la vejez. Posteriormente cada uno de los integrantes del grupo, dará su opinión sobre las etapas de la vida, haciendo referencia a las imágenes vistas en la película.

### ***Lluvia de ideas y exposición oral***

#### **Material.**

- Hojas de papel
- lápiz o bolígrafo.
- Computadora y cañón. (Presentación en diapositivas)

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Se formaran tres equipos, cada uno de ellos, a través de la técnica de lluvia de ideas deberá construir una definición de envejecimiento. Después cada equipo compartirá con el resto del grupo su definición. Posteriormente la coordinadora presentara una definición clara y precisa de vejez, envejecimiento y tercera edad, a través de una exposición oral. Finalmente se retomaran las definiciones realizadas por los equipos para precisar los aspectos o características verdaderos.

#### **o Edad cronológica, biológica, psicológica y social**

### ***Trabajo en equipo***

#### **Material.**

- Tarjetas de información: Edad cronológica, biológica, psicológica y social.
- Cartulina
- Marcadoras

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Se formaran cuatro equipos, a cada uno se le proporcionara una tarjeta con las características de una edad, planteadas por *González Mierz*. Edad

---

<sup>127</sup> Parte 1. En: <http://www.youtube.com/watch?v=q3oXpniNDrQ&feature=related>

Parte 2. En: [http://www.youtube.com/watch?v=ZSd\\_lpzmcLM&feature=relmfu](http://www.youtube.com/watch?v=ZSd_lpzmcLM&feature=relmfu)

cronológica, biológica, psicológica y social, para que con ello los participantes conozcan las diferentes representaciones del envejecimiento a través de las edades de una persona. Después de revisar la información, cada equipo realizará un cartel según la edad que le corresponda. Al centro del salón se colocarán materiales que les podrán ayudar en la realización de su cartel. Para finalizar cada equipo le mostrara al resto del grupo su trabajo, representando una manera de envejecer según la edad que les correspondía.

### ***Segundo Tema: La Tercera Edad en la actualidad***

**Objetivo.** Que los participantes reflexionen sobre los mitos y realidades que rodean al envejecimiento, así como la importancia de que se conozcan casos de personajes famosos que han sobresalido durante este periodo de vida. Finalmente es importante que los participantes adquieran la información necesaria sobre la forma en que se vive la tercera edad en México y el resto del mundo a través de datos estadísticos.

#### **o Mitos y realidades sobre el envejecimiento**

##### ***Trabajo Individual y Plenaria***

##### **Material.**

- Tarjetas con mitos y realidades
- lápices o bolígrafos.

##### **Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Los participantes identificarán los mitos y realidades que rodean el tema del envejecimiento, para ello, se le entregará de manera individual un texto breve, a través del cual deberá identificar si se trata de un mito o de una realidad sobre el proceso de la tercera edad. Para finalizar cada uno de los participantes dará lectura, en voz alta, a cada uno de estos textos y mencionara al grupo si cree que se trata de un mito o una realidad, dando la oportunidad a que los demás participantes den su opinión, o aclaren sus dudas.

o **Personajes que fueron sobresalientes en la tercera edad**

**Plenaria**

**Material.**

- Computadora y cañón (presentación con diapositivas)

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Al finalizar la actividad anterior y los comentarios, se concluirá si son mitos o realidades los textos de las tarjetas, a través de una presentación en la que la coordinadora presentará a una serie de personajes famosos que ejemplifiquen los mitos o realidades revisados en las tarjetas. Es decir a través de imágenes e información de personajes comunes se podrá concluir si en realidad se trataba de un mito o de una realidad.

o **Estadísticas relacionadas con la población de adultos mayores.**

**Exposición oral y Plenaria**

**Material.**

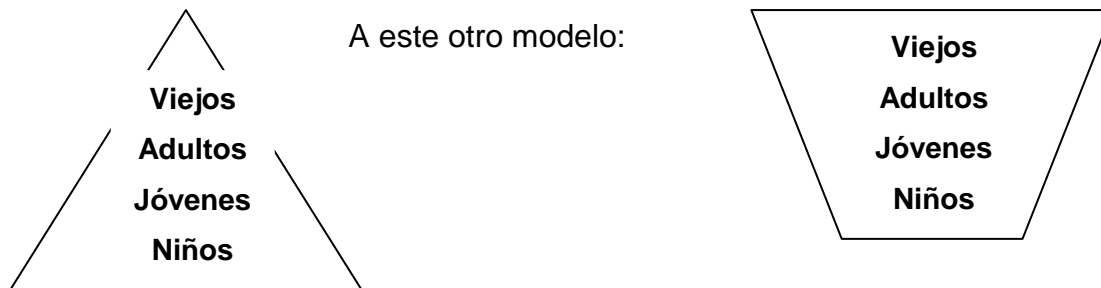
- Computadora y cañón (presentación con diapositivas)

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Se mencionarán al grupo las estadísticas poblacionales relacionadas con la tercera edad, y se presentará el modelo de la pirámide poblacional de *Mauro Rodríguez*, para que a través de este esquema se plantee el tema del crecimiento de este sector de la población en nuestro país y en el resto del mundo. Posteriormente los participantes, que desee participar, hablarán acerca de un problema que le preocupe y que crean que afecta a la mayoría de las personas pertenecientes a la tercera edad, dando la oportunidad a los demás participantes de realizar comentarios o expresar sus opiniones al respecto.



Rodríguez<sup>128</sup> plantea que la pirámide poblacional se ha invertido, ya que los grandes números no corresponden a las edades menores, sino a las avanzadas. Pasando del modelo:



o **Conclusión y cierre de la sesión.**

**Plenaria**

**Material.**

- Resumen y texto impresos<sup>129</sup>

**Duración.** 5 minutos

**Desarrollo.** Cada participante mencionará sus dudas o inquietudes sobre los temas revisados durante la sesión. Posteriormente la coordinadora del taller realizará una conclusión sobre los temas revisados y les repartirá una hoja de resumen y un texto referente a los temas revisados durante la sesión, a cada uno de los participantes.

<sup>128</sup> Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Op. Cit* p.14

<sup>129</sup> Anexo 2

## **Sesión 2**

### **Calidad de Vida**

- Concepto de Calidad de Vida: Factores objetivos y subjetivos.
- Nivel y Estilo de Vida
- Motivación y Necesidades del Individuo
- Indicadores de la Calidad de Vida.

**Objetivo.** Que los participantes precisen el concepto de calidad de vida y conozcan los factores que la determinan: el nivel y estilo de vida, así como las motivaciones y necesidades del individuo. Para que finalmente los participantes identifiquen los indicadores de calidad de vida planteados por *Verdugo Alonso, Miguel Ángel*.

### **Ejercicio de recapitulación**

#### **Material.**

- Resumen y texto de la sesión anterior

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Para que los participantes recuerden los temas revisados, al llegar al salón se dará lectura en voz alta del texto entregado al finalizar la sesión anterior, permitiendo que los participantes expresen sus dudas o comentarios al respecto.

### **Integración Grupal. Recolectando Firmas<sup>130</sup>**

#### **Material.**

- Papeletas de firmas
- Lápiz o bolígrafo.

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Esta dinámica permitirá que los participantes se conozcan mejor y logren construir un clima de confianza en el grupo. Consiste en entregarle a cada participante un formato con una serie de temas o categorías, cada participante

---

<sup>130</sup> Sales, Matías. *Dinámicas grupales*. Ed. UCh, Perú, 2000. p.14

tendrá que elegir únicamente diez de estos temas, posteriormente entrevistara a los integrantes del grupo para conseguir firmas o autógrafos y colocarlos en el lugar adecuado. Para finalizar cada uno de los participantes compartirá con el grupo la información que recolectaron. A continuación se presenta el formato utilizado para la elaboración de la dinámica.

<b>BÚSQUEDA DE AUTÓGRAFOS</b>		
	<b>Temas</b>	<b>Firmas</b>
	Cree que el Presidente lo ha estado haciendo bien	
	Trabaja los fines de semana	
	Le gusta leer poesía	
	Hace ejercicio a diario	
	Cree en lo mágico	
	Disfruta soñar despierta (o)	
	Toca un instrumento musical	
	Le gusta cocinar	
	Tiene facebook	
	Prefiere trabajar solo (a)	
	Canta en la regadera	
	Le gusta tener muchas amistades	
	Su música preferida es el rock	
	Le gusta la jardinería	
	Maneja un auto	
	Su color preferido es el verde	
	Vive con sus hijos y nietos	
	De joven tuvo muchos novios (as)	
	Le gusta bailar	
	Le gusta ver telenovelas	
	Prefiere trabajar en equipo	
	Disfruta ir al cine	

o **Concepto de Calidad de Vida: Factores objetivos y subjetivos**

***Trabajo en equipo, Plenaria y Exposición oral***

**Material.**

- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo.
- Computadora y cañón (presentación con diapositivas)

**Duración.** 25 minutos

**Desarrollo.** A través de esta actividad los participantes precisarán el concepto de calidad de vida y los factores que la conforman. Se pedirá a los participantes que conformen equipos de tres personas. Cada equipo deberá construir un concepto y plantear una serie de características sobre la calidad de vida. Posteriormente la coordinadora del grupo le permitirá a cada uno de los equipos mencionar lo que escribieron o las conclusiones a las que llegaron, a partir de estos comentarios se citarán definiciones que aclaren y puntualicen de manera breve y sencilla, lo que es la *Calidad de Vida*, especificando que esta se integra de factores objetivos y subjetivos.

o **Nivel y Estilo de Vida**

***Exposición oral, Trabajo Individual y Plenaria***

**Material.**

- Computadora y cañón (presentación con diapositivas)
- Tarjetas con ejemplos de Nivel y Estilo de vida
- Papel rotafolio
- Pegamento

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Es importante que los participantes distingan las diferencias entre el nivel y el estilo de vida, así que la coordinadora del grupo mencionará las características y distinciones entre el estilo y nivel de vida.

Para comprobar si quedaron claras las diferencias entre estos dos conceptos, se le entregará a cada participante una tarjeta con un ejemplo de estilo de vida o nivel de vida y este deberá colocarla dentro de un cuadro trazado

en un papel rotafolio donde le parezca apropiado, en el lado de *estilo de vida* o bien en *nivel de vida*.

Posteriormente se leerán estas tarjetas en voz alta al grupo, y entre todos consensarán si están en el lugar correcto o no.

Finalmente se le preguntara al grupo ¿De qué manera podrían estos dos aspectos afectan su *Calidad de Vida?*, para precisar la manera en la que influyen estos dos factores en la calidad de vida.

o **Motivación y Necesidades del Individuo (*Abraham Maslow*)**

***Exposición oral y Trabajo Individual***

**Material.**

- Computadora y cañón (presentación con diapositivas)
- Revistas
- Periódicos
- Cartulina
- Marcadores
- Pegamento

**Duración.** 25 minutos

**Desarrollo.** La coordinadora hablará a grandes rasgos acerca de lo que es la motivación y las necesidades del individuo, a través de la pirámide planteada por *Abraham Maslow*. Posteriormente cada participante realizará un collage a través de recortes de periódicos y revistas de las cosas que le motivan en su vida. Finalmente cada participante explicará al grupo la razón por la cual eligió esas imágenes.

o **Indicadores de la Calidad de Vida (*Verdugo Alonso, Miguel Ángel*)**

***Exposición oral***


**Material.**

- Computadora y cañón (presentación con diapositivas)

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Se explicarán a grandes rasgos cada uno de los indicadores de calidad de vida, retomados de la Tabla elaborado por *Miguel Ángel Verdugo Alonso*, no se profundizara en los temas debido a que en las sesiones subsecuentes se retomara cada uno de estas. Dicha tabla está conformada por ocho necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada sujeto: Bienestar emocional, Relaciones interpersonales, Bienestar material, Desarrollo personal, Bienestar físico, Autodeterminación, Inclusión social y Derechos. Se planteará en qué consiste cada una de estas necesidades, a los participantes y se les entregará una hoja para que en ella escriban brevemente cómo es su *Calidad de Vida* actualmente en cada una de estas áreas, mostrando una calificación del 0 al 5. Finalmente será entregada esta hoja a la coordinadora del grupo.

Formato utilizado:

 <p>Programa Psicopedagógico de Servicio Social</p>	<p>Porque Vivir no es solo Existir, sino Aprender, Crear y Disfrutar... Taller: <b>Mejorando Tu Calidad de Vida</b></p>	
	<p><b>Nombre:</b> _____</p>	
	<b>INDICADORES DE CALIDAD DE VIDA</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
	Bienestar Emocional	
	Relaciones Interpersonales	
	Bienestar Material	
	Desarrollo Personal	
	Bienestar Físico	
	Autodeterminación	
	Inclusión Social	
	Derechos	

o **Conclusión y cierre de la sesión.**

**Plenaria**

**Material.**

- Resumen y texto impresos<sup>131</sup>

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** A manera de conclusión se realizará una vinculación entre cada uno de los temas que fueron revisados en la presente sesión por parte de la coordinadora. Dando oportunidad a cada uno de los participantes de externar sus dudas u opiniones. Finalmente será repartido un breve resumen a cada uno de los integrantes del grupo con los temas revisados.

**Nota:** De tarea, se les pedirá que entreguen un Cronograma de Actividades que se les entregará a cada uno de los participantes para que en el escriban durante tres días las actividades que llevan a cabo. Enseguida se presenta la papeleta para esta actividad.

---

<sup>131</sup> Anexo 3

Nombre: \_\_\_\_\_

### Actividades Diarias

HORAS	ACTIVIDADES POR DÍA			
	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes
12:00am				
1:00am				
2:00am				
3:00am				
4:00am				
5:00am				
6:00am				
7:00am				
8:00am				
9:00am				
10:00am				
11:00am				
12:00pm				
1:00pm				
2:00pm				
3:00pm				
4:00pm				
5:00pm				
6:00pm				
7:00pm				
8:00pm				
9:00pm				
10:00pm				
11:00pm				



### **Sesión 3**

#### ***Bienestar Físico***

- Salud: Ejercicio y Nutrición
- Apariencia Física
- Ocio y Tiempo Libre

**Objetivo.** Que los participantes identifiquen que a través de tres acciones: la actividad física (el ejercicio), una alimentación sana (nutrición) y ser responsables con la salud propia (autocuidado), se puede prevenir o posponer el envejecimiento.

#### ***Ejercicio de recapitulación***

##### **Material.**

- Resumen y texto de la sesión anterior

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Se leerá en voz alta el texto entregado al finalizar la sesión anterior. Posteriormente los participantes expresaran sus dudas o comentarios al respecto, vinculándolo con los temas revisados.

#### ***Integración Grupal. Avisos clasificados***<sup>132</sup>

**Objetivo.** Los participantes resaltarán características de sí mismos para que los integrantes del grupo los conozcan más y se construya un lazo de confianza y respeto.

##### **Material.**

- Hojas de papel
- Marcadores
- Cinta adhesiva

**Duración.** 15 minutos

---

<sup>132</sup> Robles Olvera María Eugenia. *Op. Cit* . p.22

**Desarrollo.** Se les pedirá a los participantes que elaboren un anuncio para un periódico imaginario. Cada persona deberá anunciarse a sí mismo, escribiendo la información que crea pertinente como cuando se busca trabajo. Posteriormente se pegaran los anuncios en una pared del salón simulando un mural. Los participantes pasaran a leerlos desprendiendo de la pared el anuncio que más llame su atención. Finalmente cada uno leerá al grupo el anuncio que eligió y mencionara la razón por la que lo tomo.

o **Salud: Ejercicio y Nutrición**

**Objetivo.** Los participantes identificarán que a través de tres acciones: la actividad física (el ejercicio), una alimentación sana (nutrición) y ser responsables con la salud propia (autocuidado), se puede retardar el envejecimiento.

**Ejercicio Físico**

**Exposición oral, Trabajo individual y Plenaria**

**Material.**

- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Se comenzará preguntando a los participantes ¿Qué actividad física realizan a diario? Si la mayoría no cuenta con una rutina física, se les pedirá que en equipos planeen una rutina que puedan realizar durante algún momento del día. Posteriormente compartirán con el resto del grupo las rutinas planeadas.

Se concluirá mencionando que las actividades que realizan en su vida cotidiana pueden funcionar como actividad física, por ejemplo: caminar, bailar, pasear al perro, subir y bajar escaleras, entre otras.

## **Nutrición**

### **Exposición oral, Trabajo individual y Plenaria**

#### **Material.**

- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Se presentará a los participantes *El Plato Del Buen Comer*.<sup>133</sup> Se mencionarán el propósito o finalidad de esta guía de alimentación, sus características, la clasificación de los alimentos y recomendaciones. Posteriormente cada uno de los participantes realizará el menú de todo un día (desayuno, comida y cena) según la información recibida, finalmente se compartirá el menú realizado con el grupo.

Para concluir se hablará acerca de los beneficios de mantener una buena alimentación.

## **Autocuidado**

### **Participación grupal y oral**

**Duración.** 5 minutos

**Desarrollo.** Concluir con los participantes que tanto el ejercicio como la alimentación juegan un papel fundamental en el autocuidado del sujeto. Aunque debemos recordar la importancia de asistir al médico y al dentista, no únicamente cuando sentimos algún malestar si no de manera regular.

#### **o Apariencia Física**

### **Trabajo Individual y Plenaria**

#### **Material.**

- Tarjetas
- Lápiz o bolígrafo
- Espejo de mano

---

<sup>133</sup> Tema tomado de: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/30%20plato/index.html>  
[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6\\_1\\_plato\\_bien\\_comer.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf)

- Fotografía

**Duración.** 25 minutos

**Desarrollo.** Cada participante se observará con la ayuda de su espejo y su fotografía, en silencio durante tres minutos, alternando ambas imágenes como prefiera.

Enseguida escribirá tres aspectos físicos que no le gustan de sí mismo.

Posteriormente volverá a observarse durante dos minutos más, pero esta vez escribirá los tres aspectos que más le gustan de sí mismo.

Después al reverso de su tarjeta escribirán alguna alternativa que encuentren para modificar esos aspectos que le son desagradables.

Finalmente el participante que desee expresar lo que escribió en su tarjeta podrá hacerlo, respetando también a los participantes que prefieran mantener sus tarjetas en secreto.

Para concluir el tema se comentaran en grupo las expresiones:

- *No juzgues aun libro por su portada*
- *Sobre gustos no hay nada escrito*

### o **Ocio y Tiempo Libre**

*Trabajo Individual, en parejas y Plenaria*

**Material.**

- Computadora y cañón (presentación con diapositivas)
- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Primeramente se planteará al grupo la diferencia que existe entre el tiempo libre y el ocio, revisando ambas definiciones, además planearán actividades o aprendizajes que han postergado a lo largo de su vida.

Posteriormente cada uno de los participantes escribirá una lista con cinco aprendizajes o actividades que le gustaría realizar, pero que postergan por alguna circunstancia.

En parejas mencionarán estas actividades y la razón por las que no las llevan a cabo, buscando entre las (os), dos alternativas que les permitirían realizar alguna de estas actividades.

Finalmente la coordinadora del grupo les pedirá que pongan sobre la mesa sus cronogramas de actividades, que realizaron de tarea, ya que muchas veces se piensa que una de las mayores limitantes es la falta de tiempo, y no siempre es así ya que podemos darnos cuenta que hay momentos del día en los que podríamos planear estas actividades.

o ***Conclusión y cierre de la sesión.***

***Plenaria***

- Resumen y texto impresos<sup>134</sup>

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Para concluir se mencionará que cada uno de los ejercicios y actividades realizadas durante esta sesión podrían ser tomados como propósitos, ya que cada uno de estos aspectos les permitirán mejorar su calidad de vida, comenzando por el tema de la salud, pasando por la autoimagen y finalizando con el empleo de actividades divertidas o de ocio durante su tiempo libre. Finalmente será repartido un breve resumen a cada uno de los integrantes del grupo con los temas revisados.

---

<sup>134</sup> Anexo 4

## **Sesión 4**

### ***Bienestar Emocional y Autodeterminación***

- Autoestima
- Valores Personales
- Metas y Proyectos de Vida
- Relajación y Descanso

**Objetivo.** Que los participantes conozcan la importancia de la autoestima para su propio desarrollo, además de obtener la oportunidad de conocerse mejor concientizando el valor, la trascendencia y la responsabilidad de ser uno mismo. Así como diseñar o rediseñar un proyecto de vida que les sea útil y satisfactorio.

### ***Ejercicio de recapitulación***

#### **Material.**

- Resumen y texto de la sesión anterior

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Se leerá en voz alta el texto entregado al finalizar la sesión anterior. Posteriormente los participantes expresaran sus dudas o comentarios al respecto, vinculándolo con los temas revisados.

### ***Integración Grupal. La Telaraña***<sup>135</sup>

#### **Material.**

- Bola de estambre

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Con esta dinámica se pretende propiciar que los participantes se conozcan más y se consiga una mejor integración grupal. Todos los participantes deberán colocarse de pie formando un círculo, la facilitadora le entregará la bola de estambre a un participante; este tendrá que mencionar: su nombre, su personaje favorito, si pudiera pedir un deseo que pediría. Después de contestar, el

---

<sup>135</sup> Robles Olvera María Eugenia. *Op. Cit.* . p.4

participante tomara la punta del estambre lanzándolo a uno de sus compañeros, este deberá contestar las mismas preguntas y posteriormente tomara el hilo y lo lanzara a otro participante, este proceso se repetirá hasta que todas las personas que integran el grupo tenga sujetado un trozo de hilo formando una telaraña. El que se quede con la bola deberá regresarla a quien se la entrego, repitiendo los datos que esta persona, así se regresara el hilo hasta que llegue al primer participante que habló, el cual deberá decir los datos del último participante que contesto las preguntas.

### o **Autoestima**

#### *Trabajo individual*

#### **Material.**

- Hojas de trabajo
- Lápiz o bolígrafo

#### **Duración.** 25 minutos

**Desarrollo.** Para reconocer sus emociones al tener alta y baja autoestima, los participantes se sentaran en sus sillas formando un círculo, a continuación se le repartirá a cada uno de los participantes un formato. En el cual del lado izquierdo escribirán la manera en la que se sienten, piensan y actúan cuando están bien consigo mismo y en la derecha cómo se sienten, piensan y actúan cuando están mal consigo mismo. Esta hoja se llenara en dos partes primero:

- Se les pedirá a los participantes que recuerden alguna ocasión reciente, en la que se sintieron con muchos ánimos, importantes, valiosos y capaces, tomando en cuenta los sentimientos y sensaciones que tuvieron en ese momento. Cada sujeto pensara al respecto durante dos minutos en completo silencio, finalmente los participantes deberán escribirlo en sus hojas. Posteriormente se le preguntara a cada integrante del grupo ¿Qué tan seguido se sienten así?, Concluir: Así es como se siente un individuo con alta autoestima.
- Después se les pedirá que recuerden una ocasión reciente en la que a se cometió un error grave o irreparable, en que sintieron incapacidad para

resolver alguna dificultad, o que se tomo una decisión importante y no se tuvo éxito... revivir la sensación y los sentimientos de ese momento. Cada persona pensara al respecto durante dos minutos en completo silencio, finalmente los participantes deberán escribirlo en sus hojas. Posteriormente se les preguntara ¿Qué tan seguido se siente así?, comentar en grupo. Concluir: Así es como se siente un individuo con baja autoestima.

- En equipos de tres compartir lo que escribieron en sus hojas, finalmente realizaran una lista de sugerencias que les permitiría elevar la autoestima y se compartirá con el grupo.
- Se concluirá con la explicación de *La escalera de la Autoestima* retomada de Mauro Rodríguez. Retomando lo que significa tener autoestima alta y baja.

### **La escalera de Autoestima**<sup>136</sup>

*Mauro Rodríguez Estrada*

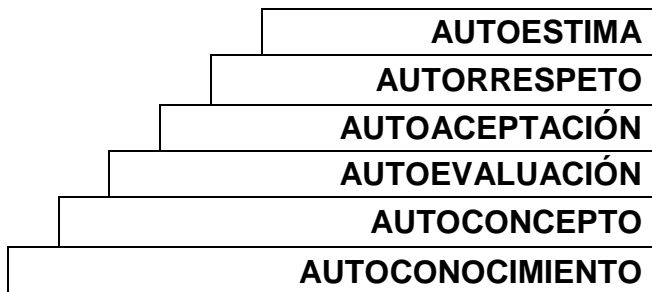
La autoestima es la síntesis del autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y el autorrespeto.

*El Autoconocimiento* es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, habilidades, necesidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.

*El Autoconcepto* es el conjunto de creencias que una persona tiene de lo que es ella misma. Cada persona se forma, a lo largo de la vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es.

*La Autoevaluación* refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; o considerarlas como malas si ocurre todo lo contrario.

*La Autoaceptación* es reconocer con orgullo las propias habilidades y capacidades, y admitir las fallas y debilidades sin sentirse devaluado. En síntesis,



<sup>136</sup> Rodríguez Estrada, Mauro. *Autoestima. Clave del éxito personal*. Ed. El manual moderno, México, 1988. p. 7



es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho (la forma de sentir y ser).

*El Autorespeto* es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse; además de buscar y valorar todo aquello que lo lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma.

### o **Valores Personales**

*Trabajo individual*

#### **Material.**

- Hojas de trabajo
- Lápiz o bolígrafo

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** La coordinadora mencionará brevemente la relación entre el *autoaceptación, la asertividad y los valores personales*, puntualizando que a través de estos tres aspectos el sujeto puede conseguir una reconstrucción de la autoestima. Puntualizando que la autoestima es aprendida y como tal es susceptible a ser modificada, reaprendida, utilizando nuevos métodos, técnicas y experiencias. Aunque en la presente sesión se hará hincapié en los valores.

Posteriormente se realizará una dinámica: Primeramente se le proporcionará a cada participante una hoja con diferentes preguntas y tres opciones, las cuales deberá ordenar cada participante por rango de importancia, dándole el número 1 a lo que le parece una mejor respuesta y el 3 a la de menor. Posteriormente se organizarán parejas para que comparen sus respuestas. Finalmente en grupo cada participante mencionará que aprendieron con esta dinámica.

### o **Metas y Proyectos de Vida**

*Trabajo individual*

#### **Material.**

- Hojas de trabajo
- Lápiz o bolígrafo

**Duración.** 25 minutos

#### **Desarrollo.**

Se repartirá a cada participante una hoja de papel con una línea horizontal, el punto de la izquierda representara la fecha de nacimiento, mientras que el otro extremo de la línea representara la fecha de muerte, en este punto cada participante escribirá el número de años que cree vivir escribiendo una fecha estimada de muerte.

Cada participante colocara un punto dónde está ubicado actualmente escribiendo la fecha de hoy, dentro de la línea (entre el punto del nacimiento y de la muerte). Cada participante escribirá del lado izquierdo (pasado) palabras o frases que representen lo que ha logrado hasta ahora, del lado derecho de la hoja (el futuro) se escribirán cosas que se quieran hacer o experimentar antes de morir.

La coordinadora les pedirá a los participantes que imaginen que su médico les informa que sólo les queda un año de vida y cada uno de ellos están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Cada participante deberá describan ¿cómo cambiaría su vida esta noticia? Se dará tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior. Concluir: Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿qué los detiene para hacerlo ahora mismo?

Finalmente con los dos ejercicios anteriores cada participante construirá una meta o un propósito que deseen llevar a cabo, puntualizando una fecha de comienzo y término, así como los pasos que le ayudarán a conseguir la meta final. Concluir con el tema de la importancia de tener metas y proyectos en la vida en todo momento.

A continuación se presentan los formatos utilizados para las tres actividades anteriores:

Tema: **La Autoestima**

<b>Cuando Estoy BIEN Conmigo</b>	<b>Cuando Estoy MAL Conmigo</b>
<b><i>Me siento</i></b>	
<b><i>Pienso</i></b>	
<b><i>Actuó</i></b>	

## Tema: Valores Personales

Ordenar por rangos de importancia: 1-Más importante/  
2-Regular/3-Menos importante

### 1. ¿Qué es lo más importante en la amistad?

- \_\_\_\_\_ Lealtad.
- \_\_\_\_\_ Generosidad.
- \_\_\_\_\_ Honradez.

### 2. ¿Si heredara una fortuna qué haría con ella?

- \_\_\_\_\_ Repartir su riqueza con los demás.
- \_\_\_\_\_ Continuar con su mismo trabajo y actividades.
- \_\_\_\_\_ Cambiar totalmente de vida.

### 3. ¿Qué sería lo último que le gustaría ser?

- \_\_\_\_\_ Muy pobre.
- \_\_\_\_\_ Muy enfermo.
- \_\_\_\_\_ Muy ignorante.

### 4. ¿Qué le gusta más?

- \_\_\_\_\_ El invierno en las montañas.
- \_\_\_\_\_ El verano en la playa.
- \_\_\_\_\_ El otoño en el campo.

### 5. ¿Qué es lo que más desearía mejorar?

- \_\_\_\_\_ Su apariencia.
- \_\_\_\_\_ El aprovechamiento de su tiempo.
- \_\_\_\_\_ Su vida social.

### 6. ¿Cómo se la pasaría mejor?

- \_\_\_\_\_ Solo.
- \_\_\_\_\_ Con un grupo de personas numeroso.
- \_\_\_\_\_ Con pocos amigos.

### 7. ¿Cuál de las siguientes medidas deberían tomarse para aligerar el problema de la sobrepoblación?

- \_\_\_\_\_ Legalizar el aborto.
- \_\_\_\_\_ Que los padres tengan dos hijos y luego esterilizarlos.
- \_\_\_\_\_ Distribuir información sobre el control de la natalidad.

### 8. ¿Cuál de los siguientes cursos le gustaría tomar?

- \_\_\_\_\_ Educación Sexual.
- \_\_\_\_\_ Relaciones Sociales.
- \_\_\_\_\_ Ecología.

### 9. ¿Qué le disgustaría más?

- \_\_\_\_\_ Perder su trabajo y dinero.
- \_\_\_\_\_ Perder a su familia.
- \_\_\_\_\_ Contraer una enfermedad.

### 10. ¿A quién prefiere como vecino?

- \_\_\_\_\_ A un ciego.
- \_\_\_\_\_ A un joven.
- \_\_\_\_\_ A un anciano.

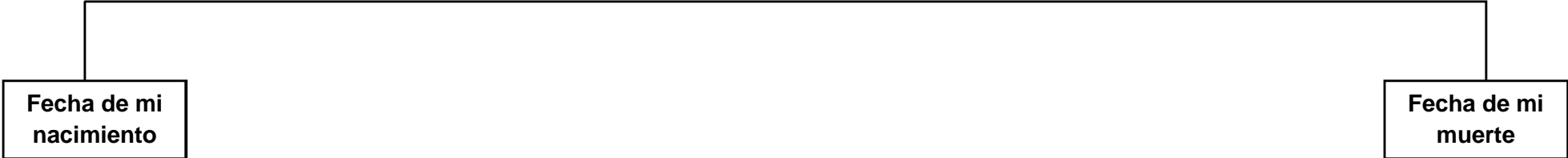
### 11. ¿Qué es lo que más trabajo le cuesta hacer?

- \_\_\_\_\_ Levantarse temprano.
- \_\_\_\_\_ Organizar su trabajo del día.
- \_\_\_\_\_ No estar estresado durante el día.

### 12. ¿Cuál es la actividad que le gustaría realizar un domingo en la mañana?

- \_\_\_\_\_ Ir a la iglesia y escuchar un buen sermón.
- \_\_\_\_\_ Oír un concierto de su música preferida.
- \_\_\_\_\_ Tener un buen desayuno con su familia.

Tema: **Metas y Proyectos de Vida**



## o **Relajación y Descanso**

*Trabajo individual*

### **Material.**

- Tapete o manta para recostarse
- Esencias aromáticas

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Se comenzará con un ejercicio de respiración, cuando los participantes estén tranquilos se llegará a la relajación física y para finalizar se llevará a cabo una dinámica de fantasía.

*Postura.* Se les pide a los participantes que se acuesten en el suelo, con los brazos extendidos a un lado del cuerpo, las manos abiertas, las palmas hacia arriba, las piernas abiertas con los pies hacia afuera, la cabeza derecha, los ojos cerrados, la boca cerrada, los dientes ligeramente separados, respirando normalmente, cambiar a respiración profunda, sentirse profundamente tranquilos, cambiar a respiración nasal. La respiración profunda debe empezar en el diafragma y moverse hacia arriba. En la misma posición, los participantes tratan de lograr una relajación completa de la parte superior del cuerpo, alternando contracción y relajación de los principales músculos. Siguiendo en la misma posición, se pide a los participantes que lentamente saquen de su mente todos los pensamientos negativos que tengan.

*Respiración.* Estando los participantes recostados en el suelo, pondrán sus dedos en el abdomen, elevando éste cuando inhalen y bajándolo cuando exhalen; sus dedos suben y bajan con la respiración. No deberán forzar su respiración. Luego tratarán de hacer el mismo ejercicio, sentados y parados. Acostados de nuevo, tratarán de relajar la parte inferior del cuerpo empleando el mismo método que en el paso anterior. Permaneciendo en la misma posición, se pide a los participantes que lleguen mentalmente a estar conscientes de su estado físico y a quitar de su mente todos los pensamientos negativos. Deberán estar pendientes de cualquier contracción o intento por quitarse las tensiones.

*Fantasía.* Con todo el cuerpo estirado boca arriba y lo más cómodo posible. Se inicia respirando despacio (lo realizado anteriormente). Entonces se empieza a dar las siguientes indicaciones:

- Imagina un cielo azul maravilloso, sin una nube.
- Recuerda el olor y sensación del aire cuando el cielo está despejado. Recuerda lo que se siente ante un día así.
- Piensa en un inmenso y profundo océano azul.
- Observa detenidamente, está en calma y puedes oír las suaves olas.
- Siente la profundidad y serenidad de ese mar.
- Después a ver ese cielo maravilloso y a ese sereno y profundo mar añádele un bello sol amaneciendo.
- Inúndate de la sensación de frescura y renovación que nos transmite el amanecer, todos y cada uno de los días de nuestra vida. Disfruta de él.
- Ahí estás tú, encima de una verde hierba. Siente el frescor y relajación que te transmite y disfruta de ella.
- Observa todo por última vez, antes de regresar, el cielo azul, el profundo océano, las olas, el bello sol al amanecer, la hierba verde... y disfruta de la serenidad que te aporta hasta que te sientas completamente relajado.
- Abre los ojos lentamente, en cuanto estés listo.

o **Conclusión y cierre de la sesión.**

**Plenaria**

**Material.**

- Resumen y texto impresos<sup>137</sup>

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Para concluir se mencionará la importancia de la autoestima en el desarrollo de las personas y se les indicará a los padres de familia que intenten realizar ejercicios de relación cuando les es difícil conciliar el sueño o descansar.

Finalmente será repartido un breve resumen a cada uno de los integrantes del grupo con los temas revisados.

---

<sup>137</sup> Anexo 5

## **Sesión 5**

### **Desarrollo Personal**

- Percepción
- Atención
- Memoria
  
- Creatividad: escritura, arte y solución de problemas

**Objetivo.** Que los participantes se reencuentren con habilidades y posibilidades que habían olvidado pero que poseen, a través de actividades y ejercicios que les permitan desarrollar su creatividad.

### **Ejercicio de recapitulación**

#### **Material.**

- Resumen y texto de la sesión anterior

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Se leerá en voz alta el texto entregado al finalizar la sesión anterior. Posteriormente los participantes expresaran sus dudas o comentarios al respecto, vinculándolo con los temas revisados.

### **Integración Grupal. Descifrando códigos**<sup>138</sup>

#### **Material.**

- Hojas de papel
- Marcadores

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Para comenzar a trabajar la creatividad del grupo, la coordinadora le mostrará a los participantes códigos, que expresen una palabra o una frase, todos los integrantes del grupo deberán tratar de descifrar estos códigos. Posteriormente se le entregaran a hojas blancas a cada participante, este deberá inventar la

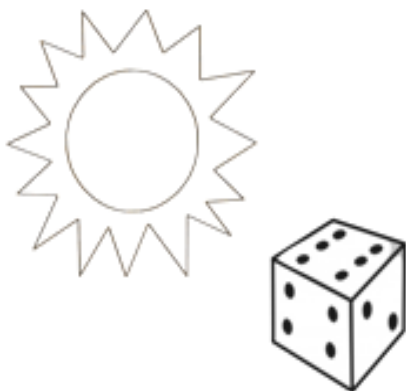
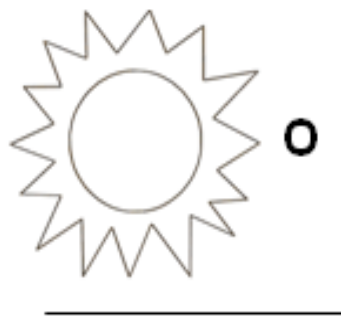
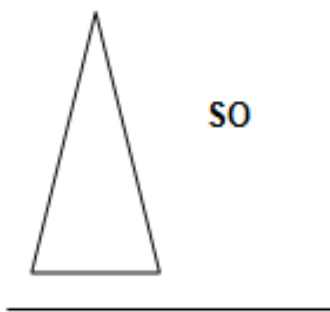
---

<sup>138</sup> Sefchovich, Galia. *CreatiVIDAd para adultos*. Ed. Trillas, México, 2009. p.113



mayor cantidad de códigos posibles durante cinco minutos, la coordinadora pasará a recoger los códigos que realizaron y finalmente serán presentados al grupo, para que entre todo el grupo sean descifrados estos códigos. Formato para la dinámica:

**Dinámica Grupal.** Descifrando códigos



T B C

con



o **Percepción, Atención y Memoria *Trabajo individual***

*Trabajo en parejas*

**Material.**

- Cuadernillo de trabajo<sup>139</sup>
- Lápiz o bolígrafo
- Computadora y cañón (presentación en diapositivas)

**Duración.** 25 minutos

**Desarrollo.** A cada integrante del grupo se le entregará un cuadernillo, posteriormente se conformaran parejas. Todas las parejas trabajarán al mismo tiempo, poniendo a prueba su atención, percepción y memoria.

- Primeramente se presentan seis láminas en las que se trabajara la atención y percepción de cada persona.
- En segundo lugar se realizarán tres actividades de memoria.

Después de las actividades realizadas se hablará brevemente acerca de la atención, la memoria y la percepción.

*Juego de Atención, Percepción y Memoria*

**Material.**

- Fichas con actividades<sup>140</sup>
- Lápiz o bolígrafo
- Computadora y cañón (presentación en diapositivas)

**Duración.** 25 minutos

**Desarrollo.** Se dividirá al grupo en dos equipos, después de repartir las fichas de manera individual, ya que los participantes tendrán que responder de manera individual sus fichas, únicamente la persona que está enfrente representará al equipo, así los equipos comenzarán a competir entre ellos.

---

<sup>139</sup> Cuadernillo en Anexo 6

<sup>140</sup> Ejemplo de ficha de actividades. En Anexo 7

## o La Creatividad

### **Material.**

- Computadora y cañón (presentación en diapositivas)

**Duración.** 5 minutos

**Desarrollo.** En plenaria, cada participante mencionará brevemente qué es la Creatividad. A manera de conclusión la coordinadora del grupo indicará una serie de definiciones, que permitirá esclarecer las dudas que puedan existir. Posteriormente se realizarán cuatro actividades diferentes, poniendo en práctica la creatividad de cada participante<sup>141</sup>:

❖ *Escritura. Jugar con las Palabras.*

### **Material.**

- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** A través de una palabra los participantes formarán el mayor número de palabras con las letras que conforman la primera. *Ejemplo:*

*Caracol-* cara, roca, loca, cola, rola...

❖ *Solución de problemas.*

### **Material.**

- Computadora y cañón (presentación en diapositivas)

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** A través de una presentación con diapositivas los participantes, buscarán solución a una serie de dificultades, que deberán solucionar de manera creativa. *Ejemplo:* Además del uso convencional, encuentra otro uso para una liga de goma / Menciona diversos usos de una bicicleta dentro de la casa / Menciona cosa que contengan las dos propiedades: comestible y blanca. / ¿Por qué la

---

<sup>141</sup> Algunas de estas actividades fueron tomadas de: Rodríguez Estrada, Mauro. *Mil ejercicios de creatividad clasificados*. Ed. McGraw-Hill, México, 1995.

mayoría de los lápices de punta negra son amarillos? / Una señora va muy engalanada a una fiesta de graduación. Al sentarse en el coche, una plasta de chicle se pega en su media de nylon. no tiene disponible otro par. ¿cómo saldrá del apuro? / Entre otras situaciones.

❖ *Arte-imagen.*

**Material.**

- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo
- Imágenes, pinturas...
  
- Hojas de colores
  
- Hoja de trabajo. 10 círculos

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.**

Este tema estará integrado por tres actividades, primeramente a partir de una imagen los participantes deberán crear una historia. En segundo lugar los participantes realizarán tres figuras rasgando hojas de papel posteriormente crearán una historia con las figuras creadas. Por último se le entregará una hoja con diez círculos dibujados en ella, a cada uno de los integrantes del grupo, ellos deberán hacer que dejen de ser círculos para convertirse en diversas imágenes. *Ejemplo:* llanta, pizza, ojo, cara, dona...

o ***Conclusión y cierre de la sesión.***

***Plenaria***

**Material.**

- Resumen y texto impresos<sup>142</sup>

**Duración.** 5 minutos

---

<sup>142</sup> Anexo 8

**Desarrollo.** Para concluir se dará la oportunidad a cada uno de los participantes de expresar sus dudas y comentarios sobre la sesión, finalizando con la entrega del resumen de dicha reunión. Finalmente será repartido un breve resumen a cada uno de los integrantes del grupo con los temas revisados, además de un fragmento de un libro para niños al cual deberán escribirle un final o una continuación.

## **Sesión 6**

### **Relaciones Socio-Afectivas**

- La Familia
- La Pareja
- La Amistad
  
- Mi hijo con Discapacidad Intelectual

### **Bienestar Material** (Verdugo Alonso, Miguel Ángel)

- Jubilación
- Productividad: Autosuficiencia, Independencia y Autonomía

### **Integración Social** (Verdugo Alonso, Miguel Ángel)

- Aprobación y Aceptación
- Roles sociales
- Actividad Comunitaria

**Objetivo.** Que los participantes descubran la importancia de las relaciones sociales en su vida cotidiana. Además planearán una actividad que les permita tener estabilidad económica, finalmente reconocerán el rol que juegan dentro de la sociedad, al ser adultos mayores.

### **Ejercicio de recapitulación**

#### **Material.**

- Resumen y texto de la sesión anterior

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Se exaltarán los puntos más importantes desarrollados durante la última sesión del taller, utilizando como apoyo el resumen y textos entregados en la misma.

### **Integración Grupal.** ¿Así es? <sup>143</sup>

#### **Material.**

- Hojas de papel
- Lápiz

#### **Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** A partir de esta dinámica los participantes podrán analizar los elementos que distorsionan o impiden una buena comunicación.

Primeramente se pedirá a dos voluntarios, uno estará frente al pizarrón y el otro dándole la espalda al primero y al grupo, éste último describirá una figura que está en la hoja, sin voltearse hacia el pizarrón. El que está frente al pizarrón, debe tratar de dibujar lo que le están describiendo. NO podrá hacer preguntas.

Colocados de la misma forma, se repite la descripción y el dibujo, sólo que el que dibuja SI podrá realizar preguntas.

Nuevamente se repite el ejercicio, pero se cambia al compañero que describe la figura por otro del grupo. (Esta tercera etapa se hace si el dibujo no ha sido correcto). Igualmente se puede hacer preguntas y el que describe puede mirar al pizarrón para ayudar al que dibuja.

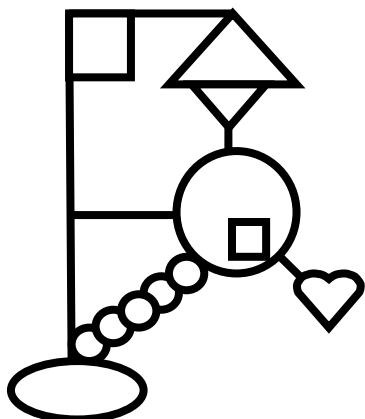
Posteriormente se pide a los voluntarios que cuenten cómo se sintieron durante el ejercicio, en sus distintas etapas, y se compararan los dibujos realizados por el grupo y con el original. Es importante que se discuta sobre qué elementos influyeron para que la comunicación se distorsionara o dificultara. Finalmente, se discute qué elementos en nuestra vida cotidiana dificultan o distorsionan una comunicación.

**Nota:** Los participantes restantes deberán realizar sus dibujos pero no podrán comunicarse de ninguna manera con ninguna persona, solo escuchara y dibujaran.

---

<sup>143</sup> Robles Olvera María Eugenia. *Op. Cit.* . p.18

Figura utilizada para la dinámica:




- Relaciones Socio-Afectivas: La familia, La pareja y La amistad

**Material.**

- Computadora y cañón (presentación en diapositivas)

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Se hablará a grandes rasgos sobre la Afectividad. Posteriormente se le entregará un formato a cada participante, en el que se mencionaran tres categorías: la familia, la amistad y el compañerismo, cada uno deberá calificarse a sí mismo en cada una de estas categorías. Finalmente se mencionaran las calificaciones en plenaria, cada persona deberá mencionar por qué se autoevaluó con esa calificación. Enseguida se presenta el formato utilizado para la dinámica:

 <p>Porque Vivir no es solo Existir, sino Aprender, Crear y Disfrutar...  Taller: <b>Mejorando Tu Calidad de Vida</b>  <b>Nombre:</b></p>		
	<b>Relaciones Socio-Afectivas</b>	<b>Calificación</b>
<b>Familia</b>	Como Padre	
	Como Padre de una persona con D.I	
	Como Pareja	
	Como Abuelo	
<b>Amistad</b>	Amigos (en general)	
<b>Compañero</b>	Otros Padres de Familia	
	Trabajo	
	Grupos en otras Actividades	
	Vecino	



o **Mi hijo con Discapacidad Intelectual**  
**Material.**

- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Para abordar el tema de la Discapacidad Intelectual. Se llevará a cabo una dinámica titulada *Trueque de un secreto*<sup>144</sup>, con el objetivo de que los padres de familia expresen sus preocupaciones o inquietudes de manera anónima, recibiendo el apoyo y consejos de sus compañeros, a demás de lograr un sentido de identificación con sus compañeros.

A cada participante se le entregará una hoja de papel. En ella deberá escribir, una dificultad o problema, que tienen (con respecto a la relación con su hijo con Discapacidad Intelectual), y que no se atreven o no logra exponerlo oralmente en público. Se les recomendará que disimulen la letra para que no se sepa quién es el autor. Todos doblan la hoja de forma idéntica y una vez recogidas, se mezclan y se distribuye una papeleta a cada participante. Cuidando que no tengan su propio secreto.

Cada uno leerá en voz alta el problema utilizando la primera persona "yo" y haciendo las adaptaciones necesarias. A continuación, aportará una solución, la manera en la que el mismo resolvería ese conflicto si fuera suyo. Al explicar el problema a los otros, cada uno deberá personalizarlo, vivirlo... La coordinadora pedirá que cada uno asuma el problema que ha aparecido en la papeleta que le ha tocado y que lo haga como si él mismo fuera el autor, esforzándose por comprenderlo. Durante la exposición no se permiten debates ni preguntas.

Finalmente, una vez que cada uno haya expuesto el problema que le ha tocado, la coordinadora animará al grupo a hablar sobre las reacciones y sentimiento, formulando preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo se sintieron al describir su problema?
- ¿Cómo se sintieron al exponer el problema del otro?

---

<sup>144</sup> Fritzen, Silvino José. *70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo*. Ed. Sal Terrae, Brasil, 1988. p.46

- ¿Cómo se sintieron cuando el otro relataba tu problema?
- A tu parecer, ¿comprendió el otro bien tu problema?
- ¿Consiguió ponerse en tu situación?
- ¿Crees que tú llegaste a comprender el problema del otro?
- ¿Qué has aprendido de este ejercicio?

#### o **Bienestar Material**

##### **Material.**

- Computadora y cañón (presentación en diapositivas)
- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo

**Duración.** 20 minutos

**Desarrollo.** Se realizará una breve exposición sobre las *Fases de la Jubilación*: Prejubilación, Euforia, Depresiva, Reajuste y Adaptación.

Posteriormente se formarán equipos de 3 o 4 personas, cada equipo deberá realizar un plan para llevarse a cabo en la jubilación, tomando en cuenta que las personas recién jubiladas deben sentirse independientes, autónomos y autosuficientes. Después de realizar este plan los equipos tendrán que compartirlo con el resto del grupo.

Para finalizar se concluirá con el tema de la **Productividad**. Es mejor no tener total independencia económica; es preferible sentirse comprometido a trabajar en algo. Nada peor para un anciano que hallarse ante mucho tiempo libre y no saber qué hacer con él.

#### o **Integración Social**

##### **Material.**

- Revistas o periódicos
- Cartulina
- Marcadores
- Pegamento y tijeras

**Duración.** 25 minutos

**Desarrollo.** Con este tema se pretende reforzar la manera de vivir las etapas de la vida de la vejez en la sociedad, para ello se llevarán a cabo dos actividades.

*La primera* desde un comparativo de la juventud con la ancianidad, puntualizando que cada edad tiene pros y contras.

- *Dividir al grupo en dos equipos.* El primero realizará un cartel o collage sobre los aspectos positivos en la vejez dentro de la sociedad, mientras que el otro equipo lo realizará sobre los aspectos positivos de la juventud en la sociedad. Por último cada equipo hablará de las características de cada uno de estos grupos sociales, revisando que ambas tienen sus pros y contras.
- Para concluir se hablará acerca del sentido de pertenencia, así como de la manera en la que podrían relacionarse los jóvenes con los adultos mayores sin prejuicios de un grupo ante el otro.

*La segunda* actividad estará enfocada a las problemáticas que presenta la población de la tercera edad en la sociedad.

- Se formaran equipos de 3 o 4 personas
- Se retomarán las problemáticas mencionadas por los participantes durante la primera sesión y algunas otras que presentará la coordinadora. Estas serán anotadas en el pizarrón. Cada equipo tendrá que elegir una de estas problemáticas o dificultades.
- Se le entregará a cada equipo una hoja de papel rotafolio blanca y marcadores. Ellos tendrán que dibujar en el papel un árbol, representando a través de la raíz las causas de la problemática elegida, en el tronco se escribirá el problema central, en las ramas las consecuencias y finalmente en las hojas una posible solución a la problemática, propuesta por el equipo. Las propuestas tendrán que ser reales, es decir acciones que cada uno de ellos o cualquier adulto mayor podría llevar a cabo.
- Cada equipo expondrá sus árboles al grupo.

o **Conclusión y cierre de la sesión.**

**Plenaria**

**Material.**

- Resumen y texto impresos<sup>145</sup>

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Se concluirá con la participación de cada integrante del grupo, acerca de la manera en la que se sienten ante estos temas, las relaciones afectivas, el bienestar económico y la integración social, ya que estas tres esferas son sumamente importantes para mejorar su calidad de vida.

Es trascendental recalcar al grupo que lo que se está trabajando en estas sesiones debe ser llevado a cabo en su vida cotidiana, es momento de reestructurar su manera de vivir.

---

<sup>145</sup> Anexo 9

## **Sesión 7**

### **Los Derechos de las personas de la Tercera Edad en México**

- Obligaciones y Derechos: Responsabilidad Civil
- Instituciones de Apoyo
- Programas en el D, F y Edo. de México.

### **Cierre del curso**

- Autoevaluación
- Evaluación del taller
- Heteroevaluación

**Objetivo.** Que los participantes conozcan los derechos de las personas de la Tercera Edad, así como los beneficios e instituciones que trabajan por su bienestar a través de programas dirigidos a ellos.

### **Ejercicio de recapitulación**

#### **Material.**

- Resumen y texto de la sesión anterior

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Se llevará a cabo el repaso de la sesión anterior, apoyado en el resumen y texto entregado.

### **Integración Grupal. Teléfono descompuesto<sup>146</sup>**

#### **Material.**

- Hojas de papel con frase

*Juan le dijo a Jaime que mañana tenía una invitación con la novia del hermano de José, y si quería ir la le hablara a Jacinto para que lo apuntara en la lista que tiene Jerónimo.*

**Duración.** 15 minutos

---

<sup>146</sup> Robles Olvera María Eugenia. *Op. Cit.* . p.33

**Desarrollo.** Para dar continuidad a la dinámica de la sesión anterior, se llevará a cabo otra actividad de comunicación, así los participantes podrán observar la distorsión de la comunicación al recibir o dar un mensaje.

Se le pedirá a seis voluntarios que salgan del salón, enseguida la coordinadora le entregará a uno de los padres el mensaje, este lo leerá y se lo devolverá a la instructora, se le pedirá al segundo participante que regrese al salón y el primero le transmitirá el mensaje, que recibió al resto del grupo.

Se repetirá este procedimiento con los demás voluntarios. Al finalizar se discutirá la dinámica con todo el grupo.

### ***Dinámica Grupal. Como nos ven en el grupo***<sup>147</sup>

#### **Material.**

- Pizarrón y marcadores

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Esta dinámica se realizará con el propósito de que cada participante descubra el valor que tiene dentro del grupo. En ella se trabajará la *motivación* a través de la *reflexión individual*, ya que en general no somos conscientes de la percepción que tienen de nosotros los demás miembros del grupo.

Primeramente la coordinadora escribirá una serie de enunciados en el pizarrón, los cuales deberán ser completados por cada uno de los participantes anotando el nombre de una persona del grupo, que en su opinión corresponda a la descripción, para ello se les repartirán marcadores. Posteriormente se leerán las respuestas en voz alta al grupo, ya que es importante manifestar como son vistos por los compañeros y descubrir coincidencias y divergencias en las opiniones de los demás. Para finalizar cada participante mencionará como se sintieron al conocer la opinión que los demás integrantes del grupo tienen sobre ellos.

---

<sup>147</sup> Robles Olvera María Eugenia. *Op. Cit.* . p.79

A continuación se presentan los anunciados escritos en el pizarrón para la actividad:

- Es alguien que siempre parece pasarla bien y estar contento (a)\_\_\_\_\_
- Es alguien que siempre esta callado o habla muy poco\_\_\_\_\_
- Es alguien que formula buenos planes\_\_\_\_\_
- Es alguien que siempre trabaja bien en equipo\_\_\_\_\_
- Es alguien a quien se le ocurren cosas que son interesantes\_\_\_\_\_
- Es alguien que suele ser divertido (a)\_\_\_\_\_
- Es alguien que quebranta las normas del grupo\_\_\_\_\_
- Es alguien que suele reñir y enfadarse\_\_\_\_\_
- Es alguien a quien se le dificulta participar en grupo\_\_\_\_\_
- Es alguien que atiende todo con prontitud y facilidad\_\_\_\_\_

#### o **Obligaciones y Derechos. Responsabilidad Civil**

##### **Material.**

- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores
- Hojas rotafolio
- Marcadores

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Como introducción a este tema se hablará sobre la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. Retomando en especial el artículo 5, 6, 7, 8 y 9. Para ello se realizará una actividad:

- Se va a dividir al grupo en cinco equipos. A cada equipo se le entregará una hoja con uno de los artículos a revisar. Ellos tendrán que hacer un cartel, un collage o un esquema en el cual sea explicado dicho artículo.
- Para finalizar cada equipo presentará su gráfico al grupo, explicando el contenido del artículo que plasmaron.

o **Instituciones de Apoyo a la Tercera Edad y Programas en el D.F y Edo. De México**

**Material.**

- Computadora y cañón (presentación con diapositivas)

**Duración.** 15 minutos

**Desarrollo.** Se realizará una exposición sobre las Instituciones que trabajan con la población de la Tercera Edad, así como los programas que se están implementando a beneficio de los adultos mayores. Se les permitirá a los participantes realizar preguntas y comentarios sobre el tema.

**Cierre del curso**

Se llevara a cabo en tres partes:

- o **Autoevaluación.** Dinámica *El Pozo*<sup>148</sup>. Con el grupo en círculo, en forma imaginaria el centro del círculo se convierte en un pozo mágico en el cual se puede dejar aquello que uno ya no quiere o no necesita. A la vez, los participantes van diciendo en voz alta: “yo tiro al pozo...” y “yo me llevo del pozo...”
- o **Evaluación al Taller.** Sentados en círculo, cada participante de su opinión acerca del taller. Es importante retomar las hojas de papel rotafolio realizadas al inicio del Taller en las que cada participante escribió *Lo que esperaba que ocurriera en el taller...*, y *Lo que esperaba que NO ocurriera en este taller...* para verificar si estas expectativas fueron cumplidas satisfactoriamente.

---

<sup>148</sup> Sefchovich, Galia. *Op. Cit.* p.128



- o **Heteroevaluación.** La coordinadora realizará algunos comentarios finales acerca de la participación de los integrantes del grupo, como cierre del taller. Finalmente se le entregara un *Reconocimiento* a cada uno de los asistentes.

\* Alguna de estas dinámicas se puede eliminar si los participantes retomo el tema antes de que se presentara la oportunidad.

- o **Conclusión y cierre de la sesión.**

### **Plenaria**

#### **Material.**

- Resumen y texto impresos<sup>149</sup>

**Duración.** 10 minutos

**Desarrollo.** Se repartirá el resumen y textos, estos últimos serán trabajos entregados por los participantes en la sesión 5

Se culminará el taller con la entrega de reconocimiento a los padres de familia que asistieron al taller.

---

<sup>149</sup> Anexo 10

## **CAPÍTULO 5**

### **Resultados**

El *Taller mejorando tu calidad de vida, prepararse para vivir mejor en la tercera edad*, se llevó a cabo durante siete sesiones, con una duración de 120 minutos cada una, a las cuales se hizo referencia con anterioridad. Aunque existieron diversos ajustes, estos no modificaron los lineamientos originalmente planeados para la realización del taller propuesto, respetando en su totalidad los temas y objetivos planteados.

Las modificaciones se originaron en la muestra de participantes que integrarían el grupo, primeramente en el rango de edades ya que el taller fue planteado para los padres de familia pertenecientes a la tercera edad, sin embargo al comenzar la presente investigación se apreció que muchas de estas personas no contaban con una edad mayor a los 60 años, aunque su imagen física y su actitud mostraban lo contrario.

Otro aspecto que sufrió cambios en la muestra fue el hecho de que dos de los padres de familia entrevistados durante el diagnóstico de necesidades dejaron de asistir al Programa Psicopedagógico de Servicio Social, por razones ajenas a este programa. Es relevante recalcar que ninguna de estas circunstancias afectó la investigación ni aplicación del taller propuesto.

El taller se impartió a una población de 15 padres de familia, cuyos hijos asisten al PPSS actualmente en el turno matutino y perteneces a los grupos de jóvenes. El grupo se conformó por cinco padres de la tercera edad, cuatro entre los 50 y 59 años y los seis restantes menores de 50 años de edad. De estos únicamente dos eran hombres y 12 mujeres. Es importante mencionar que de esta población de 15 personas 10 de ellas asistieron de manera regular a las sesiones que conformaban el taller.

Dentro del diagnóstico de necesidades se detectaron diversas dificultades en los padres de familia, haciendo énfasis en el aspecto personal ya que al cuestionarlos acerca de sus vidas les resultó complicado contestar preguntas como: *¿Considera haber tenido éxito en la vida?* o *¿Cuál es su proyecto para este año?*, sin hacer referencia a otras personas, ya que en la mayoría de los casos no dejaban de ver en estas dos preguntas su trabajo como padres en tiempos pasados y futuros, es decir consideran tener éxito en la vida porque están con sus familias y por haber *sacado adelante* a sus hijos, así mismo sus proyectos para el presente año son destinados a buscar ayuda o nuevas alternativas para sus hijos con discapacidad intelectual.

Por otra parte al preguntarles *¿Cuánto tiempo dedica a realizar actividades divertidas?* o *¿De qué manera dedica tiempo para sí mismo?*, en primera instancia mencionaron que casi ninguna actividad les parecía divertida, así mismo dijeron que no alcanza el tiempo para dedicarlo a algo personal, pues el trabajo en casa nunca termina.

Con las respuestas obtenidas durante las entrevistas individuales realizadas previamente, se pudo notar que era importante hacer énfasis en el tema de la autoestima ya que desde diferentes aspectos se han relegado a ellos mismos de sus propias vidas y al pretender con este taller el mejoramiento de la calidad de vida de las personas de la tercera edad, o próximos a ella, que son padres de jóvenes con discapacidad intelectual, era significativo destacar lo importante que es el estar bien consigo mismo. Por supuesto que uno de los temas de mayor preocupación para ellos es el de sus hijos y es sabido que lo tienen presente durante cada momento, cada hora, cada minuto y segundo de sus vidas. Pero era de suma importancia que se encontraran con ellos mismos, ya que llevan 15, 20, 30... años poniendo todos los reflectores en una sola persona, que evidentemente no son ellos.

A continuación se mencionarán los resultados obtenidos en cada una de las sesiones que conformaron el taller.

### **Sesión 1**

#### ***El Envejecimiento, una Etapa de la Vida***

#### ***La Tercera Edad en la actualidad***

A esta primera sesión asistieron ocho padres de familia.

Al inicio los participantes se mostraron tímidos, nerviosos, callados e inseguros. En el desarrollo de la dinámica inicial me pude percatar de que la mayoría no conocía el nombre de los demás padres de familia, al tener conocimiento de esta situación le pedí a los participantes que durante todas las sesiones debían llamarse por sus nombres, y no como *la mamá o el papá de...*

Posteriormente se le pidió al grupo que se dividiera en equipos, cada uno planteó una definición de envejecimiento, los aspectos a los que se refirieron fueron:

- La llegada al final de la vida
- Una fase de pérdidas
- Una etapa en la que se tiene que vivir en plenitud

Cada una de estas intervenciones se retomaron al leer definiciones que se le presentaron al grupo, haciéndolos notar que todos teníamos una idea de lo que es el envejecimiento, pero podíamos esclarecerla a través de definiciones “formales”.

Con el tema de los mitos y realidades en el envejecimiento, también surgieron algunas dudas, ya que en algunos casos se siguen teniendo ideas erróneas de esta etapa de la vida. Por ejemplo hubo papás que mencionaron que *la vejez y la enfermedad siempre van de la mano, o que los adultos mayores son frágiles por naturaleza, o bien marcaron como mito el hecho de que las personas de la tercera edad pueden contar con una estabilidad económica.* Al presentarles a

personajes sobresalientes que han realizado actividades que ellos pensaban imposibles en esta etapa de la vida se lograron aclarar dudas que existían.

Es importante hacer hincapié en el hecho de que un padre de familia se molestó cuando se mencionó que los adultos mayores no son frágiles por naturaleza, ya que esta persona puntualizaba que todos perdemos la fuerza y las habilidades para realizar algunas actividades físicas, y aunque otros participantes mencionaron que esto no era una ley, no se consiguió llegar a ningún acuerdo.

Al finalizar la primera sesión los padres de familia se observaron más relajados y muchos de ellos reportaron que la reunión les pareció divertida e interesante. Estos comentarios fueron un factor importante para la segunda sesión ya que la mayoría de los padres que participaron en esta sesión, se presentaron durante todo el taller.

## **Sesión 2**

### ***Calidad de Vida***

En esta sesión asistieron 13 participantes.

Esta segunda sesión se inició con una dinámica grupal titulada *Recolectando Firmas*, fue a través de esta actividad que se comenzó a desarrollar una mayor confianza e integración grupal entre los participantes, ya que durante la búsqueda de las firmas pudieron conocerse más, además comentaron que les pareció divertido buscar a personas que tuvieran gustos afines a los suyos.

Para trabajar el tema de Calidad de Vida se les pidió a los padres de familia que construyeran, de manera individual, una definición sobre *calidad de vida*, aunque al principio no sabían qué escribir con exactitud, todos realizaron la actividad y compartieron sus escritos con el resto del grupo. En seguida mencionaré algunas de las ideas expuestas por los participantes.

*La calidad de vida es...*

- “Mejorar el ambiente en mi hogar.”
- “Tener una buena salud.”
- “Tratar de convivir con más personas.”
- “Estar lo mejor posible tanto física como mentalmente.”
- “Realizar actividades que permitan sentirse útil e integro.”
- “Mejorar la relación familiar.”
- “Ser feliz.”
- “Estar bien emocional, económica y familiarmente.”
- “Lograr los objetivos planteados.”
- “Tener satisfacción y bienestar.”
- “Poner atención en mi persona, quererme, pensar en mi futuro.”
- “Moldearse a los mejores momentos que se han tenido, para mejorar aún más por lo que falta.”

Posteriormente se habló acerca del tema de Nivel y Estilo de Vida. Es importante recalcar que entre los participantes existían confusiones entre estos dos términos, pero al llevarse a cabo una breve exposición oral estas dudas quedaron esclarecidas. Esto se pudo comprobar con la dinámica que se realizó al finalizar la exposición, en la cual a los participantes se les proporcionó una tarjeta con una situación y ellos debían mencionar si se trataba de nivel o estilo de vida, ya que únicamente un padre de familia siguió confundiendo estos conceptos.

Finalmente se realizó una explicación acerca de los *Indicadores de Calidad de Vida*, para después efectuar una dinámica en la que los participantes debían calificar los indicadores en sus propias vidas. En las áreas que se pudieron observar las calificaciones más bajas fueron en: Bienestar material, emocional, Relaciones interpersonales y Desarrollo personal, en ese orden. Mientras que en Derechos no supieron de que manera calificarse, mencionaron que no conocen mucho acerca de leyes y de los derechos que tienen.

Hubo un caso que llamó la atención pues un participante se calificó de manera perfecta en todas las áreas, pero como con la actividad se pretendía que los padres de familia tuvieran una idea clara de los aspectos que conforman la calidad de vida y no las calificaciones de su vida personal, no se insistió en este caso ya que con las sesiones subsecuentes se trabajaría cada una de estas áreas de forma individual.

Al terminar esta segunda sesión los padres de familia mostraron mayor participación y seguridad al realizar comentarios frente a los demás. El grupo se pudo observar más templado e interesado por las temáticas a desarrollarse en las sesiones futuras.

### **Sesión 3**

#### ***Bienestar Físico***

Esta sesión fue integrada por 11 padres de familia.

Al finalizar la segunda sesión se les repartió un texto titulado *El Buscador* del autor *Jorge Bucay*, así que la tercera sesión se inició con los comentarios y opiniones acerca de este escrito. A la mayoría de los participantes lo leyó y les pareció un buen texto para puntualizar los temas trabajados, además de motivarlos a desarrollar experiencias personales valiosas de manera cotidiana, algunos de ellos mencionaron que les gustaría disfrutar cada momento de sus vidas y vivir cada día como si fuera el último.

Se realizó una dinámica de integración titulada *Anuncio Clasificado*, en la que los asistentes tendrían que escribir características de sí mismos, al principio casi nadie anotaba nada en sus hojas, así que se volvió a explicar la manera en la que se debía hacer la actividad y se les dijo que en tres minutos todos tenían que finalizar, para presionarlos y que comenzaran a escribir, esta situación tuvo resultados positivos ya que todos terminaron a tiempo la actividad. Después cada participante eligió el anuncio de algún compañero, lo leyó al grupo y mencionó la razón por la que lo había elegido. Esto permitió que el grupo conociera datos y gustos personales que desconocían de las personas que conformaron el grupo. Se pudo observar al grupo divertido y más desinhibido que en dinámicas anteriores.

Aunque la primera parte de esta sesión se conformó por temas de salud que ellos ya conocían: *Ejercicio, Nutrición y Autocuidado*, mencionaron que les parece complicado llevar a cabo estos aspectos en su vida cotidiana, siendo el tiempo y el dinero dos factores que les han truncado muchos planes al respecto, así que entre todo el grupo se desarrollaron diversas ideas que podrían funcionar a pesar de los factores en contra que se tenían. Se llegó a la conclusión de que se podía realizar ejercicio durante 30 minutos en casa o en espacios públicos,



realizado actividades como: ir a caminar, subir y bajar escaleras, andar en bicicleta, entre otras. Al hablar de la alimentación se propuso el plato del buen comer como una guía que les fuera útil, comprensible y funcional, poniendo ejemplos de comida que se realiza cualquier día de la semana y puede ser nutritiva, como por ejemplo un sope o unas enchiladas, cuidando las cantidades que se comen. En cuanto al autocuidado a todos les parece complicado e incomodo asistir al médico y dentista, aunque están cocientes que deben hacerlo.

En la sesión anterior se le pidió, a cada participante un espejo de mano y una fotografía reciente, de preferencia de cuerpo completo, para desarrollar el tema de la *Apariencia Física*. Algunos padres no llevaron el espejo, en cuanto a la fotografía la gran mayoría la llevo únicamente de su rostro y a excepción de una persona todas eran recientes. Al pedirles a los participantes que se miraran en el espejo, se pudo observar que algunos se sintieron incómodos. Al indicarles que escribieran los aspectos físicos que no les gustaban de ellos mismos, la mayoría escribió muchas características en poco tiempo, todo lo contrario al pedirles que escribieran lo que les gustaba de su imagen, ya que pensaban mucho tiempo lo que anotarían y las listas eran más cortas en un periodo de tiempo más largo.

A continuación enlistaré algunas de las características que mencionaron los participantes al cuestionarlos sobre lo que no les gusta de su aspecto físico:

- Las arrugas
- Las canas
- Rasgos que muestren gordura o sobre peso: mejillas abultadas y papada.
- Ojeras
- Mirada triste

Mientras que las dos características más mencionadas de lo que les gusta fueron:

- El cabello
- Los ojos

Es importante mencionar que un participante no escribió nada al preguntar acerca de lo que le gustaba de sí mismo, lo que escribió fue *los años no pasan en vano por lo que hay que aceptar las cosas como se presentan*.

En el tema final de *Tiempo libre y Ocio*, se presentaron algunas confusiones pues este último término les pareció que tiene una connotación negativa. Mencionaron que el ocio es la pérdida de tiempo que conlleva a la inutilidad, después de revisar el significado de estos dos términos se percataron que muchas veces han recurrido incorrectamente a la palabra pues la usaban como un rasgo personal de una persona floja e improductiva. Después de esta aclaración se cuestiono a los participantes acerca de las actividades que les gustaría realizar o aprender y que aún no han planeado un momento específico para elaborarlo, ante esta pregunta se tuvieron diversas respuestas como:

- Curso de computación
- Clases de baile
- Manualidades
- Taller de repostería
- Viajar

Al cuestionarlos sobre el motivo por el cual no habían realizado estas actividades, mencionaron como primer inconveniente la falta de tiempo, pero al revisar los cronogramas de actividades, que se les pidió que realizarán de tarea, pudieron percatarse de que tienen horas sin hacer una actividad concreta y por tanto podrían utilizar ese tiempo en estas actividades, aunque el aspecto económico para solventar estas actividades suelen ser otro inconveniente.

Al finalizar esta sesión se notó a los participantes con mayor confianza entre ellos y con la coordinadora del grupo. Se pudo observar que con los temas revisados los hicieron sentirse motivados a desarrollar nuevos hábitos, ya que les entusiasma la idea de alimentarse de manera nutritiva, hacer ejercicio y realizar una actividad recreativa.

## **Sesión 4**

### ***Bienestar Emocional y Autodeterminación***

En esta cuarta sesión el grupo fue integrado por 13 padres de familia.

Para esta sesión se le pidió a cada uno de los participantes que llevaran un objeto en su arreglo personal que les gustara y que los hiciera sentirse mejor con ellos mismos. Durante la dinámica grupal de la *Telaraña* cada asistente debía mencionar su nombre, su personaje preferido, una meta u objetivo que se hubieran planteado y por último mostrarían el artículo que habían llevado. Un aspecto que debe recalarse es que algunos participantes expusieron cosas que llevan cotidianamente, anillos, pulseras, aretes..., es decir que no llevaron un artículo exclusivo para la sesión. En cuanto a mencionar a sus personajes, la mayoría lo pensó en ese momento, pareciendo que en realidad no tienen uno preferido, alguien comento *no lo había pensado*.

Con el tema de *Autoestima* se realizó una actividad en la que los padres debían escribir como se sienten, piensan y actúan ante cada situación, cometiendo un error, consiguiendo un gran logro, entre otras. Posteriormente lo debían compartir en equipos de tres personas, con esta actividad se pudo percibir que el grupo tenía mayor confianza ya que en todos los equipos se podía observar que los participantes platicaban acerca de sus escritos, aunque no ahondaron mucho en ninguna situación específica. Al proporcionar la información acerca de autoestima baja y alta para concluir el tema, algunos participantes comentaron que les hubiera gustado recibir esta información antes de la actividad para saber que escribir con exactitud.

Otro tema que resultó interesante fue el de *Metas y Proyecto de Vida*, en el cual se les pidió que escribieran su fecha de nacimiento y una fecha ficticia de muerte, esta última les costó mucho trabajo por el temor que le tienen a esta situación, algunos de los participantes escribieron fechas fuera de la realidad, que morirían a los 100 o más años de edad, los demás mencionaron que les gustaría

morir entre los 80 y 90 años de edad. En seguida debían anotar los logros que han tenido durante su vida. Algunos de los logros expresados por el grupo:

- Tener nietos
- Haber tenido un buen trabajo
- Tener una casa
- Que sus hijos estudiaran y ahora tengan un buen trabajo
- Haber estudiado
- Casarse
- Viajar
- Tener buena salud

Finalmente escribieron las metas o proyectos que están planeando construir. Algunos de estos fueron:

- Conseguir un trabajo
- Tener una vejez feliz a lado de sus parejas
- Tener buena salud
- Aprender a usar la computadora y el teléfono celular
- Conseguir que sus hijos, con discapacidad intelectual, sean independientes
- Ser mejor cada día
- Guardar dinero para la vejez
- Estar bien con sus familias
- Conseguir que sus hijos con discapacidad mantengan la estabilidad en su vida, en el ámbito familiar, social y económico, cuando ellos fallezcan
- Conseguir un negocio para sus hijos con discapacidad intelectual

Para terminar la sesión se llevó a cabo un ejercicio de relajación, con el cual la mayoría de los padres comentaron sentirse con más tranquilidad, serenos y aliviados. Por tanto se les sugirió que continuarán realizando estos ejercicios en casa, especialmente cuando no logran conciliar el sueño.

## **Sesión 5**

### ***Desarrollo Personal***

Durante esta sesión asistieron 12 participantes.

En esta sesión se trabajó en forma de juego desde el inicio hasta el final. Se comenzó con una dinámica titulada *Descifrando códigos*, en la cual los participantes debían utilizar su creatividad para plasmar con imágenes, símbolos y letras aisladas diferentes conceptos, por último todo el grupo debía interpretar las ideas plasmadas. Aunque no todos lograron construir un concepto con las imágenes todos lo intentaron y se divertieron durante la actividad.

Al realizar ejercicios de percepción, atención y memoria se pudo observar que los participantes estaban nerviosos, ya que no querían responder incorrectamente, pero al avanzar la dinámica los asistentes comenzaron a contestar sin pensar en la posibilidad de cometer algún error. En seguida se desarrolló un juego, retomando los temas anteriores, aunque al principio se notaron seguros y entusiasmados, después de unos minutos algunos participantes mencionaron que estaban complicadas las preguntas porque no acostumbraban este tipo de juegos, mientras que los demás seguían divertidos ya que lograba responder con mayor facilidad las preguntas.

Posteriormente se llevaron a cabo una serie de ejercicios para despertar la creatividad de los asistentes. Primeramente los participantes formaron un círculo al centro del salón, mientras que al frente se proyectaron una serie de objetos, frases o situaciones y los asistentes debían mencionar una respuesta de utilidad o ingeniosa acerca del uso de algún artículo o bien las maneras diferentes de resolver alguna problemática. Aunque al inicio se les dificultó encontrar usos distintos para objetos que utilizan cotidianamente o respuestas para las cuestiones, con el desarrollo de la dinámica se percataron de que la actividad trataba de responder con ingenio aunque muchas respuestas fueran poco realistas, ya que la intención era ser creativos y al mismo tiempo divertirse en

grupo con lo que se mencionaba. Durante toda la actividad los participantes demostraron estar alegres, relajados y entusiasmados.

Una actividad a la cual se le debe hacer referencia es a rasgar papel formando animales, personas u objetos y después desarrollar una historia. Al realizar este ejercicio los participantes fueron muy originales, también se pudo percibir que todos los participantes disfrutaron ambas partes de la actividad. Al momento de pedirles que pasaran al frente del salón a leer sus escritos ninguno se rehusó a contar su historia, sino todo lo contrario se notó que les entusiasmaba el hecho de compartir su trabajo con los demás integrantes del grupo, y la actitud del resto de los participantes al escuchar a sus compañeros fue respetuosa además de prestar total atención. En seguida se mencionarán algunos de los textos presentados:

- *Personajes:* Silla, Mesa y Pájaro.

*Historia.* Era una tarde que llegaba a su fin yo me encontraba sentada cerca de la ventana y la mesa. Tenía papel y lápiz, se me ocurrió que podía dibujar lo primero que pasara sobre la ventana y en eso paso un pequeño pajarito de color oscuro y que volaba y volaba alrededor de un árbol cerca de ahí, me maravillo ver su vuelo y las piruetas que hacía.

- *Personajes:* Luna, Estrella y Oso.

*Historia.* La luna esta en el cielo, la acompaña una estrella. Un oso la contempla y veía lo grande que se ve el infinito con la belleza de noche.

- *Personajes:* Perro, Libro y Dona.

*Historia.* Soñé con un perro que le gustaba mucho leer, leía cuentos de aventuras, libros, todo lo que a él le pudiera interesar para aprender y siempre lo hacía acompañado de una rica dona cubierta de fresa. Así es soñé.

Por último me gustaría hacer alusión a una situación que se presentó en esta sesión. Se les dejó de tarea a los padres que asistieran con ropa que los hiciera sentir mayor seguridad, es decir cuidando su aspecto personal. Aunque la mayoría realizó esta actividad, existió el caso de un participante que asistió vestido como cualquier otro día, al puntualizar que debía haber realizado la actividad mencionó que le gustaba vestir con pants y tenis porque así se sentía con mayor comodidad y esa era la ropa que prefería, al mencionar esto lo hizo con un tono agresivo, mostrando que se ofendió.

Aunque al final de la reunión se puntualizó que solo era una actividad para recapitular el tema de autoestima, trabajado durante la sesión anterior, no modificó la situación y esta persona no volvió a asistir al taller, aunque no se tiene certeza de que estas inasistencias se presentaran por esta situación ya que anteriormente había faltado a algunas sesiones.

## **Sesión 6**

### ***Relaciones Socio-Afectivas***

Esta sesión, a la cual asistieron ocho participantes, comenzó con una dinámica grupal titulada *¿Así es?*, con la cual se trabajó el tema de la comunicación. Aunque les gustó la dinámica les pareció complicada, ya que la persona que describió la imagen tuvo un trabajo difícil, pues no consiguió que los demás dibujaran la figura de la que se hablaba. Después de concluida la actividad se le pidió a cada participante que comentaran cómo les pareció el ejercicio a lo que la mayoría menciona que era confuso saber plasmar una imagen que nunca han visto o que no se tiene un contexto de lo que podría ser y que lo mismo ocurre cuando la comunicación no es clara, dando paso a los mal entendidos.

Se realizó una actividad acerca de las *Relaciones Socio-Afectivas*, en la que ellos debían calificarse en diferentes categorías: Familiar dividida en padre, pareja y abuelo; Amistad y Compañerismo integrada por trabajo, padres de familia de PPSS, actividades recreativas y vecino. Obteniéndose las más bajas calificaciones en las dos últimas áreas, ya que algunos de ellos mencionaron que les es difícil crear relaciones sociales.

Un aspecto sobresaliente en este ejercicio fue el hecho de que en la relación con los papás del PPSS la mayoría colocó una baja calificación en este recuadro, al cuestionarlos al respecto indicaron que en realidad no se conocían, que su relación era superficial. Aunque también existen casos en los que mencionaron que entre las mamás han encontrado a grandes amigas, los papás mencionaron que nunca se han acercado para crear estos lazos.

Posteriormente se realizaría una dinámica titulada *Trueque de un secreto*, la cual fue eliminada, ya que antes de esto se efectuó una presentación acerca del tema de Relaciones Socio-Afectivas y en ella se revisó el tema *Mi hijo con Discapacidad Intelectual*, ya que era de gran importancia y preocupación para los



padres de familia. Durante esta exposición la mayoría de los participantes hablaron sobre la problemática de *que harán sus hijos con discapacidad intelectual cuando ellos mueran*, todos mencionaron que era una inquietud abrumadora la que les producía este tema. Un participante mencionó “*yo no tenía miedo de morir hasta que llego a mi vida mi hijo con discapacidad.*”

Se puntualizó que de cierta manera todos comprendemos el proceso del ciclo de la vida, pero cuando sabemos que alguien necesitará de nosotros hasta el último momento su vida, es difícil no temerle y aun más complicado cuando se presentan pensamientos recurrentes, de la posibilidad de dejar a sus hijos desprotegido o bien que debieron haber hecho más por ellos, ya que comentaron que por diversas razones también se ha llegado a desconfiar hasta de los propios integrantes de la familia pues no se sabe con certeza si en realidad cuidarán de ellos, pues en algunos casos ni siquiera son lo suficiente cercanos como para conocerlos.

Al prolongarse en demasía el tema anterior, se revisó brevemente el aspecto de *Bienestar Material*, presentando a través de diapositivas las fases de la jubilación, invitando a los participantes a que realizaran comentarios al respecto, aunque solo una de las personas presentes está jubilada, todos aportaron comentarios valiosos. Se mencionó que la jubilación es un reconocimiento a los años trabajados, pero también un momento de incertidumbre hacia el futuro. La mayoría de los presentes puntualizaron que actualmente trabajan de manera independiente, realizando artículos y vendiéndolos posteriormente.

Finalmente se realizó un comparativo entre la juventud y la vejez, aunque los participantes mencionaron pros y contras en ambas etapas de la vida. A continuación se señalan algunas de las ideas plasmadas por los participantes:

	<b>Pros</b>	<b>Contras</b>
<b>Juventud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son alegres</li> <li>• Les ilusiona formar una familia</li> <li>• Realizan más deporte</li> <li>• Pueden obtener un título profesional</li> <li>• Disfrutan escuchar música</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos no son precavidos</li> <li>• Viven con mucha premura</li> <li>• No escuchan consejos de las personas adultas</li> <li>• Viven con muchos excesos: alcohol y drogas</li> </ul>
<b>Vejez</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener más experiencia</li> <li>• Tiempo para realizar actividades recreativas</li> <li>• Se han formado fuertes lazos de amistad</li> <li>• Se tienen más conocimientos</li> <li>• Mayor convivencia con la familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La imagen: arrugas, canas...</li> <li>• No se puede usar ropa moderna</li> <li>• No se pueden comer platillos que antes se disfrutaban</li> <li>• Las relaciones sexuales son esporádicas</li> <li>• Ya no se tiene mucha movilidad física</li> <li>• Se está más cerca de la muerte</li> </ul>

Al mencionar los aspectos positivos de la juventud los participantes centraron su atención en aspectos físicos, mientras en la vejez se habla de las relaciones, los conocimientos y en de las experiencias adquiridas. Al final se concluyó que lo importante es disfrutar cada momento y estar contentos consigo mismos y con lo que se tiene, sin importar la edad.

Para finalizar es importante comentar que esta fue la sesión con menos asistencia debido a que hubo una modificación de fechas, aunque este factor no afectó el desarrollo de las actividades. Fue una sesión realmente conmovedora pues al ser menos participantes se consiguió que todos realizaran comentarios acerca de aspectos personales y familiares, permitiendo que mencionaran sus miedos y preocupaciones con mayor confianza, además de que la atención, en cada uno, fuera mayor.

## **Sesión 7**

### ***Los Derechos de las personas de la Tercera Edad en México***

A esta sesión asistieron 12 participantes.

Con esta séptima sesión finalizó el taller. Se comenzó con la realización de una dinámica titulada *Como nos ven en el grupo*, en la cual se debía escribir el nombre de un compañero después de una frase prediseñada, según sus características o personalidad. Durante el proceso de esta actividad el grupo se mostró respetuoso y aunque no todos estuvieron de acuerdo con la imagen que el grupo tiene de ellos, aceptaron las frases en las que colocaron sus nombres, mencionando que no habían notado tener esas características pero aceptaban que así los hubieran percibido los demás participantes.

Posteriormente se realizó una exposición acerca de las instituciones y programas de ayuda que existen en el Distrito Federal y Edo. de México. Aunque algunos padres de familia ya pertenecen a la tercera edad no se han acercado a estas instituciones, mientras que algunos otros comentaron que han solicitado la ayuda por parte del gobierno sin conseguir respuesta. Si bien fue una presentación breve se les proporcionaron páginas de internet a los participantes para que pudieran buscar mayor información.

Para el cierre del taller se les dedicaron algunas palabras a los asistentes. Posteriormente por medio de una dinámica nombrada *El Pozo*, cada uno de los participantes mencionaron lo que se llevaban y lo que dejaban después de haber concluido el taller. Algunos de ellos mencionaron que lograron una revaloración de sus vidas ya que desde muchos aspectos notaron que se habían olvidado y abandonado, y era momento de retomar sus vidas, de ver y saber que también son importantes y que no es trascendental pensar en la edad que se tenga o los años que se tienen por delante y las cosas que todavía no se han realizado. Lo que es realmente importante es ser felices, estar tranquilos y disfrutar cada momento de la vida.

Otro aspecto que mencionaron fue el hecho de haber disfrutado el taller de una manera diferente, porque en contraste con otros talleres impartidos por esta misma institución, el punto central ya no eran sus hijos sino ellos mismos como personas, y cada una de sus vidas. Permitiéndoles percatarse de situaciones que no habían notado.

Un participante mencionó: *He asistido a muchos talleres desde que mi hijo comenzó a asistir al Psicopedagógico, pero este ha sido el mejor. La maestra nunca nos permitió un descanso, las dos horas que trabajábamos durante cada sesión estuvieron llenas de actividades. A mí me pareció muy buen trabajo por parte de todos y se agradece. Con este comentario, así como con los halagos y aplausos de los demás participantes se dio por concluido el Taller mejorando tu Calidad de Vida. Prepararse para vivir mejor en la Tercera Edad.*

Finalmente se le entregó a cada uno de los integrantes del grupo un reconocimiento, por su participación en el taller. Todos los asistentes se mostraron contentos y entusiasmados porque se recompensó cada uno de los momentos que se dedicaron a la realización de las actividades, dinámicas, trabajos, comentarios... con algo físico ya que las vivencias y aprendizajes realmente importantes se los llevan con ellos.

## ***Observaciones Generales***

Es relevante mencionar que al inicio del taller fue complicado lograr que los padres de familia dejaran de hablar del caso de sus hijos con discapacidad intelectual, pero con el transcurso de las sesiones se comenzó a centrar la atención en cada uno de ellos. Se sabe que es un tema de preocupación para ellos y que es una situación que se presenta en cada momento de sus vidas desde hace mucho tiempo, pero a lo largo del taller se recalcó que también es importante que piensen en ellos y que se den cuenta que no podrán proteger a sus hijos durante toda la vida, que se deben hacer cargo de sus propias vidas y dejar de preocuparse o sobreproteger a sus hijos por asuntos que no se pueden resolver de manera inmediata.

Durante las dos primeras sesiones los participantes se mostraron serios, tímidos y temerosos de cometer algún error, a partir de la tercera sesión se comenzó a existir unión en el grupo, dando como resultado una mayor confianza entre los participantes y con la coordinadora del mismo. Las dinámicas y actividades se llevaron a cabo con una buena participación por parte de los asistentes, siempre dispuestos a realizar los ejercicios con respeto, armonía y de manera seria.

En lo personal disfruté enormemente cada una de las intervenciones de los padres de familia ya que en cada una de sus participaciones me permitieron conocer sus virtudes, así como sus preocupaciones y los retos que se han planteado, todos aprendimos de cada uno de los comentarios, opiniones y datos que se presentaron ante el grupo.

Otro aspecto importante de puntualizar que en el transcurso del taller, la actitud de los padres de familia varones, fue muy diferente a la de las mujeres, ya que en algunas ocasiones ellos se mostraban negativos o pesimistas en diversos temas, como con la situación de sus hijos con discapacidad intelectual, o en lo

referente a la vejez. Mientras que las mamás trataban de ver el lado positivo de estos temas, ellos realizaban comentarios para pedirles que fueran más realistas, pero en realidad ellos ponían mayor énfasis en los aspectos negativos.

En general, los padres se mostraron cooperativos y entusiastas en cada una de las sesiones. Con el taller mostraron mayor interés y preocupación por su desarrollo personal, se debe recalcar que no se trata de un trabajo sencillo de realizar ya que muchos de estos papás viven las 24 horas del día pensando en el bienestar de sus familias posponiendo las actividades que son de beneficio para ellos mismos, como su salud, alimentación, autocuidado, tiempo libre, autoestima, entre muchos otros.

## CONCLUSIONES

El grupo de adultos mayores ha aumentado en las últimas décadas, generando interés por distintas instituciones gubernamentales, así como medios de comunicación y la misma población por desarrollar nuevas investigaciones, programas, cursos y talleres dedicados a la mejora de la calidad de vida durante la vejez. Sin embargo estas acciones no han sido suficientes pues la población está envejeciendo con mayor velocidad, siendo escasos los apoyos que se le proporcionan.

Al respecto, es importante mencionar que los programas que se aportan por parte del Gobierno, tanto del Distrito Federal como del Edo. de México, son asistenciales, es decir se piensa que proporcionándoles ayuda económica, médica o de alimenticia mejorara su calidad de vida y aunque sabemos que estos factores son importantes, no debemos olvidar que no determinan la calidad de vida de las personas. Por ello es necesario crear espacios para adultos mayores en los que se le faciliten herramientas adecuadas para que obtengan un mayor desarrollo personal siendo autosuficientes, construyendo nuevos aprendizajes o creando proyectos de vida que les permitan llegar a ser independientes, ya que una necesidad primordial es la generación de condiciones que permitan que esta población consiga una vejez exitosa en todas las áreas de su vida.

Ahora bien, es cierto que la calidad de vida es un elemento clave para el envejecimiento, el cual se apoya de satisfacciones y un sentido de bienestar de acuerdo a las necesidades que una persona tiene en aspectos como salud física y psicológica, relaciones sociales y familiares, grado de independencia económica, entre otras. Esta relación entre el envejecimiento y la calidad de vida es un punto que debe ser tratado con más fuerza, contundencia y de forma estratégica en la actualidad, pues a lo largo del presente escrito se pudo notar que esta etapa está marcada por una serie de pérdidas y cambios que provoca inseguridad, temor e incertidumbre en las personas. Así, al no contar con la preparación suficiente para enfrentar estos cambios puede crearse una crisis ya que al enfrentarse a una serie

de pérdidas en la salud, afectivas, de trabajo, se puede caer en una soledad o sentirse rechazados, originando depresión o aislamiento

Me gustaría puntualizar que, como se revisó en el transcurso de esta investigación, la vejez al igual que cualquier otra etapa de la vida, se presentan cambios biológicos, físicos, psicológicos y sociales. Es en este periodo en el que se complica la aceptación de estas transformaciones, aunque el proceso es tan paulatino que no se tiene conciencia plena de ello hasta el momento en que se presentan cambios visibles en la apariencia física de las personas, con pérdida de habilidades para realizar ciertas actividades, así como las pérdidas familiares, entre otras. Por ello es de gran importancia trabajar el tema de la autoestima, pues un aspecto olvidado muchas veces por las personas es la atención psicológica, siendo que es parte de su salud, pero se ha aprendido a anteponer los aspectos físicos posponiendo el trabajo emocional, siendo este igual de importante para el desarrollo personal.

La calidad de vida no es un tema exclusivo para trabajarse en la vejez, es un tema que debe estar presente durante todas las fases de la vida desde la niñez, ya que es una forma de vida que cada una de las personas va construyendo para ser feliz, vivir pleno y con éxito. Tener calidad de vida es un aspecto subjetivo pues cada uno de nosotros trabaja por sentir la seguridad, plenitud y estabilidad que necesite con cada una de sus acciones. No existe un modelo o una receta que nos diga la manera perfecta para ser exitosos o felices, cada persona debe buscar sus propias satisfacciones por vivir.

Al realizar mi servicio social en el Programa Psicopedagógico de Servicio Social, pude detectar que la población más abandonada son los propios padres de familia y no porque no se les preste atención cuando requieren algún apoyo en cuanto al trabajo con sus hijos, sino porque se les puede observar preocupados, cansados y abrumados por la situación que han estado viviendo en los últimos años. Ser padre es una tarea difícil pero serlo de una persona con discapacidad



intelectual es aún más desgastante tanto física como emocionalmente y eso se nota en sus miradas, en su semblante. Es por ello que se decidió trabajar con esta población, con temas que les permitiera recordar que ellos también son importantes, valiosos y que es momento de volver a poner atención en sus vidas personales.

Después de efectuar la investigación documental y de campo, y de entrevistar a los padres de familia, se eligió la modalidad de taller, entendiéndolo como un medio que posibilita el proceso de formación, mediante la reflexión-acción en el que se intenta superar la separación que existe entre la teoría y la práctica, entre el conocimiento y el trabajo. Además se pretende lograr la integración teórico-práctica, a través de la cual, los participantes puedan conseguir un contacto con la realidad, creando un espacio donde un grupo de personas trabajen de manera cooperativa para mejorar, reparar o construir un nuevo aprendizaje.

Así, se diseñó, desarrolló y aplicó el taller propuesto. En él se mostraron alternativas para el mejoramiento de la calidad de vida en los adultos mayores, revisando diferentes áreas: física, psicológica, cognitiva y social. Aunque es importante mencionar las limitaciones en lo relativo al tiempo, pues siete sesiones no son suficientes para lograr una modificación permanente en los participantes, el cambio debe ser paulatino, siendo esto únicamente un impulso, un acercamiento o la base para ampliar y enriquecer proyectos de mayor alcance, que dé continuidad al trabajo realizado. Después de aplicar el taller se puede mencionar que el objetivo general se logró ya que los padres de familia mostraron cambios en su actitud, les entusiasmó la idea de crear nuevos hábitos, diseñar proyectos a futuro y cuidar de sí mismos. Mencionaron que con cada una de las sesiones aprendieron más de ellos mismos y que les gustaría modificar aspectos de su vida para llegar a tener una vejez plena.

Es relevante resignificar el asunto de la vejez, dejar de enfrascarnos en una serie de creencias que nos impide ver que prepararnos para esta etapa de la vida es sumamente importante, porque la población ha empezado a crecer de manera inversa, ha bajado el índice de natalidad y aumentado el parámetro en la edad de mortalidad y los números seguirán creciendo en los próximos años. Por tanto es necesario el trabajo pedagógico en el diseño y aplicación de programas, cursos o talleres relacionados con la calidad de vida de las personas, sin importar la edad ya que entre más jóvenes se empiece a abordar el tema los resultados serán más fructíferos a largo plazo, llegando a la tercera edad con un alto nivel de expectativas hacia el futuro y con una vejez plena y exitosa.

Durante el taller uno de los temas que causó mayor interés entre los padres de familia fue el de la estabilidad económica, ya que es un aspecto importante, aunque no determinante, para conseguir una mejor calidad de vida. Mencionaron que las oportunidades de trabajo son escasas, las pensiones muy limitadas y por tanto deben continuar laborando de manera informal, realizando la limpieza en casas ajenas, o bien en la mayoría de los casos realizando productos que después ponen a la venta como: prendas o adornos bordados y tejidos, bolsas con botanas o dulces, pulseras y collares, artículos por catálogo, entre otros. Siendo realmente un bajo porcentaje de papás los que consiguen solventar totalmente sus gastos, ya que los que no realizan ninguna otra actividad dependen económicamente de sus parejas o hijos. Con la falta de ingreso económico se crea una nueva preocupación o temor, pues al no tener el suficiente dinero para solventar sus gastos tampoco pueden hacerse cargo de sus hijos, temiendo que al morir queden desprotegidos económicamente.

Con lo anterior es importante puntualizar que se necesitan talleres en los que las personas de la tercera edad o próximos a ella, adquieran el aprendizaje de un oficio, programas y oportunidades de trabajo que les permitan conseguir una estabilidad económica. Durante el taller algunos participantes mencionaron que actualmente han buscado trabajo pero por falta de estudios o por el motivo de la

edad, las oportunidades son mínimas. Existen casos en los que las mamás ya están desesperadas por esta situación pues se les han cerrado las puertas y les preocupa su futuro y el de sus hijos con discapacidad intelectual. Aunado a ello los talleres de productividad para jóvenes y adultos con discapacidad intelectual son escasos y las oportunidades laborales limitadas, este hecho hace que los padres de familia se sientan inseguros, temerosos e intranquilos ante el futuro de sus hijos.

Es gratificante descubrir que los participantes del taller presentaron cambios notorios en su vida cotidiana, que les permitió reencontrarse o retomar aspectos de sus vidas que habían abandonado y concientizar que es importante pensar en ellos y no sentir culpa por dejar a sus familias resolver problemas que les competen. Cada uno de los asistentes, con sus comentarios, enriqueció el desarrollo de la propuesta permitiendo que tanto el grupo como la coordinadora construyeran cada uno de los contenidos de manera conjunta propiciando que el aprendizaje fuera valioso y útil.

En el transcurso de la presente investigación pude notar que la formación académica que recibí, durante los cuatro años que conforman la licenciatura fue significativa, ya que en una investigación de esta naturaleza son aplicadas diversas áreas de la carrera. Con esta tesis pude reflejar la trascendencia de los años de estudio, las prácticas realizadas y los contenidos aprendidos, es una experiencia muy valiosa, ya que me ha hecho crecer en lo personal, además de descubrir que el trabajo pedagógico se encuentra en todas las áreas de la vida del sujeto.

Finalmente, me he percatado de que aún falta mucho trabajo por hacer en el ámbito pedagógico, ya que existen muchos retos en el terreno laboral y en las diferentes áreas de desarrollo profesional. Este trabajo de tesis me permitió crecer personal y profesionalmente al trabajar con las personas desde su lado más humano y desarrollar nuevos conocimientos y habilidades o retomando aquellos que pensaban que habían desaparecido, convirtiéndose en un proceso de

enseñanza-aprendizaje, que les permitió visualizar su vida desde otro punto. Con ello, espero que esta investigación de pauta a nuevos trabajos que le permitan al pedagogo desarrollar una formación profesional y laboral.

## FUENTES DE CONSULTA

### ***Bibliografía***

Anzola, P. E. *Salud del Adulto en América Latina. Situación actual y perspectivas.* Revista Médica en Salud. Vol. 10.

Asili, Nélica. *Vida plena en la vejez. Un enfoque multidisciplinario.* Ed. Pax, México, 2004.

Ballesteros, Soledad. *Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales.* Ed. Universitas, España, 2007.

Ballesteros, Soledad. *Memoria Humana: investigación y teoría.* Revista Psicothema, año/vol. 11 núm. 004. Universidad de Oviedo, España, 1999.

Ballesteros, Rocío. Anuario de Psicología. Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales. Ed. Universitat de Barcelona, España, 1997, N°73.

Buendía, José; Quintero, Gema; González, Ubaldo; *et. al.* *Gerontología y Salud: Perspectivas Actuales.* Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 1997.

Canal Ramírez, Gonzalo. *Envejecer no es deteriorarse.* Ed. Panamericana, Colombia, 1999.

Carrasco Núñez, José Luis. Manual de Organización del Programa Psicopedagógico de Servicio Social. UNAM, Fes Aragón, México, 2004.

Carbal Prieto de Arguelles, Julia M. *La tercera edad.* Ed. Troquel, Buenos Aires, 1980.

Cornachione Larrinaga, María A. *Psicología del desarrollo.* Ed. Brujas, Argentina, 2008.

Donoso Salinas, Roberto. *Calidad de vida. Seminario permanente de antropología urbana.* Ed. Programa Universitario de estudios sobre la ciudad UNAM, México, 1997.

Fericgla, Josep. *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*. Ed. Herder, Barcelona, 1992.

Fritzen, Silvino José. *70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo*. Ed. Sal Terrae, Brasil, 1988. p.46

Fuentes Benites, Noemí. *Taller para las personas de la Tercera Edad para la aceptación y disfrute de su vejez*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Pedagogía, 2010.

García Jiménez, Mariana. *Memoria, recuerdo y tiempo por vivir*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, Agosto 2011.

Garduño Estrada, León, *et. al. Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*. Ed. Plaza y Valdés, México, 2005.

González Mierz, María del Roció. *Los retos de la tercera edad. Nuevas oportunidades*. Ed. Trillas, México, 2007.

González Zarraga, Milayner Tonantzin. *Procesos de crecimiento personal en personas de la Tercera Edad*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, 2011.

Lammoglia, Ernesto. *Ancianidad ¿camino sin retorno?* Ed. Grijalbo, México, 2007.

Macotela, Silvia y Romay, Martha. *Inventario de Habilidades Básicas. Un modelo diagnóstico diagnóstico-prescriptivo para el manejo de problemas asociados al retardo en el desarrollo*. Ed. Trillas, México, 2003.

Medina, John J. *El reloj de la edad ¿Por qué envejecemos? ¿Cómo envejecemos? ¿Cómo retrasar el reloj?* Ed. Biblioteca de bolsillo, España, 2003.

Olvera Ferrer, Estella. *La creatividad: un recurso para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores*. UNAM: Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, 2008.

Orantes Fernández, Raquel. *La animación sociocultural para mayores*. Ed. Formación Alcalá, 2007.

Robles Olvera María Eugenia. *La formación integral de los grupos. Dinámicas*. Ed. Seraj, México, 2000

Rodríguez Estrada, Mauro. *Autoestima. Clave del éxito personal*. Ed. El manual moderno, México, 1988.

Rodríguez Estrada, Mauro. *Mil ejercicios de creatividad clasificados*. Ed. McGraw-Hill, México, 1995.

Rodríguez, Mauro; Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura. *Creatividad del adulto mayor*. Ed. Univ. Autónoma del Edo. De México, México, 2005.

Sales, Matías. *Dinámicas grupales*. Ed. UCh, Perú, 2000.

Schalock, Robert L., Verdugo Miguel Ángel. *Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Ed. Alianza, 2003.

Sefchovich, Galia. *CreatiVIDAd para adultos*. Ed. Trillas, México, 2009

Setién, María Luisa. *Indicadores Sociales de Calidad de Vida*. Centro de Investigaciones Sociológicas, Colección Monografías, Madrid, 1993.

Zuñiga Flores, María del Carmen. *Factores que propician la resiliencia en los adultos mayores para mejorar su calidad de vida: propuesta de un taller para adultos mayores de entre 60-70 años*. UNAM: Tesina para obtener el título de Lic. en Pedagogía, Agosto 2010. 81p.

## **Cibergrafía**

Dra. Montse Queralt. Cambios biológicos en personas mayores. Aparato digestivo. En: <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/aparato-digestivo-ancianos.shtml>. Octubre, 18 de 2011.

<http://www.imagendelgolfo.com.mx/resumen.php?id=265066>. Noviembre, 01 de 2011.

<http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/mexico-de-la-tercera-edad>. Noviembre, 08 de 2011.

<http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/ancianitos-podrian-quedarse-sin-pension>. Noviembre 08 de 2011.

<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/245.pdf>. Octubre, 05 de 2011.

<http://www.inapam.gob.mx>. Diciembre, 11 de 2011

[http://www.aniorte-nic.net/apunt\\_psicolog\\_salud\\_1.htm](http://www.aniorte-nic.net/apunt_psicolog_salud_1.htm). Diciembre, 14 de 2011

[http://www.nl.gob.mx/?P=is\\_adulto\\_mayor](http://www.nl.gob.mx/?P=is_adulto_mayor). Diciembre, 27 de 2011

<http://www.adultomayor.df.gob.mx/index.html>. Enero, 07 de 2012

[http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532003000200002&script=sci\\_arttext&tlng=es%2325](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532003000200002&script=sci_arttext&tlng=es%2325). Enero, 07 de 2012

<http://adultosplenos.com/universidad-de-la-tercera-edad/>. Enero, 22 de 2012

<http://www.imss.gob.mx/Pages/default.aspx>. Febrero, 18 de 2012

<http://www.eluniversaldf.mx/home/nota35500.html>. Febrero, 20 de 2012

<http://www.ciape.org.br/artigos/calidaddevidayvejez%5B1%5D.doc>. Abril, 27 de 2012

*Up una aventura de altura. En:*

Parte 1. <http://www.youtube.com/watch?v=q3oXpniNDRQ&feature=related> Julio, 14 de 2012

Parte 2. [http://www.youtube.com/watch?v=ZSd\\_lpzmcLM&feature=relmfu](http://www.youtube.com/watch?v=ZSd_lpzmcLM&feature=relmfu) Julio, 14 de 2012

*El plato del buen comer. En:*

<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/30%20plato/index.html>  
Agosto, 13 de 2012

[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6\\_1\\_plato\\_bien\\_comer.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf) Agosto, 13 de 2012



# ANEXOS

## Anexo 1

### CUESTIONARIO

#### Para las entrevistas a los padres de familia

NOMBRE: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ EDO. CIVIL: \_\_\_\_\_

OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_ GRADO ESCOLAR: \_\_\_\_\_

#### *Vida Familiar*

1. ¿Cuántas personas integran su familia y quiénes son?
2. ¿Con quién vive actualmente?
3. ¿Cuál es la problemática por la cual asiste su hijo (a) al P.P.S.S?
4. ¿Cuál es el nombre y la edad de su hijo (a) que asiste al P.P.S.S?
5. Describa ¿cómo es la relación familiar?
6. Describa ¿cómo es la relación con su hijo (a), con discapacidad intelectual?
7. ¿Recibe apoyo por parte de la familia para la atención de su hijo con discapacidad?
8. ¿Cómo se siente con su hijo con discapacidad intelectual?
9. ¿Actualmente cuáles son sus mayores preocupaciones con su hijo con discapacidad intelectual?
10. ¿Siente que está haciendo todo lo posible para ayudar a su hijo con discapacidad intelectual?
11. ¿Cree que su hijo con discapacidad intelectual está recibiendo la atención que requiere?
12. ¿Qué le gustaría que lograra su hijo en el futuro?
13. ¿Además del P.P.S.S ha buscado ayuda en alguna otra institución? ¿Cuál?
14. ¿Qué tipo de ayuda cree que necesita como padre de familia de una persona con discapacidad intelectual?

## ***Vida Personal***

### *Bienestar Emocional y Autodeterminación*

15. ¿Se considera una persona feliz? SÍ/NO ¿Por qué?
16. ¿Suele sentirse triste? SÍ/NO ¿Por qué?
17. En las últimas semanas ha sentido, que no podía quitarse de encima la tristeza, ni siquiera con la ayuda de su familia o amigos.
18. En las últimas semanas se ha sentido molesto por cosas que normalmente no se molestaba.
19. ¿Se siente solo (a)?
20. Mencione qué metas se ha fijado en la vida y si considera haberlas logrado.
21. ¿Qué lamenta no haber hecho?
22. ¿Considera haber tenido éxito en la vida? SÍ/NO ¿A qué lo atribuye?
23. ¿Está conforme con su apariencia física?
24. ¿Con qué frecuencia tienen sentimientos como: desesperación, tristeza, ansiedad, depresión...?
25. ¿Cuál es su proyecto para este año?

### *Relaciones Interpersonales*

26. ¿Tiene usted pareja? SÍ/NO Si la tiene, defina cómo es su relación
27. ¿Cómo es su relación con sus hijos?
28. ¿Tiene nietos? SÍ/NO Si la tiene, ¿cómo es su relación?
29. ¿Asiste a algún club o actividad de recreación, para personas de su misma edad? ¿En qué actividad participa?
30. ¿Cómo son sus relaciones de amistad?
31. ¿Con que frecuencia se reúne con sus amigos?

### *Bienestar material*

32. ¿Actualmente trabaja fuera de casa?
33. ¿Durante su juventud trabajó fuera de casa? ¿A que se dedicaba?
34. ¿Qué opina de la jubilación?

35. ¿Usted es jubilado?
36. ¿Tiene usted suficiente dinero para satisfacer sus necesidades?
37. ¿Es usted independiente de manera económica? SÍ/NO ¿De quien depende económicamente?
38. ¿Cuántas personas dependen de usted económicamente?
39. ¿Qué tan satisfecho está usted con las condiciones del lugar donde vive?
40. ¿Actualmente se considera activo o productivo? SÍ/NO ¿Cómo?

#### *Desarrollo personal*

41. ¿Cuándo realiza alguna actividad le es difícil mantener su mente concentrada en lo que estaba haciendo?
42. ¿Cómo describiría su capacidad de concentración?
43. ¿Con qué frecuencia extravía objetos?
44. ¿Qué tan a menudo pierde el hilo en una conversación?
45. ¿En la actualidad disfruta de la lectura? SÍ/NO ¿Por qué?
46. ¿Le es difícil aprender cosas nuevas?
47. ¿Qué tan satisfecho está con sus habilidades para realizar las actividades diarias?

#### *Bienestar físico*

48. Describa cómo es su rutina cotidiana, en un día.
49. ¿Qué tan satisfecho está con su estado de salud?
50. Actualmente, ¿Con qué regularidad asiste al médico?
51. ¿Cada cuanto asiste al dentista?
52. ¿En su juventud practicó algún deporte o ejercicio físico de manera regular?  
¿Qué tipo de actividad realizó?
53. ¿Actualmente realiza a diario alguna actividad física o deporte? ¿Qué actividad realiza?
54. ¿Tiene algún problema para realizar alguna actividad?

55. ¿Sufre de alguna enfermedad que le produzca dolores o malestar, durante el día? Sí/No ¿Estos malestares le impiden continuar con su vida diaria?
56. ¿Toma medicamentos de manera habitual? Sí/No. Indique nombre de medicamento, frecuencia de consumo, dosis y motivo por el cual debe consumirlo.
57. ¿Actualmente fuma? Sí /No ¿Cuántos cigarrillos consume en una semana?
58. ¿Consume alcohol de manera habitual? Sí/No
59. ¿En los últimos meses ha perdido el apetito o ha descubierto que come menos de lo habitual?
60. ¿Cómo es su alimentación diaria?
61. ¿Cuántas horas duerme diariamente?
62. ¿Suele dormir bien?
63. ¿Cómo se siente después de dormir?
64. ¿Siente que tiene la energía suficiente para realizar las actividades de la vida cotidiana?
65. ¿Tiene la oportunidad de realizar alguna actividad de ocio?
66. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?
67. ¿Cuánto tiempo dedica a realizar actividades divertidas? ¿Cuáles son?
68. ¿Dedica tiempo para sí mismo? Sí/No ¿De qué manera?

#### *Inclusión social y Derechos*

69. ¿Conoce los derechos que le otorga la ley por pertenecer a la población de la tercera edad?
70. ¿Qué programas de apoyo para las personas de la tercera edad conoce?
71. ¿Pertenece a algún programa de apoyo por parte del gobierno?
72. ¿Está satisfecho con su acceso a los servicios de salud?
73. Mencione qué problemas pueden tener las personas mayores de 60 años.



## Anexo 2

### Sesión 1

#### ***El Envejecimiento, una Etapa de la Vida***

##### **La Vejez y el Envejecimiento**

La manera más sencilla de definir el envejecimiento es contando los años de una persona a partir de su nacimiento.

La vejez es una construcción social, es decir cada sociedad le da un significado diferente a esta etapa de la vida.

El envejecimiento es un asunto personal que no debe estar definido por una cierta cantidad de años, sino por un proceso gradual, natural e inevitable, que se desarrolla en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del sujeto, así como de su cultura ya que está estructurado en torno a una época, lugar y tiempo determinado.

##### **Es Decir...**

**Al envejecer** se producen cambios en el organismo del sujeto a nivel físico, biológico y psicológico, sin olvidar que muchos de estos cambios se aluden al contexto social y cultural de la población.

**La vejez** es una construcción cultural que tiene como eje central al envejecimiento y las diferentes maneras de asumirlo...muchas de estas relacionadas con el ámbito cultural en el que se desenvuelve la persona.

##### **La Tercera Edad**

Es la fase de la vida que comienza a los 60 años de edad, en la que las funciones orgánicas experimentan un progresivo declive, en salud física y mental. Al respecto Carbal Prieto menciona “dado que los 60 años es la edad en la que la mayoría de las leyes determina el paso del hombre a la situación pasiva, a partir de esa edad lo consideramos anciano, aunque Naciones Unidas establece los 65 años como grado de ancianidad.”

##### **Edad Cronológica, Biológica, Psicológica y Social**

Cuando se habla del envejecimiento del sujeto, se alude a un proceso natural que se da con el paso de los años, y conlleva a una serie de cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales.

La autora González Mierz, plantea, la existencia de diferentes edades:

**Cronológica.** Es el número de años desde el nacimiento del sujeto.

**Físico-biológica.** El envejecimiento físico, es una serie de cambios de naturaleza biológica, que se presentan paulatinamente en el individuo. La imagen cambia cuando se presentan las canas, arrugas y resecaamiento de la piel. Además de cambios y transformaciones en el organismo del sujeto.

**Psicoafectiva.** La vejez también dependerá de la calidad de la personalidad, es decir de la actitud personal para enfrentar la vida.

**Social.** Se designa por los papeles a desarrollar en la sociedad, muchas veces se toma en cuenta la edad cronológica para delimitar las funciones sociales de la persona.

06/Septiembre/2012

## Sesión 1

### La Tercera Edad en la Actualidad

En México el 10% de la población total del país es mayor de 60 años de edad, es decir que está en la etapa de la Tercera Edad.

El crecimiento de este grupo de la población es tal, que se espera que para mediados de este siglo sean más los adultos mayores que viven en el país que los niños y adolescentes menores de 15 años.

El grupo de adultos mayores en México crece día a día, dando como resultado que diariamente alrededor de 800 mexicanos cumplen 60 años.

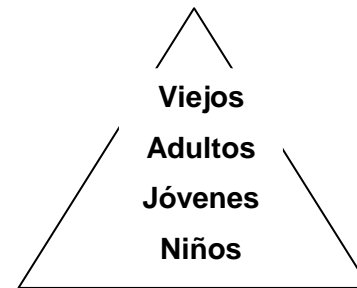


**Debido a este crecimiento poblacional, es importante contar con información ya que es vital para la generación de alternativas de apoyo que les aseguren en lo posible una vida más plena y con mejor calidad.**

#### La Población esta invertida...

Mauro Rodríguez plantea que la pirámide poblacional se ha invertido, ya que los grandes números de personas no corresponden a las edades menores, sino a las más avanzadas.

#### Pasando del modelo:



#### A este nuevo modelo:



#### En Fin...

Ser adulto mayor o de la Tercera Edad, no es sinónimo de inactividad física o mental.

Como en cualquier otra etapa de la vida, las personas necesitan de actividades que le permitan vivir de la mejor manera posible, es por ello que **esta nueva etapa debe estar llena de alternativas que le ayuden a cada persona, a la adaptación de los nuevos cambios que le rodean.**

**Sesión 1**  
***El Envejecimiento, una Etapa de la Vida***  
***La Tercera Edad en la actualidad***

## **Instantes**

*Jorge Luis Borges*

Si pudiera vivir nuevamente mi vida.

En la próxima trataría de cometer más errores.

No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido, de hecho  
tomaría muy pocas cosas con seriedad.

Sería menos higiénico.

Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría  
más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos.

Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería  
más helados y menos habas, tendría más problemas  
reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente  
cada minuto de su vida; claro que tuve momentos de alegría.

Pero si pudiera volver atrás trataría de tener  
solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, sólo de momentos;  
no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin termómetro,  
una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas;

Si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo a principios  
de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres  
y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya tengo 85 años y sé que me estoy muriendo.

## **Anexo 3**

### **Sesión 2**

### **La Calidad de Vida**

13/Septiembre/2012

Plantear una definición de calidad de vida no es sencillo, debido a que no existe un consenso absoluto, sobre lo que ello significa. La calidad de vida suele relacionarse con el bienestar del sujeto, por ello durante mucho tiempo y en diversas épocas el sujeto ha buscado su bienestar.

Aunque en un principio se creyó que hablar sobre la calidad de vida era sinónimo del estado de salud de las personas y posteriormente se unió la situación económica del sujeto a esta concepción, actualmente sabemos que tanto la salud, como la economía en general están íntimamente ligadas a la calidad de vida, pero no son los únicos factores que intervienen en la calidad de vida del individuo.

Al respecto, Salinas menciona que “la calidad de vida cambia constantemente, de acuerdo a las expectativas que tienen los individuos para conseguir las condiciones óptimas que le pueda brindar cada momento histórico. Estas expectativas se transforman en una demanda permanente por tener una vida cotidiana adecuada a la época”.

La calidad de vida comprende un conjunto de componentes muy extenso, como la salud, la economía, la educación, el medio ambiente, así como el medio social en el que se desenvuelve el sujeto. Por tanto el ingreso económico, las relaciones interpersonales, la libertad, la justicia, el tiempo libre, el autocuidado y la autorrealización, entre otros, son factores que deben ser trabajados por el sujeto para conseguir una buena calidad de vida.

Por otra parte Schalock define a la calidad de vida como “el bienestar, la felicidad y satisfacción de un individuo que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida”.

Con lo anterior se puede entender que la calidad de vida, se trata de un término amplio, ya que este concepto incluye la satisfacción o bienestar del sujeto, poniendo énfasis en tres esferas fundamentales de su vida: la física, la psicológica y la social. Una buena calidad de vida se consigue al encontrar el equilibrio entre estas tres esferas, en busca de la autonomía del sujeto. Por tanto la calidad de vida puede ser entendida como “un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional, que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades tanto individuales como colectivas”.

González habla sobre la manera en que “la baja o alta calidad de nuestras metas y proyectos determinarán la calidad de nuestra persona, vivir es fijar proyectos constantemente y es hasta nuestra muerte que deberemos dejar de dar sentido a la vida”.

La calidad de vida debe contar con dos tipos de factores, unos subjetivos y otros objetivos. Los **aspectos subjetivos** se refieren a las valoraciones, juicios, sentimientos... mientras que los **objetivos** se refieren a los servicios con que cuenta la persona, nivel de renta, salario...

#### **El Estilo y el Nivel de Vida**

Son factores importantes que están integrados en la Calidad de Vida del sujeto.

#### **NIVEL DE VIDA**

Se refiere a los aspectos económicos y materiales en los que se desenvuelve la vida: salario, mobiliario y la capacidad de consumo. Popularmente el nivel de vida suele identificarse con el ingreso disponible. Si la gente tiene más dinero para gastar se asume que esta mejor.

#### **ESTILOS DE VIDA**

Son definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo, que dignifican a la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y bienestar.





## Motivaciones y Emociones

**Motivo.** Es una necesidad o deseo específico que activa al organismo y dirige la conducta hacia una meta. Todos los motivos son desencadenados por algún tipo de estímulo: una condición corporal, una señal en el ambiente o un sentimiento.

**Emoción.** Se refiere a la existencia de un sentimiento como el temor, la alegría, la sorpresa, el enojo... Al igual que los motivos, las emociones también activan e influyen en la conducta, pero es más difícil predecir el tipo de conducta a la que dará lugar una emoción.

Es decir...

**Si un hombre está hambriento, podemos estar razonablemente seguros de que buscará comida. Sin embargo, si el mismo hombre experimenta un sentimiento de alegría o sorpresa, no podemos saber con certeza cómo actuará.**

## Necesidades del Individuo

**La Pirámide de Maslow**, está dividida en dos sectores: necesidades básicas (cuatro primeros niveles) y necesidades de crecimiento (último nivel), y cuenta con cinco niveles.



**Autorrealización.** Deseo de realizar todas nuestras capacidades.

**Estima.** Es la búsqueda del aprecio de los demás y de sí mismo.

**Sociales.** Se experimenta desde la etapa de infancia. Buscando el afecto y amor por parte de las demás personas, así como la integración y pertenencia.

**Seguridad.** Tiene un componente somático aunque en nuestra sociedad no lo notamos porque lo tenemos resuelto. Con el miedo hay descarga de adrenalina.

**Necesidades fisiológicas.** (Hambre, sed y sexo). Las compartimos con los animales. Son necesidades orgánicas y dominantes.

## Indicadores de Calidad de Vida

Shalock y Verdugo, plantean que la calidad de vida se entiende como un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con ocho necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada sujeto:

**Bienestar Emocional:** seguridad, espiritualidad, felicidad, autoconcepto, alegría,...

**Relaciones Interpersonales:** intimidad, afecto, familiar, relaciones, amigos, apoyos.

**Bienestar Material:** posesiones, dinero, seguridad, alimentación, empleo, status socioeconómico, protección.

**Desarrollo Personal:** educación, habilidades, competencia personal, ascensos-progresos, actividades propias.

**Bienestar Físico:** salud, alimentación, tiempo libre, movilidad, cuidado de la salud, seguros, ocio, actividades de la vida diaria.

**Autodeterminación:** autonomía, elección, toma de decisiones, control personal, autodirección, metas personales, valores.

**Inclusión Social:** aceptación, status, apoyos, ambiente de trabajo, integración y participación en los asuntos de la comunidad, roles sociales,...

**Derechos:** intimidad, voto, proceso justo, propiedad, responsabilidades civiles, etcétera.

**13/Septiembre/2012**

## **Sesión 2**

### ***La Calidad de Vida***

#### **EL BUSCADOR**

*Jorge Bucay*

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como buscador.

Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco ese alguien sabe lo que está buscando. Es simplemente para quien su vida es una búsqueda.

Un día un buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a esas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó Kammir, a lo lejos. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó la atención.

Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras. La rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada... Una portezuela de bronce que lo invitaba a entrar. De pronto sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos fueran los de un buscador, quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción... "Abedul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días". Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida, sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar... Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado, también tenía una inscripción, se acercó a leerla decía, "Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas". El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar, era un cementerio y cada piedra una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto, pero lo que lo acercó con el temor, fue comprobar que, el que más tiempo había vivido, apenas sobrepasaba los 11 años.

Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar. El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se cercó, lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No ningún familiar – dijo el buscador - ¿Qué pasa con este pueblo?, ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué hay tantos niños muertos, enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de chicos?

El anciano sonrió y dijo: -Puede usted serenarse, no hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré: cuando un joven cumple 15 años, sus padres le regalan una libreta, como esta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: a la izquierda que fue lo disfrutado..., a la derecha, cuánto tiempo duró ese gozo. ¿Conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?... ¿Una semana?, ¿dos? ¿tres semanas y media?... Y después... la emoción del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿El minuto y medio del beso?, ¿Dos días?, ¿Una semana? ... ¿y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ..., y ¿el casamiento de los amigos? y ¿el viaje más deseado...? y ¿el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano...? ¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones?... ¿horas?, ¿días?... Así vamos anotando en la libreta cada momento, cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido.



Porque Vivir no es solo Existir, sino Aprender, Crear y Disfrutar...

Taller: **Mejorando Tu Calidad de Vida**

## **Anexo 4**

### **Sesión 3**

### **Bienestar Físico**

#### **Salud: Nutrición, Ejercicio, Autocuidado...**

La salud es definida por la Organización Mundial de la Salud **como el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud implica que todas las necesidades fundamentales de** las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales.

El envejecimiento no es una enfermedad, sino un proceso de deterioro gradual del cuerpo y, por tanto, muchos de los cambios relacionados con la edad se pueden prevenir. Es importante mencionar que llevar un estilo de vida donde se involucre tanto el ejercicio como una dieta balanceada, sin duda ayudara a minimizar algunos deterioros del cuerpo que se presentan en consecuencia del paso de los años.

Es posible prevenir o posponer el envejecimiento, a través tres acciones: la actividad física (**el ejercicio**), tener una alimentación más sana (**nutrición**) y ser responsables con la salud propia (**autocuidado**).

**El ejercicio físico** contribuye a prevenir y retrasar la progresión de pérdidas funcionales, pues todo elemento que disminuya la velocidad del deterioro físico, contribuirá a mantener la calidad de vida del individuo. La actividad física puede ser entendida como “todos los movimientos de la vida cotidiana como trabajar, las actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas”. Todas estas actividades tienden a regular tanto los problemas físicos del sujeto, como la mejora en sus funciones cognitivas y emocionales, combatiendo la depresión y ansiedad.

**La nutrición** es la piedra angular de la salud y el envejecimiento. Debemos recalcar que la alimentación y la nutrición son dos aspectos distintos, ya que la *alimentación* se refiere al “conjunto de actos realizados desde que se adquieren sustancias para su consumo, hasta el momento en que se ingiere, mastican y degluten”<sup>1</sup>, convirtiéndose en un proceso meramente voluntario. Mientras que la *nutrición* es “un proceso involuntario donde los alimentos ingeridos, se transforman en sustancias químicas, se absorben por el intestino y son transportadas a los tejidos para su metabolismo y función”.

**El autocuidado** consiste en todas las medidas y decisiones que adopta un ser para prevenir, diagnosticar y tratar su enfermedad, además del comportamiento personal dedicado a mejorar y mantener la salud, utilizando tanto los servicios de la salud informales como los servicios médicos formales. Tanto el ejercicio como la alimentación juegan un papel fundamental en el autocuidado del sujeto.

*Todo mundo quiere llegar a viejo, pero nadie quiere serlo*  
**Martin Held**

**20/Septiembre/2012**

#### **La apariencia física**

La vejez ha sido percibida mediante una serie de atributos legados a su inscripción crono-biológica. Esta posición origina una imagen de la vejez que se materializa, se hace visible, en las huellas que el paso del tiempo deja en el cuerpo.

Con el cuidado de la apariencia no se pretende enmascarar el paso del tiempo, pero sí trabajar por sentirse bien con lo que se refleja en el espejo.

La Belleza siempre será personal, algo subjetivo.

#### **Tiempo Libre y Ocio... dos términos muy diferentes**

La palabra *ocio*, la cual se deriva del griego *otium*, que significa descanso, entretenimiento o distracción del espíritu. Con ello, Carbal Prieto lo define como “el tiempo libre y mercedamente ganado”. La manera en que cada persona ocupe su tiempo libre, dependerá en gran medida de su personalidad, formación, cultura, costumbres, hábitos y circunstancias. Pero en cualquier caso se estará hablando de una actividad útil, agradable y satisfactoria.

Ahora bien, el *tiempo libre* es entendido como “la cantidad de tiempo generalmente ajeno a obligaciones laborales, sociales o de otro tipo, que sirve en potencia para ejercitar la expresión y la libertad personal”<sup>1</sup>, mientras que el ocio es “el uso tanto voluntario como placentero del tiempo libre, el cual es llenado de sentido personal y/o social mediante una acción libremente optada”<sup>1</sup>.

Es necesario ver al ocio como una parte de la vida, y no como una pérdida de tiempo, es decir que se tiene que reservar un tiempo para realizar actividades que se disfrute después de haber cumplido con una jornada de trabajo. Por otra parte el ocio es una fuente eficaz para estimular la creatividad del sujeto.

## Salud: Nutrición, Ejercicio, Autocuidado...

### El Plato del Buen Comer

Es una guía de alimentación para México, a través de un gráfico donde se representan y resumen los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria, dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

#### Clasificación de alimentos

**Verduras y frutas.** Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

**Cereales y tubérculos.** Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etcétera. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

**Leguminosas y alimentos de origen animal.** Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.



\* Se maneja a través de colores, representando el verde los alimentos que deben ser consumidos en mayor cantidad, en amarillo los que se deben consumir moderadamente y de rojo los alimentos que deben ser consumidos en reducidas cantidades. En similitud con el semáforo de tránsito.

#### Una dieta correcta

**Completa.** Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida (desayuno, comida y cena), alimentos de los tres grupos.

**Equilibrada.** Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

**Suficiente.** Que cubra las necesidades de todos los nutrientes.

**Variada.** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

## La apariencia física

### Autoconcepto y Autoimagen

El Autoconcepto es un conjunto de creencias que una persona tiene acerca de ella misma. Cada persona se forma a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es.

La Autoimagen es la imagen o representación mental que se tiene de uno mismo

Tanto el Autoconcepto como la Autoimagen, limitan a la persona de manera muy poderosa. Nadie debe identificarse con un autoconcepto que lo limite o sea negativo. No debe vivirse tratando de sostener una autoimagen, a no ser la que realmente es.

## Tiempo Libre y Ocio... dos términos muy diferentes

Los propósitos que se pretenden lograr con las actividades de ocio son:

- Encontrar compañía y esparcimiento.
- Sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad.
- Oportunidad de reconocimiento.
- Ocasión de desarrollar nuevos intereses y retener los ya establecidos.
- Oportunidad para continuar aprendiendo y experimentando cosas nuevas.
- Asistir al cambio del medio social.

Lo que se plantea con estos propósitos es que el sujeto, siga formando parte de la vida social desde otra perspectiva, ya que el ser humano "no solo requiere de logros afectivos y materiales, sino también necesita realizar o concretar sus aspiraciones, ya sean creativas o prácticas". Con ello, es imprescindible puntualizar que en la mayoría de los casos el proceso de jubilación del sujeto es difícil, por tener una rutina en la que se sentía útil y económicamente estable.

**Sesión 3**  
**Bienestar Físico**

**La zarpa**  
*José Emilio Pacheco*

Padre, las cosas que habrá oído en el confesionario y aquí en la sacristía... Usted es joven, es hombre. Le será difícil entenderme. No sabe cuánto me apena quitarle tiempo con mis problemas, pero ¿a quién si no a usted puedo confiarme? De verdad no sé cómo empezar. Es pecado alegrarse del mal ajeno. Todos lo cometemos ¿no es cierto? Fíjese usted cuando hay un accidente, un crimen, un incendio. Qué alegría sienten los demás porque no fue para ellos al menos una entre tantas desgracias de este mundo.

Usted no es de aquí, padre, no conoció México cuando era una ciudad pequeña, preciosa, muy cómoda, no la monstruosidad que padecemos ahora, en 1971. Entonces nacíamos y moríamos en el mismo sitio sin cambiarnos nunca de barrio. Éramos de San Rafael, de Santa María, de la colonia Roma. Nada volverá a ser igual... Perdone, estoy divagando. No tengo a nadie con quién hablar y cuando me suelto... Ay, padre, qué vergüenza, si supera, jamás me había atrevido a contarle esto a nadie, ni a usted. Pero ya estoy aquí. Después me sentiré más tranquila.

Mire, Rosalba y yo nacimos en edificios de la misma calle, con apenas tres meses de diferencia. Nuestras madres eran muy amigas. Nos llevaban juntas a la Alameda y a Chapultepec. Juntas nos enseñaron a hablar y a caminar. Desde que entramos en la escuela de párvulos Rosalba fue la más linda, la más graciosa, la más inteligente. Le caía bien a todos, era amable con todos. En primaria y secundaria lo mismo: la mejor alumna, la que portaba la bandera en las ceremonias, bailaba, actuaba o recitaba en los festivales. “No me cuesta trabajo estudiar”, decía. “Me basta oír algo para aprendérmelo de memoria.”

Ay, padre, ¿por qué las cosas están mal repartidas? ¿Por qué a Rosalba le tocó lo bueno y a mí lo malo? Fea, gorda, bruta, antipática, grosera, díscola, malgeniosa. En fin... Ya se imaginará lo que nos pasó al llegar a la preparatoria cuando pocas mujeres alcanzaban esos niveles. Todos querían ser novios de Rosalba. A mí que me comieran los perros: nadie se iba a fijar en la amiga fea de la muchacha guapa.

En un periodiquito estudiantil publicaron: “dicen las malas lenguas que Rosalba anda por todas partes con Zenobia para que el contraste haga resplandecer aún más su belleza única, extraordinaria, incomparable”. Desde luego la nota no estaba firmada. Pero sé quién la escribió. No lo perdono aunque haya pasado más de medio siglo y hoy sea muy importante.

Qué injusticia ¿no cree? Nadie escoge su cara. Si alguien nace fea por fuera la gente se las arregla para que también se vaya haciendo horrible por dentro. A los quince años, padre, ya estaba amargada. Odiaba a mi mejor amiga y no podía demostrarlo porque ella era siempre buena, amable, cariñosa conmigo. Cuando me quejaba de mi aspecto me decía: “Qué tonta eres. Cómo puedes creerte fea con esos ojos y esa sonrisa tan bonita que tienes”. Era sólo la juventud, sin duda. A esa edad no hay quien no tenga su gracia.

Mi madre se había dado cuenta del problema. Para consolarme hablaba de cuánto sufren las mujeres

hermosas y qué fácilmente se pierden. Yo quería estudiar Derecho, ser abogada, aunque entonces daba risa que una mujer anduviera en trabajos de hombre. Habíamos pasado juntas toda la vida y no me animé a entrar en la universidad sin Rosalba.

Aún no terminábamos la preparatoria cuando ella se casó con un muchacho bien que la había conocido en una kermés. Se la llevó a vivir al Paseo de la Reforma en una casa elegantísima que demolieron hace mucho tiempo. Desde luego me invitó a la boda pero no fui. "Rosalba, ¿qué me pongo? Los invitados de tu esposo van a pensar que llevaste a tu criada."

Tanta ilusión que tuve y desde los dieciocho años me vi obligada a trabajar, primero en El Palacio de Hierro y luego de secretaria en Hacienda y Crédito Público. Me quedé arrumbada en el departamento donde nació, en las calles de Pino. Santa María perdió su esplendor de comienzos de siglo y se vino abajo. Para entonces mi madre ya había muerto en medio de sufrimientos terribles, mi padre estaba ciego por sus vicios de juventud, mi hermano era un borracho que tocaba la guitarra, hacía canciones y ambicionaba la gloria y la fortuna de Agustín Lara. Pobre de mi hermano: toda la vida quiso hacerse digno de Rosalba y murió asesinado en un tugurio de Nonoalco.

Pasamos mucho tiempo sin vernos. Un día Rosalba llegó a la sección de ropa íntima, me saludó como si nada y me presentó a su nuevo esposo, un extranjero que apenas entendía el español. Ay, padre, aunque no lo crea, Rosalba estaba más linda y elegante que nunca, en plenitud, como suele decirse. Me sentí tan mal que me hubiera gustado verla caer muerta a mis pies. Y lo peor, lo más doloroso, era que ella, con toda su fortuna y su hermosura, seguía tan amable, tan sencilla de trato como siempre.

Prometí visitarla en su nueva casa de Las Lomas. No lo hice jamás. Por las noches rogaba a Dios no volver a encontrármela. Me decía a mí misma: Rosalba nunca viene a El Palacio de Hierro, compra su ropa en Estados Unidos, no tengo teléfono, no hay ninguna posibilidad de que nos veamos de nuevo.

A esas alturas casi todas nuestras amigas se habían alejado de Santa María. Las que seguían allí estaban gordas, llenas de hijos, con maridos que les gritaban y les pegaban y se iban de juerga con mujeres de esas. Para vivir en esa forma mejor no casarse. No me casé aunque oportunidades no me faltaron. Por más amolados que estemos siempre viene alguien a nuestra espalda recogiendo lo que tiramos a la basura.

Se fueron los años. Sería época de Ávila Camacho o Alemán cuando una tarde en que esperaba el tranvía bajo la lluvia la descubrí en su gran Cadillac, con chofer de uniforme y toda la cosa. El automóvil se detuvo ante un semáforo. Rosalba me identificó entre la gente y se ofreció a llevarme. Se había casado por cuarta o quinta vez, aunque parezca increíble. A pesar de tanto tiempo, gracias a sus esmeros, seguía siendo la misma: su cara fresca de muchacha, su cuerpo esbelto, sus ojos verdes, su pelo castaño, sus dientes perfectos...

Me reclamó que no la buscara, aunque ella me mandaba cada año tarjetas de Navidad. Me dijo que el próximo domingo el chofer iría a recogerme para que cenáramos en su casa. Cuando llegamos, por cortesía la invité a pasar. Y aceptó, padre, imagínese: aceptó. Ya se figurará la pena que me dio mostrarle el departamento a ella que vivía entre tantos lujos y comodidades. Aunque limpio y arreglado, aquello era el mismo cuchitril que conoció Rosalba cuando andaba también de pobretona. Todo tan viejo y miserable que por poco me suelto a llorar de rabia y de vergüenza.

Rosalba se entristeció. Nunca antes había regresado a sus orígenes. Hicimos recuerdos de aquellas

épocas. De repente se puso a contarme qué infeliz se sentía. Por eso, padre, y fíjese en quién se lo dice, no debemos sentir envidia: nadie se escapa, la vida es igual de terrible con todos. La tragedia de Rosalba era no tener hijos. Los hombres la ilusionaban un momento. En seguida, decepcionada, aceptaba a algún otro de los muchos que la pretendían. Pobre Rosalba, nunca la dejaron en paz, lo mismo en Santa María que en la preparatoria o en esos lugares tan ricos y elegantes que conoció más tarde.

Se quedó poco tiempo. Iba a una fiesta y tenía que arreglarse. El domingo se presentó el chofer. Estuvo toca y toca el timbre. Lo espí por la ventana y no le abrí. Qué iba a hacer yo, la fea, la gorda, la quedada, la solterona, la empleadilla, en ese ambiente de riqueza. Para qué exponerme a ser comparada de nuevo con Rosalba. No seré nadie pero tengo mi orgullo.

Ese encuentro se me grabó en el alma. Si iba al cine o me sentaba a ver la televisión o a hojear revistas siempre encontraba mujeres hermosas parecidas a Rosalba. Cuando en el trabajo me tocaba atender a una muchacha que tuviera algún rasgo de ella, la trataba mal, le inventaba dificultades, buscaba formas de humillarla delante de los otros empleados para sentir: Me estoy vengando de Rosalba.

Usted me preguntará, padre, qué me hizo Rosalba. Nada, lo que se llama nada. Eso era lo peor y lo que más furia me daba. Insisto, padre: siempre fue buena y cariñosa conmigo. Pero me hundió, me arruinó la vida, sólo por existir, por ser tan bella, tan inteligente, tan rica, tan todo.

Yo sé lo que es estar en el infierno, padre. Sin embargo, no hay plazo que no se cumpla ni deuda que no se pague. Aquella reunión en Santa María debe de haber sido en 1946. De modo que esperé un cuarto de siglo. Y al fin hoy, padre, esta mañana la vi en la esquina de Madero y Palma. Primero de lejos, después muy de cerca. No puede imaginarse, padre: ese cuerpo maravilloso, esa cara, esas piernas, esos ojos, ese cabello, ser perdieron para siempre en un tonel de manteca, bolsas, manchas, arrugas, papadas, várices, canas, maquillaje, colorete, rímel, dientes falsos, pestañas postizas, lentes de fondo de botella.

Me apresuré a besarla y abrazarla. Había acabado lo que nos separó. No importaba lo de antes. Ya nunca más seríamos una la fea y otra la bonita. Ahora Rosalba y yo somos iguales. Ahora la vejez nos ha hecho iguales.



## Anexo 5

### Sesión 4

27/Septiembre/2012

## Bienestar Emocional y Autodeterminación

### La Escalera de Autoestima

La **Autoestima** es la síntesis del autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y el autorrespeto.

El **Autoconocimiento** es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, habilidades, necesidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.

El **Autoconcepto** es el conjunto de creencias que una persona tiene de lo que es ella misma. Cada persona se forma, a lo largo de la vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es.

La **Autoevaluación** refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; o considerarlas como malas si ocurre todo lo contrario.

La **Autoaceptación** es reconocer con orgullo las propias habilidades y capacidades, y admitir las fallas y debilidades sin sentirse devaluado. En síntesis, es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho (la forma de sentir y ser).

El **Autorespeto** es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse; además de buscar y valorar todo aquello

### Autoestima Alta

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

Todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio abruma, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le parecen entonces insoportables. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.

AUTOESTIMA

AUTORRESPETO

AUTOACEPTACIÓN

AUTOEVALUACIÓN

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

**La escalera de Autoestima**

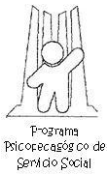
Mauro Rodríguez Estrada



### Autoestima Baja

Por desgracia existen muchas personas que pasan la mayor parte de vida con autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitud de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor.



Porque Vivir no es solo Existir, sino Aprender, Crear y Disfrutar...

Taller: **Mejorando Tu Calidad de Vida**

**“Sólo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando nos hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos”.**

**A. Maslow**

## **Reconstrucción de la Autoestima**

La autoestima es aprendida, y como tal, susceptible a ser modificada o reaprendida, utilizando nuevos métodos, técnicas y experiencias. Las experiencias pasadas tienen influencia en el comportamiento de ahora; aunque no se puede cambiar lo que pasó ayer, sí puede cambiarse lo que se siente con respecto de ellas ahora. La barrera principal para la reconstrucción de la autoestima es vivir en el pasado, lleno de culpas, resentimientos, rencores...

Para conseguir la reconstrucción de la autoestima es necesario trabajar tres aspectos importantes:

### **1. LA AUTOACEPTACIÓN**

Aprender a aceptarse es la cuarta base para de la estructura de la autoestima. Es aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluados, es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

### **2. LA ASERTIVIDAD**

El ser asertivo se caracteriza por pedir lo que necesita, decir lo que gusta o no, expresar lo que siente cuando se necesita. Tener siempre presente el: ¿para qué lo digo?; para informar, darme a conocer,... o para humillar, lastimar o reclamar, si este “para qué” no responde a algo positivo, es mejor callar. Ser asertivo significa poner en práctica las habilidades propias respetando los derechos de los demás; significa tener el valor de usar la precepción y la comunicación, ya que lo que cuenta más en un mensaje no es el “qué”, sino el “cómo” se dice. La no asertividad o agresividad hostil es el manejo negativo de la agresividad; es decir, satisfacer las propias necesidades y derechos sin importar los de los demás. Existe otro tipo de personas no asertivas; éstas son pasivas, no dan a conocer a los demás sus opiniones y necesidades, se dejan manipular por otros; ante los demás sus necesidades no importan, escuchan a los otros, pero nunca piden ser escuchados.

### **3. LOS VALORES**

Es lo que se considera importante, estimable, valioso y necesario. Que hace a uno sentirse bien, eleva el espíritu. Es todo aquello que con las experiencias se va amando, cuidando y trabajando. Para que un valor lo sea realmente, es necesario crearlo, decirlo y actuarlo de manera constante y repetida, por elección libre y entre varias alternativas. De otra forma sería una pose, algo aprendido de otros y no asimilado y vivido.

Existen valores fijos, absolutos o universales, como el amor, la justicia, bondad, libertad, belleza..., y otros cambiantes según la edad, intereses, necesidades, circunstancias, épocas... se necesita aprender a distinguir y hacer la propia escala de valore, es decir, qué es lo más importante y qué es lo que tiene menos valor o importancia.

## **Metas y Proyectos de Vida**

Para quien no piensa en el futuro, la vida se reduce a lo banal, al desamparo, la vaciedad; para él el tiempo debe ser llenado, sin sentirse nunca satisfecho. El desarrollo y la actualización tienen su satisfacción en el presente, dirigido hacia el futuro.

Los proyectos dan sentido a la vida; nos mantienen orientados a un futuro mejor y consolidan la vivencia de *que vale la pena vivir*.

**Toda persona necesita crear su propio plan de vida y rediseñarlo, cuantas veces sean necesarias a lo largo del camino.**

## **Relajación y Descanso**

El estrés y el cansancio son realmente dañinos para nuestro cerebro y nuestro estado de salud.

Relajarse no es tumbarse en la cama todo el día a oír música o ver televisión, para no usar el cerebro, sino practicar otra actividad fuera de la rutina, una actividad artística, deporte, visitar museos, leer y especialmente reír.

El hombre no es sólo cuerpo material, sino que está constituido por algo que trasciende a los sentidos, a las dimensiones físicas del espacio y del tiempo.

**Sesión 4**

**Bienestar Emocional y Autodeterminación**

## **DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA**

*Virginia Satir*

### **Yo soy yo**

En todo el mundo no existe nadie igual, exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo y todo lo que hace; mi mente con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean, ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mí ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

### **Yo soy yo y estoy bien**

## EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO

*Jorge Bucay*

Un joven visitó a un sabio en busca de ayuda.

- Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

- Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después... Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

- E... encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas-.

- Bien -asintió el maestro-. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho agregó: Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo para pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, así que rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado –más de cien

personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

¡Cuánto hubiese deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda.

- Maestro -dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste.

Quizás pudiera conseguir 2 ó 3 monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- ¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! - contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

- Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

- ¿¿¿¿58 monedas???? -exclamó el joven-.

- Sí, -replicó el joyero-. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

- Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como este anillo: una joya única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

## Anexo 6 Cuadernillos de Percepción, Atención y Memoria

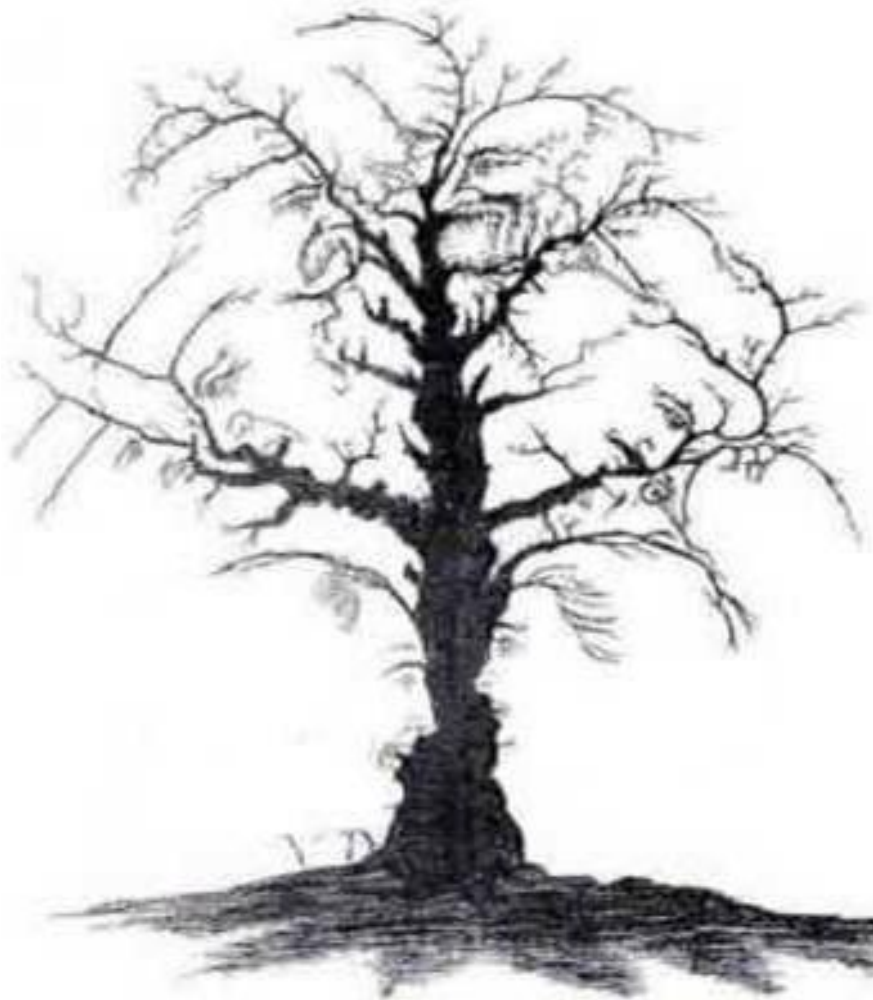
# ¿Qué es esto?



# ¿Qué ves aquí?

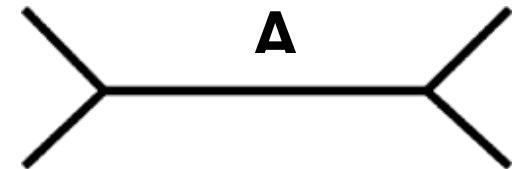
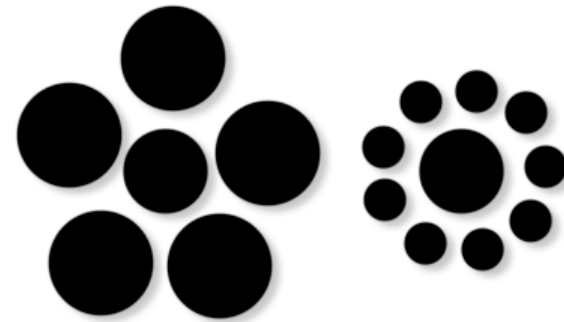


# ¿Cuántos rostros puedes ver?

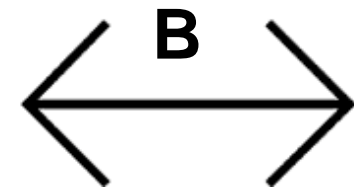


¿Cuál de los círculos  
internos es menor?

A



¿Es A mayor  
que B?

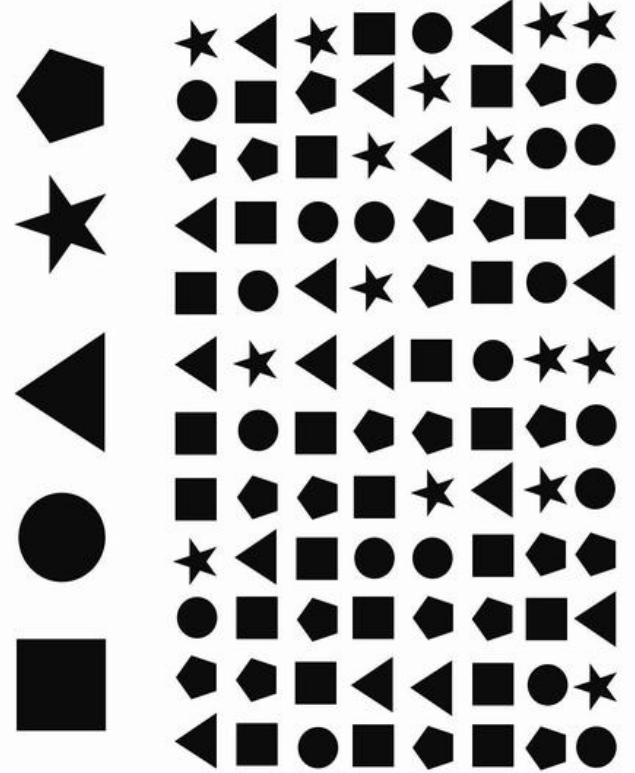


# ¿Cuál de los monstruos es más grande?



## ¿Qué tan observador eres?

Busca en el recuadro las siguientes secuencias. Puedes encontrarla en forma vertical, horizontal o diagonal.



**Lee el siguiente conjunto de  
Letras una sola vez y ve si  
puedes repetir las**

**RECCEBIDFTVSR**

Tal vez no lograste recordar las 12 letras.

**Inténtalo de nuevo**

**REC FBI DF TV SR**

Son las mismas 12 letras pero  
seguramente segmentadas lograras  
recordarlas



**Memoriza el siguiente**

**Número**

**181020129110**

**Tal vez no lograste recordar el  
número completo**

**Inténtalo de nuevo**

**1810 2012 9110**

Utilizando la segmentación, es posible  
que esta vez recuerdes todos los  
números



# ¿De qué canciones se trata?

## COMPLETA

\_\_\_\_\_ y Querido  
si \_\_\_\_\_ lejos de ti  
que digan que estoy \_\_\_\_\_  
y que me \_\_\_\_\_ aquí

Que \_\_\_\_\_ que \_\_\_\_\_ dormido  
y que me traigan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Lindo y \_\_\_\_\_  
si \_\_\_\_\_ lejos de ti

Ese lunar que tienes \_\_\_\_\_  
junto a la \_\_\_\_\_ no se lo des a nadie  
\_\_\_\_\_ que a mí me toca.

Ay, ay, ay, ay \_\_\_\_\_ y no \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_ se alegran  
\_\_\_\_\_ los corazones

# ¿De qué canciones se trata?

## COMPLETA

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ mucho  
Como si fuera esta \_\_\_\_\_  
La \_\_\_\_\_ vez

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ mucho  
Que tengo \_\_\_\_\_ a perderte  
Perderte \_\_\_\_\_  
Quiero \_\_\_\_\_ muy cerca  
Mirarme en tus \_\_\_\_\_  
Verte \_\_\_\_\_ a mí

Dirás que no  
me \_\_\_\_\_  
pero vas a estar  
muy \_\_\_\_\_  
y así te me vas  
a \_\_\_\_\_.

Con \_\_\_\_\_  
y sin dinero  
yo \_\_\_\_\_  
lo que quiero  
y mi \_\_\_\_\_  
es la \_\_\_\_\_

# **Escribe brevemente alguna travesura que realizaste cuando eras niña (o)**

**Si no recuerdas ninguna menciona a qué jugabas, quién  
era tu mejor amigo (a) en la primera, cuál era tu programa  
favorito de T.V...**

## Anexo 7

### Ejemplo de Fichas con actividades

#### 1. Memoriza la escena sin escribir



#### 2. Descubre 4 oficios

C	L	A	D	R	O	N
R	H	A	I	A	N	S
H	M	O	D	S	E	A
A	A	T	F	R	L	S
C	A	R	T	E	R	O
P	I	N	T	O	R	M
Y	D	O	E	A	T	D

3. Escribe nombres de instrumentos musicales. Uno que empiece con "A" y otro con "C".

#### 4. ¿Qué es esto?

- A) Sello      D) Hockey  
B) Oscar      E) Llama  
C) Buque      F) Gimnasta



#### 5. ¿Cuál es el concepto?

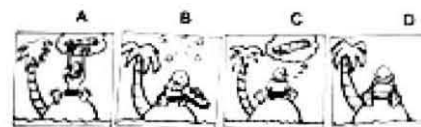


□□□□  
□□□□

Pista: cocinar a

1. Clave/ Camelia/ Lila/ Rosa
2. C (Bicicleta)
3. Cama/ Almohada
4. Burro de planchar
5. Anzuelo/ Palo/ Zapato/ León

#### 1. Ordena la historia



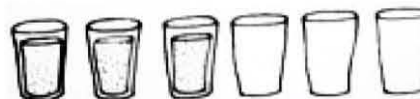
#### 2. Adivina de que se trata

Creces de noche,  
no haces reproche,  
el lobo te aúlla  
y sólo ves una.

#### 3. ¿Qué es esto?



4. Se tienen 6 vasos como se muestra en la figura. ¿Qué hay que hacer para alternar los vasos llenos y vacíos si sólo puedes mover un solo vaso?



5. La semana pasada fui a nosequear sangre. Al terminar, tenía un hambre terrible. Pasé junto a una panadería y me compré dos nosequés. Antes de llegar a casa ya las había devorado. ¿Qué es nosequé?

1. Dueño de nada
2. CDAB
3. Besar/ Ábaco/ Sobre/ Roca
4. Pan para hot dog.
5. Tomar el sol

## Anexo 8 Sesión 5 Desarrollo Personal

**El estímulo** (del Lat. *stimulus* = aguijón). Es cualquier cosa que influya efectivamente sobre los aparatos sensitivos de un organismo, incluyendo fenómenos físicos internos y externos del cuerpo.

*“Envejezco aprendiendo cada día muchas cosas nuevas.”*  
**Platón**

04/Octubre/2012

### Percepción

**Es el proceso cognoscitivo que permite interpretar y comprender el entorno.**

Es la selección y organización de estímulos del ambiente para proporcionar experiencias significativas a quien los experimenta.

Incluye la búsqueda de la obtención y el procesamiento de información.

### Memoria

**Es un proceso cognitivo de suma importancia, pues por medio de ella se guarda y se recupera información indispensable para poder sobrevivir, adaptarse y tener un desarrollo favorable en el entorno en el que el sujeto se desenvuelve.**

**Memoria sensorial, icónica y ecoica.** Está formado por los sentidos  
**Memoria a corto plazo o memoria de trabajo** Se forma a partir de aquella memoria sensorial a la que por alguna razón se le prestó atención, sin embargo, si no se codifica apropiadamente también se perderá.  
**Memoria terciaria o a largo plazo.** En ella quedan registrados los acontecimientos pasados, encargándose de conservar los pensamientos y recuerdos de la memoria a corto plazo.



## Creatividad

### Atención

**Es la capacidad de focalizar la conciencia en un estímulo determinado. Es un prerequisite para adquirir información nueva.**

**Atención selectiva.** Es la capacidad voluntaria que le permite al sujeto seleccionar un estímulo.

**Atención sometida.** Implica aspectos motivacionales, es una resistencia a los factores que lo rodean, como puede ser la fatiga o la distracción.

**Atención dividida.** Es la capacidad que le permite al sujeto enfocarse en dos procesos de manera alternativa.

**Atención focalizada.** Está conformada por un nivel de atención voluntaria y dirigida a un punto concreto.

### Actividades de mantenimiento:

Ejercicios de relajación (Caminar, Correr, Bicicleta, Nadar, Excursión, Yoga,...), Danza, Aerobics, Jardinería, Cocina (Pastelería, Repostería,...), Tejido o Bordado, Fotografía, Computación, Cerámica o Artesanía, Carpintería, Instrumentos musicales, Juegos (Basquetbol, Fútbol, volibol,...), Club de lectura, Juegos de palabras (Crucigramas, Acertijos, Chistes...), Artes plásticas o graficas...

**Es importante realizar alguna labor creativa que además sea productiva.** Podemos

conseguir un ingreso económico a través del desarrollo de estas actividades.

**Es la habilidad de producir ideas u objetos novedosos y socialmente valiosos.**

Anteriormente a los creativos se les llamaba genios, talentosos, ingeniosos, sabios, inventores, y se les consideraba hombres inspirados por los dioses. Hoy se ha puesto de moda el término Creatividad.

Pero, ¿qué nos sugiere esta palabra?

Originalidad, novedad, transformación tecnológica y social, asociaciones ingeniosas y curiosas, aventura, sentido del progreso, prestigio y éxito, Nuevos Caminos PARA LLEGAR A UN FIN, alternativas, solución de problemas, Fantasía, descubrimiento... Como quiera que se le llame, la creatividad es el motor del desarrollo personal y ha sido la base de todo progreso y de toda cultura.

¿Cómo se aprende a crear?, Creando, así como a nadar se aprende nadando.

Es mejor no tener total independencia económica, es preferible sentirse comprometido a trabajar en algo. No hay nada peor que llegar a la vejez ante mucho tiempo libre y no saber qué hacer con él.

***Fragmento del libro:***

**Mi Familia y el Ángel**  
*Gemma Lienas*

**2 DOS ALAS Y UN PROBLEMA DE LOS DE VERDAD**

El día veinticuatro de diciembre por la mañana, mamá y yo estábamos en el baño. Mamá se duchaba. Yo me cepillaba los dientes. Mamá canturreaba bajo el chorro de agua.

De pronto se abrió la puerta, entró Enrique y dijo:

--- Mamá, en la cocina hay un ángel.

--- Muy bien, guapo, muy bien--- le contesto mamá---. Tómate un vaso de leche, que ahora voy yo a prepararte el desayuno.

Cuando Enrique desapareció camino del pasillo, mamá sacó la cabeza por la cortina de la ducha, movió el pelo enjabonado y me dijo:

--- ¡Qué imaginación tiene a veces tu hermano!

Yo no pude contestar nada porque tenía la boca llena de pasta de dientes.

Y, justo en aquel momento, entró Enrique de nuevo y, como en un suspiro dijo:

--- Mamá, dice el ángel que quiere un té.

--- Dile que se lo prepare él mismo--- contesto mamá---. Sólo tiene que poner agua a hervir.

--- Muy bien--- dijo Enrique. Y desapareció por el pasillo.

Mamá volvió a sacar la cabeza por la cortina de la ducha y me comentó:

--- Es mejor seguirle el juego, ¿no te parece?

Yo no pude darle mi opinión porque estaba enjuagándome los dientes y tenía la boca llena de agua.

Y entro Enrique para anunciar:

--- Mamá, el ángel pregunta si tenemos té chino. El que hay en el bote no le gusta mucho.

Mamá, que estaba envolviéndose en la toalla, contestó en tono burlón:

--- Dile que sólo tenemos ése; si le gusta, bien, y si no, también.

Enrique se ofendió y se marchó sin añadir nada más.

Mamá me miró con cara de sorpresa desde debajo de la toalla con que se secaba el pelo.

--- ¿De dónde sacará esas cosas tu hermano? Parece mentira que sepa que existen distintos tipos de té.

Yo gruñí:

--- Mprrrm, mprrrm--- lo mismo que hacen papá y ella cuando no quieren que se les entienda, porque, la verdad, no sabía qué decirle.

Y puse el vaso sobre el estante, y el cepillo de los dientes en el bote de los cepillos.

Enrique, que ya debía haber olvidado su enfado con mamá, entró otra vez.

--- Dice el ángel que si tienes un poco de confitura de naranja para untarle a las tostadas.

--- Si no hay en la nevera, encontrarás un bote en la despensa--- le contesto mamá.

Y a mí me pareció que mamá empezaba a hartarse de aquel juego y que Enrique estaba a punto de ganarse un resoplido si continuaba por aquel camino.

Mamá tuvo el tiempo justo para vestirse y peinarse, y volvió a aparecer Enrique:

--- Dice el ángel que si no la tienes de naranja amarga; la otra es demasiado dulce.

Mamá suspiró.

Enrique la miró como si costara trabajo entenderla y, finalmente, le dijo:

--- Pues, ve tú a hablar con el ángel.

--- ¡Eso mismo!--- contesto mamá. Y salió del baño muy dignamente.

Enrique y yo salimos corriendo tras ella.

¡Era él!

Le reconocí en seguida. Era el mismo ángel de la felicitación que papá me había dado la tarde anterior.

Las mismas alas grandes, de color plata. El mismo cabello liso y castaño, cortado como el de un paje. La túnica azul celeste, las sandalias marrones. Y aquel aire de buena persona en los ojos de color miel.

Mamá se había quedado parada junto a la puerta.

El ángel, que estaba sentado a la mesa de la cocina y bebía una taza de té, se levantó.

--- ¡Señora!--- saludó a mamá con mucha cortesía.

Me pareció que mamá se aturullaba. Le hizo una reverencia. Se notaba que no tenía experiencia en el trato de ángeles y no sabía muy bien qué debía hacer.

## Anexo 9

### Sesión 6. Vida Social

09/Octubre/2012

#### **Relaciones Socio-Afectivas**

**Deben ser entendidas como “una conexión recíproca entre la gente”.**

Estas relaciones cuentan con tres componentes básicos:

- La pertenencia,
- La interdependencia y
- La intimidad

**La pertenencia** es la aprobación, la aceptación y el sentido de responsabilidad con el otro, generando el compañerismo.

**La interdependencia** hace referencia al sentido de ayuda, al intercambio de recursos, bienes, finanzas, servicios o de conocimiento.

**La intimidad** está regida por la atracción, el amor, el respeto, la confianza y la admiración mutua entre dos o más personas.

Durante el envejecimiento, las relaciones sociales también sufren diferentes cambios o transformaciones, ya que anteriormente por la vida laboral o la falta de tiempo libre se llega a atrofiar la comunicación familiar o los lazos de amistad. Siendo en esta etapa de la vida, en la que el sujeto tiene la oportunidad de retomar y revitalizar la vida social que durante un largo periodo de su vida dejó de lado.

El ser humano por naturaleza es un ser social, ya que vive en sociedad y con las capacidades de adaptación para ello. Estas capacidades no existen de manera natural ni se forman por sí solas, es necesario aprender a adaptarse al medio. Las capacidades sociales habrán de ser construidas por medio de la educación, ya que esta le dará al hombre todo aquello que la naturaleza no le ha proporcionado para tener una vida social plena. Es inevitable vivir en convivencia con los demás.

La familia es una institución en la que se llevan a cabo relaciones sociales muy estrechas, desde el momento en que se nace. Por ello, en la familia se llevan a cabo un conjunto de relaciones en la que se vive con otras personas, satisfaciendo necesidades emocionales por medio de la interacción.

#### **La Jubilación**

Puede ser definida como el retiro de la vida productiva, para indicar el hecho de eximir del trabajo por razones de antigüedad o vejez de la persona que desempeña un cargo, concediéndole una pensión vitalicia en reconociendo a los servicios prestados.

Al no tener un trabajo remunerado económicamente se crea un sentido de inutilidad, un ser inservible a la sociedad, esta es la razón por la que lo confina y rechaza.

La jubilación temprana es una forma más de violencia, porque “actúa como barrera demarcatoria que deja fuera del círculo de la actividad productivo a todos aquellos que cumplen 60 o 65 años.

#### **Fases**

- **Fase de prejubilación**
- **Fase de euforia**
- **Fase depresiva**
- **Fase de reajuste**
- **Fase de adaptación**

#### **Envejecer con Éxito**

- Poseer una funcionalidad adecuada en el área física con ejercicio constante; en el área mental con actividades que ejerciten la memoria, como la lectura y la escritura...
- Contar con un buen estado nutricional.
- Tener metas y proyectos de vida que les permitan seguir siendo activos en su comunidad.
- Evitar la inactividad, sustituyendo actividades que ya no se puedan realizar por otras.



**Mario Benedetti**  
*La tregua*

*Lunes 11 de febrero*

Sólo me faltan seis meses y veintiocho días para estar en condiciones de jubilarme. Debe hacer por lo menos cinco años que llevo este cómputo diario de mi saldo de trabajo. Verdaderamente, ¿preciso tanto el ocio? Yo me digo que no, que no es el ocio lo que preciso sino el derecho a trabajar en aquello que quiero. ¿Por ejemplo? El jardín, quizá. Es bueno como descanso activo para los domingos, para contrarrestar la vida sedentaria y también como secreta defensa contra mi futura y garantizada artritis. Pero me temo que no podría aguantarlo diariamente. La guitarra, tal vez. Creo que me gustaría. Pero debe ser algo desolador empezar a estudiar solfeo a los cuarenta y nueve años. ¿Escribir? Quizá no lo hiciera mal, por lo menos la gente suele disfrutar con mis cartas. ¿Y eso qué? Imagino una notita bibliográfica sobre «los atendibles valores de ese novel autor que roza la cincuentena» y la mera posibilidad me causa repugnancia. Que yo me sienta, todavía hoy, ingenuo e inmaduro (es decir, con sólo los defectos de la juventud y casi ninguna de sus virtudes) no significa que tenga el derecho de exhibir esa ingenuidad y esa inmadurez. Tuve una prima solterona que cuando hacía un postre lo mostraba a todos, con una sonrisa melancólica y pueril que le había quedado prendida en los labios desde la época en que hacía méritos frente al novio motociclista que después se mató en una de nuestras tantas Curvas de la Muerte. Ella vestía correctamente, en un todo de acuerdo con sus cincuenta y tres; en eso y lo demás era discreta, equilibrada, pero aquella sonrisa reclamaba, en cambio, un acompañamiento de labios frescos, de piel rozagante, de piernas torneadas, de veinte años. Era un gesto patético, sólo eso, un gesto que no llegaba nunca a parecer ridículo, porque en aquel rostro había, además, bondad. Cuántas palabras, sólo para decir que no quiero parecer patético.

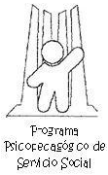
*Viernes 15 de febrero*

Para rendir pasablemente en la oficina, tengo que obligarme a no pensar que el ocio está relativamente cerca. De lo contrario, los dedos se me crisan y la letra redonda con que debo escribir los rubros primarios me sale quebrada y sin elegancia. La redonda es uno de mis mejores prestigios como funcionario. Además, debo confesarlo, me provoca placer el trazado de algunas letras como la «M» mayúscula o la «b» minúscula, en las que me he permitido algunas innovaciones. Lo que menos odio es la parte mecánica, rutinaria, de mi trabajo: el volver a pasar un asiento que ya redacté miles de veces, el efectuar un balance de saldos y encontrar que todo está en orden, que no hay diferencias a buscar. Ese tipo de labor no me cansa, porque me permite pensar en otras cosas y hasta (¿por qué no decírmelo a mí mismo?) también soñar. Es como si me dividiera en dos entes dispares, contradictorios, independientes, uno que sabe de memoria su trabajo, que domina al máximo sus variantes y recovecos, que está seguro siempre de dónde pisa, y otro soñador y

febril, frustradamente apasionado, un tipo triste que, sin embargo, tuvo, tiene y tendrá vocación de alegría, un distraído a quien no le importa por dónde corre la pluma ni qué cosas escribe la tinta azul que a los ocho meses quedará negra. En mi trabajo, lo insoportable no es la rutina; es el problema nuevo, el pedido sorpresivo de ese Directorio fantasmal que se esconde detrás de actas, disposiciones y aguinaldos, la urgencia con que se reclama un informe o un estado analítico o una previsión de recursos. Entonces sí, como se trata de algo más que rutina, mis dos mitades deben trabajar para lo mismo, ya no puedo pensar en lo que quiero, y la fatiga se me instala en la espalda y en la nuca, como un parche poroso. ¿Qué me importa la ganancia probable del rubro Pernos de Pistón en el segundo semestre del penúltimo ejercicio? ¿Qué me importa el modo más práctico de conseguir el abatimiento de los Gastos Generales? Hoy fue un día feliz; sólo rutina.

### *Lunes 18 de febrero*

Ninguno de mis hijos se parece a mí. En primer lugar, todos tienen más energías que yo, parecen siempre más decididos, no están acostumbrados a dudar. Esteban es el más huraño. Todavía no sé a quién se dirige su resentimiento, pero lo cierto es que parece un resentido. Creo que me tiene respeto, pero nunca se sabe. Jaime es quizá mi preferido, aunque casi nunca pueda entenderme con él. Me parece sensible, me parece inteligente, pero no me parece fundamentalmente honesto. Es evidente que hay una barrera entre él y yo. A veces creo que me odia, a veces que me admira. Blanca tiene por lo menos algo de común conmigo: también es una triste con vocación de alegre. Por lo demás, es demasiado celosa de su vida propia, incanjeable, como para compartir conmigo sus más arduos problemas. Es la que está más tiempo en casa y tal vez se sienta un poco esclava de nuestro desorden, de nuestras dietas, de nuestra ropa sucia. Sus relaciones con los hermanos están a veces al borde de la histeria, pero se sabe dominar y, además, sabe dominarlos a ellos. Quizá en el fondo se quieran bastante, aunque eso del amor entre hermanos lleve consigo la cuota de mutua exasperación que otorga la costumbre. No, no se parecen a mí. Ni siquiera físicamente. Esteban y Blanca tienen los ojos de Isabel. Jaime heredó de ella su frente y su boca. ¿Qué pensaría Isabel si pudiera verlos hoy, preocupados, activos, maduros? Tengo una pregunta mejor: ¿qué pensaría yo, si pudiera ver hoy a Isabel? La muerte es una tediosa experiencia; para los demás, sobre todo para los demás. Yo tendría que sentirme orgulloso de haber quedado viudo con tres hijos y haber salido adelante. Pero no me siento orgulloso, sino cansado. El orgullo es para cuando se tienen veinte o treinta años. Salir adelante con mis hijos era una obligación, el único escape para que la sociedad no se encarara conmigo y me dedicara la mirada inexorable que se reserva a los padres desalmados. No cabía otra solución y salí adelante. Pero todo fue siempre demasiado obligatorio como para que pudiera sentirme feliz.



## **Anexo 10**

### **Sesión 7. Las leyes para las personas de la Tercera Edad en México**

**11/Octubre/2012**

#### **La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores**

**Artículo 5o.** De manera enunciativa y no limitativa, esta Ley tiene por objeto garantizar a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

- I.** De la integridad, dignidad y preferencia
- II.** De la certeza jurídica
- III.** De la salud, la alimentación y la familia
- IV.** De la educación
- V.** Del trabajo
- VI.** De la asistencia social
- VII.** De la participación
- VIII.** De la denuncia popular
- IX.** Del acceso a los Servicios

**Artículo 6o.** El Estado garantizará las condiciones óptimas de salud, educación, nutrición, vivienda, desarrollo integral y seguridad social a las personas adultas mayores. Asimismo, deberá establecer programas para asegurar a todos los trabajadores una preparación adecuada para su retiro. Igualmente proporcionará.

- I.** Atención preferencial
- II.** Información
- III.** Registro

**Artículo 7o.** El Estado promoverá la publicación y difusión de esta Ley para que la sociedad y las familias respeten a las personas adultas mayores e invariablemente otorguen el reconocimiento a su dignidad.

**Artículo 8o.** Ninguna persona adulta mayor podrá ser socialmente marginada o discriminada en ningún espacio público o privado por razón de su edad, género, estado físico, creencia religiosa o condición social.

**Artículo 9o.** La familia de la persona adulta mayor deberá cumplir su función social; por tanto, de manera constante y permanente deberá velar por cada una de las personas adultas mayores que formen parte de ella, siendo responsable de proporcionar los satisfactores necesarios para su atención y desarrollo integral y tendrá las siguientes obligaciones para con ellos.

#### **Instituciones y Programas de Apoyo a las personas de la Tercera Edad**

##### ***Inapam***

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, procurará el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores. Desde su creación, el Inapam ha fomentado el desarrollo integral de las personas de 60 años o más, promoviendo el empleo con retribuciones justas, asistencia social, servicios de salud, así como las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y una mejor calidad de vida.

##### ***Cultura del Envejecimiento***

##### ***Envejecimiento Activo***

##### ***Seguridad Económica***

##### ***Protección Social***

##### ***Derechos de las Personas Adultas Mayores***

##### ***IAAM-DF***

El Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal (IAAM-DF) es el órgano del Gobierno de la Ciudad de México encargado de promover el bienestar de las personas adultas mayores en el Distrito Federal, cuyo objetivo es Garantizar el cumplimiento de la Ley que establece el Derecho a la Pensión Alimentaria para los Adultos Mayores de Sesenta y Ocho Años residentes en el Distrito Federal promoviendo políticas públicas, implementando programas de atención integral, impulsando el ejercicio pleno de sus derechos, y fomentando una cultura del envejecimiento activo.

##### ***Pensión Alimentaria para Adultos Mayores***

##### ***Programa De Visitas Médicas Domiciliarias Para Adultos Mayores***

##### ***DIF-EM. Desarrollo Integral de la Familia del Edo. De México***

Brindar atención médica, psicológica, jurídica y descuentos en la adquisición de bienes y servicios, así como recreación y orientación a las personas adultas mayores del Estado de México, logrando su participación activa dentro del grupo familiar y social en el que se desarrollan.

##### ***IMSS***

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) tiene un mandato legal derivado del Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Su misión es ser el instrumento básico de la seguridad social, establecido como un servicio público de carácter nacional, para todos los trabajadores y sus familias. Esta institución cuenta con diversos  **cursos clasificados en cuatro áreas**, la primera es el  **bienestar de la salud**, el segundo está vinculado con la  **cultura y actividades de recreación**, la tercera se relaciona con el  **deporte** y la última área hace énfasis en la  **capacitación laboral**.

##### ***Universidad de la Tercera Edad***

*En la ciudad de México se abrió la primera universidad cuya edad mínima indispensable para poder ingresar es de tener 50 años cumplidos.* En la Universidad de la Tercera Edad se promueve la reinserción social de los adultos mayores, a través de actividades educativas y recreativas. Además, brindan servicios médicos a los alumnos, ya que cuentan con la infraestructura necesaria para ello. dentro de sus instalaciones.

<http://www.inapam.gob.mx/>  
<http://www.adultomayor.df.gob.mx/>  
<http://portal2.edomex.gob.mx>  
<http://www.imss.gob.mx>  
<http://adultosplenos.com>  
<http://www.sic.gob.mx>

11/Octubre/2012

## **Sesión 7. Las leyes para las personas de la Tercera Edad en México** **TEXTOS<sup>150</sup>**

### **El Matrimonio**

#### ***María Esther Jiménez Evangelista***

Es una pareja que vive tranquilamente en un pueblo muy bonito que les gusta hacer sus actividades. Se encuentran dentro de su casa, el señor se encuentra sentado en su silla pensativo y la señora está poniendo la mesa.

### **La Fiesta**

#### ***Ana María González González***

Un fin de año, se organizaron Roberto y Juana junto con un grupo de amigos, para realizar una gran fiesta. Ellos se sentían rechazados pensaban que por ser robustos no iría nadie a su fiesta.

Pero oh sorpresa, empezaron a llegar primero sus amigos... era tanto el buen bailongo e hicieron tanto alboroto, risas, concursos, sonrisa por doquier, que cuando se dieron cuenta ya no cabían tantas parejas en la pista y comentaron nunca me imagine pasarla tan bien con tanta gente.

*Moraleja.* Se feliz contigo mismo siéntete bien y disfruta que la vida es muy corta.

### **Andrea**

#### ***María del Carmen Guzmán Apolinar***

Andrea vivía en la Ciudad, estaba cansada de tanto ruido ya no se sentía a gusto, un día sin pensarlo decidió irse a vivir a providencia. Se encontró una casita que le llamo mucho la atención, porque estaba en medio de muchos árboles, las flores eran tan hermosas que no lo pensó más y la compró.

Ahora cada mañana se levanta a ver el amanecer, le gusta oír el canto de los pajaros. Por las tardes contempla desde su ventana el paisaje, después como cada tarde se sienta a leer un libro de historias romanticas.

Ahora duerme tranquilamente sin que nadie la moleste.

---

<sup>150</sup> Estos textos fueron escritos por los padres de familia que participaron en el taller, durante una actividad de la Sesión 5

## **No Siempre Lo Que Dice El Hombre Es**

***Martha Margarita Díaz Ramírez***

Había una vez una muchacha con muchos deseos de vivir. Pero cuando a trabajar un doctor le detecto arritmia cardiaca y le dijo que se iba a morir pronto, entre los 27 y 30 años... también le dijo que viviera cada día como si fuera el último.

Ella se dedico a trabajar, compro su departamento, lo amueblo y le llamo a su mamá con más frecuencia. Comenzó a pasear... sus mejores viajes fueron a Disneylandia y al Cerro de la Buja, a Hermosillo, Zacatecas y otros lugares más.

Un día en Acapulco, conoció a un muchacho, en el centro de convenciones que se acababa de inaugurar. Visito varios lugares, en todos ellos se encontraban. Por último fue a un salón de baile... bailaron hasta el amanecer, él la llevo a su hotel y le dio su teléfono, ella también le dio el suyo, pues él era de Oaxaca y ella de México, nunca se volverían a ver. Fue una buena conquista para esa noche. Paso el tiempo... fue amor a primera vista y se casaron.

La felicidad está en la bondad divina no en la del hombre.

## **Un Atardecer**

***Norma Angélica Villorín Guerrero***

Todas las épocas tienen su encanto, unos dirían que unas son mejores que otras, lo que es cierto es que en la vida de las personas siempre habrá temporadas buenas, regulares y malas, la vida nos trata por igual a todos.

Se dice que las cosas están mal repartidas y que a algunos nos cuesta el doble o triple de esfuerzo lograr nuestros objetivos y en ocasiones se nos va el tiempo y sentimos que no los logramos. Qué será que aspiramos más de lo que podemos obtener o que eso que obtenemos no nos deja satisfechos.

Así es nuestro transito por esta vida, está lleno de altibajos y si no tenemos la madurez necesaria para poder entenderlo, podemos pasar la mayor parte de ella preguntándonos ¿Por qué?

Lo mejor será disfrutar al máximo las pocas o muchas oportunidades que tengamos para sentirnos plenos y compartirlo con las personas a nuestro alrededor y como alguien dijo *Solo hay que vivir sin miedo, sin excusas, vivir y perder hasta la vida VIVIENDO.*

Y poder disfrutar de un atardecer al aire libre compartiendo con alguien una entretenida y agradable conversación.

### **Abel Escamilla Farrera**

Un par de amigos, Miguel y Paco, a los que les gustaba el relajo y la diversión, caminaban en una calle del centro de la ciudad viendo a la gente con quien se cruzaban, criticando a todos por igual, si eran altos, bajos, flacos, su forma de vestir, o sea todo.

Al llegar a una esquina se percataron que algunas personas ponían atención en un portón de una casona grande y vieja, y como los amigos estaban de curiosos también fueron a ver lo que pasaba. Cuál fue su sorpresa, que se trataba de un museo y tenían un anuncio donde promovían una exposición de unas acuarelas de un artista muy reconocido en el mundo, pero como ellos no sabían nada de eso no le tomaron importancia y burlándose de las personas que se encontraban por entrar diciéndoles que era una pérdida de tiempo.

Continuaron caminando sin interés en algo, pero cuerdas más adelante se encontraron con una amiga, Eva la cual a Miguel le atraía enormemente, y se detuvieron a conversar por un instante, Miguel le preguntó a dónde se dirigía y si la podría acompañar, y Eva le respondió que se dirigía a un museo a obtener información para realizar una tarea de la escuela y aceptó su compañía.

Paco no acepto acompañarlos porque pensó que él no tenía nada que hacer con la parejita, pero Eva insistió en que los acompañara, y así, ayudarla a realizar su tarea, porque *tres cabezas piensan más que una* y ni modo, Paco no le quedo más remedio que acompañarlos.

Caminaron hacia el museo que anteriormente habían pasado, deteniéndose para entrar dándose cuenta que todavía había personas por entrar, y algunas eran de las que se habían burlado, se formaron tratando de cubrirse la cara para no ser vistos, pero fue inútil, los reconocieron y para su sorpresa fueron felicitados por tomar la decisión de entrar al museo.

Una vez pasado el momento amargo, entraron, dándose cuenta que no cobraban por el acceso al museo, *es gratis* le comento Paco a Miguel. Los tres caminaron por los pasillos de la casona vieja, bien conservados y limpios, paso a paso los amigos se sorprendían por lo que había dentro del museo, Eva noto su admiración y atención a lo que se encontraban, sonriéndole a Miguel.

Eva se dirigió a una acuarela en especial, no tenia quien era el autor, así como dato alguno, representaba a una pareja joven, posiblemente de la época del renacimiento, se encontraban en una habitación y la dama se resistía en acceder a las pretensiones del *galán*, el cual trataba de besarla, ella sabe que en la otra habitación se encuentran otras personas que pueden no ver con agrado esa relación.

Eva pide la opinión de Miguel y Paco de lo que ven en dicha acuarela, el segundo dice que las mujeres tenían una cinturita tan delgada y escotes muy vistosos, Miguel por su parte, que los vestidos eran muy elegantes y finos, que cuidaban el qué dirán, y sus relaciones amorosas eran secretas.

Eva les dio las gracias, notando que cuando menos Miguel trató de quedar bien con ella haciendo un esfuerzo en su opinión, así confirmo que a los amigos les gustaba más el relajo y la diversión.

## Anexo 11



### **Grupo De Padre De Familia**

Que Asistió Al Taller:

### **Mejorando Tu Calidad De Vida**

*Porque Vivir No Es Solo Existir, Sino Aprender, Crear Y Disfrutar*