



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN
DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y ARTES
PEDAGOGÍA**

PROPUESTA DE DESARROLLO INTEGRAL PARA ADULTOS
MAYORES

TESIS

PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA
MORALES ORTIZ INÉS

ASESORA:

DRA. MERCEDES ARACELI RAMÍREZ BENÍTEZ



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

MIS DOS AMORES: Mi hija Yariz y mi esposo Isaac

Por mostrarme que siempre hay que dar mucho más; han iluminado mi vida de alegría; su gran paciencia, apoyo incondicional y sacrificio representa la inspiración para vencer los obstáculos y ser una mejor persona. Los quiero tanto...

A MI MAMI QUERIDA Y A MIS HERMANOS:

A ti mamá por todos y cada uno de los sacrificios y esfuerzos que hiciste por mí, por enseñarme y aconsejarme como conducirme sobre la vida; nunca voy a olvidar cuando decías que la herencia más grande que me dejabas era mi educación.

A ustedes hermanos por ser mis compañeros y confidentes en las travesuras de la niñez y la adolescencia... aun nos falta mucho que recorrer, compartir y lograr, hagámoslo juntos y apoyémonos.

A MI AMIGA JESICA ANAI:

Amiga fuiste protagonista y una gran compañera en esta investigación, los créditos de esto también son tuyos. Tu incertidumbre, apoyo y conocimientos se encuentran ya plasmados en este trabajo. Nuestros caminos se han conducido por direcciones diferentes y deseo que todo lo que realices tenga éxito.

A MI FAMILIA:

Por su gran ayuda y comprensión, el cual me ha permitido llegar hasta donde me encuentro en la actualidad.

A MIS AMIGAS Y PROFESORES:

Con quienes compartí mi trayectoria en la universidad, inconscientemente brindaron las posibilidades de mi formación, entraron en mi vida y me regalaron lo mejor de ustedes, le dieron luz al camino que he venido siguiendo.

A MI ASESORA: DRA. M. ARACELI RAMÍREZ BENÍTEZ

Con la admiración y respeto que le guardo, por todo su constante apoyo, tiempo y disposición, las grandes aportaciones y conocimientos permitieron dar dirección a esta investigación. Su gran dedicación y trayectoria académica me alienta a continuar con mi preparación.

¡A TODOS USTEDES MUCHAS GRACIAS!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
I. LOS ADULTOS MAYORES Y LAS INSTITUCIONES DE ASISTENCIA SOCIAL.....	13
1.1. Adultos mayores	13
1.1.1 Características.....	14
1.1.2 Cambios en la tercera edad.....	16
1.1.3 Cambios en las capacidades mentales	18
1.1.4 Cambios en las relaciones sociales.....	19
1.1.5 Necesidades.....	23
1.1.6 Problemáticas.....	26
1.1.7. Rol Social.....	27
1.2 Los asilos en México	28
1.2.1 Clubs de la tercera edad.....	29
II.EL CLUB DE LA TERCERA EDAD “NUEVA EXPERIENCIA”	31
2.1 Aspectos generales en la observación	32
2.2 Actividades observadas.....	35
2.2.1 Ejercicio	36
2.2.2 Canto:.....	38
2.2.3 Baile:.....	39
2.2.4 Actividades de recreación:.....	40
2.2.5 Actividades manuales:.....	41
2.3 Población	43
2.4 Otros aspectos que comentar	49
III.REFERENTES PARA LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	53
3.1 Planeación Didáctica	55
3.2 Concepto de aprendizaje en el adulto mayor	56
3.4 Factores que intervienen en el aprendizaje del adulto mayor	60
3.4 Teorías de aprendizaje	61

IV.PROPOSTA DE DESARROLLO INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES	67
Introducción	70
Objetivo	72
1. Actividades Físicas	75
2 .Actividades Cognitivas Y de Expresión.....	107
3. Actividades Recreativas	121
Aplicación y evaluación del Programa de Desarrollo Integral del Adulto Mayor.....	129
CONCLUSIONES	133
BIBLIOGRAFÍA	137 ¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN

La situación de vida de los adultos mayores es un tema emergente en México, ya que de acuerdo con las proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO), se estima que en 2004 había cerca de 7.9 millones de adultos mayores (personas de 60 años y más), quienes representan 7.5 por ciento del total de la población. En 2010 habrá 9.9 millones, 15 millones en 2020 y poco más de 22 millones en 2030; de modo que este grupo de la población incrementará su presencia a 8.9, 12.5 y 17.5 por ciento del total de la población, respectivamente. Dentro de este grupo, los mayores de 70 años suman ya 3.5 millones y se prevé que alcanzarán 4.4 millones en 2010, 6.5 millones en 2020 y 10.2 millones en 2030.¹

Esto ha impulsado a hacer un análisis de la importancia que debería tener el adulto mayor en nuestra sociedad. “Parte del nuevo interés centrado en los adultos mayores, se debe al simple hecho de que en nuestra sociedad hay actualmente un número de ellos jamás alcanzado antes.”²(Lowe: 1984, 282)

El rápido crecimiento de la población de 60 años y más, nos obligara a hacer frente a toda una serie de demandas derivadas del proceso de envejecimiento de la población (San Miguel: 1999,16), hoy en día se cuenta con oportunidades de desarrollo y aprendizaje, se ha abierto la posibilidad de que la pedagogía intervenga en esta área, en donde se puede trabajar diferentes aspectos como son: la capacitación para instructores que trabajan directamente con personas de

¹ Datos recabados del comunicado de prensa que emitió la Secretaría de Gobernación el 27 de agosto de 2004 en el D.F.

² Este interés se viene dando en las predicciones que se tenían en España en 1984, en México estas predicciones del aumento de la población mayor de 65 años también ya se venía dando pero en los últimos años se ha visto la importancia de reinsertar al adulto mayor a la sociedad.

la tercera edad, la planeación de cursos en base a las necesidades educativas de esta población, construcción de estrategias de aprendizaje específicas, entre otras.

Espacios para realizar este tipo de intervención, existen en nuestro país muchos, como por ejemplo: las casas de retiro, los asilos y los clubs de la tercera edad, instituciones que nos permiten acercarnos a la realidad que están viviendo estas personas. Sin embargo todavía son proyecciones que no cumplen con las características necesarias para dar cuenta de todas las necesidades educativas de esta población.

Actualmente Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, (INAPAM) junto con el DIF Texcoco se encarga de 3 programas dirigidos a las personas de la Tercera edad los cuales son:

- La expedición de la credencial INAPAM en el caso administrativo,
- Los clubs de la Tercera Edad a cargo de los monitores y
- Los convenios con Instituciones que favorezcan con descuentos a los adultos mayores.

Estos programas se rigen de acuerdo a los objetivos y funciones de INAPAM que se ven reflejados en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores³

³ La ley de los Derechos de las Personas Adultas es emitida por el gobierno federal, la última actualización que se tiene es la del 2008, que se divide en 8 apartados: a) Presentación, b) Título primero: Disposiciones generales, c) Título segundo: De los principios a los derechos, d) Título tercero: de los deberes del Estado, la Sociedad y la Familia, e) Título cuarto: De la política pública nacional de las personas adultas mayores, f) Título quinto: Del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, g) Título sexto: De las responsabilidades y sanciones y h) Transitorios. En estos apartados se manejan los siguientes artículos, por mencionar algunos: Artículo 1º. La presente Ley es de orden público, de interés social y de observancia general en los Estados Unidos Mexicanos. Tiene por objeto garantizar el ejercicio de los derechos de las personas adultas mayores, así como establecer las bases y disposiciones para su cumplimiento. Artículo 4º. Son principios rectores en la observación y aplicación de esta Ley: I. Autonomía y autorrealización. Todas las acciones que se realicen en beneficio de las personas adultas mayores orientadas a fortalecer su dependencia, su capacidad de decisión y su desarrollo personal y comunitario. Artículo 6º. El estado garantizara las condiciones óptimas de salud, educación, nutrición, vivienda, desarrollo integral y seguridad social a las personas adultas mayores. Entre otros.

A pesar de que en México existen programas dirigidos a los adultos mayores, se cuenta con muy pocos espacios adecuados y personal capacitado para atender a este grupo de personas, en la actualidad es importante erradicar algunos criterios erróneos que tenemos acerca de ellos, es necesario hacer un reconocimiento del adulto mayor, crear una cultura del adulto mayor, con la finalidad de atender sus necesidades. Hoy resulta indispensable lograr una vinculación estrecha entre la pedagogía y la población de adultos mayores, los cuales en su mayoría no cuentan con programas adecuados que satisfagan sus necesidades educativas. Esta vinculación tendría que establecerse a partir de la creación de programas educativos que partan de necesidades concretas.

En nuestro país, existen los llamados clubs de la tercera edad, espacios que se encargan de proporcionarles atención psicomotriz y brindarles algunos talleres de manualidades, sin embargo estos centros no cuenta con personal capacitado, que conozca las características y capacidades de las personas de la tercera edad.

Es indispensable, la creación de programas educativos en donde se cuide que cada aspecto desarrollado tome en cuenta las potencialidades del adulto mayor, en donde haya una buena planeación de actividades, que estas sean adecuadas tanto física y emocionalmente, que sean guiadas por personas que tengan la capacitación necesaria para trabajar con este grupo de personas.

Como propósito principal el trabajo pretende Elaborar una propuesta de Plan de Trabajo para el Club de la Tercera Edad, "Nueva Experiencia", en cuanto a las actividades que pueden desarrollar los alumnos, de acuerdo a sus características físicas, cognoscitivas y afectivas que tienen en común las personas que asisten a este club, de esta manera se reconoce la importancia y compromiso que tiene la pedagogía en el trabajo de reconocer al otro como un sujeto ente de aprendizaje.

En el Capítulo I, se trabajo la conceptualización de lo que es el adulto mayor, por lo que recurrimos a una recopilación de los diferentes puntos que encaminó a

obtener una definición; aunque algo limitada debido a que el contexto influye de manera importante en el concepto. Por lo que con ayuda del INAPAM se definió como aquella persona mayor de 60 años. Y que esta definición conlleva el describir sus características, necesidades, rol social, etc.

En el Capítulo II, está plasmado el proceso metodológico a través del cual se llevo la investigación de corte cualitativo recuperando el estudio de caso que se realizó para lograr el objetivo planteado, el trabajo se realizó a través de un enfoque interpretativo desde la perspectiva de Flick (2007) y Stake (1998); la técnica empleada en la recolección de datos, fue la observación participante, a través de la cual se tuvo un acercamiento a las personas que asisten al club de la tercera edad: adultos mayores, monitora y la coordinadora. La entrevista se recuperó como un segundo instrumento para la recuperación de datos.

A partir de las observaciones y entrevistas se realizó un diagnóstico de necesidades educativas de los adultos de la tercera edad, con la finalidad de construir una propuesta que respondiera a las necesidades reales de esta población, así mismo se partió de considerar que el adulto mayor es una persona con un gran potencial en cuanto a experiencias de vida y conocimientos.

En el Capítulo III se retomaran algunas teorías de aprendizaje como el conductismo, constructivismo y el cognoscitivismo que permean el cómo es que aprenden los adultos mayores; esto de acuerdo con Corrales (2008), se mencionan los procesos y factores que intervienen en el proceso de aprendizaje del adulto mayor.

En el Capítulo IV, a través de los datos obtenidos de la guía de entrevista y de las experiencias que compartieron los integrantes del club de la tercera edad, y a través de la documentación teórica y práctica se elaboró el Programa de Desarrollo Integral del Adulto Mayor que como ya se mencionó se divide en 3

Introducción

esferas: Actividades Físicas, Actividades Cognitivas y de Expresión; y Actividades recreativas.

Estas esferas a su vez están divididas en sus respectivas actividades a trabajar por ejemplo en las Actividades Físicas se trabaja las áreas de flexibilidad, equilibrio, resistencia, relajación, fortalecimiento, en donde se incluye un objetivo para cada actividad, el material que se necesita, espacio donde se puede llevar a cabo, el tiempo y algunas observaciones a consideración.

Cuenta con un apartado en donde se manifiesta como se implemento el Programa para el Desarrollo Integral del Adulto Mayor, para conocer la pertinencia y viabilidad de este. Y de igual forma tratando de recopilar las experiencias de los integrantes del club de la tercera edad, para hacer modificaciones o adaptaciones para su mejor implementación.

Se menciona el proceso que se realizó para poder llevar a cabo este proyecto de investigación, desde la investigación documental, el acercamiento al grupo donde se decidió trabajar, hasta la elaboración del plan integral de desarrollo del adulto mayor. De igual forma el papel que juega la pedagogía en este caso.

I. LOS ADULTOS MAYORES Y LAS INSTITUCIONES DE ASISTENCIA SOCIAL.

1.1 Adultos Mayores

1.2 Los asilos en México

La definición de un grupo de personas va depender de las características que estas presenten, a través del tiempo se ha utilizado la edad cronológica para delimitar la etapa en la que se encuentran y aun cuando el envejecimiento comienza desde nuestro nacimiento es difícil establecer la transición que marca el fin de la edad adulta y el comienzo de la adultez mayor. “En un sentido estricto, envejecer significa convertirse en una persona con más edad”. (SAN MIGUEL: 1999, 18) (Gordon: 1984, 282) nos refiere, que hay que “Concebir a la senectud como momento que comienza alrededor de los sesenta y cinco años, edad normal de la jubilación”

Pero ¿quiénes son los adultos mayores? ¿Son las personas que pasan por la etapa de la senectud; cuáles son sus características y necesidades? ¿Hay instituciones que se encargan de brindarles atención y educación? Estas y otras interrogantes que puedan surgir en el proceso de desarrollo de este capítulo serán abordadas a continuación.

1.1. Adultos mayores

La Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (1982) realizado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) menciona: los términos vejez, tercera edad, anciano, adultos mayores, se refieren a la parte de la población comprendida en el grupo de 60 años en adelante. (San Miguel: 1999, 17) Hay muchos términos para referirnos a los adultos mayores pero esto dependerá del contexto en el que se esté viviendo.

En nuestra sociedad el concepto de vejez está referido a una forma de categorizar que responde más a un juicio social que a uno biológico, visualizado a través de un criterio erróneo. En España se utiliza la denominación anciano para describir a la persona que está pasando por la etapa de la senectud, término que nosotras respetaremos desde la perspectiva de los autores, pero traspalando este término a nuestro contexto estaremos hablando de adultos mayores.

Aunque Lowe también nos dice que “La palabra *“viejo”* se usa subjetivamente” (Lowe: 1984, 281) porque es una mirada que se da ante los otros, siempre va a ser alguien que a nuestro ver sea más viejo que nosotros, y va a ver personas que nos consideren viejos, pero nosotros no nos consideramos como tales hasta una edad ya muy avanzada. El estado de envejecimiento nos acompaña a lo largo de toda la vida hasta la muerte. Por eso es importante tomar como referencia la etapa de desarrollo para poder definir claramente quien es el adulto mayor.

1.1.1 Características

La senectud o etapa de envejecimiento es una etapa compleja y también pluridimensional, debido a que este envejecimiento es a la vez un hecho biológico, social y psicológico.

El envejecimiento es indiscutiblemente un hecho biológico previsto en nuestro código genético. Envejecer y morir son circunstanciales en el ser humano en crecimiento. Con todo, este envejecimiento biológico no basta por sí sólo para explicar el fenómeno global de la senectud. Pero es de vital importancia distinguir los aspectos más importantes en los cuales se van a presentar los cambios referidos al envejecimiento como lo pueden ser las enfermedades referidas al funcionamiento biológico de nuestro organismo, algunas de ellas son:

- Aparato digestivo: reflujo gastroesofágico, úlcera gastroduodenal, colecistopatía calculosa, colecistitis, cáncer de colon.
- Aparato respiratorio: neumonía, gripe, bronquitis crónica, enfisema, EPOC, cáncer de pulmón.
- Aparato cardiocirculatorio; infarto de miocardio, angina de pecho, insuficiencia cardíaca, enfermedad embólica, hipertensión, hipotensión ortostática, arterioesclerosis obliterante, tromboflebitis, síndrome varicoso.
- Sistema Nervioso: síndrome demencial, enfermedad de Parkinson, ictus cerebrales con hemiplejías, epilepsia, neuropatías periféricas.
- Aparato sensorial: cataratas, glaucoma, sordera, síndrome vertiginoso.
- Aparato urinario: hiperplasia prostática, incontinencia urinaria, infecciones urinarias, cáncer de próstata, litiasis urinaria, cáncer de vejiga, insuficiencia renal.
- Sistema osteoarticular: Artrosis, fracturas, osteoporosis, artritis metabólicas, enfermedad de Paget.
- Enfermedades endocrinas y metabólicas: Diabetes, hipotiroidismo, deshidratación, hipokalemia, obesidad, malnutrición.

Sistema psíquico: depresión, ansiedad, síndromes delirantes.

- El envejecimiento es así mismo un hecho sociocultural, en el que ocurren una serie de acontecimientos, la jubilación, la pérdida de los seres queridos, etc., que introducen profundas alteraciones en el desarrollo de la persona, y

también influye en cómo se le va a percibir al adulto mayor en la sociedad, en la familia y como una persona perteneciente a una cultura.

- Psicológico, el envejecimiento también repercute en la parte psique de la personas, se dan cambios de conductas ocasionadas por diferentes causas, como el aislamiento, el sentimiento de soledad, por la pérdida de sus seres cercanos, porque sus actividades ya no llevan el mismo ritmo. También se va a reflejar en la percepción que se tiene de sí mismo. (Moraleda: 1999, 359)

El envejecimiento no es igual para todos, este va a depender de cada persona, del grupo en el que se desarrolla, de las actividades que realice así como también de la alimentación. El envejecer no se puede evitar ni prevenir, solo se puede sobrellevar.

El envejecer conlleva una serie de cambios en las personas, va de la apariencia física que incluye al cabello y la piel a si como también la biológica y funcional. Hay que destacar la importancia de distinguir el envejecimiento fisiológico, es decir la senectud, del envejecimiento patológico, es decir la selenidad, la cual es una condición cualitativamente diferente. (De la Fuente y Medina citado en: CNDH: 1997, 19) dentro de las dimensiones antes mencionadas a continuación pondremos énfasis en describir esos cambios.

1.1.2 Cambios en la tercera edad

Algunas personas consideran que una capacidad funcional menor va acompañada de determinadas característica físicas de las personas de la tercera edad, se ha demostrado que la pérdida considerable de la capacidad funcional muchas veces no es consecuencia directa de una edad avanzada. (ONU citado en: CNDH p.19) Esta puede ser ocasionada por alguna enfermedad, esto no se debe a que al llegar a la edad adulta automáticamente aparecerán síntomas de nuestra falta de funcionalidad.

Los cambios biológicos y funcionales van a depender de cómo el adulto mayor se desarrolló a lo largo de su vida así como de las actividades que realizaba. Si durante su juventud su estilo de vida fue saludable esto podría mejorar las condiciones de la vejez.

- Receptivo-motriz: Se piensa que los adultos mayores tienen limitaciones en el aspecto motriz debido a que se hacen prejuicios de que por ser viejos son más lentos, pero esto no es del todo cierto. Existen una serie de estudios que han llegado a detectar ciertas limitaciones en la acción motriz de los adultos mayores debidos al deterioro o mal funcionamiento de los mecanismos periféricos de estos. Sin embargo, Welford (1977) ha llegado a demostrar que, al parecer, el envejecimiento de estos mecanismos tiene poco que ver con la ejecución motriz de los adultos mayores. En líneas generales cabe afirmar que los estudios realizados sobre la coordinación sensomotriz compleja han demostrado mayores limitaciones con la edad, que aquellas en los que se implican movimientos simples. Las tareas complejas implican movimientos motores complejos o procesos de decisión como, por ejemplo, velocidad de escritura al copiar dígitos y letras o ajustar las luces que aparecen en pantalla. En el caso de la velocidad de escritura se ha notado el incremento de la edad. Según Vega (1987) la mayor lentitud en los tiempos de reacción observada en personas mayores, se debe tanto a un deterioro en los mecanismos sensomotores como cambios en las estrategias de ejecución que se adquieren con la edad, como por ejemplo, un incremento en la precaución, esto a que se teme sufrir algún golpe o caída. (Moraleda: 1999)
- Agudeza visual. En general es posible distinguir dos tipos de cambios en la estructura del ojo en las personas mayores, que afectan a una serie de funciones visuales (Vega, 1987 citado por Moraleda 1999): el primero se refiere a la capacidad de transmisión y acomodación del ojo, que comienza

a adquirir importancia entre los 35 y 45 años; estos cambios afectan sobre todo a la visión de lejos, a la sensibilidad al color. El segundo tipo de cambios de tamaño del campo visual, a las cantidades bajas de luz y al punto crítico de fusión, son estos los motivos por lo que se dice que las personas tienen pérdida de visión durante la vejez, pero cabe mencionar que esto no sucede en esta etapa en específico, si no que es un proceso que se desarrolla de años atrás.

- Pérdida de la agudeza auditiva. Hay cambios tanto estructurales como funcionales en la percepción auditiva, en el sentido de un progresivo mayor deterioró, sufren dificultades para seguir conversaciones con ruido de fondo y también para apreciar sonidos de alta frecuencia o escuchar conversaciones muy rápidas. Es por eso común observar a las personas de la tercera edad con aparatos auditivos y en otros casos en los que no hay pérdida de agudas auditiva existe sensibilidad que hace que no concilien sonidos muy altos.

1.2.3 Cambios en las capacidades mentales

Los cambios en las capacidades mentales de las personas mayores son multifactoriales, esto quiere decir que se pueden deber a muchas razones, entre ellas puede estar una muy mala alimentación, enfermedades no atendidas a tiempo, discapacidades mentales hereditarias o contraídas en esta etapa de la vida, entre otras.

- La memoria: Quienes han tenido el gusto de platicar con algún adulto mayor se habrá dado cuenta de que su memoria de largo plazo se ve favorecida, porque te hablan sobre su infancia, donde vivieron, si se casaron, recuerdos de su vida pasada, mientras que su memoria a corto plazo no retiene tanta información, se le puede olvidar donde dejó las llaves, que vio en la televisión. Esto se debe, a que es notorio también entre

los adultos mayores, la facilidad que representa recordar las cosas pasadas en contraposición con su mayor dificultad para retener lo nuevo y lo reciente. Lo que no quiere decir en todos los casos que el adulto mayor esté perdiendo la memoria.

- El potencial afectivo, en concreto, de los recuerdos de la infancia o de un pasado ya retocado, endulzado, arreglado por la imaginación, es para los ancianos una fuente de vibraciones internas agradables, mientras que los hechos resientes, con toda su sequedad, sumergen al anciano en una situación demasiado actual de la que ya no se siente dueño. (Moraleda: 1999)Es por eso que en ocasiones es difícil conseguir momentos agrádales de satisfacción y felicidad en esta etapa de la vida.
- La demencia es uno de los problemas mentales más graves que aquejan a las personas adultas mayores, ya que se debe a un desorden progresivo de las funciones intelectuales superiores, tales como la memoria, el lenguaje, la concentración y la motricidad, afectando sus actividades diarias. Se presenta en la enfermedad de Alzheimer, en la enfermedad cerebro vascular, y en otras condiciones que afecten al cerebro en forma primaria o secundaria.(Manual)

1.1.4 Cambios en las relaciones sociales

Las relaciones con el paso del tiempo también sufren de algunos cambios y estos estarán relacionados estrechamente con las formas de vida que llevaron a cabo estas personas.

- La jubilación: Tendemos a hacer prejuicios sobre algunos aspectos que acompañan o marcan la etapa de envejecimiento como lo es pensar “que la jubilación es una especie de muerte social que crea ciudadanos no solamente “mayores” sino también de “segunda clase” (Lowe: 1984, 283) En México, en los años cuarenta la edad de retiro fue de 60 años para las mujeres y de 65 para los hombres, en la actualidad las se maneja 65 años

tanto mujeres como hombres. El término de jubilación se utiliza frecuentemente, pero no significa para todos lo mismo. La jubilación es un cambio importante que conlleva la pérdida de ingresos, parte de la identidad personal asociada a la profesión, pérdida de relaciones sociales y el cambio de hábitos diarios como horarios, ocupaciones, etc. Para algunas personas la jubilación es necesaria pues se encuentran enfermos, otros son obligados a retirarse porque son despedidos. (Binatock.1977, Bischof.1976, Huyck y Hoyer. 1982) están de acuerdo en afirmar que los efectos de esta jubilación en la personalidad del anciano depende de las circunstancias de cada uno y, sobre todo la actitud ante la misma. Así para algunos, puede ser motivo de satisfacción por haber hecho bien su trabajo y ocasión de tranquilidad y disfrute de vida. O en cambio esta jubilación puede jugar un papel negativo si el individuo ya jubilado ve el retiro como una situación que aminora su personalidad, por la pérdida de prestigio y el rompimiento de relaciones con colegas de profesión y trabajo. Para algunos puede representar una pérdida en sus ingresos.

Esta valoración negativa o positiva se va ver determinada por: la clase o tipo de trabajo que realizaba y el modo que uno se ha ligado o vivido esa profesión.

Este proceso no siempre va a acompañar a todos adultos mayores, algunos no cuentan con Seguridad Social que les determina la edad comprendida para dejar de laborar, otra simplemente se tienen que retirar de sus trabajos por las condiciones propias de su edad.

Los caso de jubilación o retiro de trabajo es diferente tanto en hombres como en mujeres, y este su vez va depender del lugar en donde se encuentren, con regularidad estos buscan otras actividades como lo son el empleo informal entre otras. Es errónea la idea de que el adulto mayor se retira de la actividad laboral para no hacer nada, lo que ha llevado a pensar que los adultos mayores son

inútiles, la verdad es que muchas de ellas se jubilan para seguir laborando en otra cosa.

- Las relaciones de pareja: La relación de pareja es uno de los elementos que mas influjo pueden ejercer en el desarrollo de la senectud, pueden ser de mutua ayuda para conllevar las dificultades de este estadio como una prolongación de la colaboración que se ha prestado a través de toda la vida. Y puede ser fuente de tensiones producidas por la soledad en que ambos se encuentran, los problemas derivados de la jubilación, la reactivación sexual de uno de ellos, las relaciones con los nietos e hijos.

Un mito notorio se relaciona con la sexualidad. La suposición de que los viejos están “fuera de ella” ha llevado a un menosprecio general de cualquier interés sexual continuado por su parte en términos de conducta lasciva, perversa o incluso obscena, y a un ferviente deseo de dirigir la sexualidad en la vejez hacia “formas sublimadas simpáticas” como el estudio de la naturaleza y cosas semejantes.

Se basa sobre hechos falsos. Aunque la intimidad de las parejas en los últimos años puede ser más amistosa que sexual, e implicar más confort mutuo y una compañía que el coito. Máster y Johnson han enumerado algunos de los factores que tienden a disminuir la sexualidad durante la senectud. Muchos de esos factores no son físicos, sino psicosociales:

- Monotonía en las relaciones sexuales.
- Fatiga. Más allá de los cincuenta años cualquier esfuerzo físico agotador tendrá a abolir o disminuir los impulsos sexuales.
- Beber o comer excesivamente reduce también las tenciones sexuales, al igual que produce un embotamiento en la capacidad para sentir o hacer en otras áreas.
- Dolencias mentales y físicas

- Miedo al fracaso sexual

La actividad sexual no depende sencillamente de envejecer sino del tipo de vida que la persona ha llevado en el pasado y, en especial, de los hábitos sexuales adquirido en años precedentes. Máster y Johnson afirma si se mantienen desde los años anteriores niveles elevados de actividad sexual, y no interviene una incapacidad física aguda ni crónica, los sujetos suelen ser capaces de continuar teniendo algún tipo de expresión sexual activa en la década de los setenta e incluso de los ochenta años. (Moraleda, 1999)

Desde la segunda mitad del siglo XX se han venido dando cambios de la percepción que se tiene sobre la sexualidad en los adultos mayores, en la actualidad se ha abierto la cavidad al cambio de ideologías que se tienen sobre este tema, aun siguen existiendo discurso negativos, pero lo interesante es que a través de la defensa de los derechos humanos de las personas de la tercera edad se han podido incluir discursos positivos acerca de su sexualidad.

Aunque hay autores como Ricardo Iacub (2006) que prefieren no hablar tanto de sexualidad en la vejez si no de erotismo, pues este término recupera al individuo en su dimensión deseante y en su singularidad. Y sobre todo, libera la experiencia sexual de los rígidos parámetros de lo aceptado/lo vergonzante de consideraciones taxativas en relación al género, la estética y la edad. Por lo que es muy recomendable la lectura del libro *Erótica y vejez*.

- Las relaciones con la familia: Para algunas familias el adulto mayor puede significar una carga, esto depende en gran medida del género, los hombres no siempre son valorados como las mujeres, pues estas apoyan más en la familia en algunas labores domésticas. Con respecto a sus hijos, si los adultos mayores viven con ellos. Se puede dar una inadaptación las causas pueden ser múltiples como lo marca Lowe: unas ligadas a la vida

urbana, el encarcelamiento de la vida, la diferencia de mentalidades entre padres e hijos, la búsqueda del confort.

Con respecto a los nietos, se le ve al adulto mayor con papel positivo de ayuda, asistencia y aliento en la crianza de los nietos. Esto para ellos puede ser una situación agradable pues es una etapa en la que se sienten solos y el acompañamiento de los nietos los hace sentir mejor, además de ser la etapa en la que realmente pueden dedicarse a sus seres queridos, también pueden tener una visión negativa si el abuelo llega a anular la autoridad del padre. En otros casos el cuidado de los nietos puede representar una carga no adecuada para su edad.

Una serie de estudios al respecto (Neugart y Weinstein, 1996; Roberston 1977. Citado por Moraleda 1999) nos permiten llegar a la conclusión de que las buenas relaciones de los ancianos con los nietos constituye para ellos una experiencia muy positiva y ello por varios motivos: son una fuente de renovación biológica y continuidad vital, ya que por los hijos y nietos se prolonga en el futuro; les aporta una autorrealización emocional, ya que les permite desarrollar unos sentimientos que a veces no pudieron desarrollar con los hijos en el pasado; les permite una realización “vicaria”, es decir, pueden sentirse orgullosos de los logros de sus nietos, éxitos que tal vez ni ellos ni sus propios hijos alcanzaron.

- Las relaciones con los amigos y coetáneos: Las relaciones con personas de su misma edad son importantes porque en algunos de los casos esta amistad puede llenar los ratos de vacío dentro de la vida de los adultos mayores y hasta cierto punto pueden sustituir el ambiente familiar. Y esto se debe a que hay una identificación de intereses, de dejar de lado el sentimiento de soledad y buscar comprensión. Es común observar que en esta etapa se busque sentirse acompañada asistiendo a lugares públicos como lo son las iglesias, mercados, centros comunitarios, entre otros.

1.1.5 Necesidades⁴

Se sabe que al envejecer surgen una serie de necesidades que se deben satisfacer para encontrarse en un equilibrio emocional y físico, muchos consideran que los encargados de cubrir dichas necesidades son los familiares o las personas más allegadas o incluso algunos sectores sociales. En algunas ocasiones se niega o no existe la manera de cubrir dichas necesidades y esto se debe a que los familiares y los sectores públicos evitan responsabilizarse de estos.

Algunas necesidades se relacionan con el cuidado y atenciones con las que deben de contarlos adultos mayores;

- Necesidades fisiológicas. Los adultos mayores también cuentan con las necesidades que son indispensables para el organismo. Aquí se encuentra el hambre, la sed, el sueño, de sexualidad. La sexualidad es un tabú en esta etapa como ya se menciono antes, de la cual existen muchos mitos, pero que se necesita satisfacer.
- Necesidades de seguridad: En esta última etapa se necesita aun más sentir seguridad, protección. Debido a que varias de sus funciones van disminuyendo y tienen el sentimiento de sentirse desprotegidos. Por lo que hay que propiciarle instancias donde se sienta seguros y protegidos.
- Necesidades de amor y pertenecer: Esto es debido a que hay una etapa durante la vejez que miembros de la familia y amistad mueren y los hijos (en caso de que los tenga) empiezan a involucrarse en sus propias vidas, que el adulto mayor empieza a vivir en soledad. Y aunque es difícil establecer relaciones, necesitan satisfacer estos sentimientos.
- Necesidades de estima: Debido a que se tiene una mala conceptualización de lo que es el adulto mayor, de la importancia que tiene, presenta

⁴ Maslow 1943 hace una clasificación de necesidades que debe de poseer y realizar el ser humano para su desarrollo, la cual vamos a tomar como base para designar cuales son importantes para los adultos mayores.

necesidades como de respeto, admiración, confianza de sí mismo, auto aceptación. Hay una búsqueda de aceptación y de no sentirse excluido, pues de ser así desencadena un estado de depresión que los afecta no solo emocionalmente si no que también físicamente.

- Necesidades de autorrealización. A pesar de la etapa de que atraviesan los adultos mayores en la que se piensa que ya no tienen más proyectos y planes de vida, se considera que en esta etapa pueden surgir nuevos proyectos y cada conclusión de ellos llevara a la satisfacción de esta necesidad. Como pueden ser algunos proyectos de manuales o afectivos que involucran a su familia.
- Necesidades de trascendencia. Para satisfacer esta necesidad, es conveniente hacer un análisis de la trascendencia que ellos han tenido. Cuando se llega a esta etapa se busca el reconocimiento de algunos logros que obtuvieron y que desean que sean admirados.
- Necesidades cognitivas: El adulto mayor aun cuenta con esta etapa, pues muchos aun sienten la necesidad de indagar y querer conocer y aprender muchas cosas. Algunos degustan por el viajar.

El que una persona no pueda cubrir alguna de sus necesidades la convierte en una persona vulnerable.

La vulnerabilidad está íntimamente relacionada con la capacidad que tiene una persona o grupo para satisfacer sus necesidades básicas: salud, alimentación, vivienda y educación. (San Miguel: 1999, 36)

Dentro de los grupos socialmente vulnerables se encuentran las personas de la tercera edad esto se debe a sus características y condiciones las cuales le impiden reaccionar favorablemente ante alguna situación que le perjudiquen, se dice que se encuentran indefensas ante algunas situaciones.

La vulnerabilidad de un adulto mayor puede deberse a su situación económica, pues la mayoría de estas se encuentran desempleadas, otras sobreviven con sus pensiones o ahorros, mientras que otros son mantenidos por sus familiares, lo que los convierte en el blanco de la escases.

El factor económico en las personas de la tercera edad les atañe mucho pues este les impide hacer frente a las enfermedades y los gastos médicos que esto conlleva a si como también el de la alimentación y vestido.

1.1.6 Problemáticas

El adulto mayor se enfrenta a dificultades económicas, algunas personas llegan a la edad pertinente para su retiro pero se niegan a hacerlo y esto se debe a que temen perder el ingreso que les permite satisfacer algunas de sus necesidades.

El ingreso que puede tener un adulto mayor va a depender de cómo este haya planeado su retiro laboral.

La Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) menciona que “en México, solo un número reducido de personas de la tercera edad se encuentran en posibilidad de retirarse de la actividad económica”; en su mayoría, necesitan seguir trabajando para percibir un ingreso que les permita atender sus necesidades y las de su familia. (San Miguel: 1999, 29)

Las demandas de salud en los adultos mayores es alta y es muy difícil cubrirla, solo las personas que cuentan con un seguro medico pueden tratarse, mientras que otros son blanco de las enfermedades que llevan a la muerte debido a que no se atienden oportunamente.

Muchos adultos mayores sufren violencia y discriminación esto es porque nuestra sociedad existen prejuicios en contra de ellos; estos grupos son discriminados económicamente y social.

Otras de las problemáticas a las cuales se enfrentan es la violencia, algunos de ellos la sufren física y otros psicológica, pueden convertirse en un blanco del abuso e incluso de la explotación por otras personas que abusan de su condición. De vulnerabilidad.

1.1.7. Rol Social

“De acuerdo a la consideración que según el tipo de sociedad se da a los ancianos, las distintas posibilidades de ocio, cuidados médicos y psicológicos que pueden recibir según los diversos grupos socioculturales de pertenencia, las diversas experiencias sociales ligadas a factores generacionales o de cohorte que reciben en cada grupo.” (Moraleta: 1999, 359) Para muchos el adulto mayor es sinónimo de deterioro, por lo que se llega a pensar que ya no tiene un rol que cumplir, por lo que se encuentra en un estado de abandono.

Su condición los convierte en un blanco de discriminación, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación menciona que los adultos mayores se encuentran indefensos en nuestro país frente a una sociedad que se niega a considerarlos como sujetos de derecho y merecedores de un trato que les permita el acceso a oportunidades claras de desarrollo, son víctimas de una discriminación que ha sido injustamente sustentada en un estereotipo arbitrario, de acuerdo con el cual se le asocia con la improductividad, ineficiencia, enfermedad y decadencia en general.(CONAPRED: 2005, 3)

Pero como mencionábamos debido al incremento que se va viniendo dando de este sector se ve que se están lanzando campañas para el rescate del adulto mayor en nuestra sociedad y dentro del núcleo familiar. Los adultos mayores tienen o deberían tener las mismas oportunidades de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y el tener nuevas experiencias como en cualquier otra etapa. Aún queda mucho que hacer dentro de este campo y más en México. Porque hay poco material de apoyo

para entender el desarrollo y repercusión histórico y cultural que han tenido los adultos mayores.

Hay disciplinas que hay surgido para tratar de entender diferentes cuestiones dentro de esta etapa como lo son la geriatría que es una rama de la medicina que se interesa por dar respuestas científicas a las necesidades médicas de las personas de edad. La gerontología que se ocupa de estudiar la relación entre lo orgánico, lo psicológico y lo social desde una mirada interdisciplinaria y comprendiendo al envejecimiento como un proceso evolutivo normal, esperable e influenciado por el contexto sociocultural en el que se envuelve el adulto mayor (Klin, 2003)

1.2 Los asilos en México

Los asilos pertenecen a un grupo de instituciones que se engloban dentro de lo que es la asistencia social⁵, siendo estos los encargados de ayudar a los adultos mayores en cuanto a contar con un lugar donde vivir y que sean atendidos en diversos aspectos como lo son salud, higiene, alimentación, deportes, trabajo, y actividades recreativas.

Los primeros registros que se tienen acerca del origen de los asilos es en la época de la colonia, se tienen registros que en esta época se llevan a cabo obras de corte misericordioso (como hospitales, escuelas, casas de niños expósitos, instituciones de enfermos mentales y asilos) que pugnaban hacia la igualdad humana, porque otorgaban servicios, protección y apoyo a favor de los necesitados. Este proyecto después lo llevaron a cabo las asociaciones civiles y las congregaciones, seguidas de las organizaciones privadas estas últimas basadas en las ideas de filantropía, fraternidad, altruismo y humanitarismo.

⁵ La asistencia social brinda albergue, atención médica y jurídica a todas las personas (lactantes, infantiles, juveniles y ancianas) que no cuentan con los recursos humanos y materiales para subsistir dignamente. (Diccionario Enciclopédico Universal Enríquez, 1999).

Actualmente existen diferentes tipos de asilos y en ellos se manejan diferentes aspectos y servicios, por ejemplo están los asilos diurnos donde el horario que manejan les permite desarrollar diferentes actividades con el propósito de reinsertarlos en la sociedad, se les presta atención ante alguna necesidad ya sea física o emocional. El otro tipo de asilo es el de horario completo en donde se les brindan las mismas atenciones que en el diurno con la diferencia que en estos los adultos mayores hacen del asilo su hogar.

El Instituto Nacional sobre el envejecimiento maneja que hay diferentes tipos de asilo esta clasificación la hacen de acuerdo a como están equipados, menciona que algunos de ellos están equipados como un hospital debido a que hay adultos mayores que necesitan de cuidados especiales las 24 horas del día, en ellos se cuenta con personal de enfermería, que presta cuidados médicos además de fisioterapia y terapia del habla y ocupacional. Otros se preocupan más por parecer un hogar, tratando de brindar una sensación de vecindad, en este tipo de asilo se le fomenta al personal a establecer relaciones con los ocupantes.

Como se puede ver los asilos cumplen con una actividad de asistencia social, hay diferentes tipos de asilos pero todos lo que busca darles la atención y cuidado necesarios a los adultos mayores.

1.2.1 Clubs de la tercera edad

Los Clubs de la tercera edad 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. Para su funcionamiento cuentan con un reglamento específico, que hace que integrantes de los clubes, formen grupos autogestión, capaces de tomar decisiones y participar activamente en la vida de su comunidad, decidiendo

acciones a favor del beneficio colectivo, siempre bajo la orientación y asesoría de la Institución.

Su objetivo es, 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.

Dentro de los clubes, los adultos mayores pueden recibir actividades deportivas, culturales, sociales y los servicios del Programa el INAPAM, las cuales se desarrollarán en el siguiente capítulo.

II. TRABAJO DE CAMPO EN EL CLUB “NUEVA EXPERIENCIA”

2.1 Aspectos generales en la observación

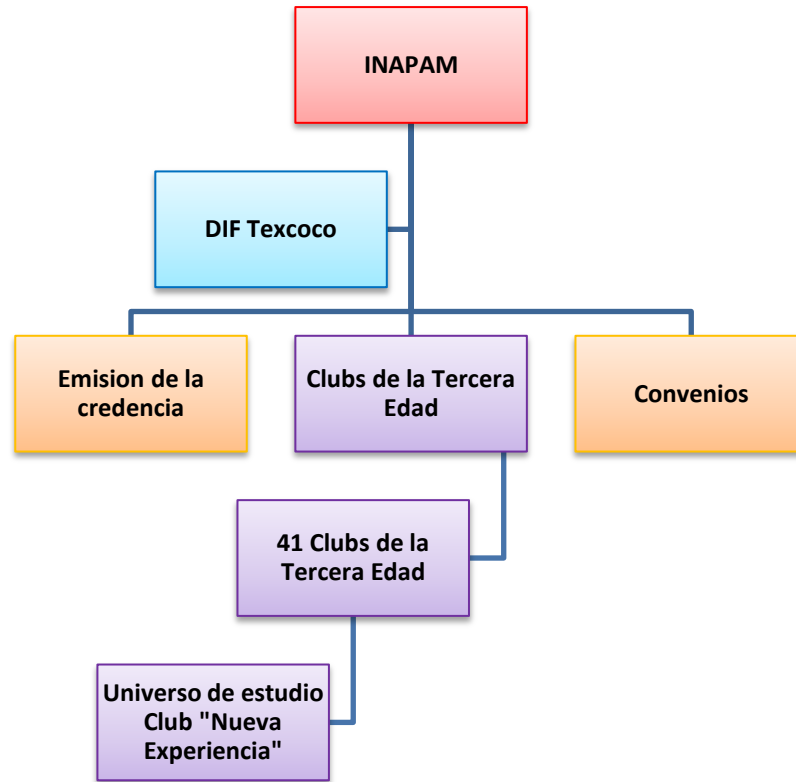
2.2 Actividades observadas

2.3 Población

2.4 Otros aspectos a considerar

Durante la vejez es importante la convivencia con otras personas de su misma edad, para compartir experiencias, emociones y conocimientos. En el transcurso de nuestra vida la escuela se convierte en el lugar de socialización de los niños y jóvenes, en la edad adulta lo son los lugares de trabajo y la familia y ya entrada la vejez lo son únicamente la familia que por lo regular no cuenta con tiempo para prestar atención al adulto mayor; es así como este queda aislado. Partiendo de la necesidad de socialización entre personas de la tercera edad y de su reconocimiento social y público con el que deben de contar, se busca el reconocimiento de ellos a través del club de la tercera edad, lugar propicio en el cual puede desenvolverse emocionalmente. En este apartado analizaremos las actividades que se realizan dentro del club de la tercera edad, en específico el club “Nueva Experiencia”.

El presente esquema nos permite ubicar de forma jerárquica la organización a través del cual se dan el club de la tercera edad y cómo estos forman parte de uno de los proyectos que maneja INAPAM.



Esquema 1. Jerarquía Institucional. Esquema realizado por la autora.

En todo trabajo de campo es importante reconocer y determinar el contexto de trabajo, para así lograr obtener resultados confiables y utilizar un muestreo que propicie la ayuda necesaria para nuestra investigación. Se partirá de aspectos generales a particulares de este Club.

2.1 Aspectos generales en la observación

La investigación requiere de observación la cual nos guie a una mejor comprensión de este estudio de caso. Durante el primer momento de la Investigación la recolección de datos se realizará únicamente mediante la técnica de la observación participante entendida como en la cual el observador participa en la vida del grupo u organización que estudia, conversar con los miembros y establece contacto, de manera que su presencia no perturbe o interfiera de algún modo el curso natural de los acontecimientos. (Pérez: 1998, 24-25).

Esta técnica se realizó en un Club de la Tercera edad que lleva por nombre “Nueva Esperanza” ubicado en la calle Iturbide que se ubica en la Delegación Municipal de San Bernardino Texcoco de Mora, Estado de México. El club forma parte del DIF de Texcoco y este a su vez está asociado con el INAPAM. El club fue inaugurado el día 14 de Abril del 2003. El club entra en sesión los días jueves de 10:00 am a 12:00 pm, en el cual se realizan diferentes actividades recreativas para las personas de la tercera edad.

La comunidad en donde se ubica el club es semiurbana, pues aun cuando cuenta con servicios públicos todavía se pueden encontrar lugares donde se siembra y se cría ganado, la gran población de San Bernardino es nativa de ese lugar incluso los miembros del club han vivido toda su vida en esa localidad, lo que hace de ella una población tranquila con tradiciones presentes.

El club está ubicado en la zona céntrica del municipio, en donde se hacen presentes algunos tianguis durante la semana así como también juegos mecánicos en temporada de festividades propias del municipio. Los niveles social, cultural y económicos son medios que han influido en la formación de los adultos mayores, gran parte de la población a adquirido su propia casa aunque aun tienen que emplearse.

El club colinda con una iglesia, en la que se realiza una misa para festejar cada aniversario, misa a la que todos asisten con gran gusto y júbilo ya que consideran que es un estímulo para seguir asistiendo al club, para convivir no sólo con sus compañeros sino también con sus familiares.

El club, forma parte de un espacio que fue donado por el municipio para el desarrollo de actividades públicas (el cual podemos nombrar como salón de usos múltiples). Dentro de ese Proyecto Municipal se perfila el club para las personas de la tercera edad, las dimensiones del club son de 2mx6m aproximadamente.



Imagen 2.1.1 Fachada del establecimiento. Al visitar el club esta es la primera vista que se tiene del establecimiento, es un lugar de usos múltiples, que está muy humildemente equipado.

Está dividido en dos secciones donde $\frac{2}{3}$ del espacio son ocupados por los miembros del club, $\frac{1}{3}$ es ocupado para almacenar sillas, mesas, material que se regala o utiliza en eventos, entre otras cosas que son ocupadas cuando se realizan otras actividades públicas. Se cuenta con un baño pequeño que presta servicio tanto a hombres y mujeres que asisten.

El club no cuenta con áreas verdes ni en su interior ni exterior, por las limitaciones de las instalaciones, y que sin embargo son necesarias para los adultos mayores, puesto que ellos refieren que les gusta mucho tener contacto con la naturaleza.



Imagen 2.1.2. Salón de usos múltiples. Se muestra el interior del establecimiento, esta parte es la que ocupan los adultos mayores para desarrollar las actividades.

Las sillas que se almacenan en el salón son ocupadas también por los miembros del club, ellos se hacen cargo de la limpieza del club como lo son los pisos y sillas. El recolectar la basura, el acomodo y contabilidad de las mesas y sillas.



Imagen 2.1.3 Bodega. Esta es la segunda división del establecimiento que nombramos como bodega porque hay todo tipo de objetos almacenados ahí, en especial las sillas y mesas que las personas de la tercera edad llegan a ocupar. Como se puede ver el solo hecho de sacar una silla ya implica un esfuerzo para este grupo.

Debido a esto los miembros del club lo que hacen es al llegar recoger y limpiar el lugar para poder realizar sus actividades, y de igual forma cuando se retiran deben de dejar todo en su lugar.

El club “Nueva Experiencia” es uno de los 41 clubs que tiene a cargo el DIF de Texcoco, este se encuentra a cargo de la Monitor Estela Aguilar Rodríguez, que cuenta con una escolaridad a nivel medio superior, y con varios cursos en su currículo, como de primeros auxilios.

2.2 Actividades observadas

Dentro del proceso de investigación se utilizó la fotografía como herramienta para documentar algunos de los eventos que suceden dentro del club de la tercera edad, porque el material visual permitió no solo documentar sino también

contrastar las representaciones e interpretaciones en forma textual para entender las perspectivas integradas sobre la materia.(Flick, 2007)

Como ya se dijo y se mostro el espacio no es muy grande por lo que es un factor que limita las actividades que se pueden realizar dentro de él, de igual forma otra limitación es que no se cuenta con equipo audiovisual para poder impartir las clases de otra forma. A continuación esta la descripción de las actividades que se imparten en el club de acuerdo a las características del lugar. En el club “Nueva experiencia” se imparten diferentes actividades, como son:

2.2.1 Ejercicio

Desarrollo de la actividad: La monitora, les pide que se reúnan en círculo para realizar ejercicios de primer impacto que son calentamiento y ejercitación de articulaciones. Algunos de los ejercicios son: giran en círculo, caminan en talones y luego en punta, van caminando y levantando las manos, se detienen y giran la cabeza a un lado y luego a otro; mueven la cintura. Y hacen ejercicios de respiración.

Espacio en el que se desarrolla: el salón de usos múltiples o en las áreas verdes cuando llegan a salir.

Tiempo destinado: Una vez por semana, de 15 a 30 minutos.

Material de apoyo: Grabadora y discos de música

Observaciones: las personas de la tercera edad que asisten al club, lo que más les gusta son los ejercicios e incluso ellos toman la iniciativa de hacerlo aun cuando no se encuentre el monitor. A algunos les cuesta hacer los ejercicios y esto es porque no se cuenta con una gama de ejercicios específicos y adecuados para ellos, el monitor desconoce el impacto y ayuda de los ejercicios. Es necesario buscar los ejercicios adecuados para las personas de la tercera edad pues un

ejercicio mal efectuado podría traer algunos dolores musculares e incluso lesiones.



Imagen 2.2.1. Ejemplo de ejercicios que se llevan a cabo semanalmente

Cuando hacen ejercicio, en alguna salida se les motivo a hacer otro tipo de actividades y es ahí cuando nos cuestionamos acerca de ¿Qué actividades son adecuadas para su edad?

Problemáticas: En una salida recreativa que tuvo el grupo a un lugar con áreas verdes se les dijo, que quien se animaba a darse una marometa y esto ocasiona la inquietud, en cuanto a qué si la monitora tiene la capacitación adecuada para atender a esta población, puesto que si bien, ¿posee algunos conocimientos sobre enfermería, en caso de accidente podría ella atender la emergencia? ¿En base a qué se les puede animar a la realización de ejercicios complejos y peligrosos para los adultos mayores? ¿Se tienen conocimientos sobre la anatomía y de los riesgos que se pueden correr con esta serie de actividades?

Otra problemática es el espacio en donde realizan las actividades, por que el piso es de tipo azulejo y si no llevan los zapatos adecuados, se podrían resbalar, y sufrir desde un esguince hasta una fractura.

2.2.2 Canto:

Desarrollo de la actividad: Se les proporciona hojas con la letra de la canción que se va a cantar, la monitora, pregunta si alguien sabe la tonada para que la sigan en la entonación. Y van cantando poco a poco hasta que descubren si es así la tonada. En ocasiones se guían por una pista musical.

Espacio en el que se desarrolla: el salón de usos múltiples.

Tiempo destinado: Cuando se lleve el material, de 15 a 30 minutos.

Material de apoyo: Hojas recicladas con las canciones escritas, grabador y CD de música.



Imagen 2.2.2 Muestra de cómo se realiza la actividad, las señoras van leyendo las hojas e intentando dar la tonada.

Observaciones: Son canciones que la mayoría conoce, pues son de su época de juventud, y les trae bonitos recuerdos cada uno degusta entonarla. Algunas de estas son: “Solamente una vez”, “Cruz de olvido” entre otras.

En esta actividad de igual forma ponen todo su entusiasmo. Hasta una señora lleva un cancionero para seguir cantando y enseñándole otras canciones a sus compañeras. Y los mismos integrantes del club le piden a la monitora que les lleve la letra de ciertas canciones.

Algunas letras de las canciones son tan significativas para ellos que causan llanto cuando las entonan, los hace recordar momentos especiales y duros de su vida.

Problemáticas: Al observar esta actividad de igual forma nos surgió una duda ¿Todos saben leer? Porque había personas que no aceptaban la hoja, y aunque puedan participar en la actividad por que se saben la canción es un factor importante para la realización de esta actividad.

Otra también desencadenada de las observaciones es la de buscar canciones que hablen de cosas alegres para no ocasionar sentimientos de tristeza en los integrantes, aunque cada uno ha vivido situaciones diferentes, hay canciones que provocan el sentimiento de nostalgia. De igual forma otro problema para el desarrollo de esta actividad es el tamaño de la letra, porque hay personas que usan lentes, otras que no, y las que usan lentes desconocemos cual sea su dioptría o hace mucho que los consiguieron.

2.2.3 Baile:

Desarrollo de la actividad: Son actividades que se trabajan individual o en parejas en donde se combinan ejercicios, o pasos de baile sencillos.

Espacio: el salón de usos múltiples.

Tiempo destinado: Una vez cada quince días, de 15 a 30 minutos.

Material de apoyo: Grabadora y discos.

Observaciones: Con la ausencia del monitor se toma la iniciativa por ser una actividad agradable; forman parejas para ponerse a bailar, cada quien baila a su forma, ritmo y estilo, se nota que la actividad les agrada y se divierten.



Imagen 2.2.3. Ejemplo del baile, cada persona le aporta su estilo propio.

Comentan que les gustaría aprender a bailar, baile de salón, pero no hay quien les enseñe. Y es un interés que comparte la mayor parte de los adultos mayores, y que se debería de tomar en cuenta. Aunque también se menciona que en alguna ocasión se intento conseguir un maestro de baile, pero que les cobraría por su servicio y ellos no accedieron.

Problemáticas: No se cuenta con el presupuesto para contratar a una persona que les de clases de baile de salón, además de que el espacio es muy reducido. Otro factor que influye es que se cuenta con poca asistencia de parte de los hombres. Teniendo las mujeres que improvisar y bailar entre ellas. Los bailes son muy sencillos y poco vistosos.

2.2.4 Actividades de recreación:

Desarrollo de la actividad: Estas actividades constan de salidas recreativas para los miembros del club, estas son coordinadas por el DIF, EL Municipio o Delegados y otros por los mismos monitores. En los que se les apoyo con el transporte haciendo un descuento, para ir a un lugar determinado.

Espacio: El lugar que se tenga destinado para la salida, como puede ser un museo, un balneario o un teatro.

Tiempo destinado: Cuando se logre el acuerdo y todo el día.

Material de apoyo: alimentos y transporte

Observaciones: Este tipo de actividades les sirven para socializar y distraerse un poco, al salir de lo cotidiano. No todo el club participa en este tipo de actividades, pero las personas que lo hacen dicen que está bien, pues “para que se quedan en su casa”. Y también hay una resistencia a pagar cuando el lugar lo requiere. Lo que se les pide que lleven es comida, por que como se van todo el día, no se pueden quedar sin comer. Y la comida no entra dentro del presupuesto de la institución en las salidas.

Problemáticas: A pesar de contar con un descuento para ir a la salida, hay mucha resistencia a pagar. Algunos porque no cuentan con el dinero y otros porque no quieren. También hay mucha resistencia a abandonar sus hogares y sus actividades diarias para ir a estas salidas. Otro factor es el aviso de las salidas las cuales por lo regular se avisa con 15 días de anticipación o de una semana a otra. Lo que hace que unos no se enteren o que no tengan quien se cuide su negocio, o no cuente con dinero suficiente.

2.2.5 Actividades manuales:

Desarrollo de la actividad: Estas son realizadas con materiales que se les pide con anticipación para trabajar con ellos en el club, son asesorados por la monitor para su realización. La monitor especifica que material tienen que llevar y cuando. Ese día ella también lleva su material y va explicándoles paso a paso como es que lo tienen que ir haciendo, y ella los guía con el ejemplo. Va monitoreando sus avances, y motivándolos, pues no a todos se les da las manualidades.

Espacio: el salón de usos múltiples

Tiempo destinado: Una vez por mes, a veces se llevan 2 sesiones.

Material de apoyo: Dependiendo de la actividad se les pide que lleven el material, y si son actividades sencillas la monitora lleva el material.

Observaciones: La realización de estas actividades es desesperante para algunos de ellos, necesitan de motivación para continuarlo.

Al trabajar con manualidades muchos de ellos bromean acerca de su época de estudiantes, haciendo bromas acerca de a ¿Qué hora va a ser el recreo? O si “Me da permiso de ir al baño”. También se escuchan expresiones como “Acabo primero la alumna mas aplicada” “Maestra me quedo igualito que a usted”.

Problemáticas: No cuentan tiempo suficiente para acabar la actividad, no hay recursos, y el espacio son factores que delimitan lo que están haciendo. Porque preguntan si ¿no tienen más material que nos regalen?, o que si “lo pueden terminar en su casa”. O tienen que están sentados en 3 mesas más de 30 personas, con una nula movilidad, para poder hacer las cosas libremente y tratando de no dañar el trabajo del compañero de al lado, más cuando se trabaja con pegamento, o materiales líquidos.



Imagen 2.2.2.1. Las señoras muestran carpetas, que realizaron con una caja de cereal, papel lustre, hule cristal, y pegamento. También muestran un dibujo que decoraron con diamantina.

2.3 Población

Como dice (STAKE: 1998, 39) las buenas preguntas de la investigación son especialmente importantes en los estudios de caso, porque el caso y el contexto son infinitamente complejos y los fenómenos fluyen y se escapan. Es por eso que en un segundo momento de la Investigación se procedió a realizar entrevistas, con un guion elaborado previamente para conocer a los actores que le dan sentido al club de la tercera edad, pero sobre todo para conocer su sentir sobre los servicios que se les proporciona en el club.

Por otro lado está el personal encargado de proporcionar los servicios a los adultos mayores a los cuales también se les observó y se entrevistó para conocer como desarrollan su práctica y cuáles son los retos que a diario enfrentan con los adultos mayores.

La entrevista proporciona el detalle y las perspectivas de los entrevistados, permitiendo la interpretación de los significados de las acciones (Arnal: 1995, 308) Las entrevistas que se realizaron fueron semiestructuradas, ya que de acuerdo con Flick (2007) esto nos permitió dejar abierta la respuesta a lo que el entrevistado quiera compartir con nosotros.

En el club de la tercera edad se tienen 60 personas registrados en lista, personas de las cuales llega asistir regularmente entre 30 personas comúnmente. Cabe mencionar que algunos han dejado de asistir principalmente por condiciones de salud, algunas personas viven en las orillas del municipio lo cual les dificulta su asistencia por cuestiones de la lejanía y otros por falta de tiempo pues tienen algunas otras actividades.

Para poder conocer y analizar la población de los integrantes de la tercera edad se realizó un cuestionario que constaba de doce preguntas entre ellas se rescató las características más representativas de las personas de la Tercera Edad que

asisten al Club “Nueva experiencia”, esto se hizo con la finalidad de analizar cómo influyen algunos factores con los intereses y actitudes que estos puedan presentar en el club, otras de las razones fue el de conocer cuáles son sus inquietudes respecto con lo que quieren aprender y conocer; obteniendo como resultado las siguientes graficas. Los cuestionarios se aplicaron a 30 miembros del club, a los cuales se le pregunto directamente y se respondió manualmente por nosotras a través de lo que ellos respondían, esto con la finalidad de agilizar y principalmente el de ayudarlos a escribir pues desconocíamos su escolaridad además que desconocíamos si algunos de ellos presentaban problemas visuales que dificultaran el responder el cuestionario.

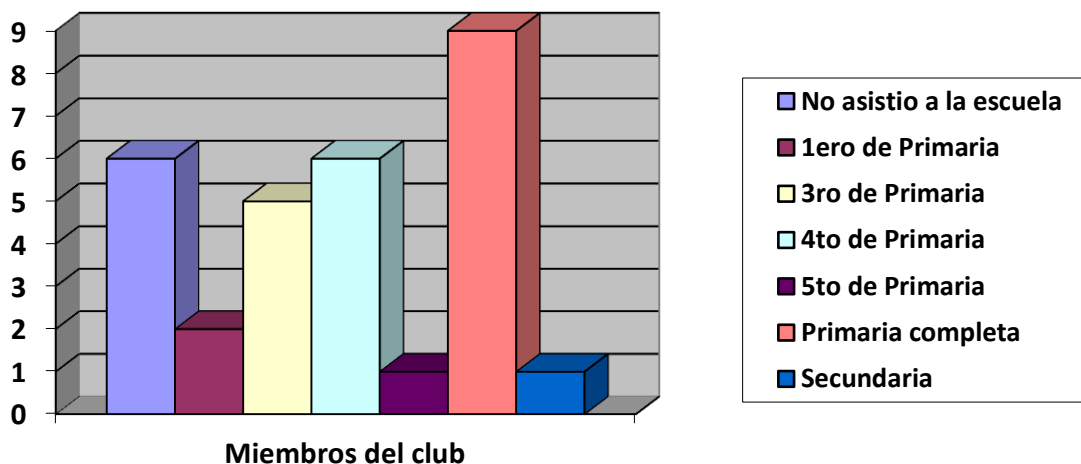


Gráfica 1.1: Total de hombre y mujeres que asisten al club. Elaborada por la autora.

En función a las necesidades e inquietudes que presentan los miembros del club creemos necesario conocer la población total que asiste al club. El total de la población del club de la tercera edad es de 30 miembros de los cuales 28 de ellos son mujeres, mientras que solo 2 de ellos son hombres.

Esto nos permite saber que a las mujeres se ven más interesadas en asistir a los clubs que los hombres, esto se debe a que los hombres aun se encuentran laborando, otro factor se relaciona con el estado civil en el que se encuentran. Y además nos permite identificar por que las actividades que se realizan van más enfocadas a las mujeres.

Platicando con los miembros masculinos que asisten al club mencionan que ellos han visto que en otros club hay actividades para hombres, pero que en este no, y les gustaría que las implementaran. Por ejemplo un señor nos comentaba que en otro club él había visto que los señores jugaban baraja, lotería u otros juegos de azar, mientras que en este club no consideraba ese tipo de actividades para ellos.

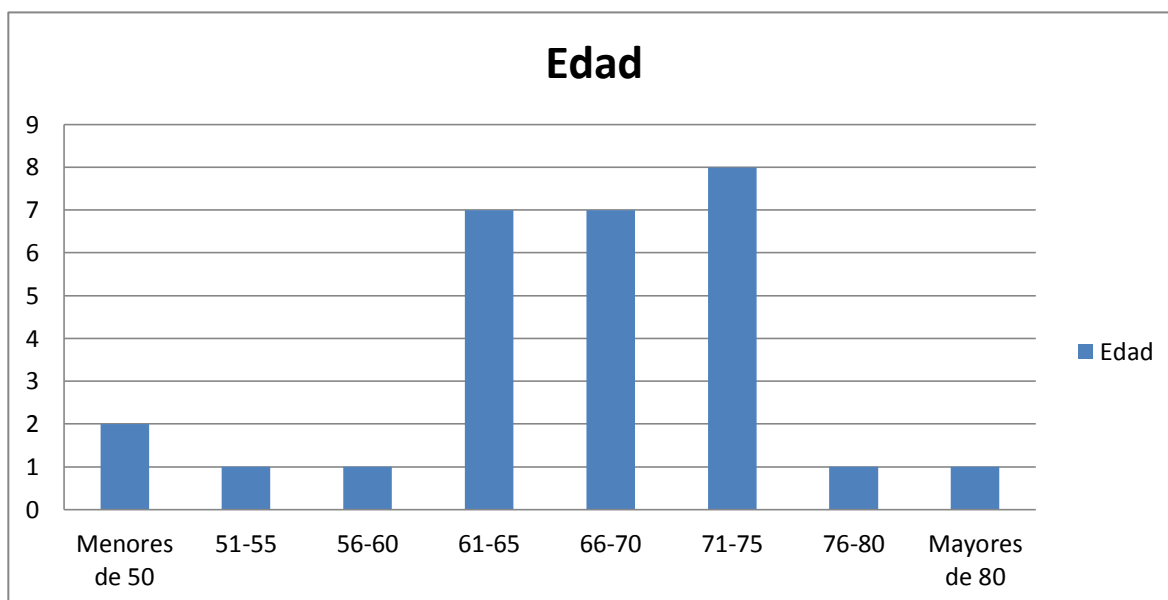


Grafica 1.2 Grado de escolaridad de los miembros del club. Elaborada por la autora.

De los 30 miembros del club 6 no asistieron a la escuela, en el caso de algunos de ellos saben leer y escribir; 1 cuenta con secundaria, y del resto se encuentran entre el 1er año y 6to de primaria. Investigando un poco más a fondo descubrimos la causa de que el haya más personas con la primaria terminada, es que en su inicio, en la delegación solo se contaba con una primaria, si querían seguir estudiando tenían que viajar porque la secundaria estaba muy retirada, o tenían que contratar a un tutor privado, y siendo un pueblo agricultor no se contaban con los recursos.

Estos datos influyen en algunas actividades que se realizan en el club esto puede dificultar el trabajo con ellos, por eso creemos necesario replantear actividades que refuercen la lectoescritura y adecuar el material en cuanto al tamaño y contenido que sea visible pues la mayoría de ellos tienen problemas visuales.

Una señora comentaba que ella no realizaba las actividades de canto, porque no sabía leer, y mejor se esperaba a que empezaran a cantar para ver si se sabía la canción e irlos siguiendo y si no pues solo los escuchaba cantar. Otra señora manifestó que ese día no podía participar porque se le habían olvidado sus lentes y no alcanzaba a leer esa letra tan pequeña.



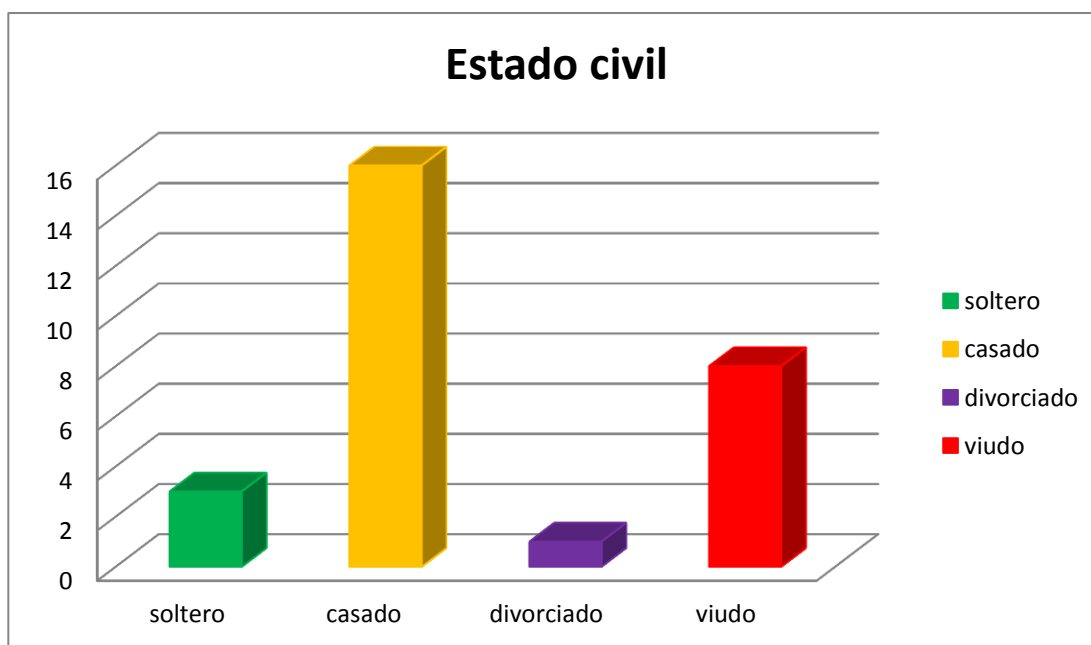
Grafica 1.3: Edad de los miembros del club. Elaborada por la autora.

Se encontró 4 personas menores de 60 años que asisten al club por razones de convivencia y distracción; la persona más grande que asiste al club tiene 83 años, el resto se encuentra en una edad promedio 60 a 70 años. La edad de los asistentes al club corrobora que las personas que asiste se encuentran en los 60 y 75 años de edad, pues las personas que presentan más edad se les dificulta asistir al club debido a sus condiciones de salud y de algunas dificultades de

movimiento; esto es muy importante porque se encuentran algunos por arriba del promedio de vida⁶ e incluso se cuenta con asistentes por arriba del promedio.

Y se debe de considerar este factor para los ejercicios que les ponen a realizar, porque no es la misma movilidad que tiene una persona de 50 a una de 75. Este dato de igual forma nos permitió identificar que hay personas que aun no tienen 60 años, pero que asisten al club por alguna recomendación, para satisfacer una necesidad.

Aquí nos llamo la atención las personas que tienen menos de 60 años, porque la mayoría de las veces se piensa que una persona que asiste a un club debe tener esa edad o rebasarla, y aquí no es ese caso. Porque estas personas con el hecho de querer convivir o que se lo recomendaron en las oficinas del DIF, empiezan a asistir a estos clubs.



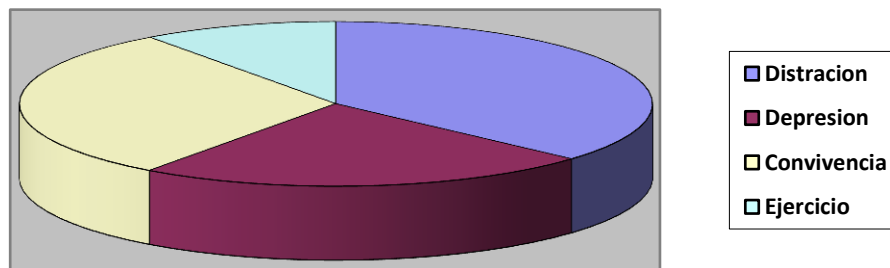
Grafica 1.4: Estado civil de los miembros del club. Elaborada por la autora.

⁶ Según datos publicados en la Jornada sobre las estadísticas de INEGI en el 2010 acerca del promedio de vida alcanzado en el Estado de México se encuentra un aumento de 78.8 años en el caso de las mujeres y de 73.1 para los hombres.

En cuanto a su estado civil, se encontró que la mayoría de ellos están casados, siguiendo en menor tendencia la viudez, continuando con la soltería y un único caso de divorcio. Aun cuando la mayoría de los que asisten se encuentran casados, sus parejas de estos no asisten al club pese a que cuentan con las características propias para hacerlo, la mayoría de ellas son mujeres por lo que corroboramos que los hombres no asisten porque aun se encuentran laborando.

Los casos de viudez permiten ver que sus asistentes acudieron por casos de soledad y distracción, este análisis nos permite conocer que actividades se pueden trabajar y de qué manera pueden hacerse pues es claro que el estado civil si influye en su asistencia y desarrollo dentro del club. De igual forma esto influye en su percepción que tienen sobre algunos aspectos, como la familia, los hijos.

Se nos comento en una de las visitas que en el club ya se han formado “parejitas” y esto ocasiona comentarios de todo tipo en el salón de usos múltiples por ejemplo ay una pareja, la señora X tiene su casa en el D.F. pero se queda unos días en la casa del señor X que pertenece al club, y lo acompaña los jueves al club. Se comenta eso “que ya viven juntos”, “que la señora le lava su ropa”, “que sus hijas que dirán” y mientras el señor X está afuera barriendo la banquetta. La señora X hace comentarios como “es que al señor X lo hicieron enojar sus hijos” y otras cosas. Esto nos deja ver lo que ya se mencionaba en el capítulo anterior, que tiene necesidad de sentir afecto, y más allá de buscar un acto sexual, buscan en la pareja una compañía para el camino que aún les queda por recorrer.



Grafica 1.5: Motivos de asistencia al club. Elaborado por la autora.

La mayoría de los miembros que asisten al club son motivos de distracción, seguido por el placer de convivir, mientras que otros por que se encontraban en estado de depresión, y unos cuantos para ejercitarse. Las graficas antes analizadas afirman los motivos por los cuales asisten al club, las preguntas que se realizaron nos permitió observar que todos los factores que se rescataron pueden contribuir a conocer cuáles son sus inquietudes y necesidades que hay que cubrir al trabajar con personas de la tercera edad.

La distracción y depresión motivo principal por la que asisten las personas al club de la tercera edad confirma que es necesario implementar actividades adecuadas que contribuyan a la atención necesaria para este tipo de personas, pues este es uno de los únicos medios sociales que existen para la atención de estas personas.

2.4 Otros aspectos que comentar

Uno de los puntos centrales que rescata la investigación cualitativa es la importancia que tiene la interpretación continua pues está da sentido a todo lo que hacemos, de ahí que reconozcamos que la toda investigación depende de la

interpretación que se hace de ella y en este caso de la interpretación de las entrevistas.

En el tercer momento de la Investigación se realizó la codificación de datos, haciendo un análisis interpretativo y cuantitativo de las respuestas que arrojaron las entrevistas la cual fue plasmada a continuamente junto a las graficas. Esta parte permite conocer a partir de los actores cuáles son las necesidades educativas que tienen aun sin resolver, es decir permitió realizar un diagnóstico de la situación que viven dentro del club, todo lo cual nos permitirá la construcción de una propuesta educativa que responda a necesidades concretas.

Todos los datos recabados en las graficas tanto las observaciones como las interpretaciones que se realizaron permiten caracterizar a la población que queremos atender, y en función de ello realizar la planeación acerca de cuáles son las actividades, ejercicios, salidas, más convenientes.

En el club de la tercera edad “Nueva Experiencia” es muy común observar a las personas de la tercera edad motivadas por asistir al club, tal es así que algunos están presentes ahí desde muy temprano, todos asisten arreglados lo cual deja ver que están interesados en su apariencia, en como los observan los otros integrantes del club, la asistencia a este lugar los hace sentir bien, los motiva a reglarse, a estar bien consigo mismos, para ellos es importante asistir y realizar todas las actividades.

Algunos de ellos contaba con algún grado de depresión y la asistencia a este club lo ayudado a superarla; por ello es importante estos lugares sean adecuados, el monitor que los dirige lejos de solo asistir, debe de motivarlos.

En algunas circunstancias se ha observado algunas discusiones entre los integrantes ya sea por toma de decisiones o simplemente por opiniones diferentes que suelen tener entre ellos, en estas circunstancias la monitor entra como mediadora de estas discusiones, y aun que para ellos suele ser un momento

desagradable les ayuda pues externa su opinión acerca de un tema y con ello deliberan emociones ya sea positiva o negativamente; el acercarse al club los ha motivado en la organización entre ellos, lo cual contribuye a mantenerse activos y útiles.

El descuido del grupo por parte del monitor se considera como un riesgo y factor que desmotive al grupo. La mayoría de las ocasiones la monitor llega tarde, como consecuencia algunos integrantes han decidido no asistir a la hora acordada (10:00 am.) y lo hacen 30 minutos o incluso 1 hora después de lo acordado, en otros causa molestias, pues ellos asisten desde unos minutos antes para aprovechar el tiempo para desarrollar las actividades y si la monitor llega tarde, pues el tiempo para el desarrollo de las actividades es menor, pues ella debe de retirarse a las 12:00 del día y en ocasiones antes; aun cuando el grupo suele improvisar con algunos ejercicios se considera muy necesaria la presencia de la monitor. Otro descuido podría deberse a las comunes inasistencias por parte del monitor pues para los integrantes el asistir una vez a la semana es muy poco tiempo y restar un día sin asistir les parece mal, llegan ocasiones en las que solo se ven dos otras veces al mes. Hay ocasiones en la que el monitor avisa que no va asistir, pero la mayoría de las veces no lo hace.

Es necesario contar con personas capacitadas con el trato a las personas de la tercera edad, en ocasiones cuando se realiza actividades de canto las personas suelen llorar y se aprecia la falta de tacto para ese tipo de emociones que se manifiestan.

Toda la información recopilada es de vital importancia para que nosotras podamos que sea pertinente a las características de sus miembros. De igual forma nos sirvió para caracterizar a la población con la que estamos trabajando, ver las instalaciones y tener ese acercamiento con su realidad y no quedarnos solamente en lo teórico.

Todo este proceso de investigación resulta indispensable como referente para la propuesta de intervención el cual será abordado en el siguiente capítulo.

III. REFERENTES PARA LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1 Planeación didáctica

3.2 Conceptos de aprendizaje en el adulto mayor

3.4 Factores que intervienen en el aprendizaje del adulto mayor

3.5 Teorías del aprendizaje

En el capítulo 1 se trabajó las diferentes posturas y denominaciones que se les da a las personas que están pasando por una etapa importante del desarrollo personal, que algunos denominan vejez, otros senectud, ancianidad o tercera edad. Bajo nuestro contexto a esas personas los denominamos como “adultos mayores” cuyas características son:

- El deterioro o desgaste de los sistemas cardiocirculatorio, respiratorio, digestivo, nervioso, endocrino, muscular, osteoarticular, urinario, inmunológico, sensorial
- Cambios en la aducción, percepción, motricidad, visión.
- Cambios en las capacidades mentales como la pérdida de memoria a corto plazo, la depresión, y en algunos caso demencia.
- hay modificaciones en las relaciones sociales, en algunos casos el detonante es el proceso de jubilación, en otros se deben a las relaciones afectivas con los miembros de su familia, con la pareja y con amigos o coetáneos.

Estos puntos tienen una fuerte interrelación con las necesidades que se deben de atender en esta etapa, entre ellas consideramos de vital importancia la de amor y pertenencia por que necesita personas con quien relacionarse, otra es la de estima por que se tiene que auto aceptarse, también la de autorrealización debido a que en esa etapa todavía es posible la realización de proyectos, donde el adulto mayor se sienta útil, y por último la cognitiva, que en esta etapa casi no le dan relevancia pero nosotras la consideramos, es base para trabajo con el adulto mayor.

Bajo esa conceptualización del adulto mayor comprendemos algunas de sus necesidades y problemáticas a las cuales se les debe de dar una intervención. De la Ley de los Derechos de las personas Adultas Mayores rescatamos los siguientes artículos del Título Cuarto, donde se dice que se debe de:

- Garantizar igualdad de oportunidades y una vida digna, promoviendo la defensa y representación de sus intereses
- Establecer las bases para la planeación y concertación de acciones entre las instituciones públicas y privadas, para lograr un funcionamiento coordinado en los programas y servicios que presten a este sector de la población, a fin de que cumplan con las necesidades y características específicas que se requieren;
- XI. Propiciar formas de organización y participación de las personas adultas mayores, que permitan al país aprovechar su experiencia y conocimiento;
- XVII. Fomentar la realización de estudios e investigaciones sociales de la problemática inherente al envejecimiento que sirvan como herramientas de trabajo a las instituciones del sector público y privado para desarrollar programas en beneficio de la población adulta mayor.

Desde esta perspectiva INAPAM está trabajando tres programas del cuales rescatamos los clubs de la tercera donde se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social. Pero que en la práctica de estas acciones, se quedan cortos al no tener una planeación de las actividades que se realizan.

Además porque los monitores que trabajan en los clubs no cuentan con la formación y capacitación necesaria para hacer está planeación. Y llevar a cabo una planeación y evaluación conlleva en un modo de entender a la educación y de concebir al hombre (filosofía) (López, 2000:7). Por lo que en este capítulo se trabajara la importancia que tiene la planeación didáctica en la actividad educativa, así el cómo aprenden los adultos mayores, los elementos y las potencialidades que nos permitirán trabajar con ellos.

3.1 Planeación Didáctica

“El planteamiento didáctico, resulta del trabajo reflexivo del profesor quien medita sobre el desempeño de él y de sus alumnos a fin de hacer más eficiente la enseñanza”(López, 1999:49) Con esto rescatamos la importancia que debe de tener la planeación didáctica de las actividades que se están trabajando con los adultos mayores esto con la finalidad de enriquecer el trabajo de los monitores acerca de su desempeño y del trabajo del adulto mayor, con ello es necesario realizar un planteamiento que nos permita tener las bases de la planeación bajo estos cuatro rubros: saber que, por que, a quien y como enseñar.

Algunos objetivos de la planeación didáctica en las actividades dirigidas a los adultos mayores serian:

- Aumentar la calidad de la enseñanza por parte de los monitores

- Evitar improvisaciones por parte del monitor que puedan llegar a afectar al adulto mayor
- Dar secuencia y progresividad de las actividades que se trabajan
- Dispensar mayor atención a las actividades que resulten más atractivas a los adultos mayores
- Proponer las actividades de acuerdo al tiempo disponible.
- Proponer actividades adecuadas de acuerdo a las posibilidades del adulto mayor.
- Posibilitar la concentración de recursos didácticos en los horarios oportunos y utilizar dichos recursos adecuadamente.
- Mostrar consideración y respeto hacia los adultos mayores

Trasladando esta planeación al espacio del club de la tercera edad, vamos a concebir al monitor como el guía y asesor de las actividades que se están realizando para así definir desde la didáctica crítica el proceso de enseñanza aprendizaje. Donde el aprendizaje es concebido como un proceso que manifiesta constantes momentos de ruptura y reconstrucción (Moran, 2002), donde el adulto mayor se reconozca así mismo y a los demás.

Pues el énfasis se centrará más en el proceso que en los resultados, porque al trabajar con el adulto mayor no se le va a exigir productos específicos para evaluarlos. De aquí la gran importancia de las situaciones de aprendizaje como generadoras de experiencias que promueva la participación activa del adulto mayor en su propio proceso de formación.

Antes de empezar con la planeación hay que tomar en cuenta los siguientes aspectos: Como aprenden los adultos mayores, que elementos intervienen, y con qué potencialidades cuenta el adulto mayor para realizar una actividad.

3.2 Concepto de aprendizaje en el adulto mayor

El aprendizaje es un proceso fundamental y natural en la vida del ser humano, se podría decir que todas las conductas y actividades que desarrollamos son resultado de tal proceso, se dice que “empezamos a aprender tan pronto nacemos y continuamos aprendiendo hasta la muerte.” (SÁNCHEZ, 1979, 465) El aprender representa un proceso de cambio tanto en estructuras cognoscitiva, emocional, apreciativa como también de pertenencia y de ideología.

El aprendizaje es un factor muy importante en todo proceso en torno al hombre, pues todo el tiempo nos encontramos en un constante proceso de Enseñanza-Aprendizaje. En algún momento pudiéramos pensar que el adulto mayor no tiene más que aprender o que simplemente ya no aprende, pero no debemos de caer en ese error, pues toda actividad que realiza comprende de lo que ha aprendido o de lo que aprenderá de una u otra forma y lo manifiesta en su forma de pensar, sentir o al realizar o desenvolverse en algo.

La concepción del aprendizaje en el adulto mayor es cualitativamente diferente, pues este genera modelos distintos a los que se imparte en la educación formal. Esto se debe a que la estructura de este es diferente a la de los niños y a la de los adultos en promedio.

Cuando hablamos del adulto mayor coincidimos que en ellos aun es participe un modelo o estilo de aprendizaje diferente, aplicado de diferentes formas y adaptado a las necesidades de este. El reconocer un modelo de aprendizaje nos acerca a comprender que cada persona va aprender de diferente manera, un hecho que es importante reconocer para lograr la integración del adulto mayor en el trabajo grupal que se tiene en los clubs de la tercera edad.

Los estilos de aprendizaje nos ayudan a organizar el aprendizaje del adulto mayor, cada uno con categorías diferentes, entre las que encontramos que el adulto mayor aprende por sí mismo, aprende de los demás, aprende con los

demás y aprende de una manera informal. Cada uno de estos modelos debe de explotarse en el aprendizaje, pues estos se trabajan en conjunto y no se debe excluir una u otra.

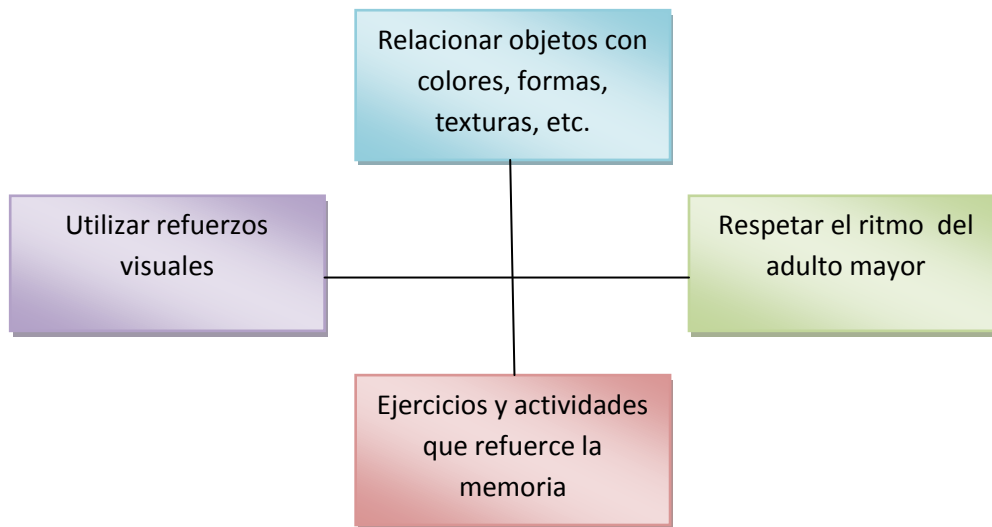
Las estrategias de aprendizaje nos permiten una orientación acerca de las técnicas para crear y mantener un clima adecuado para el aprendizaje, nos ayuda a la autorregulación en cuanto a la información y materiales que se pretenden implementar o impartir. Resulta indispensable para el monitor saber cómo llevar a cabo las estrategias, reconocer porque son importantes, el cómo y cuando se deben de llevar a cabo; deberá definir cuáles serán las más adecuadas en su labor.

El aprendizaje en el adulto mayor genera modelos y procesos cualitativos. Algunos de los componentes del aprendizaje que implican al adulto mayor son: inteligencia, Memoria, Atención, Motivación, Auto concepto y Conocimientos previos (CORRALES, 2008)

Inteligencia: Este forma parte de un pilar del aprendizaje, en el caso del adulto mayor logra establecer conexiones entre lo nuevo y su propia experiencia, consiguiendo un aprendizaje significativo y en su caso la inteligencia depende de su edad en promedio y de la experiencia, factor que tiene de gane.

Memoria: Como ya hemos mencionado existen muchos tópicos acerca de la pérdida de la memoria a través de la edad y también conocemos que la memoria funciona en algunos casos mejor, esto depende de algunas circunstancias y de lo significativo que puedan ser algunas cosa.

Además de actividades cognitivas, en el adulto mayor se debe considerar las siguientes acciones entorno a su aprendizaje y su memoria.



Esquema 3.2. Elementos a considerar para trabajar con los adultos mayores.

Atención: Este va dirigido al grado de concentración que se presta de las cosas o acciones que se realizan. El adulto mayor no aprende mecánicamente, lo que implica que ponga más atención para que la memoria no decaiga y así pueda establecer conexión entre lo que sabe y lo que intenta aprender o hacer.

Motivación: La motivación tiene relevancia en el aprendizaje, por lo tanto se recomienda *un aprendizaje motivado* pues es precisamente la motivación lo que ayuda a adquirir habilidades y estrategias. Esta parte de un proceso por el cual nos llegamos a sentir con la necesidad de realizar una acción para satisfacerla.

La motivación en las prácticas educativas tiene vital importancia pues como ya se mencionó se debe tener presente el propósito que tiene la enseñanza, las dificultades que podrían resultar, así como también tener conocimiento del procesamiento cognitivo para que de esta manera se diseñen estrategias, se elijan materiales adecuados. La retroalimentación, el establecimiento de metas y sobre la recompensa favorecen la autosuficiencia sobre todo cuando estas se vinculan a la realización de los adultos mayores.

En muchos de los caso el adulto mayor carece de motivación por aprender cosas nuevas o por realizar acciones que salen de su cotidianidad; es por eso que el monitor de los grupos de la tercer edad debe de realizar actividades acorde con las necesidades e intereses de estos, para ellos es fundamental que los monitores establezcan actividades acordes y que se consideren los aspectos ya mencionados.

Autoconcepto: Se piensa que el autoconcepto se encuentra estrechamente relacionado con los logros por lo tanto ello influye en el aprendizaje. Esto a su vez lo consideramos como la imagen que tiene uno de sí mismo, en este caso la imagen que el adulto mayor tiene en relación con la confianza y seguridad que tiene de su persona, formando parte de su autoestima, es por ello que el monitor debe trabajar con él para superar autoconceptos negativos que tiene a causa de su edad o por problemas con los que se enfrenta en su vida cotidiana.

Conocimientos previos Estos son necesarios para asimilar conocimientos nuevos. El monitor frente a grupo debe de conocer que conocimientos previos existen de las actividades que realiza, para que dé está manera pueda relacionar los contenidos previos a los nuevos. Estos conocimientos se valoran desde saberes teóricos, prácticos y tradicionales que ellos poseen.

3.3 Factores que intervienen en el aprendizaje del adulto mayor

La edad con la que cuanta el adulto mayor podría dificultar su proceso de aprendizaje, por falta de motivación al darse cuenta que conforme pasan los años le cuesta más trabajo aprender y realizar cosas, esto se debe a que su curiosidad por aprender cosas nuevas disminuye (cabe considerar que se dan casos contrarios), no se cree con la capacidad de lograr y crear metas y realizarlas, su agilidad mental y la capacidad de retención tiende a disminuir y su proceso de aprendizaje es más lento.

Estos factores antes mencionados no evitan que el adulto mayor pueda aprender nuevas cosas y que pueda trabajar en mejorar factores que afectan su aprendizaje para convertirlos en actitudes positivas. La actitud que tome el adulto mayor frente al aprendizaje lo ayudara o por el contrario puede afectarlo en su proceso de aprendizaje. Podemos encontrar actitudes positivas y negativas que deben ser admitidas y superadas por el adulto mayor, a continuación se dan algunos ejemplos.

Algunas actitudes positivas van en función del interés y curiosidad que tienen por aprender actividades utilitarias y pragmáticas; son más responsables y pacientes en realizar actividades y busca la compañía de otros para no sentirse solos y distraerse de alguna forma.

Entre las actitudes negativas podríamos encontrar su resistencia al cambio, a la confrontación con formas distintas de pensar, el temor de sentirse solo y de integrarse en grupo por temor a hacer el ridículo.

3.4 Teorías de aprendizaje

Para trabajar en el aprendizaje del adulto mayor es necesario que los monitores de los clubs de la tercera edad tengan conocimiento de las principales teorías del aprendizaje que son aplicadas en el proceso de enseñanza, ya que en estos clubs se trabaja de manera explícita o implícita estas teorías. Cada una de las teorías comparten temas en común acerca de la enseñanza que sirve para mejorar el aprendizaje. A continuación mencionaremos algunas de las teorías que se pueden trabajar en los clubs y que deben ser tomadas a consideración ya que de esto depende el desarrollo adecuado de las actividades. Sabemos que existen muchas teorías que ayudan en el proceso enseñanza-aprendizaje pero aquí solo hablaremos de tres, pues consideramos que son las más adecuadas para trabajar en los clubs.

- **Conductismo:**

El condicionamiento operante es la teoría conductista formulada por Skinner la cual fue aplicada a diversos contextos como lo son el aprendizaje, la disciplina en la escuela, comportamientos sociales, entre otras. Skinner mencionaba que el “aprendizaje es la reclasificación de las respuestas en una situación compleja; el condicionamiento es el fortalecimiento de la conducta a respuestas del reforzamiento (Skinner, 1953, p. 65, citado por Schunk1997)

Esta teoría se basa en el control del medio, está sujeta a los estímulos y respuestas. En este caso se retoma la instrucción programada la cual se divide en pequeños pasos para que sea guiado a un refuerzo positivo, para que el condicionamiento sea mayor. Esto se ve aplicado en las actividades físicas que se desarrollan en los clubs, donde el monitor guía todas las actividades a través de refuerzos como la música, pelotas, entre otras cosas.

- **Cognitivismo:**

Esta teoría destaca la idea de que buena parte del aprendizaje humano se da en el medio social, en donde a través de la observación y los procesos internos las personas adquieren conocimientos. Bruner (1964) destaca tres “formas de representar el conocimiento, y aparecen en una secuencia de desarrollo: en acto, icónico y simbólico” (citado por Schunk1997). Esta teoría se basa en los procesos internos que en un primer momento se da por respuestas motoras, en segundo por las imágenes mentales que procesa el cerebro y la tercera por la cosificación de la información de manera simbólica, este permite representar y transformar el conocimiento con mayor flexibilidad, que en este caso serán aplicados a los adultos mayores; que dependerán de la atención, de la memoria y motivación que estos presente por las actividades; el procesamiento de la información que captan por las actividades será de gran utilidad para el mismo y para quien la imparta.

La teoría de transacción instructiva permite conocer al monitor como se llevaran las actividades entre él y el adulto mayor; para que esta sea adecuada es necesario la interacción en todas las actividades, se requiere que el adulto mayor sea activo dentro de los clubs y que el monitor promueva actividades que fortalezcan la memoria a través de actividades cognitivas.

- **Constructivismo:**

Esta teoría se erige como una postura que se ve inmersa en los procesos educativos del cómo se genera y se valida el conocimiento, de cuáles son las practicas más adecuadas para propiciar un buen aprendizaje. Nos auxilia en el diagnosticar, al emitir juicios, tomar de decisiones importantes en el marco educativo. Es parte de un soporte importante para comprender los cambios en el proceso de enseñanza y aprendizaje que se han generando en los últimos años y nos confronta a la parte cultural y de desarrollo en la que los sujetos nos vemos inmersos.

Esta teoría menciona que los sujetos mismos forman o construyen parte de lo que aprenden y comprenden, de la manera en que adquieren y perfeccionan habilidades y conocimientos. Este a su vez destaca la importancia de lugar en que se desarrolla el sujeto y rescata parte de la teoría cognitivista en lo que se refiere al procesamiento interno del aprendizaje.

Entre algunos de los representantes encontramos a Lev Semionovich Vygotsky (1896-1934) quien es considerado el precursor de la teoría sociocultural en la cual se argumenta que el aprendizaje se debe de encontrar en una zona de desarrollo próximo, en las cuales se requiere la guía del maestro, esta debe de incluir áreas de autorregulación, el andamiaje educativo, la enseñanza reciproca, la colaboración con los compañeros y la instrucción de aprendices.

El se refiere al sujeto como resultado de un proceso histórico y social en donde el conocimiento es el resultado de la interacción del sujeto con el medio social y cultural. El manifiesta que los sujetos actúan sobre la realidad para adaptarse a ella transformándola y a su vez se transforman a sí mismo a través de lo que él denomina “mediadores” como lo son las herramientas o el mismo lenguaje el cual posibilita tener conciencia de sí mismo.

Vigotsky establece que existen dos tipos de funciones, la primera de ellas son las inferiores las cuales se encuentran determinadas genéticamente y condicionan lo que podemos hacer, limitan el comportamiento a la reacción y respuesta al ambiente. Mientras que las funciones superiores se encuentran determinadas por la sociedad y son mediadas por la cultura; esta función es primero social y luego individual, se ve reflejada en la atención, la memoria y la formulación de conceptos los cuales se ven inmersos en una actividad transformadora la cual permite pensar, juzgar, reflexionar, inventar, crear e imaginar.

El constructivismo basa su aprendizaje en el alumno mismo pues ellos son los participantes activos los cuales construyen su conocimiento, la postura del maestro no es la tradicional en la cual se para enfrente y enseña, sino mas bien son los facilitadores y guías de los materiales con los que los alumnos tendrán que interactuar, de esta manera el alumno es más activo en la adquisición de su aprendizaje. Esto nos indica que es provechoso el aprendizaje en grupo y la colaboración, por lo tanto “si lo alumnos se instruyen unos a otros, los modelos no solo enseñan habilidades, sino también aumentan el sentimiento de la eficiencia para aprender (SCHUNK, 1997, p.389)

En gran parte de esta teoría fijaremos el trabajo del monitor dentro de los clubs de la tercera edad; ya que está teoría se basa en la colaboración y cooperación de las actividades a desarrollar. El monitor debe de tener presente que debe de aumentar la motivación y el interés; permitirá que todos externen sus puntos de vista para conocer la diferentes perspectivas que existen dentro del club, así

Referentes para la Propuesta de Intervención

conocerá la experiencia y formación de cada miembro; se reconocerá a sí mismo como aquella persona que guía a los adultos mayores a participar y desenvolverse en su grupo retroalimentando las sesiones.

Basada en esta teoría y en los referentes del aprendizaje se inicia con la propuesta de un programa de desarrollo la cual pretende la implementación de actividades integrales para la optimización del adulto mayor.

IV. PROPUESTA DE DESARROLLO INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES

Introducción

Objetivo

- 1. Actividades físicas**
- 2. Actividades cognitivas y de expresión**
- 3. Actividades recreativas**
- 4. Aplicación y evaluación del Programa de Desarrollo Integral para Adultos Mayores**



PROPUESTA DE DESARROLLO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR



INTRODUCCIÓN:

El tema de las personas adultas mayores es una prioridad del Gobierno Federal y de todos los sectores de la sociedad interesados en el bienestar de los hombres y mujeres de 60 años de edad y más en nuestro país. La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores confirma el gran interés que tienen el gobierno de ofrecer lugares de atención y esparcimiento para las personas de la tercera edad, entre ellos se encuentran los clubs de la tercera edad, a cargo de INAPAM, con el objetivo es, 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. Pero estos programas se quedan cortos al no contar con personal capacitado en la atención de los adultos mayores, que en algunas ocasiones llegan a desconocer sus características, y sus necesidades.

El quehacer pedagógico en la labor formativa y educacional del adulto mayor pretende dar una visión clara y amplia de lo que representa el pedagogo como profesional, recalcando todos esos espacios que tiene y en los cuales puede intervenir, pues cabe mencionar que se tiene los conocimientos, técnicas y capacidad de adaptabilidad y desenvolvimiento para intervenir en cualquier ámbito educativo, como lo son los clubs. El conocimiento metodológico con el que se trabajo el presente programa conduce a intervenir en una solución a una problemática visible y actual.

Esta propuesta parte de la labor que tiene la pedagogía en reconocer al otro, a ese sector de la población en donde se concibe al adulto mayor como un sujeto ente del aprendizaje; para el pedagogo el ser humano es un ente que siempre está relacionado física, intelectual y emocionalmente, comprendiendo a si que el proceso de aprendizaje es parte de un proceso natural el ser humano que termina cuando uno muere, por lo tanto el adulto mayor tiene estructuras que pueden

facilitar su aprendizaje; esto representa y propone una nueva forma de entender a esta población en otra faceta diferente a la que se concibe normalmente, implica un campo abierto de acción pedagógica.

El constructivismo fue la corriente rescatada para la construcción de la propuesta, en ella se baso para la comprensión del proceso de aprendizaje del adulto mayor, cifrando la enseñanza en ellos mismos y en el entorno en el que se desarrollan en una forma más liberada. Esta rescata el cognitivismo en lo que se refiere a los procesos internos que intervienen en el proceso. Cabe destacar que la autorregulación y motivación son de mucha importancia en este programa pues se pretende que al desarrollo de las actividades destaque un ambiente de buena convivencia y motivación. Pues el aprender forma parte de un proceso de integración no solo de una actividad si no de otras que motiven y llame la atención del adulto mayor.

El diseño del programa fue pensado y dirigido para los asistentes al club “nueva Experiencia” el cual será implementado dirigido por la monitor encargada del club, dejando a su consideración algunas otras actividades o materiales que pudieran reforzar su actividad, aun cuando el programa fue pensado únicamente para este club puede ser aplicado algunos ortos, pues cuenta con actividades adecuadas para ser implementadas a cualquier población de la tercera edad, y para cualquier club.

Las actividades están planeadas para ser trabajadas durante un lapso de un año, contemplando vacaciones administrativas y días festivos, esto dejándolo al criterio del monitor a cargo del club.

El presente trabajo estructura de forma integral diferentes actividades, comprendiendo aspectos necesarios para el desarrollo y aprendizaje optimo de los adultos mayores necesarios para atender algunas de sus necesidades. La integralidad de esta propuesta se hace presente en la estructuración regulada y

pensada a partir de un enfoque pedagógico, en el cual se rescatan las características propias de la población del Club Nueva Experiencia.

Las actividades que se retoman para este trabajo son en las siguientes áreas: actividad física, actividades cognitivas y de expresión y actividades recreativas, tomando en cuenta la opinión de los adultos mayores, sus intereses, necesidades, el cómo se sienten con las actividades propuestas. Estas actividades no son de su desconocimiento, porque se enfocó en el trabajo realizado por la monitora en el club “Nueva Experiencia” Teniendo cada una de ellas sus respectivos objetivos y recomendaciones, de igual forma el material de apoyo necesario para la implementación de la actividad.

- **OBJETIVO:**

El presente Programa de Desarrollo Integral en calidad de apoyo didáctico para promover las actividades físicas, cognitivas y de expresión, y recreativas dirigidas a las personas de la tercera edad del Club Nueva Experiencia tienen los siguientes objetivos:

- Contribuir a mejorar el desarrollo integral del adulto mayor, por medio de un plan de actividades, que considere las características físicas, psicológicas y afectivas de los adultos mayores,
- Apoyar el trabajo del monitor del club de la tercera edad, a través de la estructuración de las actividades que realizan cotidianamente con los adultos mayores, con la finalidad de que tengan un mejor desempeño en su labor.

- **ESTRUCTURACIÓN DE ACTIVIDADES**

1. Actividades físicas	2. Actividades cognitivas y de expresión
1 Resistencia 2 Fortalecimiento 3 Equilibrio 4 Flexibilidad 5 Relajación	2.1 Memoria 2.2 Atención /concentración 2.3 Percepción 2.4 Lenguaje

3. Actividades recreativas	4. Aplicación y evaluación
3.1 Culturales 3.2 Juego y ocio 3.3 Artes plásticas	4.1 Reflexiones y consideraciones



1. Actividades Físicas

1. ACTIVIDADES FÍSICAS

Tomando en cuenta algunas de las recomendaciones que hace el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento y de acuerdo a las características que mencionamos en el capítulo 1. Las actividades físicas y ejercicios recomendables para los adultos mayores se encuentran divididas en cuatro principales áreas:

1.1 Resistencia	1.2 Fortalecimiento	1.3 Equilibrio	1.4 Flexibilidad	1.5 Relajación
Son actividades aeróbicas o de resistencia que ayudan a mantenerse saludable y mejorar su condición física.	Son ejercicios destinados al fortalecimiento de los músculos que les ayudaran en actividades diarias como subir escaleras y cargar bolsas.	Se trata de ejercicios cuya finalidad es mejorar el equilibrio para evitar caídas	Son ejercicios de estiramiento para dar más agilidad y libertad de movimiento a su cuerpo	Son ejercicios en donde el organismo descansa, en una o todas las partes, con un gasto mínimo de energía.

Estas cuatro áreas, se enfocan a mantener sano determinada parte del cuerpo pero que en conjunto ayudan a:

- Aumentar la salud del corazón, los pulmones el sistema circulatorio
- Mejorar el desempeño de actividades diarias o cotidianas
- Mantenimiento del tono muscular, la agilidad y la fortaleza del cuerpo
- Y como de relajación.

- **OBJETIVO:**

Contribuir a mejorar la salud de las personas de la tercera edad, a través de actividades físicas constantes

Recomendaciones:

- Antes de realizar y al finalizar cualquiera de las siguientes actividades, se tienen que llevar acabo ejercicios de calentamiento y enfriamiento,⁷ pero sobre todo para iniciar cualquier tipo de actividad física, conocer bien a través de un certificado médico la situación de cada uno de los adultos mayores.
- Evitar la intensidad innecesaria para las actividades físicas, así también evitar la realización de ejercicios contraindicados por su médico de cabecera.
- Solicitarles a las personas de la tercera edad que se presenten a las actividades físicas, con ropa cómoda y pertinente para la transpiración, calzado adecuado para el tipo de piso, para evitar caídas o tropiezos.
- Es indispensable propiciar que las personas de la tercera edad beban agua en pequeñas porciones, antes, durante y al finalizar la sesión, el agua debe de refrescar a los adultos mayores por lo tanto no debe de estar muy fría.
- El monitor debe de cuidar la estructura corporal de las personas de la tercera edad, teniendo siempre en cuenta dos cuestiones centrales; conocer algunos de los posibles riesgos que conlleva la actividad física para evitar accidentes, y considerar las limitaciones físicas de cada persona.
- Las actividades deben de estar acompañadas de música pertinente para la actividad.

⁷ Se recomienda tomar 5 minutos para el calentamiento y enfriamiento que le dan a los músculos la oportunidad de alistarse para el trabajo y gradualmente regresara un estado de descanso al final de la sesión. Para prevenir lesiones y reducir músculos adoloridos durante y después de la sesión.

ACTIVIDADES DE RESISTENCIA

Son actividades, tales como caminar, trotar, correr, nadar, jugar algún deporte, estas actividades aumentan los latidos del corazón y el ritmo de respiración por un periodo extendido de tiempo. Estos ejercicios harán que les sea más fácil caminar durante más tiempo, más rápido o cuesta arriba. De igual forma pueden hacer que actividades diarias como ir de compras, practicar un deporte, la jardinería sean más fácil de realizar.

➤ **“CAMINATA”**

Objetivo: Permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio y soportar esfuerzos prolongados

Desarrollo de la actividad:

1. Los participantes se pondrán de pie, colocándose en fila manteniendo distancia entre ellos.
2. Se les pedirá que caminen, manteniendo una postura recta, observando a su alrededor, durante 5 minutos.

Espacio: Un lugar recreativo, en las salidas a parques o salón de usos múltiples.

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Reproductor de música, y cd's.

Observaciones: Es importante que lleven botellas de agua con ellos, sombreros y zapatos adecuados.

➤ **“TROTAR”**

Objetivo: permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio y soportar esfuerzos prolongados

Desarrollo de la actividad:

1. Los participantes se pondrán de pie, colocándose en fila manteniendo distancia entre ellos.
2. Se les pedirá que troten de tres a cinco minutos

Espacio: un lugar recreativo, en las salidas a parques o en salón de usos múltiples

Tiempo destinado: de 3 a 5 minutos

Material de apoyo: Reproductor de música y cd's

Observaciones: Explicar que el ejercicio se trata de trotar, que no se necesita de un esfuerzo mayor. Se debe de dar un descanso al cuerpo ya que los músculos necesitan recuperarse para poder resistir.

ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO

Con la edad los músculos pierden su fortaleza, que tienen repercusión en las actividades diarias como: levantar una silla, cargar las compras, abrir frascos, subir escaleras. Los ejercicios de fortalecimiento están enfocados a tonificar o mantener el tono muscular del cuerpo.

➤ **“LA EMPUÑADURA”**

Objetivo: generar resistencia en la mano para que esta a su vez genere fuerza en los músculos.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad se puede hacer sentada o de pie.

1. Sostenga en una mano una pelota de tenis u otra pelota pequeña de hule o espuma
2. Apriete la pelota lentamente y tan fuerte como pueda por 3 a 5 segundos
3. Relaje la mano y afloje lentamente

4. Repita de 3 a 5 veces
5. Repita con la otra mano de 3 a 5 veces
6. Repita 2 veces más con cada mano

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: pelotas de hule o espuma, reproductor de música, cds, y silla con brazos

Observaciones: no es necesario aplicar tanta fuerza al apretar la pelota.

“FLEXIÓN DE LAS MUÑECAS”

Objetivo: fortalecer las muñecas. También ayudará a que use la muñeca de mejor forma y prevenga las lesiones cuando haga ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo.

Desarrollo de la actividad:

1. En una silla que tenga brazo, coloque el antebrazo en el brazo de la silla, con la mano situada fuera del borde del brazo de la silla
2. Sostenga la pesa con la mano, la palma de la mano debe de estar hacia arriba
3. Doble su muñeca lentamente hacia arriba y hacia abajo
4. Repita de 3 a 5 veces
5. Repita con la otra mano de 3 a 5 veces
6. Repita 2 veces más con ambas manos

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: pesas de 30gr para empezar, reproductor de música y cds, silla con brazos.

Observaciones: No es necesario utilizar las pesas que venden en las tiendas de deportes. Los adultos mayores pueden construir sus propias pesas ya sea con una botella de agua echarle arena y agua y taparla. O rellenar un calcetín con frijoles secos y amarrar el lado abierto. O sustituir las pesas por cosas que tengan en su casa, como bolsas de frijoles, botellas de agua, latas, pelotas.

➤ **“LEVANTAMIENTO DE BRAZOS ARRIBA DE LA CABEZA”**

Objetivo: fortalecer los hombros y brazos. También podrá hacer que sea más fácil nadar y hacer otras actividades tales como alzar y cargar a los nietos.

Desarrollo de la actividad:

1. Este ejercicio se puede realizar estando de pie o en una silla que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies sobre el piso, separados y alineados con los hombros
3. Sostenga las pesas a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente, inhale lentamente
4. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados
5. Mantenga la posición por 1 segundo
6. Inhale mientras baja los brazos lentamente.
7. Repita de 3 veces
8. Descanse; luego repita de 2 a 4 veces más.

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: pesas de 30gr para empezar, reproductor de música, cds, silla

Observaciones: a medida de que vaya progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas más cómodamente con

ambos brazos. O de ser necesario disminuya según las capacidades de cada participante.

➤ **“LEVANTAMIENTO FRONTAL DE LOS BRAZOS”**

Objetivo: fortalece y ayuda a colocar cosas en un estante alto o bajarlas con más facilidad.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad se realiza de pie

1. Coloque los pies separados y alineados con los hombros
2. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de las manos hacia atrás
3. Mantenga los brazos rectos y exhale mientras levanta ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros
4. Mantenga la posición por 1 segundo
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos
6. Repita 3 veces
7. Descanse y luego repita 2 a 4 veces más

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: pesas de 30gr para empezar

Observaciones: a medida de que vaya progresando, use pesas más pesadas (se recomienda empezar con pesas de 30gr) y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas más cómodamente con ambos brazos. O de ser necesario disminuya según las capacidades de cada participante.

➤ **“LEVANTAMIENTO LATERAL DE LOS BRAZOS”**

Objetivo: fortalecer los hombros y hará que sea más fácil levantar las bolsas.

Desarrollo de la actividad:

1. Este ejercicio se puede realizar de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos
2. Mantenga los pies pegados al piso y separados alineados con los hombros
3. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia dentro. Inhale lentamente
4. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros
5. Mantenga la posición por 1 segundo
6. Inhale mientras baja lentamente los brazos
7. Repita 3 veces más
8. Descanse y luego repita de 2 a 3 veces más

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: pesas de 30gr para empezar, reproductor de música, cds, y una silla.

Observaciones: a medida de que vaya progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas más cómodamente con ambos brazos.

➤ **“EXTENSIÓN DE LOS CODOS”**

Objetivo: fortalecer la parte superior de los brazos.

Desarrollo de la actividad:

Este ejercicio se puede hacer estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.

1. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los codos
2. Sostenga la pesa en una mano con la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia el techo
3. Apoye ese brazo con la otra mano. Inhale lentamente
4. Lentamente doble el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa hacia el hombro
5. Mantenga la posición por 1 segundo
6. Exhale y estire lentamente su brazo arriba de la cabeza. Tenga cuidado de no agarrotar o trabar su codo.
7. Repita 2 veces
8. Descanse y repita 2 veces más con el otro brazo

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Pesas de 20gr para empezar, reproductor de música, cd's.

Observaciones: Si le es difícil sostener pesas de mano, trate de usar pesas en las muñecas.

➤ **“FLEXIÓN DE LOS BRAZOS”.**

Objetivo: Fortalecer los músculos de la parte superior de los brazos

Desarrollo de la actividad:

1. Esta actividad se hace de pie con los pies separados y alineados con los hombros
2. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de las manos hacia adelante. Inhale lentamente
3. Exhale lentamente mientras lentamente dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho
4. Mantenga la posición por 1 segundo

5. Inhale mientras baja lentamente los brazos
6. Repita de 2 veces
7. Descanse y luego repita 2 a 4 veces más

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: pesas de 30gr para empezar, reproductor de música, cd's.

Observaciones: a medida de que vaya progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas más cómodamente con ambos brazos.

➤ **“EXTENSIÓN DE LOS CODOS”**

Objetivo: fortalecer la parte superior de sus brazos

Desarrollo de la actividad:

9. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
10. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los codos
11. Sostenga la pesa en una mano con la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia el techo
12. Apoye ese brazo con la otra mano. Inhale lentamente
13. Lentamente doble el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa hacia el hombro
14. Mantenga la posición por 1 segundo
15. Exhale y estire lentamente su brazo arriba de la cabeza. Tenga cuidado de no agarrotar o trabar su codo.
16. Repita de 2 veces
17. Descanse y repita 2 veces más con el otro brazo

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Pesas de 20gr para empezar, reproductor de música, cd's y una silla si la requiere.

Observaciones: Si le es difícil sostener pesas de mano, trate de usar pesas en las muñecas

➤ **“BANDAS DE RESISTENCIA”**

Objetivo: familiarizarse con las bandas elásticas para poder realizar actividades físicas con ellas

Desarrollo de la actividad:

1. Coloque la banda planamente en su mano abierta con uno de los extremos dirigido hacia el dedo pequeño.
2. Enrolle la parte larga de la banda alrededor de la parte inferior de la mano.
3. Agarre la banda firmemente.
4. Se recomienda hacer de 3 a 5 repeticiones con cada una de las manos.

Espacio: El salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Bandas elásticas

Observaciones: Si no ha trabajado con las bandas elásticas, primero se hacen los ejercicios simulando tenerlas, para después proceder al uso de estas.

➤ **“FLEXIÓN DE LOS BRAZOS USANDO UNA BANDA ELÁSTICA”**

Objetivo: Fortalecer los músculos de la parte superior de la espalda.

Desarrollo de la actividad:

1. Siéntese en una silla firme que no tenga brazos con los pies pegados sobre el piso, separados y alineados con los hombros
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de ambos pies. Agarre cada extremo de la banda y mantenga las palmas de las manos hacia dentro. Mantenga los codos a sus costados. Inhale lentamente.
3. Mantenga las muñecas rectas y exhale lentamente mientras dobla los codos y levanta las manos hacia los hombros
4. Mantenga la posición por 1 segundo
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos
6. Repita de 3 veces
7. Descanse y luego repita 2 a 4 veces más

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: banda elástica, reproductor de música, cd's y una silla sin brazos

Observaciones: a medida de que vaya progresando, use bandas elásticas con una resistencia más fuerte y alterne los brazos hasta que pueda levantarlos más cómodamente con ambos brazos.

➤ **“REMAR SENTADO”**

Objetivo: fortalecer los músculos de la parte superior de la espalda, de los hombros y del cuello

Desarrollo de la actividad:

1. Se le pedirá a los participantes que se sienten en una silla firme que no tenga brazos, con los pies firmes sobre el piso, separados y alineados con los hombros
2. Coloque el centro de la banda elástica debajo de ambos pies. Agarre cada extremo de la banda y mantenga las palmas de las manos hacia adentro
3. Relaje los hombros y extienda los brazos a lado de las piernas. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente y empuje los codos hacia atrás hasta que las manos estén a lado de las caderas
5. Inhale mientras devuelve las manos lentamente a la posición inicial
6. Repita de 2 veces
7. Descanse y luego repita 2 veces más

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Banda elástica, reproductor de música, cd's y una silla sin brazos.

Observaciones: A medida de que vaya progresando, use una banda elástica con más resistencia, recuerde que en estos ejercicios van a variar dependiendo de las personas que lo realicen.

➤ **“FLEXIONES CONTRA LA PARED”**

Objetivo: fortalecer los brazos, hombros y pecho.

Desarrollo de la actividad:

1. De pie frente a una pared, con un espacio entre la pared y usted , con los pies separados y alineados con los hombros

2. Incline su cuerpo hacia delante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros
3. Inhale lentamente mientras dobla los codos e inclina y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento lento y controlado. Mantenga los pies planos sobre el piso
4. Mantenga la posición por un segundo
5. Exhale y vaya alejándose lentamente de la pared hasta que sus brazos estén rectos
6. Repita 3 veces
7. Descanse y luego repita 2 veces más

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Pared, reproductor de música y cd's.

Observaciones: Se debe de tener presente las limitaciones de cada participante que realiza el ejercicio.

➤ **“LEVANTARSE DE UNA SILLA”**

Objetivo: fortalecer los músculos de los brazos

Desarrollo de la actividad:

1. Sentado en una silla firme que tenga brazos con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros
2. Inclínese un poco hacia delante; mantenga la espalda y los hombros rectos
3. Agarre los brazos de la silla con las manos a la par suya. Inhale lentamente
4. Exhale y use sus brazos para empujar y levantar su cuerpo de la silla lentamente
5. Mantenga la posición por 1 segundo
6. Repita 2 veces

7. Descanse y luego repita 2 veces más

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Silla con brazos, reproductor de música Y cd's.

Observaciones: Los individuos que tienen problemas de espalda deben de iniciar este ejercicio sentándose rectos en la silla y haciendo sólo una vez el ejercicio.

➤ **“EXTENSIÓN DE PIERNAS”**

Objetivo; fortalece los muslos y puede reducir los síntomas de la artritis de la rodilla.

Desarrollo de la actividad:

1. Siéntese en una silla firme con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el piso. Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los músculos para obtener soporte. Inhale lentamente
2. Exhale lentamente extienda una pierna hacia delante tan recta como le sea posible, pero no agarrote ni trabe la rodilla
3. Flexione el pie para apuntar con los dedos del pie hacia el techo. Mantenga la posición por un segundo
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna
5. Repita 2 veces más
6. Repita 2 veces con la otra pierna

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Silla, toalla, reproductor de música Y cd's.

Observaciones: A medida de que vaya progresando, quizá quiera añadirle pesas a los tobillos.

➤ **“PARECE DE UNA SILLA”**

Objetivo: Fortalece su abdomen y los muslos, hará que sea más fácil entrar y salir de un carro

Desarrollo de la actividad:

1. Sentado en una silla firme sin brazos, dejando un espacio entre su espalda y el respaldo de esta, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Inclínese hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho. Mantenga la espalda y hombros rectos durante todo el ejercicio. Inhale lentamente
3. Exhale y mueva su cuerpo hacia delante hasta que esté sentado recto
4. Extienda los brazos de modo que estén paralelos al piso y parece lentamente
5. Inhale mientras se vuelve a sentar lentamente
6. Repita de 2 veces
7. Descanse y repita 2 veces más

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Silla sin brazos, reproductor de música Y cd's.

Observaciones: Los individuos que tienen problemas de espalda deben de iniciar este ejercicio sentándose rectos en la silla y haciendo sólo una vez el ejercicio. Es recomendable hablar con el médico antes de realizar este ejercicio, principalmente si se tienen problemas con rodillas y espalda.

ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO

El equilibrio es la capacidad de mantener una posición en contra de la gravedad, este depende de la armonía existente entre la información que recibe la persona por parte de los órganos de los sentidos y la respuesta correcta de las masas musculares. Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas y evitar la discapacidad que puede resultar después de la caída. Los ejercicios son parecidos a los de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo. Se recomienda hacer estos ejercicios dos veces por semana, pero no dos días seguidos.

➤ **“PARARSE SOBRE UN PIE”**

Objetivo: Ayuda a mantener la postura correcta y el equilibrio estático.

Desarrollo de la actividad:

1. Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio.
2. Mantenga la posición por hasta 5 segundos
3. Repita 2 veces más
4. Repita 2 veces más con la otra pierna

Espacio: salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: silla, reproductor de música y cd's.

Observaciones: la constancia en este ejercicio permitirá mejorar paulatinamente en el equilibrio.

➤ **“CAMINAR DE TALÓN A DEDOS”**

Objetivo: conservar el centro de gravedad sobre el piso

Desarrollo de la actividad:

1. Sitúe el talón de un pie enfrente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse.
2. Escoja un punto fuerte de apoyo y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina (puede ser la pared)
3. Tome un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro pie
4. Repita el ejercicio 5 veces, siempre apoyándose en la pared

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: reproductor de música y cd's.

Observaciones: Si se siente firme o estable cuando está caminando durante este ejercicio, trate de hacerlo cerca de una pared para que pueda apoyarse pero sin hacerlo.

➤ **“CAMINATA DE EQUILIBRIO”**

Objetivo: mantener el equilibrio para lograr caminar sin peligro y a evitar tropezarse y caerse cuando hay objetos en su camino

Desarrollo de la actividad:

1. Levante los brazos de los costados hacia arriba, hasta la altura de los hombros.
2. Concéntrese en un lugar para equilibrar mientras camina
3. Camine en línea recta con un pie en frente del otro
4. Mientras va caminando, levante la pierna de atrás. Haga una pausa por 1 segundo antes de volver a caminar
5. Repita por 3 pasos, alternando las piernas

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: reproductor de música y cd's.

Observaciones: A medida de que vaya progresando, trate de mirar de un lado a otro mientras camina, pero no haga esto si usted tiene problemas de oído interno

➤ **“EJERCICIOS DE CABEZA Y CUELLO”**

Objetivo: Aumenta la movilidad y potenciar la musculatura del cuello. Mejorar el sentido del equilibrio, evita la sensación de mareos y evitar caídas.

Desarrollo de la actividad:

Se inicia el ejercicio sentado en las sillas en semicírculo, les pediremos que para estos movimientos de cabeza y cuello mantengan una posición adecuada y estable en sus asientos, y manteniendo la espalda recta, sin apoyarla en el respaldo.

Después de cada tanda de movimientos, tendremos de recordarles esta actitud de mantener la espalda recta.

- Primer movimiento: Con la cara levantada, mirando al frente, girar la cabeza hacia la derecha como si quisiéramos ver lo que hay detrás... Mantenerla aquí tres segundos y volver la cabeza en su posición inicial. Hacer el mismo movimiento hacia la izquierda. Repetirlo tres veces a cada lado y descansar. (pueden reclinar su espalda).
- Segundo movimiento: Todo es exactamente como el anterior, pero ahora en vez de girar la cabeza, la inclinamos como si quisiéramos tocar el hombro con la oreja, pero sin levantar el hombro. Tres veces a la derecha y tres a la izquierda y descansar.

- Tercer movimiento: Sentados, con la espalda recta, giramos un poco la cabeza hacia la derecha y en esta posición, bajamos la barbilla hasta tocar la clavícula. Sin levantar la cabeza, giramos lentamente el cuello como si quisiéramos ver el techo con el ojo izquierdo. Lentamente pero forzando el giro. Descansar y repetir lo mismo en el lado izquierdo y mirando hacia la derecha. Podemos hacerlo tres veces a cada lado.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 min

Material de apoyo: Silla, reproductor de música y cd's.

Observaciones: Esta actividad debe realizarse en una secuencia lenta, suave y progresiva, para evitar mareos.

ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular se refiere al radio de movimiento que se puede hacer con las articulaciones. Los ejercicios de estiramiento o flexibilidad, son una parte importante de la actividad física. Le dan más libertad de movimiento para sus actividades físicas y para sus actividades diarias, tales como vestirse o alcanzar objetos de un estante. Los ejercicios de estiramiento pueden mejorar su flexibilidad, pero no su fuerza ni resistencia.

➤ **“CUELLO”**

Objetivo: Ayudar a aliviar la tensión de cuello

Desarrollo de la actividad:

1. Usted puede realizar este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme

2. Mantenga los pies sobre el piso, separados y alineados con los hombros
3. Lentamente gire su cabeza hacia la derecha hasta que sienta un leve estiramiento. Tenga cuidado de no inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, pero manténgala en una posición cómoda.
4. Mantenga la posición por 5 a 10 segundos
5. Gire la cabeza hacia la izquierda y mantenga esa posición por 5 a 10 segundos
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: reproductor de música, cd's y una silla si se requiere.

Observaciones: este ejercicio sirve después de haber hecho los ejercicios de fortalecimiento y durante cualquier actividad que lo haga sentirse tieso o agarrotado, por ejemplo, estar sentado en la silla del escritorio.

➤ “HOMBROS”

Objetivo: estirar los músculos de los hombros, ayudará a mejorar la postura. Estos ejercicios ayudan a aumentar/mantener la movilidad de la articulación escapular y potenciar la musculatura de los hombros y la parte troncal del cuerpo.

Desarrollo de la actividad:

Primer ejercicio

1. Parados de espaldas contra una pared, con los pies separados y alineados con los hombros, y los brazos a la altura de los hombros
2. Doble los codos para que las puntas de los dedos de la mano apunten hacia el techo y toquen la pared detrás de usted. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, y para inmediatamente si siente un dolor agudo

3. Mantenga la posición por 10 segundos
4. Permita que los brazos lentamente resbalen hacia delante, manteniendo los codos doblados, hasta apuntar hacia el piso y tocar la pared de nuevo si es posible. Pare cuando sienta un estiramiento o incomodidad leve
5. Mantenga la posición por 10 segundos
6. Alterne el ejercicio, apuntando primero hacia arriba de la cabeza y luego hacia las caderas
7. Repita por lo menos dos veces.

Segundo ejercicio

1. Primero estiramos el brazo derecho hacia adelante como si quisiéramos agarrar alguna cosa que está lejos. Después lentamente vamos levantado este brazo estirado hasta ponerlo vertical, una vez arriba saludamos con la mano abierta y girando la muñeca, durante tres segundos; después bajamos el brazo despacio y repetimos el mismo movimiento con el brazo izquierdo. Tres veces con cada brazo.

2. “A mí qué”. Emulando el movimiento de hombros de cuando decimos “a mí que”, subimos los hombros y los mantenemos subidos durante tres segundos y los bajamos relajándolos. Repetimos el mismo movimiento seis veces, descansando diez segundos entre cada subida de hombros.

3. Colocamos las manos detrás de la nuca y con suavidad llevamos los codos hacia atrás y después hacia delante, repitiendo este movimiento tres veces seguidas. Para quienes tengan dificultad en poner las manos detrás de la nuca, pueden ponerlas tapándose las orejas.

4. Con las manos tocando los hombros, haremos círculos con los codos. Tres veces girando hacia adentro y Tres girando hacia fuera.

5. “Hombros seductores”. Colocaremos ambas manos sobre nuestro estomago

con los dedos entrelazados. Con la espalda recta, iniciaremos un movimiento de rotación hacia delante con el hombro derecho dos veces e invirtiendo el sentido de rotación rotaremos dos veces más. Descansamos y repetiremos lo mismo con el hombro izquierdo

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: Pared, reproductor de música y cd's.

Observaciones: En estos ejercicios, como en todos los demás se deberá valorar las limitaciones de cada uno de los participantes.

➤ **“HOMBROS Y PARTE SUPERIOR DE LOS BRAZOS”**

Objetivo: Aumentar la flexibilidad en los hombros y en la parte superior de los brazos le ayudará a que sea más fácil estirar el brazo para alcanzar cosas.

Desarrollo de la actividad:

1. De pie, con los pies separados y alineados con los hombros
2. Sostenga la punta de una toalla con la mano derecha
3. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo, sobre la espalda. Mantenga el brazo derecho en esa posición y continúe sosteniendo la toalla
4. Alcance la parte baja de la espalda y agarre la toalla con la mano izquierda
5. Para estirar el hombro derecho, jale la toalla hacia abajo con la mano izquierda. Pare cuando sienta un estiramiento o incomodidad leve en el hombro derecho.
6. Repita por lo menos de 2 veces
7. Invierta las posiciones y repita por lo menos 2 veces

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 5 minutos

Material de apoyo: Toalla, reproductor de música y cd's.

Observaciones: Si la persona tiene problemas con los hombros, no intente realizar este ejercicio

➤ **“PARTE SUPERIOR DEL CUERPO”.**

Objetivo: Aumentar la flexibilidad de sus brazos, pecho y hombros, y le ayudará a alcanzar objetos en las repisas altas de su ropero o de un gabinete de la cocina.

Desarrollo de la actividad:

1. De pie frente a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared a él largo de sus brazos, con los pies bien separados y alineados con los hombros
2. Incline su cuerpo hacia delante y ponga la palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineados con los hombros.
3. Manteniendo la espalda recta, lentamente camine con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza
4. Mantenga los brazos arriba de la cabeza por aproximadamente de 5 segundos
5. Lentamente camine con las manos hacia abajo
6. Repita por lo menos de 2 veces

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: Pared, reproductor de música y cd's.

Observaciones: A medida de que vaya progresando, la meta es alcanzar la altura más alta.

➤ **“EJERCICIOS DE PIERNAS”**

Objetivo: prevenir bloqueos articulares en las rodillas. Facilitar la movilidad de la articulación y mantener o mejorar la coordinación y amplitud de movimientos. Y también desinhibir la expresión oral, activar la concentración y la memoria.

Desarrollo de la actividad:

Los participantes se sentaran en círculo.

1º Ejercicio. Levantaremos la pierna derecha y la mantendremos estirada lo más elevada posible, por tres segundos. Bajamos la pierna y repetimos lo mismo pero con la pierna izquierda. Ahora se contara del 3 al 1, y así vamos repitiendo hasta haber contado en voz alta todos los participantes o repetirlo al menos 2 veces con cada pierna.

2ºEjercicio. Levantamos la rodilla derecha hasta donde podamos, bajamos y levantamos la izquierda y todos juntos en voz alta contaremos del uno al tres. Descansaremos durante 10 segundos.

3º Ejercicio. Este ejercicio es muy parecido al primero, sólo que ahora una vez estirada y levantada la pierna derecha, haremos girar el pie dos vueltas hacia la derecha y dos vueltas hacia la izquierda. Ahora lo que contaremos todos juntos en voz alta serán el número de vueltas. Después de descansar unos 10 segundos, repetiremos exactamente lo mismo pero con la pierna izquierda.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 min

Material de apoyo: silla, reproductor de música y cd's.

Observaciones: Es muy importante que los participantes cuenten en voz alta, pues le dará un aire de humor y relajación.

➤ **“EJERCICIOS DE LOS PIES”**

Objetivo: Prevenir rigideces y bloqueos articulares en los tobillos. Mejorar la coordinación y amplitud de movimientos. Aumentar la independencia funcional.

Desarrollo de la actividad:

Los participantes se colocaran en una silla, sentados en forma circular con ambos pies colocados adecuadamente sobre el piso.

1. Levantarán las puntas de los pies, sin levantar los talones del suelo. Aguantarán tres segundos en esta posición y descansaremos los pies en el suelo para repetir el mismo ejercicio entre 2 y 4 veces.

2. Repitiendo el antiguo baile “con la punta y el talón”, levantarán sucesivamente el talón (punta en el suelo) y la punta (talón en el suelo). Con movimiento lento repetirán la acción tres veces.

3. Con los pies en el suelo, juntos, abrirán las puntas sin separar los talones y cerraremos de nuevo las puntas. Repetimos el movimiento tres veces.

4. “Escondemos” la pierna izquierda debajo la silla y con la derecha sin levantarla del suelo, describimos un círculo, cuanto más grande mejor, rodando dos veces hacia fuera y tres veces hacia adentro. Descansamos y repetimos lo mismo con la pierna izquierda, “escondiendo” la derecha debajo de la silla.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 min

Material de apoyo: Silla, reproductor de música y cd’s.

Observaciones: Estos ejercicios se utilizarán como vehículo para mantener una actividad grupal de dinamización social, en un ambiente predominantemente lúdico.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

La relajación es el estado de reposo de los músculos y se retorna a la calma mental y no existe tensión corporal, esto se debe al control que se tiene sobre el sistema neuromuscular. La relajación puede ser total del cuerpo o de alguna parte. Para obtenerla se precisa de la voluntad de cada persona. La relajación contribuye a adquirir el conocimiento de nuestro propio cuerpo y sus funciones, disminuye la tensión nerviosa, y ayuda a que la fatiga se retrase dando origen a sentirse tranquilos y a tener mejores relaciones interpersonales.

➤ **“EJERCICIOS RESPIRATORIOS”**

Objetivo: favorecer la coordinación de movimientos y el conocimiento del cuerpo. Mejora la respiración, activando el diafragma y potenciando la musculatura que interviene en el proceso respiratorio. (Diafragma, músculos abdominales e intercostales)

Desarrollo de la actividad:

Sentaremos a los participantes en un círculo este es un ejercicio muy indicado para dar inicio y finalizar cualquier actividad. Consiste en dos formas variadas de realizar una respiración profunda:

Para la primera, pediremos a los participantes que coloquen sus manos sobre las costillas (hasta donde alcancen sin forzarse) y les indicaremos que muy lentamente tomen aire por la nariz y noten como se van expandiendo las costillas

(caja torácica), mantengan unos segundos la respiración y seguidamente expulsen el aire suavemente por la boca y se descansa.

Para la segunda, pediremos que coloquen sus manos en el abdomen y al igual que la vez anterior, les indicaremos que muy lentamente tomen aire por la nariz y noten como se hincha el abdomen, mantengan la respiración unos segundos y apretando con las manos el abdomen, expulsen suavemente el aire por la boca y descansen.

Si vemos que tienen tendencia a soltar el aire de golpe, suele dar buen resultado indicarles que expulsen el aire suavemente emitiendo un pequeño silbido.

Estos ejercicios pueden repetirse cinco veces cada uno, aun que es preferible alternar tres veces cada uno para que resulten menos monótono.

Espacio: salón de usos múltiples y espacios recreativos

Tiempo destinado: 5 min

Material de apoyo: silla, reproductor de música y cd's.

Observaciones: La mayor oxigenación que proporcionan estos ejercicios, suelen producir una estimulación general, muy válida para iniciar cualquier actividad y permitir la relajación de los músculos.

➤ “EL JUEGO DE LAS MUECAS”

Objetivo: Activar y potenciar los músculos faciales, mejorar la circulación sanguínea de la zona y mejorar la coordinación de movimientos y la simetría corporal.

Desarrollo de la actividad:

1. Sentados en semicírculo los participantes deben enfocar el ejercicio como un juego donde el monitor les invita a imitarle los gestos que él hace con la cara.
2. Así pues predicando con el ejemplo, les pedirá que repitan los siguientes movimientos:
 - Elevar las cejas durante tres segundos y volver a la posición normal, repitiendo cinco veces tomar aire y descansar.
 - Arrugar la frente tres segundos y relajarla. Repetirlo cinco veces tomar aire y descansar
 - Inflar los cachetes todo lo posible y mantenerlos tres segundos inflados, soltar el aire y repetirlo cinco veces. Tomar aire y descansar.
 - Emitir un silbido (aun que no suene) durante cinco segundos, tomar aire y descansar, repetirlo cinco veces.
 - Arrugar la nariz, durante cinco segundos, tomar aire y descansar. Repetirlo cinco veces.
 - Abrir la boca al máximo, manteniéndola abierta tres segundos, tomar aire y descansar y repetirlo cinco veces.
 - Mover la boca a la derecha durante tres segundos y después a la izquierda, tres segundos más. Repetirlo dos a veces a cada lado, tomar aire y descansar.
 - Abrir al máximo los ojos durante tres segundos, luego cerrarlos fuerte tres segundos más, tomar aire y descansar.
 - Guiñar los ojos alternativamente, cinco veces con cada ojo.

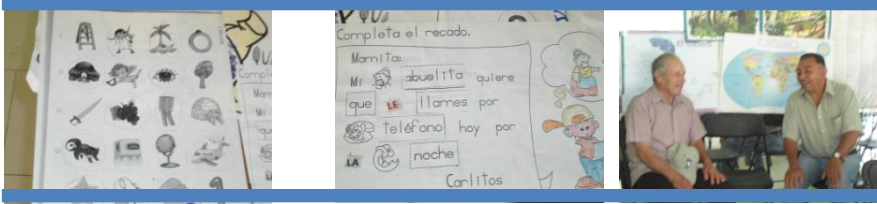
- Apretar los dientes durante cinco segundos, tomar aire y descansar, repetirlo cinco veces

Espacio: salón de usos múltiples

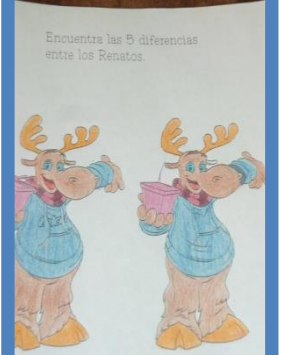
Tiempo destinado: 10min

Material de apoyo: una silla, reproductor de música y cd's.

Observaciones: Podemos repetir toda la sesión otra vez. Si queremos hacerlo más divertido, dividimos el grupo en dos (pares e impares) y de esta manera mientras unos hacen el ejercicio los otros contemplan los gestos con regocijo. Estos ejercicios intervienen en la relajación muscular de la cara.



2. Actividades Cognitivas Y de Expresión



2. Actividades Cognitivas y de Expresión

Es importante que los Adultos Mayores realicen actividades cognitivas que fortalezcan su memoria, atención/concentración, percepción, lenguaje. A través de ejercicios que tengan aplicación y repercusión en su vida cotidiana. Como ya dijimos estas actividades se van a dividir en cuatro áreas.

2.1 Memoria	2.2 Atención/concentración	2.3 Percepción	2.4 Lenguaje
Ejercicios diseñados para fortalecer la memoria	Actividades cuya finalidad es que se logre una mayor atención/concentración.	Ejercicios que estimulen la percepción	Actividades que contribuyan a la expresión

Estas cuatro áreas son importantes mantenerlas ejercitadas, porque son de vital importancia para la vida diaria y más en la tercera edad, es importante recordar el nombre de las personas, el recordar donde se dejaron las llaves, documentos o etc. De igual forma prestar atención a la hora de salir a la calle, o hacer de comer. Y estas a su vez van a fortalecer el lenguaje.

OBJETIVO: Contribuir al mantenimiento de la memoria, la atención y el lenguaje a través de actividades diseñadas para el fortalecimiento de las mismas.

RECOMENDACIONES:

Las actividades pueden estar acompañadas de música adecuada para su realización.

En las actividades que se utilicen palabras, que sean de un tamaño adecuado para su visualización.

Pedirles a las personas de la tercera edad que si usan lentes que los utilicen

Hay ejercicios que son de tiempo, pero no por eso se tiene que presionar al adulto mayor.

ACTIVIDADES DE MEMORIA:

Como se vio en el capítulo 1 no todos los adultos mayores, presentan pérdida de la memoria, pero en la mayoría de los casos su memoria a corto plazo se ve desfavorecida por lo que en este aparatado, manejaremos ejercicios para el fortalecimiento de la misma. Los ejercicios a trabajar son de relación de objetos, secuencias, etc. Estos ejercicios van enfocados a mejorar la memoria a corto plazo lo que le permitirá al adulto mayor recordar con facilidad.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “CADENA”.**

Objetivo: Hacer la cadena más larga de palabras, este ejercicio sirve para relacionar palabras.

1. La monitora les explicara a los participantes el objetivo de la actividad y dará un ejemplo.
2. Por ejemplo dirá que la cadena que se va a formar es de frutas y verduras.
3. Ella dirá el nombre de una fruta o verdura, y el siguiente participante tendrá que decir la fruta que ella dijo y la que él pensó.
4. Por ejemplo: yo: piña, el siguiente :piña y sandia, el tercero: piña, sandia y betabel
5. Y así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan pasado.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: Música

Observaciones: Se pueden formar cadenas de cualquier tipo de objetos, cosas, situaciones, lo importante es relacionarlos con la vida cotidiana.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “PALABRAS-OBJETOS”.**

Objetivo: Retener la mayor cantidad de objetos y palabras.

1. Se mostraran diferentes objetos (mínimo 5), dando un tiempo de 5 a 10 segundos por cada objeto.
2. Después se les entregara una hoja con una tabla con dos columnas una que diga objetos y palabras
3. Escribirán los objetos en el orden que recuerden que se los mostraron, no importa que duden, pero que trate de escribir todos los objetos.
4. Se les pide que volteen la hoja, mientras el monitor muestra el nombre de los objetos en diferente orden de 5 a 10 segundos por cada palabra
5. Se les pide que escriban las palabras en el orden que pasaron
- 6 Para complementar se les va a pedir que una la palabra con su par.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: Objetos, papeles con nombres de los objetos, y hojas con las tablas

Observaciones: A medida de que coloquen mejor el orden de los objetos, se puede disminuir el tiempo para que vean los objetos y las palabras, y aumentar el número de objetos. Es importante mencionar que si se encuentran personas que no saben escribir o lo hacen muy lento se puede adecuar la actividad con figuras ya recortadas y entregadas al adulto mayor.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “YO ME LLAMO... Y YO VIVO EN...”.**

Objetivo: Recordar el nombre y dirección de sus compañeros del club

1. La monitora explicara el objetivo de la actividad y en qué consiste.
2. La monitora pedirá que se formen en círculo, y ella iniciara con la actividad.
3. La monitora dirá su nombre y en donde vive. Y pedirá a la persona que esté a su derecha que él diga cómo se llama y donde vive. Todos tienen que estar atentos.
4. Cuando ya hayan participado todos se pueden realizar las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál nombre se repitió más veces?
 - ¿Cuál lugar se repitió más veces?
 - ¿Cuántas personas se llaman María?
 - ¿Cuántos viven en la Parroquia?

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: Música y sillas.

Observaciones: La monitora puede hacer cualquier tipo de pregunta que se relacione con lo que escucho que los participantes dijeron.

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN.

Las actividades de atención concentración van enfocadas a poner como su nombre lo dice atención a pequeños detalle, cosas, actividades, pues un descuido en cualquier ámbito, puede llegar a ocasionar un accidente. Las actividades que se manejan en este apartado son en su mayoría juegos simples, pero en los que la concentración es necesaria para una satisfactoria realización.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “RUEDAS CON PELOTA DE ESPUMA”**

Objetivo: Poner atención a lo que el compañero realiza y dice.

1. Colocaremos a los participantes en semicírculo, sentados en sus sillas. El primer ejercicio será para saludar. Con gracia y buen humor, iremos saludando a cada uno por su nombre al tiempo que le tiramos la pelota.

2. Y la “Sra. María” deberá devolvernos la pelota, rebotándolo también contra el suelo, al tiempo que con voz firme nos devuelve el saludo diciendo: “Buenos días (el nombre del monitor)”. Y así con cada uno de ellos.

Siguiendo con la misma dinámica, ahora cambiaremos el saludo por una pregunta: “Señora María, dígame el nombre de una flor”. Pregunta que deberá responder la “Sra. María” en el preciso momento en que nos devuelve el balón.

3. Las preguntas pueden ser ruedas de nombres de cosas previamente anunciadas para que puedan ir pensándose la respuesta: Flores, frutas, animales, ciudades, etc. O podemos añadirle el factor sorpresa preguntando a cada uno cosas diferentes, o variantes dentro del mismo tema (por ejemplo animales en general y luego a cada uno se le matiza: Animal de pluma, animal de pelo o animal de escamas.

4. Para terminar y con la excusa de mover la cintura, se le entrega a mano el balón al primero, y este tendrá que entregarlo al segundo diciéndole: “Muchas gracias Sra. María” y la “Sra. María” hará lo mismo con el siguiente y siempre nombrando al receptor por su nombre. Cuando se llega al final podemos repetir lo mismo en sentido contrario de forma que todos y cada uno, deberá recordar el nombre de quienes tiene a su lado.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 40 min

Material de apoyo: Una pelota de espuma de 18/20 cm

Observaciones: La primera vez que realicemos esta actividad, es conveniente dejar que los participantes toquen y tengan en sus manos la pelota, para que comprueben su poco peso, su textura y su blandura. En definitiva que no le tengan miedo cuando se lo tiremos a cada uno de ellos mediante un bote en el suelo.

Este ejercicio nos ayuda a activar los reflejos, físicamente al agarrar el balón y mentalmente al contestar a la pregunta. Mejorar la coordinación de movimiento y pensamiento al tiempo que trabajamos el aspecto cognitivo de los participantes.

Con la repetición constante de los nombres de cada participante y sin olvidarnos de darle a la actividad un marcado carácter lúdico, logramos también una notable dinamización social de todo el grupo.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “ACTIVANDO LA ATENCIÓN”**

Objetivos: prestar atención a los datos de una lectura.

Primer ejercicio: A partir de una lectura que resulte interesante para los adultos mayores, se les pide que presten toda su atención en escuchar lo que se va a leer, especialmente los datos (Año de nacimiento o de boda, número de hijos, nombres, etc.) que irán apareciendo, empezamos la lectura. Esta será lenta, bien pronunciada y remarcando cada uno de los datos factibles de ser recordado.

Cuando terminamos la lectura, empezaremos a preguntar cosas sobre lo leído. Esto podemos hacerlo de dos maneras diferentes:

- Dirigiéndonos a cada uno con una pregunta concreta, sobre algo concreto: ¿dónde nació...? ¿Cómo se llamaba...?
- Pidiéndoles en general y a cada uno que diga algún dato que recuerden.

Segundo ejercicio: En este caso se sustituye la lectura, por la propia narración de cada uno de los asistentes. El protagonista tendrá de decirnos tantos datos de

su vida, como compañeros estén en el grupo: Donde nació, año, nombre del marido, número de hijos, nombres, profesión, edad actual, etc.

Cuando termine, los demás deberán recordar cada uno, un mínimo de tres datos. Y continuara el otro narrador.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 30 min.

Material de apoyo: Algunos textos cortos que aparezcan en cada uno, fechas y datos en un número superior al de participantes. Suelen funcionar bien las biografías cortas de personajes famosos que les sean próximos a ellos o cuentos cortos populares, con una duración que su lectura no exceda los tres minutos.

Observaciones: Es necesario que la lectura sea clara, con la entonación y tiempos necesarios para una mejor comprensión.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “DETALLES”.**

Objetivo: dibujar la mayor cantidad de detalles

1. Se les mostrara un dibujo en papel bond, de 15 a 30 segundos
2. Después se les ocultara el dibujo, se les entregara una hoja blanca y se les pedirá que dibujen la mayor cantidad de detalles que recuerden del dibujo
3. Pueden tardarse un poco de tiempo, no importa la calidad del dibujo, si no lo que logren dibujar.
4. Una vez terminado el tiempo para dibujar, todos irán mostrando sus dibujos y checando que les falto dibujar

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 15 minutos

Material de apoyo: Dibujo en papel bond, hojas blancas, lápices o plumas

Observaciones: A medida de que vaya progresando el dibujo puede tener más detalles y menos el tiempo para observar. Esto también puede aplicarse sólo con dibujos elaborados previamente.

ACTIVIDADES DE PERCEPCIÓN

La percepción es un elemento importante para la realización de nuestras actividades, por lo cual se debe de ejercitar mediante ejercicios de distinción de formas, tamaños, encontrar diferencias y similitudes, hacer comparaciones entre otras cosas.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “DIFERENCIAS”**

Objetivo: encontrar las diferencias entre los dibujos

1. Se les entregara una hoja con dos dibujos casi idénticos, para que encuentren las diferencias
2. Se tienen que entregar dibujos diferentes para hacer más interesante la actividad
3. Se les dirá que tienen determinado tiempo para realizar la actividad

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: Hojas con los dibujos

Observaciones: A medida de que vayan progresando se pueden ir el número de diferencias que tienen que encontrar

ACTIVIDADES DE LENGUAJE

Una vez trabajado las áreas anteriores podemos trabajar ejercicios de lenguaje, esto es importante porque los adultos mayores deben de continuar

comunicándose y estableciendo relaciones con sus demás compañeros, y las actividades propuestas en este bloque son para eso.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “GRUPOS DE CONVERSACIÓN Y PRENSA”**

Objetivo: establecer un debate o comentarios sobre algún tema de importancia

Una buena manera de iniciar esta actividad es que el monitor realice una lectura de la prensa del día, para comentar las noticias, discutir sobre ellas y escuchar el punto de vista de cada uno de los participantes.

1. El monitor, debe procurar en todo momento que la participación de los adultos mayores sea por igual, incitando a participar a los más callados. Aprovechando aquellos temas que más interés despierten para provocar los comentarios. Siempre en un ambiente lúdico y de armonía.

Algunos temas de conversación que suelen dar buenos resultados son:

- Charlas sobre las distintas regiones de origen de los componentes del grupo.
- Aficiones, intereses y actividades que habían realizado.
- La familia
- Tomar notas para confeccionar un libro con las recetas que las participantes nos aporten.
- Lo mismo que con las recetas podemos hacerlo con adivinanzas.
- Algunas tradiciones o costumbres
- Tratar temas políticos o sociales de interés para ellos, etc.
- Confrontar opiniones sobre cosas del propio club.

2. Estos grupos hacen trabajar la memoria, ya que son un medio de hacer resurgir los recuerdos, revivir el pasado y encontrar una capacidad de expresión que se creía perdida.

3. Es muy importante, nombrar a cada participante por su nombre e insistir en que ellos hagan lo mismo al referirse a sus compañeros. Si logramos evitar el “este/a” o “aquel/la”, lograremos una dinamización social del grupo de efectos prolongados.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 30 a 40 min

Material de apoyo: Periódico, revista y pensamientos

Observaciones: A través de estos grupos se pretende favorecer, mantener y dinamizar la comunicación entre las personas mayores y el monitor.

Los grupos de conversación son encuentros, charlas y discusiones programadas en días concretos y en el lugar y horario establecido. El tema o los temas a tratar son elegidos de antemano por el monitor o preferiblemente por el adulto mayor, de este modo será más fácil lograr su participación evitando que se conviertan en consumidores pasivos de la actividad.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “JUGANDO CON LAS PALABRAS”**

Objetivo: Crear relaciones de palabras

1. Para esta actividad, se sentaran los participantes en semicírculo.
2. En esta ocasión el monitor, presentará una palabra “gancho” a la que cada participante contestara con otras palabras que estén relacionadas con ella, por ejemplo: invierno evoca, frío, abrigo, nieve, bufanda...

3. El responsable, aprovechará cada respuesta para ahondar en los recuerdos personales que nos inducen a relacionar una palabra con otras.
4. Otra variante será presentar palabras más difícil, por ejemplo: “Tranquilidad”, ante la cual los mayores irán evocando sensaciones que les sugieren: Naturaleza, paz, dinero, salud. Para terminar y acentuando la parte más lúdica de la actividad, pediremos a los participantes que cada uno diga una palabra agradable, que encaje con la persona que tiene a su lado.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 30 min

Material de apoyo: sillas, música

Observaciones: El lenguaje es la expresión de un comportamiento colectivo. No es de extrañar pues que toda actividad grupal, que se realiza utilizando las palabras como vehículo, tenga un notable efecto positivo de dinamización sociocultural entre los adultos mayores. El propósito es estimular la memoria, la comunicación verbal y la integración en el grupo. Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de la memoria. Ayudando a favorecer el pensamiento y el razonamiento lógico.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “JUGANDO CON LAS PALABRAS II”**

Objetivo: formar cadenas de palabras que se relacionen

1. El juego consiste en aportar, inicialmente una letra y pedir a cada uno, que digan palabras que empiecen con esta letra: Palabras que empiecen con la letra B (Bastón, Barril, Blanco, Burro)
2. Podemos subir la intensidad si limitamos las respuestas: Cosas de comer que empiecen con la letra M (Manzana, membrillo, melón, mantequilla...)

3. Si queremos complicarlo un poco más podemos pedir: Palabras que empiecen con las letras (silaba) CAN (Canción, canica, cántaro, canario....
4. Cuando todo esto ya está dominado, podemos pedir palabras que empiecen con las dos letras con que termina la palabra dicha por el participante anterior: Camisa, sábado, domino, novedad, administrador, organizar, artículo.....
5. Para terminar podemos intentar que se numeren con sus nombres propios por orden alfabético o en su defecto que diga cada uno el nombre de los compañeros que tiene a su lado.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 30 min

Material de apoyo:

Observaciones: Este ejercicio ayuda a potenciar la memoria al tiempo que prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de la misma. Favorecer el pensamiento y el razonamiento lógico.

No olvidar nunca que la actividad tiene que tener un marcado aspecto lúdico y esto implica entre otras cosas saber el momento justo en que es necesario cambiar de tema.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: LENGUAJE “ALGO QUE NO ENCAJA”.**

Objetivo: distinguir la palabra que no encaja

1. Se les entregará una lista con palabras que pertenezcan al mismo campo semántico, pero entre ellas están unas que no encajan. Ejemplo: El campo semántico es partes de la cocina, y hay palabras relacionadas con un automóvil, países, etc.

2. Esta actividad se puede trabajar en pareja o individual, depende del monitor
3. Se les indica que tienen que encontrar las palabras que no encajan

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: Hojas con las listas

Observaciones: A medida de que vaya progresando, se van integrando más palabras. En el caso de las personas que no saben leer, puede aplicarse el ejercicio con imágenes



3. Actividades Recreativas



3. ACTIVIDADES RECREATIVAS

En el capítulo 1 se mencionan las necesidades que tienen los Adultos Mayores, una de ellas es la necesidad de socializar, porque es importante integrar actividades recreativas y de convivencia. Es de vital importancia el rescate de estas ayudando al adulto mayor a integrarse al grupo, a desarrollar su creatividad y hacerlo más participativo; esto con el fin de lograr una mejor comunicación y liberar del estrés: se debe de tomar siempre presente que las actividades recreativas van en función de los intereses y capacidades de los miembros del club.

Estas actividades las vamos a dividir en:

3.1 Culturales	3.2 Juegos y ocio	3.3 Artes plásticas
Las actividades culturales tienen como fin el lograr una mejor convivencia, estas pueden ser propias de los integrantes del club o de otros, pueden ser salidas para visitar, zonas arqueológicas, museos, exposiciones, obras de teatro	Una buena forma de convivir, es jugar y más enriquecedor si se realiza en grandes grupos. También es importante salir a un parque, o un balneario, para dejar un poco lo cotidiano.	Estos son trabajos que se pueden realizar con diferentes materiales los cuales contribuirán a que el adulto mayor se exprese y desarrolle su creatividad.

OBJETIVO: contribuir al bienestar social y cultural del adulto mayor a través de la creatividad y desenvolvimiento de las actividades.

ACTIVIDADES CULTURALES

Las actividades culturales son muy importantes en el adulto mayor pues esta nos dice cuales son los intereses, nos permiten integrarlos a trabajos o/y actividades de convivencia así como también les permite crear interés en las cosas que no conocen aun.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “CANTANDO”.**

Objetivo: Mejorar la integración y desenvolvimiento del grupo y compartir experiencias

1. Se les entregara la letra de una canción, en particular que ellos conozca.
2. Se repasar la canción y los coros y la tonada de la canción.
3. Posteriormente todos interpretaran la canción al mismo tiempo.
4. Por último cada integrante mencionara que sintió o que le hizo recordar la canción.

Esta actividad puede aplicarse en forma individual o de concurso; se pueden formar grupos de diez integrantes y cada uno interpretara una canción distinta y por ultimo comentar acerca de la participación de sus compañeros del club.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 10 minutos

Material de apoyo: Hojas con canciones, algunos de los títulos más recomendados pueden ser:

- Paloma Negra
- Cruz de olvido
- Quinto Patio
- Solamente una vez

- A la orilla de un palmar
- Cuando ya no me quieras
- Despacito muy despacito
- Collar de perlas
- Serenata Huasteca
- Entre otros.
-

También llevar la grabadora, y los discos con la música para la motivación de los adultos mayores

Observaciones: Esta actividad puede ser aplicada al final de una sesión, es importante preguntar a los integrantes del club que canciones les gustaría interpretar en otro momento.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “BAILANDO”.**

Objetivo: expresar las emociones que se sienten a través del baile.

1. Se iniciara preguntando a los integrantes del club, que canción quieren bailar y se formara un circulo
2. Se organizaran en pareja o grupos para el baile.
3. Se comenzara el baile considerando que cada grupo o pareja pasara en medio de círculo bailar por un momento.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 15 minutos

Material de apoyo: Reproductor de C'D

Observaciones: Es muy importante animar a los integrantes del club que pierdan la desconfianza y se animen ya que el baile es una forma de expresión

A los adultos mayores les suele gustar bailar música de Danzón, en caso de ser posible es recomendable asistirse con personas especializadas en este baile que puedan enseñar los pasos al adulto mayor.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “VIAJANDO Y DIVIRTIÉNDONOS”.**

Objetivo: mejorar la convivencia a través de viajes o salidas fuera del club.

Estas actividades están pensadas y se dejan a consideración del monitor, se toma en cuenta que son actividades frecuentes en el club ya que son patrocinadas por el club, DIF, residente municipal y algunos delegados de la zona.

En las salidas o viajes se pueden considerar integrar algunas actividades, como lo es el “Canto” para el trayecto del viaje, algunos juegos o ejercicios, según se presente la situación.

Espacio: sujeto a lugar de viaje

Tiempo destinado: libre a disposición del monitor

Material de apoyo: libre

Observaciones: Se recomienda que los lugares visitados sean propicios y del interés del adulto mayor.

ACTIVIDADES DE ARTES PLÁSTICAS

Las actividades de artes plásticas, van enfocadas desarrollar la creatividad de los adultos mayores, y también pensando que los artículos que se les enseñen a hacer, si ellos deciden los puedan vender y generar un ingresos. Rescatando algunas de las opiniones que trabajamos en el capítulo 2 para describir a la población.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “ARTE CON SEMILLAS”.**

Objetivo: Desarrollar la creatividad a través de la creación de dibujos con semillas

1. Se les pide que consigan los siguientes materiales de las lista de abajo
2. Se les pide que dibujen con el marcador, asegurándote de decirles que no hagan cosas muy pequeñas ya que luego les será más difícil pegar los granos. Pueden optar por diseños geométricos o algo más elaborados, eso depende solo de ellos.
3. Una vez que terminen, deben marcar cada zona del diseño con un número. Cada número será un tipo de grano.
4. Con un pincel deben pintar una de las zonas marcadas con el resistol y tirar los granos por arriba del pegamento. Deja secar unos minutos y retirar los granos excedentes. No lo deben mover mucho porque el resistol no se seca tan rápido. Continuar pintando las demás zonas con resistol y rellenando con los diferentes granos.
5. Una vez que terminen lo dejan secar al menos por 1 hora sin mover la pieza. Pasado ese tiempo verifiquen que los granos que sobran se quiten de la tabla.
6. Si hay alguna zona que no quedo del todo bien pueden pegar más granos y volver a dejar secar. Luego estará listo para colgar si colocan un simple gancho de cuadro por detrás de la tabla.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 1 horas

Material de apoyo: Semillas de varios colores, tabla de manera, resistol, marcador y un pincel.

Observaciones: Los modelos, pueden ser muy variados, va depender del ingenio de cada persona. Esta actividad se recomienda en dos sesiones.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: “TALLER DE JOYERÍA”**

Objetivo: *la creatividad y del diseño de modelos de joyería diseñados por ellos mismos.*

Se trata de realizar collares, pulseras, pendientes o adornos, en un ejercicio de ensartar objetos en un cordón, cinta o goma. Puede hacerse de libre creación de cada participante o a partir de la referencia de un modelo. Es fácil comprender que si utilizamos materiales como cuencas de vidrio, madera, metal, esmaltadas y de colores, hilos, enganches, cierres y tenazas, que se pueden conseguir en tiendas especializadas, el resultado serán objetos (pulseras, collares, etc.) de una calidad de acabado digna para ser regalada a sus nietas o familiares, con lo cual, además de mantener y aumentar la destreza manual y la coordinación visual-manual, también lograremos el aumento de la autoestima y con la sensación de sentirse útiles, también potenciaremos su concentración y creatividad.

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: Variable

Material de apoyo: Botones, macarrones o cualquier objeto con agujero para ser ensartado.

Observaciones: Solo lograremos una buena interrelación de trabajo en equipo y una buena dinamización social del grupo, si los que están en mejor estado cognitivo pueden sentir “su trabajo” como una cosa importante.

En este tipo de actividades, hay que evitar caer en el ambiente de “Guardería Infantil

NOTA: existen muchas actividades de artes plásticas que pueden ser integradas a los clubs de la tercera edad, no son consideradas en esta parte porque desconocemos de los conocimientos y habilidades con las que cuenta la monitor y por que nosotras desconocemos el desarrollo de ellas, pero podrían considerarse

algunas de estas: el bordado de listón, tejido con gancho y/o agujas, pintado de cerámica, pintado textil, cocina, figurar de fomi y fieltro, artesanías creadas con materiales reciclables, entre otras. De ser integradas algunas de estas actividades es recomendable que sean del interés del adulto mayor.

ACTIVIDADES DE JUEGO Y OCIO

Estas actividades son principalmente para desestresar al adulto mayor, ayuda a mejorar la convivencia y desinhibirse frente a grupo. Los juegos y otras actividades pueden ser pensados y recreados para animar al adulto mayor en los ratos de ocio.

➤ **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: JUEGO “LOTERÍA”.**

Objetivo: contribuir a la convivencia y la liberación del estrés.

1. Se les va a pedir a los Adultos Mayores que nos recuerden como se juega a la Lotería y que digan las reglas del juego.
2. Después se repartirán las tarjetas para todos puedan jugar.
3. Uno se tiene que proponer para ir diciendo las cartas, y después se pueden ir turnando

Espacio: Salón de usos múltiples

Tiempo destinado: 30 horas

Material de apoyo: Lotería

Observaciones: Este juego se puede conjuntar con actividades cognitivas, al hacer las tarjetas, con letras, nombres, cosas, etc.

NOTA: En área se pueden integrar juegos como lo son el domino, serpientes y escaleras, entre otras

4. Aplicación y Evaluación del Programa para el Desarrollo Integral Del Adulto Mayor

4.1. Reflexiones y consideraciones

El programa anterior fue aplicado en los meses de marzo, abril y mayo del 2012, cuya finalidad era ver la pertinencia y viabilidad del mismo. Esto se realizo con la finalidad de conocer si los ejercicios eran adecuados para las características y necesidades de los integrantes del club.

Se seleccionaron ejercicios al azar, de las diferentes áreas para ser aplicados a los integrantes del club de la tercera edad Nueva Experiencia de San Bernardino Texcoco, Estado de México

Se presentaron algunos inconvenientes en la aplicación de las actividades por cuestión de tiempos, ya que se avecinaba el periodo vacacional, algunos días festivos en los cuales se realizaron convivios, el aniversario del club y una salida recreativa que ya se encontraba planeada algunos meses atrás.

La mayoría de las veces que se aplico el programa de actividades no se conto con la asistencia de la monitora, por lo que el grupo quedo totalmente dispuesto a realizar las actividades programadas. Se conto con la asistencia de una enfermera para apoyar las actividades y asistir a los integrantes del grupo si es que alguno presentara alguna complicación respiratoria o cardiaca que afectara su condición de salud.

La música fue una herramienta indispensable para amenizar las actividades físicas; cabe destacar que el adulto mayor se muestra entusiasmado al realizar actividades deportivas pues reconoce que esto es indispensable para mejorar y estabilizar algunas condiciones de salud.

En todas las actividades físicas que se implementaron, los adultos mayores no mostraron complicaciones al realizarla, por lo que se entiende y se reitero por

parte de ellos que dichas actividades no eran complicadas sino más bien adecuadas a su condición. Fueron fáciles de realizar y de entender.

Al término de las sesiones se dedicó un pequeño tiempo en donde los integrantes comentaron acerca de su participación e implementación de las actividades y se retroalimentó junto con ellos la utilidad y beneficio de dichas.

En cuanto a la aplicación de las actividades cognoscitivas se destaca que algunas de ellos parecían un tanto complicadas de resolver o trabajar por algunos integrantes del club debido a que no están familiarizados con dichas actividades, pero se destaca que son necesarias y benéficas pues les ayudarán a fortalecer la memoria, percepción y concentración.

Las actividades recreativas fueron de ayuda para el grupo pues al parecer son los momentos en los que los integrantes conviven e intercambian experiencias y comparten sus puntos de vista, se muestran más relajados y ríen más.

Los objetivos planteados se alcanzaron, los resultados del proyecto no son cuantificables pero sí notorios debido a que los beneficios resultan en su estabilidad física y emocional.

Algunas de las limitantes como ya se mencionó fueron el tiempo y la asistencia de la monitor; lo que hace que ella desconozca algunas de las dinámicas que pueden ayudar en la aplicación de las actividades, se espera que la propuesta sea aplicada y guiada por ella y a medida de lo posible pueda también ser implementada en algunos otros clubes de la tercera edad que ella misma imparte.

Todo esto se logró por la participación y el apoyo que se tuvo de los adultos mayores, los cuales brindaron la oportunidad de poder aplicar nuestras actividades y que las realizaron con mucho entusiasmo. Se espera que la propuesta beneficie a los adultos mayores ya que es pensada y creada para que los adultos mayores

no expresaran algunas de sus necesidades e inquietudes nos permitió conocerlos y realizar una propuesta que los beneficiara; estamos muy agradecidas con ellos por hacernos partícipes en sus actividades y por permitirnos la oportunidad de trabajar en conjunto con ellos y por sus aportaciones a nuestra investigación y dedicar parte de su tiempo.

El programa cubrió algunas de las principales propuestas que los mismos miembros del club nos externaron y que ellos consideraron que deberían de integrarse o readaptarse, para ellos su asistencia al club representa un medio de encuentro de amistad y como ellos mismos lo mencionaron es una forma de convivencia y distracción en donde se relacionan con personas de su edad que tienen problemáticas, gustos, pasatiempos e interés similares, en donde la relación con otras personas que no son de su familia representa una forma de sobrellevar o evitar la depresión.

Se partió de una de las tantas misiones que tiene la pedagogía de brindar los medios para llegar a un desarrollo íntegro del ser humano, se considero la delimitación y limitaciones del programa, ya que es un campo amplio en el que la pedagogía puede actuar, considero que es necesario implementar otras actividades que les interesan a los integrantes del club las cuales no fueron abordadas, pues no se contaban con los conocimientos necesarios para trabajarlos en la propuesta.

Esta investigación y aplicación del programa nos deja conocimientos y perspectivas totalmente diferentes acerca de lo que representa el adulto mayor, es una aportación a la sociedad, como parte de una tarea que tiene la pedagogía y del compromiso que existe en intervenir en las prácticas educativas que se hacen presentes en la sociedad; esta fundamenta y pensada para nuestro contexto y para los que devienen, queda claro que es indispensable pues la población de adultos mayores a aumentado en gran medida en los últimos años.

CONCLUSIONES

En el primer acercamiento con el tema de los Adultos Mayores identificamos que es un sector social muy poco abordado por la pedagogía, pese a que se pronostica que el número de ellos va en aumento resulta un campo nuevo de investigaciones; en los últimos años ha sido un factor abordados a partir de la medicina, la sociología, el ámbito legal e incluso el arquitectónico en el diseño de casas de retiro y asilos. Es así como todo emerge y nos inicia en la parte de investigación de este sector social que resulta nuevo para la pedagogía.

Cuando se dirigió esta investigación a los adultos mayores, se enfocó en un primer momento en hacer una investigación que ayudase a definir algunas de sus características, se encontró varias definiciones y la más acercada a nuestro contexto fue la de “adulto mayor” esta definición se acertaba a todas aquellas personas que han alcanzado la edad de sesenta años y más. Esta investigación exhibió algunas de las difíciles condiciones de vida por las que atraviesa el adulto mayor.

Una de ellas es que nuestra sociedad mantiene ideas erróneas de lo que representa el adulto mayor en el rol social, se piensa que es aquella persona con muchos años, el cabello cano, con un sin fin de dolencias y padecimientos, que no son personas útiles ni productivas, que en definitiva son personas viejas, sin darse cuenta que la vejez es un etapa que nos acompaña a lo largo de toda la vida hasta el momento de morir, el envejecer forma parte de la vida, de nuestro rol social y de nuestro código genético y esto es algo que no puede evitar pero si sobrellevar, por lo tanto se busco que esta investigación diera respuesta a esa

problemática de reconocer a los adultos mayores y de darles la atención educativa que merecen.

A través de los años el adulto mayor ha sido considerado una carga social y se le ha discriminado e incluso aislado en el sistema educativo, esto se debe a los cambios que sufren las personas al envejecer pues se hacen vulnerables ante la sociedad, cambios en motricidad los hacen personas frágiles, y algunos cambios en las capacidades mentales los afectan de forma negativa para su desenvolvimiento cotidiano y las relaciones sociales afectan de manera emocional, estos factores nos invitaron a realizar una investigación y una propuesta que atendiera de manera emocional algunas de las necesidades afectivas que se hacen presentes en esta edad, ya que el acto pedagógico influye de manera positiva en el actuar de los demás dentro de la sociedad.

Como parte de la labor en reconocer al otro nos enfocamos en las relaciones sociales en el identificar algunas de sus necesidades, entre ellas las emocionales y físicas, las cuales no son cubiertas en su totalidad. En nuestra sociedad en general la familia es la que trata de cubrir las necesidades del adulto mayor, y por falta de conocimientos y descuidos no logran cubrirlas. Al conocer que no están siendo cubiertas nos dimos cuenta de que existía una problemática social pues los adultos mayores se enfrentan a la discriminación y violencia física y psicológica.

Esto plantea un campo nuevo en el cual la pedagogía puede intervenir, precisamente porque no existe en un primer momento una cultura de reconocimiento, que permita que en las escuelas se reconozca la importancia del adulto mayor en la sociedad y de las aportaciones que este puede dar a las mismas, en otro plano no existe un sistema educativo que implemente la actividad educativa, pues no existe en México propuestas que partan de la pedagogía para intervenir en esta población que no está siendo atendida y que va en aumento.

Con el fin de tener un acercamiento directo con los adultos mayores nos dirigimos al club “Nueva Experiencia” en donde existen proyectos que intenta cubrir algunas

Conclusiones

de las necesidades de los adultos mayores, pero que no se están desarrollando adecuadamente. En este acercamiento que se tuvo con nos dimos cuenta que la practica pedagógica no es reconocida en este sector de la población e incluso es desconocida por los monitores mismos, más sin embargo, tras descubrir algunas problemáticas que se desarrollan en estos clubs se puede definir algunas intervenciones que pudieran desarrollarse en esta población pues el pedagogo tiene los conocimientos, aptitudes, habilidades, actitudes y creatividad necesaria para intervenir.

En los primeros acercamientos que se tuvo con el club nos dimos cuenta de que se desconocían los alcances y limitantes que el pedagogo realiza en los distintos campos educativos y en los sociales e incluso se desconocía la existencia de la profesión misma, es por eso que otra de las labores que se tuvo fue el demostrar que la pedagogía representaba un trabajo más allá del solo ejercer en la docencia, que es la creación y establecimiento de nuevos métodos de enseñanza-aprendizaje, el aportar nuevas formas de transmitir e incrementar todo conocimiento.

La misión de la pedagogía es brindar los medios para llegar para llega a un desarrollo integro que permite el establecimiento y desarrollo del ser humano como ser individual y social, es por eso que esta propuesta giro entorno a elaborar un Programa de desarrollo integral para el Club de la Tercera Edad, “Nueva experiencia”, en cuanto a las actividades que pueden desarrollar sus integrantes, de acuerdo a sus características y necesidades físicas, cognoscitivas y afectivas, donde resultó indispensable fomentar una cultura de cuidado para el adulto mayor.

La pedagogía parte de una práctica de análisis reflexivo de la realidad que se hace presente todos los días y en la cual debemos actuar de forma responsable y activa para dar respuesta a aquellas problemáticas que se presentan, con la finalidad de analizar y proponer alternativas de solución que mejoren la calidad de vida y aprendizaje en los adultos mayores. La importancia en nuestra labor

profesional radica en la responsabilidad de incidir en todas las prácticas educativas, y ¿por qué no hacerlo en este sector que resulta nuevo para la intervención?

Al enfocarnos en un club nos permitió conocer más a fondo todo lo relacionado con este grupo. Y nos dejó una grata experiencia, y un acercamiento con la realidad, y en especial con un campo de intervención. Consideramos que la pedagogía tiene en sus manos muchas formas de intervención, los adultos mayores son personas que una tienen capacidad de aprender que cuentan con su propio estilo de aprendizaje y que es necesario que se propongan y se diseñen nuevas estrategias en actividades que deseen aprender los adultos mayores, no solo en el ámbito de lo práctico si no también en la alfabetización, pues han demostrado que quiere aprender pero que no existen los espacios ni los materiales para que lo haga.

Esta investigación abre el paso a una nueva práctica pedagógica que se está pasando por alto, en la cual se puede intervenir desde el área administrativa, en la realización de planes y programas dirigidos a adultos mayores, en la formación y capacitación a monitores, en la elaboración de materiales y de investigaciones dirigidas a ellos y por qué no hasta la capacitación para el trabajo desde una perspectiva de autonomía por parte de ellos. El tema investigado es una problemática presente que puede ser abordada desde diferentes áreas, que muestra trascendencia y la pauta para otras investigaciones.

ARNAL, J. (2000). "Metodologías de la investigación educativa". En: J. Mateo; C. Vidal (eds.). Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya

CARRASCO, J.L. y Col (1979) *Estudio biopsicosocial de los jubilados*. Madrid: Editorial Karpos.

CORRALES Palomo María Isabel. (2002) *¿Cómo aprenden los adultos? En una Metodología de la formación abierta y a distancia*. España: Ed. LIMUSA.

CHOQUE Estela, (2004) *Actividades de animación para la tercera edad*. España: Editorial Paidotrio

FLICK, Uwe, (2007) *Introducción a la investigación cualitativa*. (2da.Ed) Madrid: Ediciones Morata.

LEÓN, Antoine (1973) *Psicopedagogía de los adultos*. (8ª.Ed). México: Siglo Veintiuno Editores

LÓPEZ, Antonio (1999) *DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO UNIVERSAL* (Tomo1) México: Editorial Enríquez

LÓPEZ, Calva, Martin (2000) *Planes vemos...razones no sabemos*. México: Editorial Trillas.

LÓPEZ, Torres, Marcos (1999) *Evaluación Educativa*. México: Editorial Trillas.

LOWE, Gordon R (1984) *El desarrollo de la personalidad de la infancia a la senectud*. (3era. Ed.) Madrid: Editorial Alianza.

IACUB, Ricardo. (2006) *Erótica y vejez, Perspectivas del Occidente*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

MASLOW, Abraham, (1943) *A Theory of Human Motivation* (Volumen 50) United State of America: Psychological Review

MORALEDA Mariano (1999). *Psicología del desarrollo, infancia, adolescencia, madurez y senectud*. México: Alfaomega Grupo Editor S.A. de C.V.

MORÁN Oviedo, Porfirio (2002) *Fundamentación de la didáctica*. (12ª Ed.) México: Editorial Gernika,

PONT Geis Pilar (2003) *3º edad actividad física y de salud teoría y práctica* (6ta ed.) Barcelona: Editorial Paidotrio

SÁNCHEZ, Hidalgo Efraín (1979) *Psicología Educativa*. (9a ed.) España: Editorial Universitaria.

SAN MIGUEL, Aguirre. (1999) *.Los derechos humanos en la tercera edad*. México, Comisión Nacional de Derechos Humanos.

SCHUNK, Dale H. (1997) *Teorías del aprendizaje*. México: Prentice Hall Hispanoamericana

STAKE, Roberto E. (1998) *Investigación con estudio de caso*. España: Editorial Morata.

VEGA, J.L. (1987) *Paradigma mecanicista, Organicista y Dialectico En Psicología Evolutiva*. Madrid: UNED

WECHSLER. D. (1961) *Inteligencia, memoria y proceso de envejecimiento*. Madrid: Editorial Águila.

Fuentes hemerográficas

CONAPRED, (2005) *La discriminación en las escuelas*. México D.F. Programas Educativos y Divulgación del Consejo Nacional para prevenir la Discriminación.

LÓPEZ, Patricia (2012). “*Miden los efectos de la música en el cerebro*”. Gaceta UNAM, Número 4,416. Pág. 6

MANUAL DEL AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR. (1999) “Adulto Mayor: una nueva etapa de vida” Chile.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. *Guía regional para la promoción de la actividad física. Actividad física para un envejecimiento activo. Promover un estilo de vida para las personas adultas mayores*. Washington D.C. 2002 p.32

SECRETARÍA DE SALUD, DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, *Guía de ejercicios para la prevención de padecimientos crónico degenerativos para personas de 51 a 70 años, Programa de Ejercicio para el Cuidado de la Salud [PROESA]*. México

Fuentes electrónicas

Comunicado de prensa 43/4 “Hay en México 7.9 millones de Adultos Mayores” [en línea] 2004[consultado el 12 de febrero del 2011] Disponible en <http://www.conapo.gob.mx/prensa/2004/43.pdf>

Klin, Patricia, Capítulo 1. Adultos mayores [en línea] [consultado el 01 de Mayo del 2012] Disponible en http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf

Portal del INAPAM [en línea] Última actualización el 11 de Octubre del 2010 [consultado el 24 de Marzo del 2011] Disponible en <http://www.inapam.gob.mx>

Portal del DIF Estado de México [en línea] Actualizado cada día [consultado el 24 de Marzo del 2011] Disponible en <http://www.edomex.gob.mx/difem/>

Servicio de Geriatría. Casa de Misericordia. Pamplona. “Las enfermedades en la ancianidad” [en línea] [consultado el 24 de Agosto del 2011] Disponible en <http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol22/suple1/suple8.html>