



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

TESINA

***“PROPUESTA DE UN TALLER PARA PERSONAS EN ETAPA DE LA
VEJEZ, VIVIENDO EN PLENITUD”***

QUE PARA OBTENER
EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ANA IRIS NAVA GÓMEZ

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ.



CIUDAD UNIVERSITARIA

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

Gracias a mis padres, porque todo su esfuerzo me empujó a cumplir esta meta.

A mis hermanas y mejores amigas:

A ti Adry por compartir tus conocimientos y palabras que me sirvieron de sostén para no desistir.

A Karlita, porque a su corta edad es mi mayor ejemplo para nunca dejar de sonreír.

A mi asesora Roxana por brindarme su ayuda compartiendo conmigo sus conocimientos.

A la maestra Celia Ramirez porque gracias a ella descubrí el cúmulo de emociones que provoca este trabajo.

A quién me acompañó en mi recorrido por la licenciatura, especialmente para Anayeli S. y Marlen H.

Y a ti, compañero de ruta, por estar en esta travesía e incitarme a mejorar.

Índice

Introducción	1
Capítulo 1: La vejez	4
1.1 Definición de vejez.....	4
1.2 Características de la vejez	6
1.2.1 Características físicas.....	7
1.2.2 Características psicológicas.....	11
1.2.3 Características sociales	15
Capítulo II: Calidad de vida	19
2.1 Definición de calidad de vida	19
2.2 Factores de la calidad de vida	22
2.2.1 Alimentación	22
2.2.2 Ejercicios físicos	24
2.2.3 Autoestima.....	25
2.2.4 Ocupación	27
2.2.5 Ocio y tiempo libre	28
2.2.6 Relaciones personales.....	30
2.2.7 Espiritualidad	32
Capítulo III: Educación no formal	34
3.1 Definición de educación no formal	34
3.2 Características de la educación no formal	36
3.3 Definición de taller	38
Capítulo IV: Propuesta de un taller para personas en etapa de la vejez, viviendo en plenitud. .	43
4.1 Presentación.....	43
4.2 Justificación	43
4.3 Objetivo general.....	44
4.4 Objetivos específicos	44
4.5 Metodología.....	44
4.6 Duración	45

4.7	Población	45
4.8	Programa sintético	45
4.9	Recursos humanos	46
4.10	Recursos físicos	46
4.11	Evaluación	47
	Cartas descriptivas. Taller “Viviendo en plenitud”	48
	Conclusiones	58
	Fuentes consultadas	62
	Anexos.....	65

Introducción

Actualmente las personas mayores de 60 años suelen ser una población excluida de la sociedad, por encontrarse en la etapa de la vejez, llegan a ser consideradas no productivas y dependientes; esto sucede porque no existe la información necesaria sobre lo que es esta etapa. Se tiene la idea que llegar a la vejez es el fin y que ya no se puede disfrutar de la vida, provocando que algunas personas mayores se apoderen de esas creencias, convirtiéndose en seres pasivos.

Las personas de la tercera edad dentro de sus cambios físicos, psicológicos y sociales pueden enfrentarse a una crisis por falta de una educación para la vejez que les muestre cómo vivir y disfrutar plenamente su nueva etapa. El envejecimiento es un hecho que no se puede evitar, sin embargo es completamente disfrutable. El ejercicio físico, una adecuada alimentación, favorables relaciones sociales y sobre todo una actitud positiva, permiten transitar con plenitud por esta etapa.

El presente trabajo surge al observar el poco conocimiento que se tiene hacia la vejez. Darme cuenta de la discriminación que sufren las personas en esta etapa, del rechazo que se les hace por ser mayores, así como las pocas oportunidades que se le otorgan para demostrar que aún puede mantener un rol activo en la comunidad; un ejemplo de ello es que difícilmente se le otorga la oportunidad de trabajo a una persona mayor de 60 años.

Y sobre todo al percatarme del problema de adaptación al hecho de envejecer, del desprecio que algunas personas adultas se tienen así mismas al recorrer esta etapa. Algunos miran hacia el pasado lamentándose por no haber podido alcanzar sus metas y piensan un futuro sin proyectos. Hay otros que a pesar de haber logrado una estabilidad se quedan añorando su juventud, obsesionándose por su aspecto físico.

Hoy en día los ancianos son un sector vulnerable ya que no cuentan con la atención necesaria, por lo que es importante que se comiencen a tomar medidas para mejorar sus condiciones de vida.

El gran reto es alcanzar una mejor calidad de vida para los individuos; no sólo se trata de aumentar años a la vida de una persona, sino de mejorarla y aumentar su bienestar. Resulta urgente preguntarse: ¿Qué medidas pueden ponerse en práctica para asegurar una buena

calidad de vida durante la vejez?. Lograr un buen disfrute de la vejez requiere de programas de intervención que enseñen a vivir con calidad esta etapa.

Una información adecuada de los cambios que se producen en la edad adulta es fundamental para gozar con tranquilidad y bienestar de estos años, derrumbando así viejos mitos y prejuicios que sólo infunden miedos y restricciones. Los pedagogos podemos plantear estrategias educativas que les permitan desarrollar sus capacidades, habilidades y destrezas, orientarles a reconocer, aceptar y disfrutar el envejecimiento.

Esta tesina está dirigida a todo tipo de lector interesado en el tema. No sólo para los adultos mayores también para los jóvenes, ya que pocas veces se hace una reflexión sobre nuestra vejez; tenemos que entender que todos seremos ancianos y debemos pensar y planificar cómo viviremos esa etapa. Concientizar a las nuevas generaciones de que el hecho de ser anciano no es sinónimo de ser inservible, inútil e incapaz; todos somos vulnerables y tenemos que apoyar a nuestros viejos, cuidarlos, brindarles cariño, convencerles que la vida no acaba ahí. Los ancianos al igual que los jóvenes tienen sueños, anhelos, pasiones e inquietudes, es importante que se sientan respetados que conserven una sana autoestima y que hagan valer sus derechos como humanos.

A través de la investigación se comprenderá el concepto de vejez, sus características físicas, psicológicas y sociales, así como los factores de calidad de vida, realizando una propuesta de un taller dirigido a personas de la tercera edad, donde se les pueda educar hacia una vida plena, escuchando y respetando sus inquietudes; animando a realizar actividades recreativas que les permita disfrutar de la vejez, fomentando la idea de mente sana en cuerpo sano, ya que las personas mayores que se mantienen en forma conservan un buen funcionamiento cerebral; así como guiarlos para una buena alimentación y buscar o recuperar proyectos de vida.

Este trabajo está dividido en cuatro capítulos, dentro del primer capítulo se desarrolla la definición de vejez así como los cambios físicos, aquellos que vemos a simple vista como las canas, las arrugas, el paso lento, etc. Los psicológicos, los cambios en la memoria. Y los sociales, como la viudez, la jubilación, la partida de los hijos.

En el segundo capítulo se expone el concepto de calidad de vida y posteriormente se describen los factores que la integran, es decir, la adecuada alimentación, los ejercicios físicos, la importancia de la buena autoestima, la ocupación y sus beneficios. El ocio y tiempo libre, lo imprescindible de las relaciones personales, concluyendo con un apartado sobre espiritualidad.

El tercer capítulo está dedicado a definir a la educación no formal y sus características. Dentro de este capítulo se describe la definición del taller, ya que es la herramienta para desarrollar la propuesta.

En el cuarto capítulo encontramos el taller dirigido a las personas en etapa de la vejez, se plantea la justificación, los objetivos de éste, su metodología, duración, temario general, los recursos necesarios y la evaluación. Todo esto seguido de las cartas descriptivas para realizar dicho taller. Al finalizar podemos ubicar las conclusiones de la tesina.

Capítulo 1: La vejez

*“Envejecemos....y esto lejos de ser una mala noticia
significa específicamente que estamos vivos
y debería ser un motivo de celebración”*

Jorge Bucay

En nuestra sociedad se llega a considerar a los ancianos como inservibles, este tipo de ideas erróneas provoca que las personas que han llegado a esta etapa, o están próximas a ella, sientan incertidumbre y temor por lo que van a experimentar. Por ello es importante tener una definición de vejez, para conocer lo que realmente sucede en esta etapa y erradicar el miedo que se le tiene.

En el presente capítulo se abordará la definición de vejez así como los cambios físicos, psicológicos y sociales que se presentan.

1.1 Definición de vejez

Nos encontramos con distintas definiciones sobre la vejez; pero es muy importante considerar cómo se autodefinen las personas que se encuentran en dicha etapa y qué significados tienen sus familiares y amigos. Ya que eso influye para que determinen cómo vivirán su nueva etapa.

“El envejecimiento es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable, que se desarrolla en los aspectos biológicos, psíquicos y sociales de los sujetos y que está estructurado en torno al tiempo. El envejecimiento es una etapa más del ciclo vital. No es un estado patológico.”¹

La Sociedad de Geriatria y Gerontología de México, A.C² ha denominado las etapas de la vejez como:

- Prevejez, de 45 a 59 años.
- Vejez, de 60 a 79 años.

¹ María A. Cornachione Larrínaga. *Psicología del desarrollo. Vejez. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Argentina. Brujas. 2002. P. 56

² Fundación Bienestar del adulto mayor. I.A.P . *Manual de vejez y proceso de envejecimiento*. México. Plaza y Valdez. 2002. P.48

- Ancianidad, de 80 y más.

La Sociedad de Geriátrica de México aclara que, si bien han señalado como inicio de la vejez los 60 años, no se excluye incluir edades de hasta 45 años, pues con ellas se inicia la prevejez, etapa que es de suma importancia para la aplicación de medidas preventivas.

Cada sociedad otorga un significado diferente a la vejez, en la nuestra se les llega a considerar personas inútiles, en decadencia, enfermas, llena de sufrimientos. Estas son concepciones erróneas que deben combatirse desde la niñez porque la vejez es una etapa más de la vida, que al igual que las otras viene acompañada de cambios, de complicaciones, de aprendizajes y es completamente disfrutable.

En la antigüedad, dentro de la cultura azteca “el individuo de edad avanzada, llamado huehuetque, era el forjador de las generaciones, pues en él se encarnaba el valor, poseía la sabiduría de la vida y era portador de la fuerza, no el sentido físico sino de temperamento, y de la memoria histórica.”³ Se valoraban a los adultos mayores porque en sus recuerdos se encontraba el futuro de las costumbres de la población. Eran consideradas personas sabias a quienes se les encomendaba la tarea de formar educandos responsables, porque después de los padres los ancianos desempeñaban un papel pedagógico importante. La vejez era un sinónimo de alcanzar la plena benevolencia y bondad. Sin embargo, actualmente suele relacionarse con enfermedad, decadencia, estado de incapacidad donde la persona ya no es productiva. No sólo son despreciados por su fragilidad, también lo son por lo que pueden decir, enseñar y aprender. Los ancianos viven en una sociedad donde hay una exclusión educativa y cultural.

En esta edad las personas sufren limitaciones por consecuencias del proceso de envejecimiento; pero también como resultado de impedimentos sociales. Evidentemente necesitan más cuidado, atenciones, precauciones; pero es una etapa que puede ser sumamente agradable. Tienen la misma oportunidad de aprender, de crecimiento y desarrollo, de tener nuevas experiencias como las demás personas. Como nos dice Morogas, “la vejez es una etapa de la vida que puede ser tan sana como otras, pues si los órganos y tejidos están

³ José Carlos García Ramírez. *La vejez. El grito de los olvidados*. México. Manufactura. 2003. P. 62

afectados por el paso del tiempo, se puede diseñar un papel social con menores tensiones que permita vivir de acuerdo con las menores posibilidades vitales”⁴

El envejecimiento es un proceso que inicia en el momento en que nacemos y se desarrolla a lo largo de nuestra vida, depende de las características de la persona y del medio ambiente donde se desarrolla; lentamente o más rápidamente todos estamos envejeciendo. La vejez es la edad de la recapitulación, donde el hombre entra en las últimas cuentas consigo mismo y hace una recapitulación de su vida.

El desarrollo de la persona en esta etapa va a depender de la capacidad de adaptación y aceptación del proceso de envejecimiento, estar conscientes les permitirá establecer planes de vida satisfactorios; si se rehúye, si no se acepta el haber llegado a esta etapa, no es posible instalarse en ella.

Cambiar de etapas trae consigo pérdidas involuntarias, en este caso pertenecer al grupo de personas de la tercera edad involucra cambios que no son aceptados por completo; llegan arrugas, el pelo se cubre de canas, las actividades físicas ya no pueden hacerse a la misma velocidad, dejar un trabajo el cual se realizó durante bastantes años, la partida de los hijos que comenzarán una vida independiente y probablemente la muerte del cónyuge o amigos. Junto con esto se enfrentan al rechazo de la sociedad, porque se tiene la concepción errónea de que vejez es igual a un estado de incapacidad donde ya no se deben tener expectativas de vida.

Pero “envejecemos....y esto lejos de ser una mala noticia significa específicamente que estamos vivos y debería ser un motivo de celebración” ⁵ porque nunca es tarde para aprender e imaginar, es el inicio de sueños, de una nueva contemplación de la vida. La vejez no es sólo un estado biológico es también un estado mental, una actitud ante la vida.

1.2 Características de la vejez

Los cambios en el envejecimiento se realizan poco a poco, mostrándose más tarde. A continuación veremos los cambios normales de dicha etapa desde tres puntos de vista: características físicas, psicológicas y sociales.

⁴ Ricardo Morogas Morogas. . *Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona. Herder. 2004. P.31

⁵Jorge Bucay. *Hojas de ruta*. Argentina. Editorial del Nuevo Extremo. 2003. P. 497

1.2.1 Características físicas

Algunas personas que se encuentran en el proceso de envejecimiento, tratan de evitar su aspecto de personas mayores, pero llega un momento en que es imposible tratar de ocultar debido a las características notables, como las que nos menciona Cornachione⁶:

- La piel se seca, resulta más fina, menos elástica y porta las manchas del envejecimiento.
- El cabello cambia de continuo, se torna más fino, aparecen las canas.
- Se modifica la estatura, ya que la mayoría de las personas viejas miden aproximadamente unos tres centímetros o menos que la adultez.
- Cambia la silueta y el peso por reducción de masa muscular.
- Se reduce la fuerza muscular, fundamentalmente en las piernas.

A las personas mayores les aterra saber que se encontrarán con cambios que no esperaban porque no están preparadas para enfrentarlos; ya que al entrar a la etapa de la vejez sólo se asumen los aspectos negativos, apartándose de la oportunidad de disfrutar de las ventajas que trae consigo. Es importante reconocer los cambios más notables para explorar las oportunidades que hay en dicha etapa.

Dentro de los cambios internos, Pérez Melero⁷ nos comenta los siguientes:

a) Sistema músculo- esquelético

- Huesos: disminución de la masa ósea y osteoporosis, que se favorece por la falta de movimiento, la deficiente absorción o ingestión de calcio y trastornos hormonales.
- Cambios posturales, como la tendencia a inclinar la cabeza hacia delante.
- Músculos: hay una pérdida gradual de la masa y la potencia muscular.
- Articulaciones: van a sufrir limitación funcional, porque se van desgastado dando lugar a deformidades y dolor local.

⁶ María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* P. 75

⁷ Andrés Pérez Melero. *Guía de cuidados de personas mayores*. Madrid. Editorial Síntesis. 1999. P. 20

b) Sistema cardiocirculatorio

- Corazón y vasos sanguíneos: el corazón pierde fuerza y capacidad para bombear la sangre.
- Sangre: puede aparecer anemia, producida por déficit de absorción de nutrientes.

c) Aparato respiratorio

- En los pulmones disminuye la elasticidad y la función respiratoria apareciendo fatiga al realizar esfuerzos físicos.

d) Aparato digestivo.

- Los principales problemas se ubican en la boca con la pérdida de los dientes, el mal estado de éstos y la afectación de las encías pueden producir dificultades de masticación.

e) Sistema nervioso

- Hay un enlentecimiento de los movimientos, alteraciones del sueño y disminuye la sensibilidad al calor, al frío, al dolor.

f) Sistema urinario

- Al orinar, la vejiga no suele vaciarse completamente, apareciendo infecciones frecuentes.
- Órganos genitales: en la mujer hay pérdida de vello púbico, la mucosa vaginal aparece seca, lo que va a provocar ardor y dolor en las relaciones sexuales, así como infecciones recurrentes y los senos se vuelven flácidos. En el hombre disminuye el tamaño de los testículos y aparece una dificultad en la erección.

g) Aparato reproductor

No solo existen cambios en la frecuencia de las relaciones sexuales, sino que la sexualidad en sí muestra características distintas. Los cambios que se van presentando son muy diferentes en el hombre y la mujer, por lo que vamos a verlos separadamente.

- Sexualidad femenina:

Los cambios en la sexualidad femenina son marcados por la menopausia. La menopausia es el momento en la vida de una mujer en donde sus periodos de menstruación finalmente cesan y

su cuerpo experimenta cambios que ya no le permiten embarazarse, es un hecho natural que normalmente ocurre entre los 45 y 55 años de edad.

“Los cambios vaginales consisten principalmente en que disminuye su tamaño, pierde elasticidad, su mucosa segrega menor cantidad de moco y su acidez disminuye”⁸. Y otro cambio característico se presenta en las glándulas mamarias, que disminuyen su tamaño y se vuelven flácidas.

Llegar a la menopausia trae consigo cambios frecuentes de humor, irritabilidad, tendencia a deprimirse, cefaleas. Todos estos cambios llegan a ocasionar inseguridad y baja autoestima, puesto que las mujeres dejan de sentirse atractivas, lo que repercutirá en su sexualidad de forma desfavorable.

- Sexualidad masculina.

Los cambios se presentan de forma gradual, se pueden resumir los siguientes:

- “Disminución de la sensibilidad erótica;
- menor respuesta a los estímulos eróticos;
- aumento del tiempo necesario para alcanzar la erección;
- reducción del ángulo de la elevación peneal;
- aumento considerable del período refractario después del coito”⁹

Entre los mitos sobre la vejez se encuentra el creer que llegar a esta etapa ya no existe vida sexual, bajo los argumentos que no se encuentran en condiciones físicas ni en edad para mantener relaciones sexuales. Es cierto que hay cambios que pueden limitar algunas posturas, pero es totalmente erróneo que ya no pueden tener actividad sexual.

En ocasiones puede existir la pérdida de apetito sexual, pero no es ocasionado por los cambios en el aparato reproductor; se debe a un aburrimiento sexual causado por la monotonía de la pareja, la presencia de problemas como el estrés y el uso de algunos medicamentos como los antidepresivos.

⁸ Luis María Gonzalo Sanz. *Tercera edad y calidad de vida. Aprender a envejecer*. Barcelona. Ariel. 2002. P. 104

⁹ María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* P. 97

h) Funciones sensoriales

Cuando se va envejeciendo, los sentidos van perdiendo parte de su funcionalidad lo que puede afectar el estilo de vida de las personas así como sus relaciones sociales. Ir perdiendo la audición y la vista contribuye a un aislamiento y a la baja autoestima.

“Las funciones sensoriales no se limitan en los cinco sentidos tradicionalmente reconocidos. Comprenden también la posición cinestésica del cuerpo, el equilibrio, el movimiento y las sensaciones internas” ¹⁰

La motricidad se encuentra estrechamente ligada a las capacidades sensoriales. La motricidad puede verse afectada a consecuencia de un declive de la fuerza muscular, del incremento de los tejidos grasos con relación a los tejidos delgados, de la osteoartritis y de otros procesos físicos deficientes.

A medida que se envejece, los movimientos motores globales se tornan más lentos, los músculos se fatigan más rápidamente y se recuperan de una tensión con mayor lentitud. Los movimientos de la motricidad fina se vuelven más lentos

▪ Vista:

Con el envejecimiento, la córnea del ojo pierde una parte de elasticidad y de su capacidad de enfoque. Los ojos van perdiendo la capacidad de localizar los objetos muy próximos o muy alejados. La frecuencia de las cataratas aumenta con la edad. Esta afección es causada por el amarilleamiento o la decoloración de la córnea que reduce proporcionalmente la cantidad de luz que alcanza la parte sensible de la retina, falsea los colores y torna más difícil la visión y la percepción precisa de los objetos.

▪ Oído:

La pérdida de audición se va manifestando con la edad y las causas son múltiples; no sólo acontece porque se llega la vejez, sino por la constante exposición a sonidos intensos que provoca la pérdida permanente del oído. Cornachione menciona algunos cambios auditivos:

- “Reducción del umbral auditivo, que puede acontecer por la frecuente exposición a ruidos elevados;

¹⁰ Mishara B.L y Riedel, R.G. *El proceso de envejecimiento*. Madrid. Ed Morata. 1986. P.48

- Aparición progresiva de dificultades para discriminar las diferentes frecuencias de los sonidos;
- Mayor sensibilidad a la interferencia de los ruidos o fondo, que impide una buena captación de otras señales más importantes;
- Dificultad de localización del sonido”¹¹

No oír bien es uno de los factores que provoca que las personas de la tercera edad se aíslen de sus grupos sociales ya que se les dificulta comunicarse al no lograr escuchar lo que se les dice. Los ancianos pueden llegar a ser rechazados, ya que la falta de cultura hacía las nuevas generaciones provoca que éstas se desesperen al estar en contacto con un anciano.

- Gusto y olfato

Los sentidos del gusto y olfato se encuentran en íntima relación, así que cuando se pierde el sentido del olfato, al no poderse captar el aroma de los alimentos, se pierde un poco la calidad de la degustación. “Aún no está claro, si estas reducciones en la percepción del olor y el sabor se deben realmente a un proceso propio del envejecimiento o son el resultado de otros factores que intervienen, ya que el tabaco, la diabetes y la utilización de medicamentos reducen la sensibilidad olfativa y gustativa de las personas ancianas”¹²

Todos los cambios van a depender del tipo de vida que lleva cada persona, no todos envejecemos de la misma forma ni al mismo tiempo, además, cada órgano o aparato de un mismo individuo puede envejecer con un ritmo diferente y con distinta intensidad.

1.2.2 Características psicológicas

A continuación se abordarán las características psicológicas presentes en la vejez, que son: cambios cognitivos que afectan las capacidades de tipo intelectual, los afectivos y de personalidad, los que alteran la forma de sentir y la forma de interpretar los hechos de la realidad.

¹¹ María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* P 92

¹² *Ibidem.* p. 93

Con respecto a los cambios cognitivos tenemos:

- Memoria

Es la capacidad del cerebro para almacenar y recuperar información. Algunos aspectos de la memoria se deterioran con los años, también hay otros que se encuentran bien conservados. Muestra de ello, es que los ancianos cuentan con un cúmulo de historias de su juventud; relatos que quieren compartir, quizá para no sentir que ha pasado el tiempo o para enseñar a las futuras generaciones a vivir. Esto es algo que debemos aprovechar, pues de su madurez podemos obtener muchas enseñanzas y de toda su experiencia aprender incontables lecciones.

Ballesteros¹³ nos menciona cinco tipos de memoria:

- Memoria sensorial: conserva por un breve espacio de tiempo los estímulos que llegan a nuestros sentidos.
- Memoria a corto plazo: almacén de capacidad limitada que retiene la información por un breve espacio de tiempo.
- Memoria a largo plazo: almacén de hechos concretos, recuerdos que forman parte de nuestra experiencia personal y que son activamente recuperados utilizando información contextual sobre cómo y cuándo ocurrieron.
- Memoria semántica: conocimiento sobre el mundo, organizado y acumulado conceptualmente y muy relacionado con el lenguaje.
- Memoria procedimental: relacionado con las destrezas y habilidades que una vez aprendidas no requieren esfuerzo consciente para ser recuperadas. Incluye habilidades que se han hecho con mucha práctica, como leer, tocar el piano, conducir un automóvil.

Las personas ancianas suelen tener mayores problemas cuando se les exige un esfuerzo para recordar, sin embargo la mente puede continuar buscando y explorando. Pueden recurrir a la estimulación de la memoria porque envejecimiento no debe ser una excusa para dejar de emplear las capacidades cognitivas.

¹³ Rocío Fernández Ballesteros. *Gerontología social*. Madrid. Pirámide. 2000. P. 203

- Inteligencia

“La inteligencia se puede definir como la facultad que permite resolver problemas prácticos de manera flexible y creativa”¹⁴. En algunas personas se puede presentar un deterioro cognitivo pero es falso pensar que llegar a la vejez es volverse senil.

Cottel¹⁵ propone la existencia de dos formas de inteligencia, una denominada fluida y otra cristalizada.

La inteligencia fluida depende de la capacidad de poder adaptarse eficazmente a las situaciones nuevas, aumenta en los primeros años de vida y disminuye con la edad. La inteligencia fluida se define en términos de:

- “El procesamiento de relaciones percibidas.
- La abstracción.
- La formación de conceptos.
- La resolución de problemas.

La inteligencia cristalizada corresponde a:

- “El conocimiento adquirido;
- las habilidades intelectuales desarrolladas”¹⁶

Este tipo de inteligencia aumenta en el transcurso de la vida y toma una forma definida con la experiencia. Las personas la utilizan cuando al tratar de solucionar problemas se tiene que recurrir aprendizajes previos. Es así como se debe considerar a los viejos como personas sabias, ya que con su experiencia pueden apartarnos mucho más de lo que podemos imaginarnos; tienen una acumulación increíble de vivencias que pueden ser absorbidas por los jóvenes.

- Personalidad y Afectividad

Si entiende por personalidad “el esquema único y personalizado de los procesos y estados psíquicos del individuo, los cuales perduran a través del tiempo y lo caracterizan en su

¹⁴ Pedro Inmaculada de la Serna. *La vejez desconocida: una mirada desde la biología a la cultura*. Madrid. Díaz de Santos. 2003. P. 98

¹⁵Cottel. *Apud*. Mishara B.L y Riedel, R.G. *Op. cit.* p 109

¹⁶ María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* p. 109

interacción y adaptación con el entorno”¹⁷. Cada persona posee personalidad a lo largo de su vida y le hace reaccionar positiva o negativamente ante cualquier acontecimiento. Existen individuos que envejecen positivamente y otros que lo hacen negativamente, entre el primer grupo se dan actitudes favorables debido a los recursos que individualmente fueron obtenidos durante el desarrollo, mientras que los del segundo grupo carecen de estrategias para poder entender el envejecimiento.

Neugarten establece cuatro tipos de personalidad y cada uno de ellos con una forma de adaptación al envejecimiento:

- “Personalidad de tipo integrado. Las personas presentan actitudes y comportamientos flexibles, alto nivel de satisfacción.
- Personalidad de tipo blindado. Se acompaña de buenos niveles de adaptación. El mantenimiento de los roles y la escasa disposición a nuevas experiencias la caracterizan.
- Personalidad de tipo pasivo-dependiente. Se caracteriza por una necesidad de constante apoyo o por apatía o pasividad por el entorno.
- Personalidad de tipo no integrada. Muestran un bajo nivel de actividad, tanto en la faz física como psíquica.”¹⁸

El comportamiento del ser humano está vinculado entre la forma de pensar que son todos procesos cognitivos y la manera de sentir la vida, involucrando sentimientos y emociones. “Comprendemos que la personalidad, definida como el modo de sentir (afectividad), pensar (cognición) y actuar (comportamiento), tenga una repercusión muy importante en la capacidad de adaptación del hombre en su entorno social.”¹⁹ La afectividad es la forma como somos afectados por los sucesos que se producen a nuestro alrededor. La forma en que sentimos la afectividad es a través de los sentimientos y las emociones. El modo que tiene el hombre de sentir su vida, de experimentar los estímulos se manifiesta en su estado de ánimo

¹⁷ Nélica Asili. *Vida plena en la vejez*. México. Pax México. 2004. P. 168

¹⁸ Neugarten, María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* p. 149

¹⁹ Nélica Asili. *Op. cit.* p. 176

1.2.3 Características sociales

Cuando se llega a la vejez se cambia el contexto social, llega la jubilación, la viudez, la partida de los hijos. Las personas experimentarán cambios que deben reconocer para lograr adaptarse de manera satisfactoria, ya que todo cambio resulta más fácil si hay información y preparación.

- Jubilación

“El jubilado constituye un ser económicamente pasivo, y la falta de productividad económica implica la falta de valoración social global. El jubilado detrae una pensión del sistema económico, por lo que al no ser productivo en una sociedad que enfatiza la productividad, afecta también a su papel social”²⁰

La pérdida de roles, concluir la actividad a la que se estaba acostumbrado, tiene una connotación importante dentro de la sociedad, porque se relaciona con la sensación de ya no servir más, de ser una persona que no aporta ya nada. Lo que repercute en una disminución de su autoestima, sintiéndose solos, tristes y abandonados. La situación de los recién jubilados es de dependencia: dependen económicamente del dinero que se les ha otorgado y de sus hijos.

La jubilación como cualquier otro suceso en la vida de las personas, puede ser fuente de problemas o de oportunidades, se relaciona con una baja de capacidades y de integración social, lo que afecta en su bienestar psicológico. Y aunque pueden llegar a depender de las condiciones del ambiente, lo más importante será la actitud que tome el jubilado ante dicha situación.

Todos los aspectos de la vida tienen que ser reorganizados a partir de que se presenta la jubilación, es importante que las personas reorganicen sus hábitos de vida. La forma de encontrarle sentido al nuevo reto será totalmente intrínseca. Los ancianos tienen el poder de sentirse y ser activos, de saber que aún son productores en la sociedad.

Una forma de sobrellevar la jubilación es buscar una actividad de recreación porque el nuevo período por transitar puede volverse una carga pesada y difícil de sobrellevar, quizá se cuenta con alguna destreza, con un sueño que con el paso del tiempo se fue retrasando, ahora es

²⁰ Rocío Fernández Ballesteros. *Op.cit.* p. 455

momento de comenzar porque a pesar de las limitaciones que llegan a presentar, pueden realizar una vida independiente.

- Nido vacío

Conforme pasa el tiempo la relación entre padres e hijos cambia. Los hijos se van convirtiendo en adultos y es indispensable modificar la convivencia.

El síndrome del nido vacío se presenta cuando los hijos se independizan para hacer su propia vida. Cuando los hijos se marchan, pueden aparecer ciertos síntomas en uno o ambos padres:

- “malestar o cansancio sin razón aparente,
- sensación de vacío,
- desorientación en cuanto a las metas y objetivos de la familia,
- crisis en la relación marital,
- signos de depresión”²¹

Ante estos cambios las personas deben buscar ayuda y estar preparados para saber que no se puede vivir por siempre con los hijos, que al igual que ellos son personas independientes. También es un buen momento para reencontrarse como pareja, para revivir o experimentar experiencias que quedaron trucas.

Es un gran error creer que los hijos son la base de la felicidad y que deben permanecer a nuestro lado con el fin de que paguen todo lo que les fue dado. Esta situación suele afectar más a las madres ya que se han consagrado por completo a los hijos y tienen la falsa creencia que ahora son ellos los que deben retribuir el tiempo otorgado. Esto varía según la sociedad, regularmente suele suceder en niveles socioeconómicos bajos donde los padres realizan mayores esfuerzos para mantener a sus hijos.

Algunas reacciones suelen ser negativas cuando los hijos se marchan, otros padres toman esta independencia con alegría, al ver que los hijos van desarrollándose con las bases que le fueron otorgados durante su crecimiento y ésta es la mejor forma para aprender sobre la etapa de la vejez.

²¹ Julián Melgosa, Annette Melgosa. *Nuevo estilo de vida para la pareja. Una relación estable para toda la vida.* Madrid. Safeliz. 2006. P. 106

- Viudez

Esta característica no sólo se presenta en la vejez, pero conforme se transita esta etapa está más cerca la posibilidad de enfrentar la viudez. La muerte de la pareja es uno de los factores que más causan estrés y depresión. En la mayoría de los casos, las mujeres lo suelen resentir más, no sólo pierden su apego afectivo también una estabilidad económica que le era proporcionada por su pareja.

Lopata considera que la viudez presenta cuatro estadios:

- “Reconocimiento oficial del suceso. Comienza con los funerales e incluye el período de duelo.
- Desvinculación temporal de los lazos;
- Olvido;
- Reencuentro o vuelta. Incluye planteos tales como: donde se está y a dónde se va. Muchos veces estos planteos son el comienzo de los problemas que va a enfrentar la persona viuda.”²²

La viudez es uno de los acontecimientos más dolorosos en una persona mayor, la muerte de su pareja con la que han mantenido una larga convivencia puede provocar estados de inmensa soledad y tristeza, que si no son manejados a tiempo pueden derivar en una depresión.

Se debe estar al pendiente de estos puntos, al reconocerlos se encontrará una mejor forma de intervenir. Para entender mejor este cambio se hablará del proceso de duelo, que inicia con la muerte de cónyuge y el tiempo para superarlo, puede variar de acuerdo a la personalidad de cada individuo.

El duelo es un sentimiento provocado por la muerte o pérdida de un ser querido, es impredecible, una reacción normal y universal, sobrellevarlo se basará en nuestra historia personal, familiar, cultural y biológica.

²² Lopata. *Apud.* María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* p. 153

Se han establecidos etapas por las que pasan las personas al presentarse la viudez:

- “Etapa de choque, es el momento de dolor más intenso tras la pérdida del ser querido. El afligido pasa por un estado de fuerte impresión, de shock, que puede manifestarse en pasmo o en llanto desesperado.
- Etapa de transición. Se caracteriza por los recuerdos del ser querido, que tienden a ocupar mucho tiempo en la mente del afligido.
- Etapa de resolución. Durante esta etapa va haciendo paulatinamente las adaptaciones y cambios necesarios para la vida normal, ya sin el vínculo o dependencia del ser amado“. ²³

Debemos aprender a vivir nuestros duelos, éstos son imprescindibles para nuestro crecimiento personal; todas las pérdidas son necesarias para nuestra maduración. “Somos quienes somos gracias a todo lo que hemos perdido y a cómo nos hemos conducido frente a esas pérdidas”²⁴

Las creencias sobre lo que es la vejez dentro de cada sociedad son muy relevantes y aunque es un factor muy importante para el desarrollo de todas las personas, depende de la capacidad de adaptación y aceptación del proceso de la vejez. El estar consciente de sus ventajas y limitaciones permitirá establecer planes de vida satisfactorios.

Todo cambio requiere ajustes de hábitos y formas de hacer que se deben adaptar a la nueva realidad que se va a vivir y se hace más fácil si se informa y prepara a las personas que transitarán por ellos. Conforme se conoce se responde de mejor manera logrando un disfrute de la vejez.

²³ Julián Melgosa, Annette Melgosa. *Op. cit.* p. 179

²⁴ Jorge Bucay. *Op.cit.* p. 355

Capítulo II: Calidad de vida

“Hay muchas manera de dividir a los seres humanos...

Yo los divido entre los que se arrugan para arriba

y los que se arrugan para abajo.

Y quiero pertenecer a los primeros.

Quiero que mi cara de vieja no sea triste,

quiero tener las arrugas de la risa

y llevármelas conmigo al otro mundo.

Quién sabe lo que habrá que enfrentar allá.”

Ángeles Mastretta

En el presente capítulo se abordará lo que es calidad de vida y los aspectos que las personas adultas deben de trabajar para gozar de la vejez.

Puede ser complicado tener una definición general de lo que es calidad de vida ya que ésta depende de cada persona; de sus vivencias, anhelos y oportunidades. Actualmente se relaciona con tener un buen empleo, un sueldo elevado, conseguir el carro del año, comprar ropa de marcas reconocidas, etc. Sin embargo esto no es así, vivir con calidad debe ir más allá de los objetos materiales, al final éstos siempre se deterioran y son las cosas no físicas como la sabiduría, el amor, la amistad, la buena energía las que dejan un legado perdurable cuando las damos diariamente.

2.1 Definición de calidad de vida

La calidad de vida consiste en cómo la persona valora su vida en relación a la satisfacción de los distintos elementos que la conforman. “La Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe la calidad de vida como: la percepción del individuo de su posición de vida en el contexto de cultura y sistema de valores en los cuales vive en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones”.²⁵

²⁵ María Isolina Dabove Caramuto *et al.* *Derecho de la Ancianidad. Perspectiva interdisciplinaria.* Argentina. Librería Juris. 2006. P. 102

Debido a las características y cambios dentro del proceso de envejecimiento es importante conocer la calidad de vida que se puede mantener en la tercera edad y está dependerá de las características físicas, sociales y psicológicas de cada persona. “La calidad de vida en el adulto mayor está estrechamente relacionada con el grado de funcionalidad, es decir independencia física, psíquica y social de la persona. Se deben mantener metas, que generen ilusiones, se trata de agregar más vida a los años. Llevar un estilo de vida que permita vivir de forma libre, independiente y satisfactoriamente.”²⁶

Los adultos mayores que envejecen con calidad se caracterizan porque realizan actividades que les resultan interesantes y productivas, disfrutan del ocio, de ejercicio físico, de una buena alimentación y de deseos por continuar con proyectos de vida.

Existen dos formas de vivir la vejez, negativamente y positivamente. Dentro de la primera, las personas no aceptan con responsabilidad su destino; mientras que el segundo grupo sigue soñando, haciendo proyectos, contribuyendo a la sociedad. “Aquellos que se deciden a hacerse cargo de su propio destino, que adoptan un estilo de vida que alimenta la cantidad y calidad de su existencia, tienen más probabilidades de verse a ellos mismos de forma positiva, son más capaces de tomar la iniciativa de su cuidado personal y viven también de forma más sana y feliz”²⁷

Se debe aprender a situar la vejez para poderla vivir positivamente, algunos puntos clave para lograrlo son:

- Tener el corazón abierto para aceptar lo que llega.

Reconocer que la vejez es una etapa más del desarrollo y al igual que las anteriores viene acompañada de cambios. El comienzo para poder estar bien con uno mismo es reconocerse, sólo podemos disfrutar de aquello que aceptamos tal y como es.

²⁶ María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* P. 64

²⁷ Francisco Soto Más *et al.* *En forma después de los 50. Guía práctica de ejercicio y salud para adultos mayores.* Madrid. Gymnos. 2001. P. 32

- Aceptar las cosas como sucedieron, mantener los recuerdos y una actitud compasiva ante los errores.

Lamentarse por lo que se hizo o se dejó de hacer sólo hace más difícil el proceso. Es preferible conservar los buenos instantes vividos a tener historias para contar, repletas de remordimiento.

- Aceptar limitaciones.

Quizá existe algo que les impida realizar ciertas actividades pero explorando, reconociendo y aceptando las limitaciones se puede encontrar donde desenvolverse. Más allá de los demás y de nuestras propias condiciones, hay cosas que no podemos hacer. Disfrutar implica aceptar que tenemos limitaciones concretas.

- Elaboración de duelos ante las pérdidas y trabajar en el tema de la muerte.

El envejecimiento no es decadencia es crecimiento; es algo más que el factor negativo de que te vas a morir, también es el factor positivo de que entiendes que te vas a morir y de que vives por eso una vida mejor. Actualmente existe mayor difusión sobre los tanatólogos, quienes son especialistas en elaboración de duelos y el tema de la muerte, ellos pueden brindar la asistencia necesaria ante las pérdidas vividas porque probablemente la vejez es la etapa donde más duelos se experimentan.

- Defensa de la autonomía.

Vejez no es sinónimo de dependencia y el adulto mayor es responsable de hacerlo conocer. Cuando se cuenta con las habilidades suficientes el adulto es libre de tomar sus propias decisiones. La historia de cada persona puede condicionar su elección, pero no le quita la posibilidad de elegir.

- Pensar en el futuro teniendo alternativas cuando se produzcan situaciones de dependencia.

Disfrutar el trayecto de la vejez también implica analizar todas las disyuntivas, posiblemente llegue un momento en el que será difícil valerse por sí sólo y es aquí cuando se debe decidir si permanecer en casa con ayuda familiar, con la asistencia personal de un experto o cambiarse a una residencia para personas de la tercera edad; regularmente se suele despreciar la última opción pero es ahí donde se encuentra la mejor asistencia para los ancianos.

2.2 Factores de la calidad de vida

“La buena calidad de vida depende mucho más de cómo nos miramos a nosotros/as mismos/as, de cómo nos sentimos con lo que vemos, hacemos y nos sucede, que de nuestras posesiones o de la opinión que los demás tengan de nosotros y de nuestros actos” ²⁸ Calidad de vida en la vejez es encontrar un equilibrio entre lo físico, emocional, social y espiritual; donde el adulto mantenga una sensación de satisfacción con su nueva etapa.

A continuación describiré algunos aspectos relevantes para que las personas de la tercera edad vivan en plenitud su vejez.

2.2.1 Alimentación

Son muchos los factores que intervienen en un disfrute de la vejez; algunos son genéticos y otros ambientales, como lo es la sociedad en que la que se vive. Pero hay un factor que depende completamente de la voluntad de cada persona y que influye en su salud: la alimentación. Comer es una conducta indispensable para la vida. En los humanos la alimentación es resultado de un aprendizaje que empieza con el nacimiento continuando por las diferentes etapas y tiene transformaciones dependiendo de cada persona.

Para una buena planificación nutricional durante la vejez se debe tomar en cuenta que en los mayores:

- “Disminuyen las necesidades energéticas.
- Disminuye la capacidad de absorción intestinal de algunas vitaminas.
- Disminuye la función del sistema inmunológico, lo que acrecienta el peligro de infecciones alimentarias.
- Se reducen las capacidades del aparato digestivo.
- Hay una alteración de los sentidos del gusto y del olfato.
- Reducción de la masa muscular con pérdida de fuerza y movilidad.

²⁸ María Dolores de Toro. *Inteligencia personal y vital. El arte del bien ser y del buen vivir*. España. Visión net. 2005. P. 248

- Se producen alteraciones en las capacidades afectiva, funcional, mental y social, que puede afectar el proceso de alimentación y ocasionar una deficiente nutrición.”²⁹

Existen diferentes falacias acerca de la nutrición del anciano entre ellas que son incapaces de cambiar de hábitos y que se encuentran demasiado grandes para mantener una mejor alimentación. La clave para erradicar estas creencias es la motivación, mientras más estímulo mayor voluntad para mantener una buena alimentación.

2.2.1.1 Necesidades nutricionales en la vejez

Durante la tercera edad, igual que en cualquier otra etapa, también es necesario mantener una dieta equilibrada que consiste en comer una amplia variedad de alimentos para proporcionar los nutrientes necesarios al cuerpo. A continuación se enlistan los nutrientes indispensables que la persona de la tercera edad debe consumir.

- Energía

Las necesidades energéticas disminuyen en el envejecimiento debido a que existe una menor actividad física. Para el hombre es necesario que consuma 2.004 kcal, mientras que la mujer 1.838 kcal, en cualquier caso el aporte de energía no debe ser menor 1.600 kcal.

- Proteínas

Las proteínas de los alimentos proporcionan los aminoácidos esenciales para mantener y reparar los tejidos del cuerpo. Y ya que éste es un proceso constante, se necesita una cantidad de proteínas diarias igual que en edades más jóvenes.

- Lípidos

Constituyen una fuente de energía y desempeñan un papel importante en el aporte de ácidos grasos indispensables. Las recomendaciones en el consumo de lípidos para las personas de la tercera edad son similares a las destinadas al resto de la población: 30% de aporte energético a las personas sedentarias y 35% en personas activas.

²⁹ Pedro Javier Castañeda García. *Vejez, dependencia y salud. Guía práctica de gerontología*. Madrid. Ediciones Pirámide. 2009. P. 161

- Vitaminas

Son sustancias orgánicas, que se necesitan en muy pequeña cantidad pero que son esenciales para una buena parte de los procesos vitales, en los que actúan como coenzimas. La principal fuente de vitaminas es la fruta y las verduras, también el hígado y la leche.

- Minerales

Como el calcio, hierro, fósforo y zinc son sustancias esenciales en la estructura de tejidos. Su consumo es recomendable para evitar anemia y osteoporosis.

- Fibra

Un componente de la dieta que no tiene valor energético, puesto que no se digiere, pero de importancia para el adecuado funcionamiento intestinal. Al evitar el estreñimiento se evita que determinadas sustancias de acción cancerígena, contenidas en las heces, permanezcan largo tiempo en contacto con el colón y del recto. Se recomienda para las personas de la tercera edad un consumo de 20 a 30 gramos de fibra.

- Líquidos

El agua es imprescindible para todo ser humano es considerado un nutriente que debe consumirse diariamente y especialmente durante la vejez, ya que la deshidratación es muy común y puede pasar desapercibida.

2.2.2 Ejercicios físicos

Con el paso de los años el nivel de actividad física comienza a disminuir, se llega a pensar que las personas mayores ya no están en condiciones de continuar o de iniciar una vida donde el ejercicio sea relevante. Todas las personas mayores deberían, idealmente, mantenerse físicamente activos porque la edad no es factor para tomar la decisión de mantener una vida sedentaria. La elección del deporte o ejercicio queda al gusto de cada uno. Lo importante es hacerlo habitualmente, y los beneficios dependen menos del tipo de deporte que del hecho de hacerlo.

Una actividad física, que incluya ejercicios aeróbicos y de fuerza muscular, es esencial para lograr un envejecimiento saludable; mejora la condición física, el estado de un padecimiento existente y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Es indispensable para proteger

al organismo de una pérdida de masa muscular y ósea. “Sin un adecuado sistema músculo esquelético cada movimiento físico se convierte en un enorme esfuerzo y la más simple actividad, como caminar, levantarse de la cama o guardar equilibrio, en una pesadilla. A ello hay que añadirle el peligro de caídas y lesiones que supone una musculatura débil y unos huesos frágiles”³⁰

Lo apropiado sería mantener una actividad física durante toda la vida pero vuelvo a insistir en que nunca es tarde para empezar, se puede iniciar a cualquier edad siguiendo indicaciones de expertos. El ejercicio tiene un poder terapéutico contra enfermedades como la osteoporosis, mejora el equilibrio y aumenta la movilidad; otorga una sensación de bienestar general, lo que ayudará a las personas a mantener un estilo de vida independiente durante más tiempo.

Para mantener un envejecimiento sano, “los adultos necesitan realizar actividad física aeróbica de intensidad moderada, durante un mínimo de 30 minutos 5 días a la semana; o ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa, al menos 20 minutos 3 días a la semana.”³¹ Pueden hacerlo desde casa, documentándose a través de libros, revistas e internet donde pueden obtener videos de rutinas específicas. También acudir a parques públicos, gimnasios o a clases en centros especializados, donde se le proporcione la orientación necesaria.

Los beneficios de la actividad física vienen cuando se hace de ésta un hábito permanente previniendo o retrasando enfermedades. Pero el entrenamiento no sólo aporta beneficios físicos, también es un acontecimiento social que permite al adulto mantener interacción con otras personas en un ambiente sano. El hecho de sentirse acompañado ayuda a mejorar la motivación y a no abandonar la actividad tan fácilmente. Lo más importante de realizarlo es divertirse, disfrutar del deporte, del esfuerzo y de la sensación de logro. De proponerse una meta y llegar a ella.

2.2.3 Autoestima

Las personas requerimos la satisfacción de una serie de necesidades para vivir, mantener el equilibrio y alcanzar un nivel de desarrollo. No basta con cubrir las necesidades primarias, respirar, comer, dormir, etc. Como seres sociales debemos satisfacer la necesidad de

³⁰ Francisco Soto Más. *Op. cit.* P. 44

³¹ Pedro Javier Castañeda García. *Vejez, dependencia y salud. Guía práctica de gerontología.* Madrid. Ediciones Pirámide. 2009. P. 153

pertenencia, asimismo precisamos de amor, dar y recibir afecto, importante en la vida emocional. También nos encontramos con la necesidad de estima, aquel reconocimiento que se le otorga a alguien por lo que es y hace. Y por fin la autoestima que es lo que cada individuo piensa y siente, la suma de autoconfianza y respeto que cada uno tiene de sí mismo. “El concepto de autoestima está relacionado con la percepción que tenemos de nuestra valía, constituyéndose a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias que se van teniendo a lo largo de la vida.”³²

Sirve para superar las dificultades, afrontar los fracasos y los problemas. Las personas con alta autoestima disponen de la fuerza necesaria para reaccionar y superar los obstáculos. Cuando la persona no tiene un buen control de su campo afectivo y se enfrenta a las pérdidas como la jubilación, la pérdida de la pareja y de familiares, puede sentirse invadida por sentimientos negativos. Quienes crecen con una alta autoestima tendrán mayor posibilidad de adaptarse a la vejez, si se ha llegado a esta edad es importante trabajarla para hacer más ligero el camino.

A pesar de los cambios que se producen en el cuerpo; el respeto, la autoconfianza y la afectividad no tienen por qué decaer, pueden crecer y mantenerse hasta el último día de la vida. La autoestima fundamenta la responsabilidad, sólo se compromete el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en sus aptitudes, el que desarrolla capacidades y normalmente encuentra en su interior los recursos necesarios para superar las dificultades.

Quien se siente a gusto consigo mismo, puede sentirse bien con la vida, quienes son capaces de expresar adecuadamente sus sentimientos y emociones son personas seguras de sí mismas, son más libres, autónomas y establecen mejores vínculos de comunicación.

La importancia de la autoestima radica en la capacidad para responder de manera positiva a las circunstancias; no podemos cambiar lo inevitable, lo único que podemos tocar es aquello que tenemos y nadie puede arrebatarnos, la actitud. Ésta es más importante que el pasado, que el dinero, que las situaciones externas.

Algunos consejos para ayudar en la autoestima son:

- Escoger algo qué hacer, sólo por gusto, y hacerlo siempre que se pueda.

³² Neli Pérez Pérez. Ignasi Navarro Soria. *Psicología del desarrollo humano. Del nacimiento a la vejez*. España. Editorial Club Universitario. 2011. P. 245

- Hacernos un regalo todos los días.
- Perdonarse por algo que se hizo en el pasado.
- Hacer todos los días cuando menos, una cosa que sea buena para nuestro cuerpo.
- Hacer todos los días cuando menos, una cosa que sea buena para nuestro cerebro.

2.2.4 Ocupación

Con el paso de los años el cansancio se intensifica pero eso no es impedimento para responsabilizarse de alguna actividad, estando en la tercera edad ocuparse es la mejor forma de saberse autosuficientes.

Probablemente ya no se puede trabajar en el puesto desempeñado en años anteriores pero existen más opciones como: abrir un negocio, tener un oficio, realizar alguna actividad beneficiando a la comunidad; en algunos casos no existirá remuneración económica pero estará la sensación de seguir aportando, haciendo que su rol en la sociedad sobresalga.

El trabajo nos pone a prueba, nos reta, nos obliga a ser mejores, nos da la oportunidad de desarrollar diferentes capacidades y nos hace útiles. Pertenecer al campo laboral o mantener una actividad social contribuye a que el adulto mejore su situación económica, se sienta productivo e integrado a la sociedad.

Las personas de edad avanzada mantienen sus capacidades de desarrollo; cuando se conserva saludable y activo es un soporte para la familia y la sociedad. Si la familia o la comunidad le conceden ciertas actividades al anciano le ayudarán a que se sienta importante, manteniéndose en un ámbito de responsabilidad.

Los beneficios que las personas de la tercera edad obtienen de la ocupación, son:

- El contacto social.

Ayuda a mantener y mejorar la interacción con otras personas. Pueden optar por varias opciones, como realizar oficios: estilista, carpintero, panadero, etc. Otras actividades sencillas pero no menos relevantes: pasear perros, dar clases de manualidades, ser el encargado de hacer las compras de la despensa, recoger a los nietos. Actualmente existen supermercados que ofrecen trabajo empacando los productos.

- Estimula la actividad mental.

La agilidad mental puede conservarse y aún incrementarse, con el diario ejercicio de nuestras capacidades mentales. Mientras se esté ocupado hacen un esfuerzo por indagar, experimentar y realizar un admirable trabajo.

- Contribuye a un mejor estado emocional.

Estar activos le da la satisfacción de aportar un beneficio a otras personas, reconoce que su rol aún es respetado y valorado. Su autoestima mejora al no sentirse como un bulto que depende de otros.

- Y sobre todo le otorga serenidad al espíritu haciendo posible disfrutar la vida.

2.2.5 Ocio y tiempo libre

Cuando se llega a la vejez el tiempo libre disponible es mayor a comparación de otras etapas, llega la jubilación, los hijos han crecido, las labores son menores; de ahí la importancia de que sea valorado y considerado como un privilegio para ser aprovechado. “El ocio puede ser entendido como un tiempo libre fuera de las obligaciones habituales, como una actividad libremente elegida que produce diversión, bienestar, relajación o descanso”.³³

Cuando se dejan de lado los paradigmas que existen alrededor de la vejez, los ancianos pueden realizar distintas actividades y aunque éstas van a depender de las características de cada uno y de su entorno, siempre existirá la posibilidad de ser adaptadas a cada individuo. Algunos ejemplos de actividades que se pueden considerar son:

- Actividades físicas.

Dependerán de las condiciones de salud, económicas y preferencias individuales, pueden ser: trotar, natación, bailar, clases de zumba y yoga. Algunas personas cuentan con las condiciones para andar en bicicleta, jugar tenis o asistir al gimnasio pero si no es posible, salir a caminar

³³ Trinidad Aparicio Pérez. *Ocio y tiempo libre: un lujo de la tercera edad*. (En línea). 2007. http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=100977&RUTA=1-5-12-365-100977. (Consulta: 24 de marzo de 2013)

también es una buena opción para ejercitarse. Realizando actividades deportivas se mantiene la mente alerta y el espíritu tranquilo, conservándose mayor agilidad física.

- Sociales

Pertenecer a un grupo de la tercera edad, pasear con amigos, nietos y mascotas, asistir a reuniones familiares y de amigos, asistir a clases y participar en concursos de baile, también se pueden realizar voluntariados. Todo esto favorece la relación con otras personas, evitando el aislamiento y los sentimientos de soledad, inseguridad y tristeza.

- Recreativas

Pueden realizarse aunque no se cuente con conocimientos previos porque aún se puede aprender; son de gran utilidad para estimular la memoria. Sin importar la edad, para conservar una mente ágil y activa. Se requiere un trabajo intelectual continuo.

Algunos ejemplos son: asistir a clases para concluir niveles educativos, aprender a tocar un instrumento musical, estudiar un nuevo idioma, pintar, realizar manualidades, cocinar, leer, resolver acertijos como sudokus o sopa de letras y usar la computadora. Ahora que nos encontramos en una época tecnológicamente avanzada, navegar por internet les brinda beneficios a los adultos; como obtener información de cualquier tema de su interés, la comunicación rápida con otras personas y les ofrece muchas posibilidades de distracción.

Algunos adultos se resisten a enfrentarse a una computadora, esta es una buena oportunidad para acercarse a los jóvenes quienes suelen ser más hábiles en la tecnología, generando una retroalimentación que beneficiaría ambos grupos.

- Culturales

Viajar es una de las actividades que brinda mayor satisfacción por lo que se puede ver, conocer, experimentar, probar, esta clase de vivencias alegran los corazones y permanecen en los recuerdos más dichosos. También se puede asistir a museos, conciertos, teatro, cine, frecuentar bibliotecas públicas que ofrecen una amplia oferta de contenidos de información y cultura, algunas cuentan con áreas para acceso a internet.

Invirtiendo en el ocio se logran retribuciones físicas, emocionales y espirituales, lleva al anciano a un estado de satisfacción personal en el que se siente pleno, con ánimo e ilusión para

continuar, mejora su autoestima y aumenta la sensación de autonomía que ayuda en su salud mental. Si los años no han podido darle apertura a la mente es tiempo de empezar ahora.

2.2.6 Relaciones personales

Las relaciones sociales son imprescindibles para el desarrollo de todas las personas y durante la tercera edad aún más, pues permiten la integración de los adultos mayores en la sociedad, lo cual resulta favorecedor porque mediante esa interacción se establece una relación de retroalimentación entre generaciones que origina un adecuado funcionamiento de la sociedad y al mismo tiempo le produce beneficios al anciano como establecer vínculos, desarrollar habilidades y mantener un rol activo.

“La socialización ofrece al individuo posibilidades de aprendizaje social, el que le brinda conocimientos, habilidades, valores, necesidades, motivaciones, pautas cognitivas y afectivas que lo conducen a desempeñarse de forma adecuada en un grupo o en una sociedad”³⁴ Las personas de la tercera edad se sienten aceptadas y valoradas cuando se encuentran en compañía de familia, amigos, pareja y con quien se sientan identificadas al vivir esta etapa; porque el simple hecho de que tengas a una persona que te escuche, te aconseje y te acompañe en el nuevo trayecto, le otorga un sentido diferente.

- Familia

La familia canaliza la relación de la persona con la realidad. Funciona como transmisor de creencias, valores y costumbres. Y es donde se enseña y se aprende a expresar los sentimientos. Es la red de apoyo más significativa para los ancianos, le otorga el primer sustento hacia los cambios que viven. Para ellos es importante sentirse aceptados y queridos y no una carga para los demás integrantes. “La familia ofrece a las personas, en los distintos segmentos del ciclo vital, protección, intimidad, afecto e identidad social”³⁵

Incluir a las personas adultas en las actividades familiares es una forma de hacerlas sentir que aún pertenecen, que las arrugas no son impedimento para la convivencia con sus hijos y nietos. Las bromas, las travesuras y el juego con los niños le quitará años y la vida será más

³⁴ Bandura *Apud.* María A. Cornachione Larrínaga. *Psicología del desarrollo. Vejez. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales.* Argentina. Brujas. 2002. P. 155

³⁵ María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* P. 159

agradable para ellos y quienes los rodean, lo importante es mantener el buen humor y estar abierto a la convivencia.

Para una mejor convivencia las dos partes tienen que cooperar. Es importante que la familia cuide y apoye al adulto pero sin caer en el extremo de sobreproteger; no se le debe tratar como niño, hay que respetar su independencia, tomar en cuenta sus opiniones respetando su libertad de tomar sus decisiones. Mientras que el adulto tiene que comprender que no será dependiente de su familia, evitar acudir a los chantajes sobre su condición para obtener lo que desea y aislarse. Sólo tiene que dejarse querer, aprender a recibir el cariño de otros integrantes; no limitarse a ser tan sólo un pariente, tiene que ser un integrante más cooperador y participativo.

- Pareja

Dentro de los estereotipos que se tienen hacia la vejez es que las personas adultas ya no están en edad para enamorarse. Alcanzar la vejez y estar con la misma pareja durante años no es limitante para regocijarse, para disfrutar de una vida plena y sexual con un trato amable y respetuoso. Si se ha llegado a esta etapa y se es viudo, no existe restricción para conocer y enamorarse. Los besos, abrazos y caricias toman especial importancia en esta etapa; vivir en pareja puede hacer menos doloroso los duelos por los que se transitan.

Si bien las relaciones amorosas en la vejez podrían responder en mayor grado a necesidades de compañía, comprensión y cuidados mutuos, no se debe descartar que la relación contemple el aspecto sexual. Es de primordial importancia la actividad sexual a lo largo de la vida. Cuando se ha llevado una actividad frecuente y vigorosa en años anteriores, se mantendrá una sexualidad activa en los años maduros.

En la vejez, en términos generales, se presentan las siguientes situaciones:

- “En los hombres ancianos: disminuye la tensión sexual, las relaciones son menos frecuentes y disminuye la intensidad de la relación. Necesitan más tiempo para alcanzar la erección y eyacular. El flujo sexual y la tensión son menores. Disminuyen los niveles de testosterona.
- En las mujeres ancianas: disminuye la respuesta. Es menos intenso el endurecimiento de los senos, la erección de los pezones, la tensión muscular del clítoris y de los labios

genitales. Las mujeres alcanzan el orgasmo, pero especialmente si han sido sexualmente activas a lo largo de la vida”³⁶

Los adultos no sólo deben luchar contra los prejuicios sociales que existen en relación con la sexualidad, también contra los propios que están arraigados desde mucho tiempo atrás, oponiéndose a sus deseos sentimentales y sexuales. Una de las causas importantes en la disfunción sexual es el miedo y la ansiedad a “fallar”, es importante señalar que los problemas de salud pueden limitar pero no significa que no se pueda llevar una vida sexual activa.

En definitiva, todos nos dirigimos hacia el mismo camino y precisamente por ello, la última trayectoria no debe ser percibida con rechazo, lástima o pena. Es preciso cambiar la visión para conseguir una actitud más tolerante hacia la sexualidad entre los ancianos.

2.2.7 Espiritualidad

La tercera edad puede notarse en el cuerpo pero no en la actitud, la fuente de la juventud se lleva en el corazón mientras se siga soñando, creando, compartiendo, cuando se tiene la motivación para aprender, enseñar y seguir creciendo, cuando más allá de las complicaciones se preguntan, ¿Qué puedo dar de mí que vivirá para siempre?. “Entramos en nuestro envejecimiento espiritual, dejando de crecer, dejando de aprender, reaprender y desaprender, dejando de vibrar con las cosas nuevas, dejando de arriesgar”³⁷ Vivir la vida de forma positiva y activa es una aventura a cualquier edad.

La vejez no es razón para avergonzarse de la edad, capacidad física y/o mental; es una etapa más para sentirse plenos con las experiencias vividas, pero sobre todo para regocijarse y seguir creciendo. No sólo pasa en el aspecto físico también sucede en lo social, mental y espiritual; sin embargo el último aspecto puede ser un proceso reversible o por lo menos contamos con el poder de manejarlo.

La espiritualidad es esa ruta que nos conduce hacia un lugar más elevado, es parte de nuestra conciencia y cómo vemos el mundo. Es un constante caminar en donde realizamos un esfuerzo consciente para ser la mejor versión de nosotros mismos y lograr una diferencia en la vida de

³⁶ *Ibíd*em, P. 162

³⁷ Jorge Bucay . *Cartas para Claudia*. México. Océano Expres. 2010. P. 238

otros. Es reconocer que nuestro trabajo es escoger un camino de paz interior. Una persona espiritual es quien aprende a reconstruirse.

El camino espiritual nos lleva a una vida mejor, aún en las mismas condiciones en las que estamos, no es uno ni único y cada uno lo recorre de distinta manera; es completamente interior y la mayoría de las veces los inconvenientes y obstáculos también vienen de ahí, pero todas las personas tienen la libertad de hacer su camino placentero.

La libertad es la experiencia de escoger ser feliz desde el interior. Una vida de felicidad se encuentra en nuestras manos y, más importante, en nuestra propia mente. Sólo está esperando que la escojamos. Permitir que nuestra alma tome las riendas es lo que nos pone en contacto con la habilidad para superar nuestras limitaciones.

Cuando estamos conscientes de donde nos encontramos y aceptamos esa realidad podemos vivir en mayor plenitud. Las personas adultas pueden encontrar sentido a su vejez y aunque se les ha hecho a un lado en el camino de la autorrealización, cuentan con la misma oportunidad para comenzar. “Por lo tanto, si seguimos creciendo, si a lo largo de nuestra vida no dejamos de crecer, ¡entonces nuestro espíritu no envejecerá jamás!”³⁸

³⁸ *Ibidem*, p. 238.

Capítulo III: Educación no formal

*“Todas las teorías y toda la ciencia del mundo
no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano
que no teme abrir su corazón a otro”*

Elisabeth Kübler-Ross

Tradicionalmente se considera a la infancia y a la juventud como las únicas etapas en las que el ser humano puede realizar procesos educativos. Igualmente se ha tomado a la escuela como la única institución que transmite el conocimiento. Pero “la educación permanente, lejos de limitarse al periodo escolar, debe abarcar todas las dimensiones de la vida, todas las ramas del saber y todos los conocimientos prácticos que puedan adquirirse por todos los medios y contribuir a todas las formas de desarrollar la personalidad”³⁹ La educación permanente es el intercambio entre el medio y el sujeto, y así debe ser considerada, como un proceso continuo a lo largo de la vida.

3.1 Definición de educación no formal

Mientras crecemos nos educamos con las tres formas de educación; desde nuestro nacimiento empezamos adquirir conocimientos y habilidades a través del medio donde nos desenvolvemos (educación informal). Después y durante algunos años entramos al sistema educativo, cronológicamente estructurado y jerarquizado (educación formal). Recibimos educación, fuera del aula escolar, según nuestras necesidades y prioridades (educación no formal)

La educación no formal “se refiere a todas aquellas instituciones, actividades, medios, ámbitos de educación que, no siendo escolares, han sido creados expresamente para satisfacer determinados objetivos educativos. “⁴⁰

El marco metodológico de la escuela no es necesariamente el ideal para atender todas las demandas educativas que se van presentando. De aquí deriva la necesidad de crear,

³⁹ Ramón Flecha. *Educación de las personas adultas. Propuesta para los años noventa*. Barcelona. El Roure Editorial. 1994. P. 84

⁴⁰ Jaume Trilla *et al.* *La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social*. España. Ariel Educación. 2003. P. 11

paralelamente a la escuela, otros medios y modalidades en la educación; medios que no deben contemplarse como opuestos a la escuela, sino como complemento. Es así como surge la educación no formal, en respuesta a las demandas que la educación formal no cumple dentro del aula escolar.

Para entender mejor a la educación no formal es necesario definirla, por lo tanto a continuación se presentan algunas definiciones.

El diccionario de Pedagogía nos dice que “la educación no formal consiste en cualquier experiencia educativa organizada fuera del sistema formal establecido, con el propósito de servir a una determinada población meta. No conduce al otorgamiento de títulos o grados, convalidados por el sistema formal”⁴¹

Trilla define a la educación no formal como “el conjunto de medios o instituciones que generan efectos educativos a partir de procesos intencionales, metódicos y diferenciados, que cuentan con objetivos pedagógicos previa y explícitamente definidos, desarrollados por agentes cuyo rol educativo está institucional o socialmente reconocido, y que no forman parte del sistema educativo graduado o que formando parte de él no constituyen formas estricta y convencionalmente escolares”.⁴²

Para Coombs la educación no formal es “toda actividad organizada, sistemática, educativa, realizada fuera del marco del sistema oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizajes a subgrupos particulares de la población, tanto adultos como niños”⁴³

Reed y Lee, considera a la educación no formal como “cualquier esfuerzo manifiesto y organizado dirigido a influir sobre los individuos o grupos con el objetivo de mejorar la calidad de vida”.⁴⁴

Las personas nos encontramos en un proceso de permanente formación, por lo tanto la educación debe extenderse a todos los campos humanos y lo largo de la vida para ayudar a un desarrollo armónico del individuo.

⁴¹ Manuel Saavedra. *Diccionario de Pedagogía*. México. Pax. P. 60

⁴² Trilla. *Apud*. Ramón Flecha. *Op.cit*. P.87

⁴³ Coombs y Ahmed. *Apud*. Jaime Sarramona. *Et al. Educación no formal*. Barcelona. Ariel. 1998. P. 12

⁴⁴ Horace B. Reed, Elizabeth Lee. *Más allá de las escuelas*. México. Ediciones Gernika. 1989. P. 42

En este trabajo se comprende a la educación no formal, como aquella que va satisfaciendo necesidades específicas de cada individuo a lo largo de la vida. Que puede llevarse a cabo fuera de la escuela permitiendo una mayor flexibilidad al momento de impartir los conocimientos y una mayor interacción entre los participantes debido a que no es tan rígida.

3.2 Características de la educación no formal

Dentro de las finalidades de la educación no formal podemos encontrar: la alfabetización de adultos, la promoción profesional, la extensión cultural, la educación para el tiempo libre y la animación sociocultural, la educación ambiental, la educación para la salud, formación para el uso de nuevas tecnologías, entre otras.

La educación no formal reúne una enorme variedad de acciones educativas con cuatro características básicas en común:

- “Estar planificadas de forma intencional al servicio de grupos y/o individuos con necesidades o intereses concretos.
- Operar fuera de la estructura de la educación formal, liberándose de sus limitaciones espacio-temporales y de sus estrictas regulaciones normativas.
- Responder a necesidades formativas puntuales, mucho más flexibles y adaptadas a cualquier situación, por lo que atiende mejor y antes a las demandas formativas de cualquier sector de la población.
- Adecuarse de forma inmediata y directa a las características del grupo al que se dirige”.⁴⁵

Trilla⁴⁶ propone las siguientes características de la educación no formal:

- Finalidades, objetivos y funciones: suelen ser más específicos, sectoriales y delimitados. Están orientados a producir efectos a corto plazo.
- Educandos: suelen ser voluntarios, lo cual presupone un mayor nivel de motivación intrínseca en los sujetos. Su participación se origina a partir de intereses y necesidades

⁴⁵ Lorenzo García Aretio. *et al. Claves para la educación. Actores, agentes y escenarios en la sociedad actual.* España. Narcea. 2009. P. 161

⁴⁶ Jaume Trilla et al. *Op.cit.* P. 31

personales y conscientemente asumidas. Por otro lado, la persona puede evaluar personalmente si el programa satisface o no sus expectativas.

- Contenido: es funcional, menos abstracto y menos descontextualizado.
- Métodos: la metodología es más activa e intuitiva. Utiliza la variedad de medios, materiales, métodos y técnicas.
- Tiempo y duración: los horarios son flexibles y se adaptan a las necesidades de las personas.
- Evaluaciones: se evalúa en función de la labor realizada y los procedimientos son menos académicos.
- Ubicación: en lugares que pueden o no estar creados para esta función, como instituciones culturales, recreativas, de salud y propiamente educativas.

En resumen, la educación no formal se desarrolla en espacios diversos, no está sujeta determinadamente a una institución especializada; utiliza diversidad de medios, se basa en el aprendizaje por experiencia y está fuertemente estructurada y planificada para el logro de sus objetivos. Se adapta a las personas y a los distintos contextos, da respuesta de forma especializada, a necesidades determinadas, a grupos concretos y en tiempos específicos, con el fin de satisfacer determinados objetivos. Este trabajo se basa en las personas de la tercera edad. Hoy en día es importante enseñar a los adultos mayores, tomando en cuenta los propósitos que la educación no formal nos proporciona, con el fin de guiarles para lograr una vejez plena.

La importancia de este tema es que se dé pauta a crear una educación sobre lo que es la vejez, como aceptarla y disfrutarla. Que se ofrezcan nuevas oportunidades y soluciones hacia los individuos que se encuentran en dicha etapa. “Cubrir las necesidades elementales del sujeto longevo permitirá la producción de su vida y de todas las funciones superiores de la mente (conciencia, autoconciencia, funciones lingüísticas y valorativas), claro, apoyado en centros educativos y de enseñanza.”⁴⁷

En el adulto mayor la educación debe ir dirigida a contribuir para obtener una mejor calidad de vida, a través de distintos objetivos como:

⁴⁷ José Carlos García Ramírez. *Op. cit.* P. 327

- “El conocimiento del proceso de envejecimiento hará que los adultos mayores puedan disponer más eficazmente de sus posibilidades.
- Conocer estas posibilidades los llevará hacia la creatividad y la expresión.
- Favorece a la elaboración de duelos, despejando energías para ser puestas en otras tareas que realizará el adulto mayor como miembro activo de una sociedad.
- La educación permanente encamina, al adulto mayor, a reconocer sus cambios, a convivir consigo, a elaborar la soledad, a darle significado a la preparación para la vida y reconocimiento de la muerte como hecho de sus vidas.
- Los adultos encuentran nuevas formas de organizar su tiempo, no para ocuparlo solamente, sino buscando una nueva actitud de vida que le proporcione gratificaciones, enriquecimiento personal a través de la actividad, el intercambio y la formación.”⁴⁸

La preparación para que la vejez sea positiva, grata y productiva depende en gran medida del propio individuo, ya que el 50% del camino que recorreremos corresponde a la actitud que se mantiene; sin embargo algunas personas presentarán la personalidad que su alrededor les permita, siendo negativos si no se les acoge y siendo positivos cuando encuentren un ambiente propicio.

Se debe quitar la creencia que a las personas adultas no les queda nada por aprender, la promoción de la salud mediante programas educativos ayudarían a elevar los conocimientos y a modificar hábitos nutricionales y de estilo de vida para obtener un estado saludable y una óptima calidad de vida en este grupo de población.

3.3 Definición de taller

El taller se define como “unidades productivas de conocimientos a partir de una realidad concreta para ser transferidos a esa realidad a fin de transformarla, donde los participantes trabajan haciendo converger teoría y práctica; orientando a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y

⁴⁸ María A. Cornachione Larrínaga. *Op. cit.* P. 198

estudiantes en el cual cada uno es un miembro más del equipo hace sus aportes específicos”.⁴⁹

Es pertinente, como pedagogos, tomar en cuenta esta modalidad; ya que permite superar muchas limitaciones de las formas tradicionales de desarrollar la acción educativa, facilitando la adquisición del conocimiento puesto que es una forma de aprender haciendo, donde existe una integración de la teoría y la práctica. El alumno puede ejercitar lo que sabe o lo que va aprendiendo durante el taller y recibir la aportación del grupo, lo que le permite la reflexión de las circunstancias.

Dentro del taller se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión. Se comparten las ideas y se transforman conocimientos para posteriormente ponerse en práctica dentro la vida diaria. En este sentido es también “la modalidad que permite la intervención colectiva de manera estructurada y sistematizada en el aprendizaje de técnicas aplicables en la resolución de problemas específicos, al mismo tiempo que ofrece los resultados de los trabajos utilizados”.⁵⁰

Mantiene una metodología participativa en la que se enseña y se aprende a través de una tarea conjunta. El proceso pedagógico del taller tiene su punto de partida en dos variables: la situación inicial de los alumnos, cada uno es diferente a los otros; y las necesidades o problemas que éstos tienen y que pueden ayudarse a superar por medio del taller.

La preparación debe contemplar tres aspectos: teórico, metodológico y técnico. En el primero, se trata de la definición y búsqueda de los elementos teóricos. Los conceptos deben seleccionarse en relación con los temas o problemáticas del taller. En el aspecto metodológico y técnico se trata de la enseñanza al alumno y aplicación de técnicas más adecuadas. Aquí concierne mucho el papel del docente para idear estrategias de aprendizaje y la preparación de material adecuado para las distintas actividades a realizar.

Los objetivos generales del taller son:

⁴⁹ Arnobio Maya Betancourt. *El taller educativo: ¿Qué es? Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo*. Colombia. Cooperativa Editorial Magisterio. 2003. P. 131

⁵⁰ Victoria Erossa Martín. *Un taller de diseño y evaluación curricular*. México. Comisión de los Estados Unidos Mexicanos para la UNESCO. 1990. P. 9

- Promover y facilitar una educación integral e integrar, de manera simultánea, en el proceso de aprendizaje el aprender a aprender, a hacer y a ser.
- Realizar una tarea educativa y pedagógica integrada y concertada entre docentes, alumnos, instituciones y comunidad.
- Superar el concepto de educación tradicional en el cual el alumno ha sido receptor pasivo y el docente un simple transmisor teorizador de conocimientos.
- Facilitar que los alumnos o participantes en los talleres sean creadores de su propio proceso de aprendizaje.
- Posibilitar la integración interdisciplinaria.
- Crear y orientar situaciones que impliquen ofrecer al alumno o a otros participantes la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas.
- Posibilitar el contacto con la realidad social a través del enfrentamiento con problemas específicos y definidos de la comunidad.

El taller es actuar, es actividad, de lo contrario dejaría de ser taller y se quedaría en simple clase o conferencia. Esta situación hace indispensable una adecuada planeación de actividades de acuerdo con las necesidades y objetivos, dependiendo del tipo de taller que se haya elegido.

Arnobio Maya⁵¹ divide los diferentes tipos de talleres, de esta forma:

Según el tipo de población:

- Talleres para niños.
- Talleres para niños más grandes o adolescentes.
- Talleres para adultos.
- Talleres con los educadores.

Una cosa es la situación de un niño preescolar, y la otra de un adolescente o de un adulto. Los talleres requieren una adaptación dependiendo de las características de los participantes. Los talleres para adultos requieren otras habilidades pedagógicas de los educadores distintas a las que utilizaría con niños o adolescentes.

⁵¹ Arnobio Maya Betancourt. *Op. cit.* P. 94

Según los objetivos y temas:

- Los conceptuales, de habilidades intelectuales, de creatividad, de cultura y expresión.
- Los centrados en solución de problemas de los individuos y la comunidad.
- Los de producción, para producir objetos, bienes o mejoras en instalaciones o servicios.

Según la fuente o entidad generadora, se refiere a quién organiza o promueve el taller:

- Talleres institucionales. Organizados por entidades educativas.
- Talleres empresariales. Organizados por los servicios de capacitación y de desarrollo de personal de las empresas.
- Talleres comunitarios, organizados por la misma comunidad.

Dentro del taller hay una eliminación de las jerarquías docentes preestablecidas. Implica una participación activa del integrante, éste mantiene un rol como base creativa del proceso mientras que el rol del coordinador es como orientador. Sin embargo para lograr una formación integral debe existir una mayor interacción entre coordinador y participantes, es necesario que ambas partes se apoyen para conseguir los objetivos planteados. Así su forma de evaluación es de manera conjunta entre participante y orientador, como acción permanente que es individual pero orientada a estimular la autoconciencia.

Los elementos para la administración del taller según Carlos Dávila, son:

- “Planeación: es la proyección del taller a mediano y largo plazo, se planea tomando en cuenta las necesidades, sobre los temas, participantes, lugar, tiempo y descansos, entre otros recursos.
- Organización: para la distribución y manejo interno de todos los componentes reales del taller.
- Dirección: coordinar el proceso en espera de que se solucione el problema.
- Coordinación: adaptar los medios al objeto.
- Control y evaluación: el control consiste en vigilar que el taller se desarrolle según los términos en que fue planeado. La evaluación se hace al final del proceso y permite comprobar si los objetivos se lograron o en qué medida se alcanzaron”.⁵²

⁵² Carlos Dávila. *Teorías organizacionales y administrativas*. Bogotá. Mc. Graw Hill. 1999. P. 31

La evaluación es una parte importante del taller, se debe realizar educativamente, tanto al proceso mismo como a los participantes. Ésta nos dará pauta a reconocer los objetivos alcanzados y realizar propuestas para una mejora. El coordinador debe estimular la autonomía en la evaluación, es decir, la libertad del participante no sólo para que se autoevalúe sino para que evalúe el taller y al instructor con absoluta libertad e independencia.

Maya propone tres aspectos generales que podrían evaluarse:

- “Determinar si el taller ha servido como estrategia para los propósitos que se realizó. Aquí también se evalúa el grupo y su organización.
- Determinar si las acciones realizadas han dejado beneficios, es decir, evaluar las actividades productivas y sociales del taller.
- Determinar en qué aspectos y en qué grado de dimensión, los participantes, el grupo, la institución o la comunidad ha mejorado. Es decir, evaluar el beneficio, los resultados de aprendizaje, de solución de problemas, económicos y sociales obtenidos por medio del taller”.⁵³

Hay que cuidar la práctica del taller para que tampoco haya exceso en su enfoque o utilización. Si bien el aprender haciendo es un buen método, no debe excluir el análisis de lo que se hace, de cómo se hace, de por qué se hace, tener presente la relación teoría- práctica

Para un taller dirigido a personas de la tercera edad es necesario delimitar las necesidades a cubrir, conocer cómo aprenden los adultos, su experiencia de vida, reconocer como es su participación dentro del taller, sus expectativas. En el capítulo siguiente se hace una propuesta de un taller para personas en etapa de la vejez.

⁵³ Arnobio Maya Betancourt. *Op. cit.* P. 128

Capítulo IV: Propuesta de un taller para personas en etapa de la vejez, viviendo en plenitud.

4.1 Presentación

En la sociedad actual se está presentando un proceso de envejecimiento de manera rápida y progresiva, es decir, que la tendencia se dirige a que una cantidad importante de la población en unos años se encontrará en la tercera edad. Una situación para analizarse y que también debe ser asumida por los profesionales de la educación, entre ellos los pedagogos, como un nuevo reto pues es bien sabido que en torno a los adultos mayores existen una serie de estereotipos donde son desvalorizados por la edad y se les otorgan limitaciones para seguir disfrutando.

Aquí se propone un envejecimiento contrario a esos estereotipos actuales; se entra a una nueva etapa muy diferente a las demás, pero de ningún modo incapacitante y de exclusión para la persona; al contrario una etapa donde se busca que el adulto mayor sea capaz de conservar o mejorar su nivel de bienestar y productividad mediante el autocuidado, la autonomía y participación en la sociedad.

Es así como resulta necesaria y fundamental la promoción de la calidad de vida en el envejecimiento, para así lograr este cambio en la sociedad y principalmente en las personas que transitan por la vejez.

4.2 Justificación

Datos reportados por la CONAPO⁵⁴, en el 2010, mencionan que existen en México 9.4 millones de mexicanos que tiene 60 años o más, es decir el 8.7 de la población mexicana se encuentran en etapa de la vejez. Se espera que en el 2020 la población de adultos mayores haya llegado a su máxima tasa de crecimiento. En México, el proceso de envejecimiento tomará la mitad de tiempo que en los países más desarrollados, lo que llevará a importantes cambios dentro de la sociedad, como la forma de integración de los adultos mayores.

Ellos llegan a caer en un abismo de sentimientos encontrados, donde se apoderan de los pensamientos de los demás, creyéndose a sí mismos personas inútiles, reduciendo su

⁵⁴ http://www.conapo.gob.mx/prensa/2010/bol023_2010.pdf (Consulta: 18 de abril de 2013)

autoestima. De manera personal van viviendo pérdidas que los obligan a un cambio en el estilo de vida. Asimilar que se encuentran en una nueva etapa, adaptarse a las nuevas necesidades es una tarea difícil, que en algunos casos los conduce a mantener una pérdida de sentido de vida.

El ver en la vida cotidiana el trato que se le da a los ancianos y sobre todo cómo la mayoría de ellos se menosprecian, la pérdida de sus proyectos manteniendo una apatía, despertó en mí el interés por el tema. Orientarlos a una aceptación de la vejez y ofrecerles opciones donde puedan continuar activamente permitirá que mantengan un proyecto de vida, así como un estado de salud estable, donde vivan con satisfacción y felicidad su nueva etapa.

4.3 Objetivo general

Los participantes desarrollaran su bienestar físico, social y espiritual favoreciendo su calidad de vida.

4.4 Objetivos específicos

- Que las personas de la tercera edad, identifiquen los cambios que se presentan en la vejez.
- Que las personas de la tercera edad distingan la vejez como una etapa dinámica, productiva y placentera.
- Que las personas de la tercera edad experimenten actividades físicas, mentales, sociales y ocupacionales.
- Que las personas de la tercera experimenten estilos de vida saludables. Empleando el autocuidado.
- Que las personas de la tercera edad construyan su proyecto de vida.
- Que las personas en etapa de prevejez conozcan, comprendan y acepten los cambios y características de esta la vejez.

4.5 Metodología

La metodología a seguir durante el taller será teórica-práctica. Donde se pretende que las personas de la tercera edad adquieran información básica sobre cómo disfrutar la vejez, así como incitar la reflexión en torno a ella.

Dentro de la metodología abordaremos:

- Reflexiones
- Cuestionarios
- Técnicas de integración
- Técnicas de relajación
- Técnicas de autoestima

4.6 Duración

El curso tiene una duración de veinte horas, con diez sesiones de dos horas cada una.

4.7 Población

Personas en etapa de la vejez (60 a 79 años). Queda abierto para aquellas en etapa de pre-vejez (45 a 59 años) y mayores de 80 años que quieran participar. Con un mínimo de 6 y un máximo de 12 asistentes.

4.8 Programa sintético

- Sesión 1:
 - Definición de Vejez
 - Características de la vejez
- Sesión 2:
 - Concepto de calidad de vida
 - Factores de la calidad de vida
- Sesión 3:
 - Ejercicio en la tercera edad
- Sesión 4:
 - Alimentación en la vejez
- Sesión 5:
 - Relaciones personales
- Sesión 6:
 - El corazón no se cansa de aprender
- Sesión 7:

- Memoria
- Recordando y compartiendo
 - Sesión 8:
- Autoestima
 - Sesión 9:
- Ocupación
- Ocio y tiempo libre
 - Sesión 10:
- Proyecto de vida.

4.9 Recursos humanos

- Participación de los asistentes
- Facilitador (res)

4.10 Recursos físicos

- Aula comunitaria
- Computadora
- Proyector
- Grabadoras
- Rotafolio
- Plumones
- Hojas blancas
- Material impreso
- Lápices
- Plumas
- Tijeras
- Resistol
- Sillas
- Tapetes
- Mantas

4.11 Evaluación

Gracias a la evaluación podemos conocer el impacto que el taller tiene en los participantes. Por lo que cada actividad realizada será considerada como un instrumento de evaluación continua. Se evaluará la asistencia y la participación de forma individual y/o grupal.

Al inicio de cada sesión se hará una retroalimentación de la reunión previa, los integrantes tendrán que compartir sus conocimientos adquiridos, de forma que exista una reafirmación de los temas abordados. Y al finalizar las sesiones, el facilitador solicitará que se contesten algunas preguntas sobre lo visto durante la reunión para incitar la reflexión entre todos.

Cartas descriptivas. Taller “Viviendo en plenitud”

- Sesión 1
- Duración: 120 minutos.

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
Definición vejez. Características de la vejez.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los integrantes definirán el término vejez. ▪ Identificarán las características de la vejez. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación del instructor. ▪ Dinámica “Los detectives” (Ver anexo 1, pág. 65). ▪ Se preguntará los participantes ¿qué esperan del taller?, ¿Qué esperan de todo el grupo? ¿Qué esperan del facilitador?. ▪ El coordinador expondrá los temas que se abordarán a lo largo del taller, así como los objetivos de éste. ▪ Lluvia de ideas para definir vejez (Ver anexo 2, pág. 65). ▪ El facilitador expondrá las características físicas, psicológicas y sociales de la vejez. ▪ Cierre de sesión. Se responderán dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proyector ▪ Computadora ▪ Diapositivas ▪ Fichas ▪ Plumas ▪ Rotafolio ▪ Plumón 	<p>10 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en el desarrollo de la actividad. ▪ Actitudes observadas dentro del trabajo en equipo. ▪ Participación para la definición de vejez. ▪ Entrega de mapa mental sobre las características de la vejez.

Bibliografía:

- CORNACIONE. Larrínaga, María A. *Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Brujas. Argentina. 2002 Pp. 264
- FERNADEZ. Ballesteros Rocío. *Gerontología social*. Pirámide. Madrid. 2002. Pp. 612
- Fundación Bienestar del Adulto Mayor. I.A.P. *Manual de vejez y proceso de envejecimiento*. México. Plaza y Valdez. 2002. Pp. 108

Taller "Viviendo en plenitud"

- Sesión. 2
- Duración: 120 minutos

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>Concepto de calidad de vida</p> <p>Factores de la calidad de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los participantes reflexionarán sobre el concepto de calidad de vida. ▪ Relacionarán los componentes de la calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida y resumen de la sesión anterior. ▪ Dinámica de percepción de sí mismo y autoconocimiento (Ver anexo 3, pág. 66). ▪ Exposición por parte del coordinador sobre la definición y factores de la calidad de vida. ▪ Actividad de Collage (Ver anexo 4, pág. 66). ▪ Conclusiones y cierre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas blancas. ▪ Plumas. ▪ Proyector. ▪ Cartulinas. ▪ Tijeras. ▪ Resistol. ▪ Revistas. 	<p>20 minutos</p> <p>35 minutos</p> <p>25 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participación activa para resumir sesión anterior. ▪ Participación en la actividad y la exposición al final de ésta. ▪ La entrega del collage realizado durante la sesión.

Bibliografía.

- DABOVE. Caramuto, María Isolina. Prunotto Laborde, Adolfo. *Derecho de la Ancianidad. Perspectiva interdisciplinaria*. Argentina. Librería Juris. 2006. Pp. 331
- CORNACHIONE. Larrínaga, María A. *Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Brujas. Argentina. 2002 Pp. 264.
- DE TORO María Dolores. *Inteligencia personal y vital. El arte del bien ser y del buen vivir*. España. Visión net. 2005. Pp 332.

Taller “Viviendo en plenitud”

- Sesión 3
- Duración: 120 minutos

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
Ejercicio en la tercera edad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los participantes practicarán el uso de ejercicios físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida a los participantes. ▪ Resumen de la sesión anterior. ▪ Ejercicio de respiración (Ver anexo 5, pág. 67). ▪ Clase sobre la importancia del ejercicio en esta etapa. ▪ Ejemplos de ejercicios físicos moderados para realizar en casa. (Ver anexo 6, pág. 67). ▪ Cierre de sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora. ▪ Proyector. ▪ Diapositivas. ▪ Tapetes. 	5 minutos 15 minutos 20 minutos 40 minutos 30 minutos 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes entregarán un resumen de la sesión anterior. • Participación durante y al final del ejercicio. • Elaboración de un ensayo donde se describa como ayuda el ejercicio físico a su calidad de vida. • Cooperación en la muestra de ejercicios físicos.

Bibliografía:

- CARPENA Mariana. *Ejercicio físico en los mayores: necesidades y beneficios*. (En línea).2007. http://www.pulevasalud.com/ps/contenidozip.jsp?ID=4195&ID_CATEGORIA=1140&TIPO_CONTENIDO=Zip&ABRIR_SECCION=5&RUTA=1-5-12-1140
- CASTAÑEDA. García pedro Javier. *Vejez, dependencia y salud. Guía práctica de gerontología*. Madrid. Ediciones Pirámide. 2009.
- SOTO. Más Francisco. *En forma después de los 50. Guía práctica de ejercicio y salud para adultos mayores*. Madrid. Gymnos. 2001.

Taller “Viviendo en plenitud”

- Sesión 4
- Duración: 120 minutos

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
Alimentación en la vejez	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los integrantes analizarán la importancia de hábitos adecuados de alimentación. ▪ Reconocerán el comer como momento de placer, de encuentro y diálogo con los otros. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida a los participantes. ▪ El coordinador expondrá el tema de la alimentación en la tercera edad. ▪ Creando mi menú (Ver anexo 7, pág.68) . ▪ Entrega de pirámide alimenticia en la tercera edad (Ver anexo 8, pág. 68). ▪ Receta de postre para convivir. (Ver anexo 9, pág. 69). ▪ Preguntas y cierre de sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora. ▪ Proyector. ▪ Diapositivas. ▪ Recortes de alimentos. ▪ Tijeras. ▪ Resistol. ▪ Plumones. ▪ Cartulinas. 	<p>5 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>35 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participación y creatividad mostrada al realizar la actividad. ▪ Opinión y portaciones sobre la pirámide alimenticia. ▪ Colaboración y trabajo en equipo en la elaboración de la receta.

Bibliografía:

- CASTAÑEDA. García Pedro Javier. *Vejez, dependencia y salud. Guía práctica de gerontología*. Madrid. Ediciones Pirámide. 2009.
- DE TORRES Fernández Julio. Pérez Moreno José Manuel. *Cocina sencilla y saludable para mayores: consejos, ideas y recetas*. España. Quorum Libros. 2006. Pp. 312
- <http://www.hacerdieta.com/category/dieta-en-la-tercera-edad/>

Taller "Viviendo en plenitud"

- Sesión 5
- Duración: 120 minutos.

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
Relaciones personales durante la vejez.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asociará la importancia de las relaciones sociales para una vida plena. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación del tema visto en la sesión anterior. ▪ Ejercicio de relajación (Ver anexo 10, pág. 70). ▪ Se evaluará el nivel de participación social, usando las escalas de integración social y actividad y ocio del cuestionario CUBRECAVI, para evaluar calidad de vida. (Ver anexo 11, pág. 71). ▪ Exposición por parte del coordinador sobre la importancia de las relaciones personales durante la vejez. ▪ Conclusiones y cierre de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora. ▪ Música para meditar. ▪ Mantas. ▪ Cuestionario CUBRECAVI. ▪ Lápices. ▪ Gomas. 	<p>10 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>20 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Opiniones y resumen hecho entre todos. ▪ Participación en el ejercicio de relajación. ▪ Entrega de cuestionario CUBRECAVI. ▪ Entrega de descripción del cómo es y cómo les gustaría que fuera la relación con las personas.

Bibliografía:

- CORNACHIONE. Larrínaga, María A. *Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Brujas. Argentina. 2002 Pp. 264.
- LANANTUONI Stella. *Meditación: guía práctica de técnicas orientales*. Argentina. Agama Publicaciones. 2007. Pp. 128

Taller “Viviendo en plenitud”

- Sesión 6
- Duración: 120 minutos

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
El corazón no se cansa de aprender	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El participante comprenderá que nunca es tarde para aprender. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proyección de la película “El estudiante” (Ver anexo 12, pág. 75). ▪ Comentarios sobre la película. ▪ Despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Película “El estudiante”. ▪ Televisión. ▪ DVD. 	<p>95 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participación donde se externen opiniones de la película.

Bibliografía:

- BUCAY. Jorge. *Hojas de ruta*. Argentina. Editorial del Nuevo Extremo. 2003. 713 Pp.

Taller "Viviendo en plenitud"

- Sesión. 7
- Duración: 120 minutos

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
<p style="text-align: center;">Memoria</p> <p>Recordando y compartiendo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificará los cambios que se ocasionan en la memoria. ▪ Reflexionará sobre la importancia de activar recuerdos y compartir con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recibimiento al grupo. ▪ Lectura y comentarios del poema escrito por la madre Teresa de Calcuta (Ver anexo 13, pág. 76). ▪ Explicación del coordinador sobre los cambios en la memoria. ▪ Ejercicio "Yo quiero...yo no quiero".(Ver anexo 14, pág. 77). ▪ Para mis hijos y nietos: cosas que no quiero que olviden. (Ver anexo 15, pág. 78). ▪ Despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Copias de poema ▪ Copias de ejercicio ▪ Lápices ▪ Gomas ▪ Sacapuntas 	<p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>35 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participación sobre la opinión del poema. ▪ Entrega del ejercicio. ▪ Lectura y entrega de la carta.

Bibliografía:

- BUCAY. Jorge. *Hojas de ruta*. Argentina. Editorial del Nuevo Extremo. 2003.
- FERNADEZ. Ballesteros Rocío. *Gerontología social*. Piramide. Madrid. 2002. Pp. 612

Taller "Viviendo en plenitud"

- Sesión. 8
- Duración: 120 minutos.

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionarán sobre la importancia de aceptar su físico. ▪ Aprenderán a observar y valorar las cualidades positivas de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compartir experiencias de la sesión anterior. ▪ Concurso de belleza (Ver anexo 16, pág. 79). ▪ El coordinador expondrá el tema de autoestima ▪ Dinámica "El círculo" (Ver anexo 17, pág. 79). ▪ Conclusiones, cierre de sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjetas. ▪ Plumas. ▪ Computadora. ▪ Proyector. ▪ Diapositivas. 	10 minutos. 35 minutos. 25 minutos. 30 minutos. 20 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participación activa al compartir experiencias. ▪ Cooperación en la ejecución de la actividad. ▪ Participación dentro de la exposición del coordinador. ▪ Participación en la dinámica.

Bibliografía:

- CASTAÑEDA. García Pedro Javier. *Vejez, dependencia y salud. Guía práctica de gerontología*. Madrid. Ediciones Pirámide. 2009.
- SOTO Más Francisco. *En forma después de los 50. Guía práctica de ejercicio y salud para adultos mayores*. Madrid. Gymnos. 2001.

Taller “Viviendo en Plenitud”

- Sesión 9
- Duración: 120 minutos

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
Ocupación Ocio y tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El participante reflexionará la importancia de tener una ocupación. ▪ Analizará cómo trabajar con el ocio y su tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida al grupo. ▪ Ejercicio de meditación (Ver anexo 18, pág. 80). ▪ Resolver sudoku (Ver anexo 19, pág.81). ▪ El coordinador expondrá el tema de ocio y tiempo libre y la importancia de la ocupación. ▪ Reflexiones y cierre de sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Copia de sudoku ▪ Computadora ▪ Proyector 	10 minutos 20 minutos 30 minutos 40 minutos 20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realización adecuada de los ejercicios. ▪ Trabajo en la sesión ▪ Entrega de sudoku. ▪ Compartir reflexiones ante el grupo.

Bibliografía:

- CHOPRA. Deepak Sincrodestino. México. Santillana. 2009. P. 202
- CORNACHIONE. Larrínaga, María A. *Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Brujas. Argentina. 2002 Pp. 264

Taller “Viviendo en plenitud”

- Sesión 10
- Duración: 120 minutos.

Contenido	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos	Tiempo	Evaluación
Proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificará la necesidad de mantener proyectos de vida. ▪ Diseñará su propio proyecto de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida ▪ El coordinador presentará el tema proyecto de vida, invitando a la reflexión. ▪ Actividad “Mis metas” (Ver anexo 20, pág. 82) ▪ Tarjetas de deseos. (Ver anexo 21, pág. 82) ▪ Evaluación del taller y del coordinador. (Ver anexo 22, pág. 83) ▪ Despedida 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proyector ▪ Computadora ▪ Fotocopia hoja “Mis metas” ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumas ▪ Lápices ▪ Gomas 	10 minutos 30 minutos 25 minutos 20 minutos 20 minutos 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecución de las actividades. ▪ Exposición y entrega del producto final de los ejercicios. ▪ Autoevaluación final. ▪ Entrega de evaluación del curso y coordinador.

Bibliografía:

- BUCAY. Jorge. *Hojas de ruta*. Argentina. Editorial del Nuevo Extremo. 2003.
- CASTAÑEDA. García Pedro Javier. *Vejez, dependencia y salud. Guía práctica de gerontología*. Madrid. Ediciones Pirámide. 2009.
- CORNACHIONE. Larrínaga, María A. *Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Brujas. Argentina. 2002 Pp.

Conclusiones

La razón principal por la que decidí trabajar con esta población fue a raíz de saber que durante las próximas décadas México experimentará un acelerado proceso de envejecimiento, presentándose la necesidad de prepararnos para el momento en el que exista un porcentaje más elevado de adultos mayores que demandarán atención; sin embargo aún no se están implementando las medidas suficientes para cubrir esta necesidad, por lo que se debe actuar ya.

El ver los prejuicios que existen entorno a las personas de la tercera edad, como el de ser considerados pasivos sin opción a participar en las actividades de la sociedad y el percatarme de la discriminación que viven por pertenecer a uno de los sectores más olvidados por la sociedad me animó a valorar más a nuestros adultos mayores, ya que cada generación nos deja un legado. Mediante una educación para la vejez se puede dar respuesta a sus demandas, buscando estrategias que nos permitan plantear y llevar a cabo programas educativos, de salud, recreación, laborales, que estén enfocados especialmente a esta población. Centrados en mejorar el nivel de autosuficiencia para que mantengan una vida activa. Para evitar los prejuicios debemos comprender el proceso de envejecimiento lo que permitiría cambios en la conceptualización y percepción de la vejez y así poder transformar las condiciones de vida de esta población que va creciendo cada vez más.

En la actualidad urge una reflexión sobre la calidad de vida que se quiere mantener en la vejez y sobre todo tomar medidas para cuidar el bienestar de nuestros adultos mayores. Debe crearse una educación para la vejez, donde se les enseñe a las personas como vivir en plenitud al llegar a esa etapa pero también cómo prepararse cuando se esté próximo a ésta.

La sociedad mexicana debe tener mayor conocimiento sobre el proceso de envejecimiento, como una medida preventiva, para prepararse y llegar con las mínimas complicaciones a la vejez. Podemos comenzar haciendo ejercicio en caso que se tenga una vida sedentaria, asistir a consultas médicas para control y prevención de enfermedades crónico degenerativas, terminales y demenciales, procurar una alimentación saludable, mantener una cultura del ahorro, preparar estrategias para el momento de la jubilación.

Las acciones ante este tema no se deben procrastinar porque el tiempo pasa y acumulamos todas las consecuencias, buenas y malas, que hayamos obtenido a lo largo de nuestra decisiones. Si dejamos de cuidarnos físicamente, de fortalecer nuestro espíritu, de soñar, entusiasmarnos y arriesgarnos probablemente viviremos una vejez que jamás imaginamos.

Dentro de este trabajo se logró comprender y realizar la propuesta de un taller para ayudar a las personas, en etapa de la vejez, a vivir plenamente. Opté por un taller porque es la forma de aprender haciendo donde se vinculan los conocimientos que se van adquiriendo con la propia experiencia y los adultos mayores cuentan con un cúmulo de experiencias profesionales o privadas que pueden incluir en su aprendizaje.

Los resultados obtenidos permiten concluir que las dimensiones que conforman la calidad de vida dependen de las necesidades de la persona; es decir, entre mejor satisface el individuo sus necesidades personales, mejor será su proceso de envejecimiento; y si las personas gozan de una buena calidad de vida, tendrán más oportunidad de desenvolverse en la sociedad y vivir plenamente.

Se habló de una definición de la vejez, con la finalidad de desterrar la percepción del envejecimiento como declive. El envejecer no es lo mismo que enfermedad, tiene características particulares pero al igual que las otras etapas se puede gozar al vivirla. Es cierto que existe el miedo a la enfermedad, a la falta de autonomía, a la dependencia que se pueda tener de otros, a la soledad y a la muerte, en general está latente el terror a envejecer. Aquí la importancia de la implementación de esta propuesta, el guiar a todas las personas a erradicar los estereotipos que se tienen de la vejez.

Para lograr un bienestar en los ancianos se necesita enseñarles a valorar sus capacidades y ofrecerles oportunidades para que desarrollen sus potencialidades, recordarles que nunca es tarde para aprender algo nuevo y mejorar, hay millones de personas mayores que mantienen una energía y entusiasmo admirable, para practicar y obtener nuevas experiencias. Los adultos que tienen una mentalidad abierta y utilizan su creatividad, no se ven imposibilitados por la edad cuando se trata de enfrentarse a nuevos retos. Siempre habrá oportunidades nuevas para el crecimiento, los logros y la satisfacción personal porque nunca se es demasiado viejo para alcanzar nuestros sueños.

El envejecimiento no constituye un problema, pero representa nuevos desafíos; porque las personas enfrentan cambios a nivel físico, donde comienzan a notarse las arrugas, una lentitud en el caminar y las funciones sensoriales van declinando; cambios psicológicos mostrados en la memoria que puede deteriorarse con los años; y cambios sociales como la jubilación, el nido vacío y la viudez. Todas estas características traen consigo retos que deben trabajarse para vivir con plenitud el envejecimiento, la calidad de vida durante esta etapa es encontrar un equilibrio entre lo físico, emocional, social y espiritual; donde se involucra la buena alimentación, el ejercicio físico, conservar una elevada autoestima, ser responsables de una ocupación en la comunidad, mantener contacto con las personas puesto que las relaciones sociales son básicas y no olvidar la parte espiritual, mientras más se ve hacia adentro de cada uno se logran reconocer las debilidades, afrontarlas y eliminarlas.

Una vejez exitosa consiste en vivir esta etapa de la vida como un período de crecimiento psico-social-cultural. Partiendo de este punto encontramos que la andragogía es la disciplina que se ocupa de la educación y el aprendizaje del adulto, se centra en el proceso de envejecimiento de las personas para mejorar las condiciones de vida, trata de comprender al adulto como un ente psicológico, biológico y social.

El aprendizaje en el adulto mayor tiene sus propias características, la persona cuenta con un conjunto de experiencia y una madurez emocional que le ayuda a reconocer que quiere aprender; sus necesidades y motivaciones son diferentes a las de otras etapas.

Aunque las capacidades físicas y cognitivas se ven disminuidas el aprendizaje puede darse, si se le brinda las herramientas y se le acompaña en su proceso

El modelo andragógico se basa en las premisas:

- Los adultos necesitan saber por qué deben aprender algo antes de hacerlo.
- Tienen un autoconcepto de seres responsables de sus propias acciones, de su propia vida.
- Tienen un mayor volumen y una calidad distinta de experiencia que los niños y adolescentes.
- Están dispuestos a aprender lo que necesitan saber y sean capaces de hacer.

Algunas formas de conseguir las metas andragógicas, en un taller, es proporcionar a las personas un ambiente donde se sientan entre iguales, respetados, seguros y darles la

oportunidad de guiar las sesiones por medio de participaciones así como compartir la responsabilidad de evaluar su aprendizaje.

Los pedagogos podemos aportar estrategias, elaborar programas y talleres para la difusión de la educación para la vejez, ya que nuestro campo de acción para desenvolvemos es tan amplio dentro de la educación formal y no formal. Debemos estar informados cuando se pretende guiar hacia una vejez con calidad de vida, sobre las características del envejecimiento y los factores de la calidad de vida, para proporcionar una apoyo completo.

La ventaja que tenemos es que podemos trabajar con todo tipo de población y en conjunto con otras disciplinas e instituciones, lo que pone en nuestras manos optimas posibilidades para ayudar a la mejora de las condiciones de vida de este sector y de la sociedad en general.

Esta propuesta pedagógica es relevante y valiosa porque son pocas las personas que se preocupan por nuestros ancianos, ayuda a ampliar las ideas que se tienen de la calidad de vida en la vejez y demuestra que la pedagogía está en cada instante cuando enseñamos formas de vida.

Fuentes consultadas

- Referencias bibliográficas

BADIA Garganté. Antonio. Mauri Majos Teresa. *La práctica psicopedagógica en educación no formal*. Barcelona. UOC. 2006

BELSKY. Janet K. *Psicología del envejecimiento*. Barcelona. 1996. Pp. 415

BUCAY Jorge. *Cartas para Claudia*. México. Oceano Exprés. 2010. Pp 252

BUCAY. Jorge. *Hojas de ruta*. Argentina. Editorial del Nuevo Extremo. 2003.

CANAL. Ramírez, Gozalo. *Envejecer no es deteriorarse*. Bogota. 1999. Pp. 292

CASTAÑEDA. García Pedro Javier. *Vejez, dependencia y salud. Guía práctica de gerontología*. Madrid. Ediciones Pirámide. 2009.

CHOPRA. Deepak Sincrodestino. México. Santillana. 2009. P. 202

CHOQUE Stella. *Actividades de animación para la tercera edad*. Barcelona. 2004. Pp.242

CORNACHIONE. Larrínaga, María A. *Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Brujas. Argentina. 2002 Pp. 264

COVADONGA Villa Carrandi. *La vida en la jubilación*. México.Trillas.2005. Pp. 151.

DABOVE. Caramuto, María Isolina. Prunotto Laborde, Adolfo. *Derecho de la Ancianidad. Perspectiva interdisciplinaria*. Argentina. Librería Juris. 2006. Pp. 331

DÁVILA Carlos. *Teorías organizacionales y administrativas*. Bogotá. Mc. Graw Hill. 1999. Pp. 273

DE TORO María Dolores. *Inteligencia personal y vital. El arte del bien ser y del buen vivir*. España. Visión net. 2005. Pp 332

DE TORRES Fernández Julio. Pérez moreno José Manuel *Cocina sencilla y saludable para mayores: consejos, ideas y recetas*. España. Quorum Libros. 2006. Pp. 312

EROSSA Martín Victoria. *Un taller de diseño y evaluación curricular*. México. Comisión de los Estados Unidos Mexicanos para la UNESCO. 1990. Pp. 147

FERICGLA. Josep, María. *Envejecer una antropología de la ancianidad*. Herder. Barcelona. 2002. Pp. 446

FERNADEZ. Ballesteros Rocío. *Gerontología social*. Piramide. Madrid. 2002. Pp. 612

FLECHA Ramón. *Educación de las personas adultas. Propuesta para los años noventa*. El roure Editorial. Barcelona. 1994. Pp. 204

FREGOSO Iglesias. Emma Margarita. *Educación no formal: educación para el cambio*. México. Praxis. 2000. Pp98

Fundación Bienestar del Adulto Mayor. I.A.P. *Manual de vejez y proceso de envejecimiento*. México. Plaza y Valdez. 2002. Pp. 108

GARCÍA Aretio Lorenzo. Ruiz Corbella Marta. Garcia Blanco Miriam. *Claves para la educación. Actores, agentes y escenarios en la sociedad actual*. España. Narcea. 2009. Pp. 345

GARCÍA. Ramirez, José Carlos. *La vejez. El grito de los olvidados*. Ed. Manufactura. México. 2003.Pp. 340

GONZALO. Sanz. Luis Ma. *Manual de Gerontología*. Ariel. Barcelona. 2002. Pp. 210

LA BELLE Thomas. *Educación no formal y el cambio en América Latina*. México. Nueva imagen. 1980. Pp. 288

LANANTUONI Stella. *Meditación: guía práctica de técnicas orientales*. Argentina. Agama Publicaciones. 2007. Pp. 128

MAYA. Betancour, Arnobio. *El taller educativo. ¿Qué es?. Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo*. Cooperativa Editorial Magisterio. Colombia. 2003. Pp. 228

MELGOSA Julián. Melgosa Annette. *Nuevo estilo de vida para la pareja. Una relación estable para toda la vida*. Madrid. Safeliz. 2006. Pp. 191

MISHARA B.L y Riedel, R.G. *El proceso de envejecimiento*. Madrid. Ed Morata. 1986. Pp. 282

MOROGAS. Morogas, Ricardo. *Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida*. Herder. Barcelona. 2004. Pp. 303

NÉLIDA Asili. *Vida plena en la vejez*. México. 2004. Pp. 382

PÉREZ Pérez Neli. Navarro Soria Ignasi. *Psicología del desarrollo humano. Del nacimiento a la vejez*. España. Editorial Club Universitario. 2011. Pp 290

PÉREZ. Melero. Andrés. *Guía de cuidados de personas mayores*. Madrid. 1999. Pp. 303

REED. H y Lee L. *Más allá de las escuelas*. México. Gernika. 1986. Pp.340

SAAVEDRA Manuel. *Diccionario de Pedagogía*. México. Pax. P. 171

SÁNCHEZ Torrado Santiago. *Educación de adultos y calidad de vida*. Barcelona. Roure. 1991. Pp.152

SARRAMONA Jaume. *La educación no formal*. Barcelona. CEAC. 1992. Pp. 125

SOTO Más Francisco. *En forma después de los 50. Guía práctica de ejercicio y salud para adultos mayores*. Madrid. Gymnos. 2001.

TORRES Martí. Cesar. Pareja, Fernández José. *La educación no formal y diferenciada*. Madrid. CCS. 2007. Pp. 692

TRILLA Jaume. Gros Begoña. López Ferando. Martín Ma. Jesús. *La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social*. España. Ariel Educación. 2003. Pp. 281

- Referencias electrónicas.

http://www.conapo.gob.mx/prensa/2010/bol023_2010.pdf. (Consulta: 18 de abril de 2013)

APARICIO Pérez Trinidad. Ocio y tiempo libre: un lujo de la tercera edad. (En línea). 2007. http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=100977&RUTA=1-5-12-365-100977. (Consulta: 24 de marzo de 2013)

CARPENA Mariana. *Ejercicio físico en los mayores: necesidades y beneficios*. (En línea).2007. http://www.pulevasalud.com/ps/contenidozip.jsp?ID=4195&ID_CATEGORIA=1140&TIPO_CONTENIDO=Zip&ABRIR_SECCION=5&RUTA=1-5-12-1140 (Consulta: 12 de mayo de 2013)

<http://www.hacerdieta.com/category/dieta-en-la-tercera-edad/> (Fecha de consulta 13 de mayo de 2013)

Anexos

Anexo 1

Dinámica: “Los detectives”

El coordinador reparte fichas y plumas a cada integrante.

Cada participante escribe del lado derecho dos hobbies o cosas que le guste hacer (leer, ir al cine, jugar fútbol, etc.) y del lado izquierdo, dos cosas que más desee en la vida.

Cuando todos los integrantes terminen de escribir, el instructor recogerá las fichas y las colocará en una bolsa, cada participante extrae una ficha y comprueba que no es la suya (si lo es la devuelve y toma otra). Se pide que hagan el papel del detective para encontrar al dueño de la tarjeta. Tendrán que hacer preguntas como, ¿A ti te gusta pasear a tu perro?, si la respuesta es negativa se procede a buscar a alguien más, así sucesivamente hasta dar con el que corresponde a su ficha.

Al final anota el nombre en el reverso y se le pegará en el pecho, como gafete. En grupo, cada uno expone el resultado de la prueba y se comprueba si ha acertado.

Anexo 2

Técnica: “Lluvia de ideas”

Los participantes aportan durante un determinado tiempo, por ejemplo, cinco o 10 minutos, el mayor número de ideas posibles sobre el concepto de vejez. Lo que interesa es la cantidad de ideas y que las aportaciones sean breves. Mientras se van aportando las frases, el coordinador debe tomar nota de éstas en un lugar visible para todos.

Al finalizar, se leen todas las ideas, se despejan de dudas de las que no están demasiado claras y se eligen las que se consideren más adecuadas para formar el concepto de vejez.

Anexo 3

Percepción de sí mismo y autoconocimiento

El facilitador pedirá a los participantes que contesten el siguiente cuestionario:

A) ¿Cómo me siento en estos momentos?

1. Conmigo mismo_____
2. Con mi familia_____
3. Con mi cuerpo_____
4. Con mis amigos_____
5. Con mi pareja_____

B) Creo que es necesario para mi vida, ahora

6. Hablar con_____
7. Hacer_____
8. Pensar en_____
9. Para mí, mi vida_____
10. Creo que mi vida_____
11. Creo que soy_____

Al terminar pedirá que elaboren una reflexión, en donde manifiesten su estado emocional actual. Dicha frases la leerán ante los compañeros acomodados en círculo. Se les pide que traten de ser lo más auténticos posible en todo el ejercicio.

Anexo 4

Collage calidad de vida

El instructor entregará a cada persona la mitad de una cartulina y tijeras, colocará revistas y resistol en un punto medio para todos. Les pedirá que realicen un collage donde expresen como viven su vejez y los factores que creen que les falta para vivir con plenitud su etapa. Al finalizar, cada integrante expondrá su collage, explicando porque eligió esos recortes y que haría para hacer más disfrutable la vejez.

Anexo 5

Ejercicio de respiración

El instructor pedirá a los integrantes del grupo que hagan un círculo con sus sillas y que tomen asiento. Posteriormente dirigirá el ejercicio pidiendo coloquen sus manos en la nuca, que cojan aire (inspirar) enderezando el tronco y con los codos hacia atrás. Pide que suelten el aire (soplando) mientras flexiona el tronco y lleva los codos a tocar las rodillas. Se realizan cinco series.

Anexo 6

Ejercicio Físico Moderado⁵⁵

- Ejercicio 1. De pie con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. Saltar a la vez que separamos las piernas y elevamos los brazos. Saltar de nuevo para volver a la posición inicial.
- Ejercicio 2. De espaldas sobre el suelo, elevar glúteos y piernas. Respirar tranquilamente y pedalear durante 5 minutos
- Ejercicio 3. De pie, con los brazos extendidos y las piernas ligeramente separadas. Trazar 20 círculos concéntricos con ambos brazos a la vez
- Ejercicio 4. De pie con los brazos en la cadera y la espalda recta. Levantar una pierna hacía adelante y luego la otra alternando.
- Ejercicio 5. De pie con las piernas separadas y un brazo extendido. Realizar círculos con los brazos mientras flexiona las rodillas
- Ejercicio 6. Elevar la pierna derecha con la rodilla flexionada. Tocar ésta con el codo sin paradas
- Ejercicio 7. Apoyar las rodillas y las manos en el suelo. Flexionar y estirar los codos repetidamente
- Ejercicio 8. Tenderse sobre la espalda flexionar las rodillas. Levantar la espalda, aguantar 5 segundos y repetir

⁵⁵ Mariana Carpena. *Ejercicio físico en los mayores: necesidades y beneficios*. (En línea).2007. http://www.pulevasalud.com/ps/contenidozip.jsp?ID=4195&ID_CATEGORIA=1140&TIPO_CONTENIDO=Zip&ABRIR_SECCION=5&RUTA=1-5-12-1140 (Consulta: 12 de mayo de 2013)

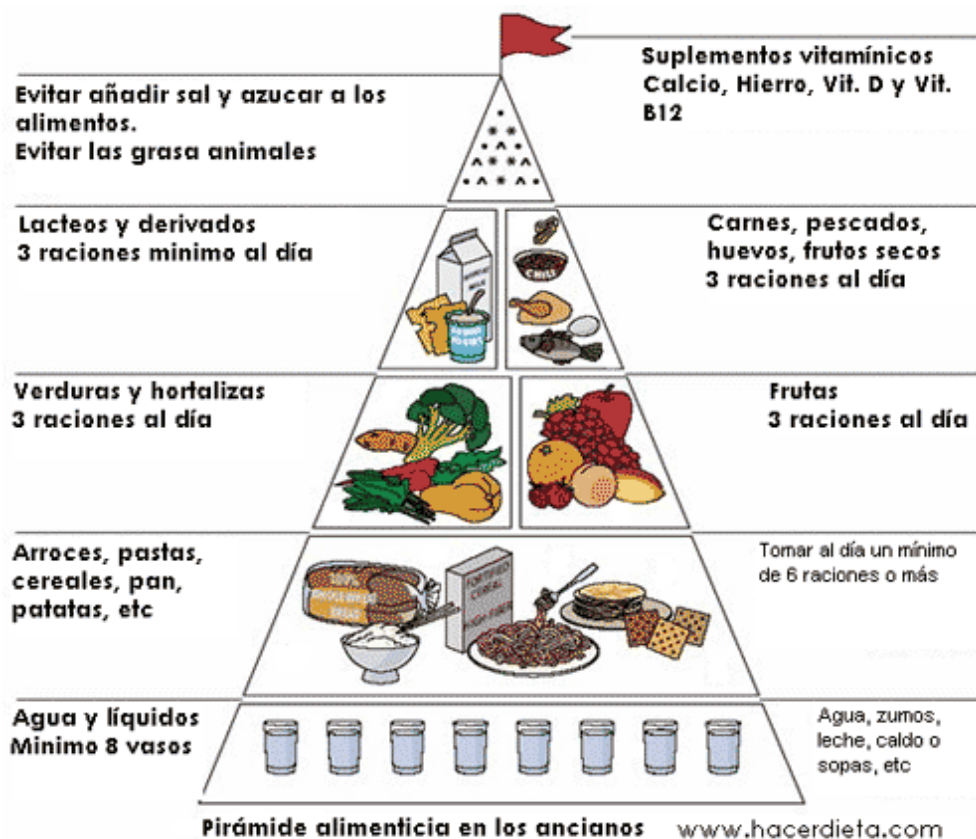
Anexo 7

Actividad: "Creando mi menú"

El ponente pedirá que los integrantes que se unan en parejas, posteriormente entregará a cada equipo recortes de alimentos, una cartulina, tijeras, resistol y plumones. Solicitará que realicen un menú, utilizando todos los materiales, donde se incluyan las cinco comidas diarias. Cuando todos los equipos hayan concluido, cada pareja pasará frente al grupo a exponer su trabajo. Al finalizar se hará una conclusión entre todos sobre lo aprendido durante la actividad.

Anexo 8

Pirámide alimenticia para personas de la tercera edad⁵⁶



⁵⁶ <http://www.hacerdieta.com/category/dieta-en-la-tercera-edad/> (Fecha de consulta 13 de mayo de 2013)

Anexo 9

Receta: Sopa de horchata con melón y frutos secos⁵⁷

Ingredientes:

- Un melón
- Nueces
- Pasas
- Pizca de pimienta
- Medio litro de horchata

Elaboración: Pelar la fruta y las nueces, retirar las pepitas del melón y cortarlo en daditos. Poner los trozos en un plato hondo junto a las pasas y las nueces troceadas en cuartos. Espolvorear un poco de canela.

Costo: Bajo

Tiempo: 10 minutos

Dificultad: Muy fácil

Calorías: 160

Recomendaciones: no poner azúcar, ya la lleva la horchata. Existe en el mercado horchata baja en calorías para diabéticos.

Alternativas: podemos sustituir el melón por cualquier fruta carnosa de temporada, melocotón, mango, pera, manzana, etcétera. Las nueces pueden sustituirse por otros frutos secos como castañas, dátiles o higos secos.

⁵⁷ Julio de Torres Fernandez et al. *Cocina sencilla y saludable para mayores: consejos, ideas y recetas*. España. Quorum Libros. 2006. P. 303

Anexo 10

Ejercicio de relajación

El coordinador pedirá a los participantes que se recuesten sobre una manta delgada. Posteriormente dará lectura a la “Guía para la práctica de la relajación”⁵⁸:

- Cierre los ojos...Tome conciencia de su cuerpo en el suelo. Trate percibir todos los puntos de contacto del cuerpo con el piso y deje que la fuerza de la gravedad los lleve por esos puntos hacia la tierra...
- Respire lenta y profundamente desde el abdomen...Deje todo su cuerpo tranquilo, calmo...Perciba todas las sensaciones que el cuerpo le envía sin analizarlas, sólo sintiendo y aceptando....
- Ahora comience a recorrer todo su cuerpo desde los pies a la cabeza y conscientemente relájelo. Relaje los dedos de los pies, las plantas de los pies, los empeines y los tobillos...Relaje....afloje y suelte...
- Relaje las pantorrillas, las rodillas y los muslos...Relaje...relaje la pelvis, los glúteos, la espalda...los hombros...Relaje...relaje el pecho y el abdomen...Suelte...
- Relaje los dedos las manos, las palmas de las manos, las muñecas, los antebrazos y los brazos....Relaje y sienta los brazos y las manos pesados y relajados...
- Relaje el cuello, relaje la garganta...Sienta el aire fluir libre por su garganta conectando el cuerpo con la cabeza....Relaje la mandíbula inferior...Relaje los labios...Deje que los labios se separen levemente...Relaje las mejillas por dentro y por fuera...Relaje el interior de la boca...deje la lengua flotar...relaje las aletas de la nariz...Relaje los párpados...deje que los párpados floten sobre los ojos...deje que los ojos floten dentro del cráneo...Relaje las cejas...el entrecejo y la frente...alise la frente...Relaje el cuero cabelludo y las orejas...Relaje.
- Al terminar, realice aspiraciones profundas y comience a moverse lentamente, estirándose y desperezándose. Sonría.

⁵⁸ Stella Lanantuoni. *Meditación: guía práctica de técnicas orientales*. Argentina. Agama Publicaciones. 2007. P. 75

Anexo 11
Cuestionario CUBRECAVI⁵⁹

NOMBRE: _____

EDAD: _____ FECHA DE EVALUACIÓN: _____

SEXO: _____

ESTADO CIVIL:

Soltero Casado Separado/ divorciado Viudo

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará algunas preguntas relacionadas con distintos aspectos de su vida, seleccione la opción que más se ajuste a sus preferencias y márkela con una cruz (X).

Responda TODAS las preguntas.

INTEGRACIÓN SOCIAL

1. ¿Dónde vive usted?

En mi propio domicilio	En el de un familiar
------------------------	----------------------

2. ¿Vive usted sólo acompañado?

Solo	Acompañado
------	------------

3. ¿En qué medida está usted satisfecho con la relación que mantiene con la persona con quien vive (responder únicamente si vive acompañado)?

Satisfecho	Indiferente	Insatisfecho
------------	-------------	--------------

4. ¿Con qué frecuencia suele usted verse (para hablar) con las siguientes personas?

⁵⁹ Recuperado en Zea, C. *Recuperación de autoestima, motivación y creatividad de personas de la tercera edad*. Informe de investigación. Universidad de Guatemala. 2009

4.1 Hijos que no viven con usted en la misma casa.

Todos o casi todos los días	Al menos 1 vez a la semana	Al menos 1 vez al mes	Nunca o casi nunca	No tengo
-----------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------	----------

4.2 Nietos que no viven con usted en la misma casa.

Todos o casi todos los días	Al menos 1 vez a la semana	Al menos 1 vez al mes	Nunca o casi nunca	No tengo
-----------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------	----------

4.3 Familiares que no viven con usted en la misma casa.

Todos o casi todos los días	Al menos 1 vez a la semana	Al menos 1 vez al mes	Nunca o casi nunca	No tengo
-----------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------	----------

4.4 Vecinos

Todos o casi todos los días	Al menos 1 vez a la semana	Al menos 1 vez al mes	Nunca o casi nunca	No tengo
-----------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------	----------

4.5 Amigos

Todos o casi todos los días	Al menos 1 vez a la semana	Al menos 1 vez al mes	Nunca o casi nunca	No tengo
-----------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------	----------

5. ¿En qué medida está usted satisfecho con la relación que mantiene con las siguientes personas?

5.1. Su cónyuge

Satisfecho	Indiferente	Insatisfecho	No tengo
------------	-------------	--------------	----------

5.2 Sus hijos

Satisfecho	Indiferente	Insatisfecho	No tengo
------------	-------------	--------------	----------

5.3. Sus nietos.

Satisfecho	Indiferente	Insatisfecho	No tengo
------------	-------------	--------------	----------

5.4. Otros familiares.

Satisfecho	Indiferente	Insatisfecho	No tengo
------------	-------------	--------------	----------

5.5. Vecinos.

Satisfecho	Indiferente	Insatisfecho	No tengo
------------	-------------	--------------	----------

5.6. Amigos

Satisfecho	Indiferente	Insatisfecho	No tengo
------------	-------------	--------------	----------

ACTIVIDAD Y OCIO

6. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su nivel de actividad diaria?

- ❖ Paso el día haciendo actividades pasivas (leyendo, viendo la televisión, manualidades, tejer, etc.)
- ❖ Realizo algunos quehaceres domésticos cotidianos.
- ❖ Realizo alguna actividad física o deportiva ocasionalmente (caminar, correr, etc.).
- ❖ Realizo alguna actividad física o deportiva varias veces a la semana (correr, natación, juegos de equipo, etc.).

7. ¿Con que frecuencia realiza usted las siguientes actividades?

7.1 Leer un libro o un periódico.

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.2 Visitar a un pariente o amigos.

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.3 Ver la televisión.

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.4 Escuchar la radio.

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.5 Caminar.

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.6 Jugar con otras personas.

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.7 Cuidar niños.

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.8 Hacer manualidades

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.9 Hacer encargos o favores.

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.10 Ir de compras

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

7.11 Viajar

Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
----------------	----------------	-------

8. ¿Qué grado de satisfacción, en términos generales, tiene usted con la forma en que ocupa el tiempo?

Satisfecho	Indiferente	Insatisfecho
------------	-------------	--------------

Anexo 12

Película: “El estudiante”

Ficha técnica:

Título: El estudiante

Título original: El estudiante

Dirección: Roberto Girault

País: México

Año: 2009

Duración: 95 min.

Género: Drama

Calificación: Apta para todos los públicos

Reparto: Jeannine Derbez, Cuauhtémoc Duque, Pablo Cruz Guerrero, Jorge Lavat, Norma Lazareno, Daniel Martínez, Jeronimo Medina, Siouzana Melikian, Jorge Luis Moreno, Cristina Obregon, Jessica Rangel, José Carlos Ruiz, Silvia Santoyo

Web: www.elestudiantelapelicula.com

El coordinador solicita la atención del grupo hacia la película “El estudiante”. Al terminar ésta se invita al grupo hacer los cometarios, el coordinador debe procurar hacer preguntas abiertas con la finalidad de incitar la participación y reflexión.

Anexo 13

Poema de la Madre Teresa de Calcuta⁶⁰

La vida es una oportunidad, aprovéchala

La vida es belleza, admírala.

La vida es dulzura, saboréala.

La vida es un sueño, hazlo realidad

La vida es un reto, afróntalo.

La vida es compromiso, cúmplelo.

La vida es un juego, disfrútalo.

La vida es costosa, cuídala

La vida es riqueza, consévala.

La vida es un misterio, devélalo.

La vida es una promesa, lógrala

La vida es tristeza, sopórtala.

La vida es un himno, cántalo.

La vida es un combate, acéptalo

La vida es una tragedia, enfréntala

La vida es preciosa, jamás la destruyas

Porque la vida es la vida, vívela.

⁶⁰ Jorge Bucay. *Op. cit.* P.713

Anexo 14

Ejercicio “Yo quiero...yo no quiero”

EJERCICIO: Escribe en la siguiente lista las cosas que tú quieres hacer o que te gusta hacer.

Yo quiero

EJERCICIO: Escribe en la siguiente lista las cosas que no quieres hacer o no te gusta hacer.

Yo no quiero

Posteriormente el coordinador pedirá que cada uno lea su ejercicio para compartirlo con el grupo.

Anexo 15

Ejercicio: “Para mis hijos y nietos: cosas que no quiero que olviden.”

El coordinador dará una introducción como: ¿Qué tal escribir pequeños relatos que fueron importantes en su infancia o juventud? ¿Cómo se conocieron los abuelos o los bisabuelos? ¿Cómo nos enteramos del embarazo de nuestro primer hijo? Anécdotas, frases célebres de personajes de la familia, detalles curiosos, consejos para desmanchar los manteles... en fin, montón de cosas que no deberían olvidarse nunca.

Posteriormente pedirá que se embarquen en escribir sus historias, lo que quieran compartir, lo que quisieran decirle a sus seres queridos pero por alguna razón no ha pasado. Mientras se realiza esta actividad puede ponerme música de fondo.

Anexo 16

Concurso de Belleza

El animador explica a los participantes que el ejercicio consistirá en que cada uno de ellos deberá pasar por la pasarela promoviendo y destacando en forma humorística aspectos poco aceptados de su físico o personalidad. El animador indica que todos los participantes serán el jurado.

Posteriormente cada uno de los participantes desfilará por la pasarela destacando en forma humorística los aspectos poco aceptados de su físico o personalidad. Al finalizar se hará una votación, de acuerdo a que tan cómico promovieron sus defectos. Se otorgan premios.

Al final, El animador invita a los participantes a que comenten cómo se sintieron durante el ejercicio.

Anexo 17

“El círculo”

El instructor explica a los participantes, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros. Por ejemplo: simpatía, bonita sonrisa, solidaridad, buen sentido del humor, lindo cabello, inteligente, etc.

A continuación les pide que se coloquen círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de una tarjeta y se la entrega a su compañero de la derecha, y éste debe escribir una característica que considera le pertenece al dueño de la tarjeta. Así la tarjeta va dando vueltas hasta llegar a su propietario, posteriormente cada uno leerá en voz alta su tarjeta.

Anexo 18

Ejercicio de meditación

El coordinador pedirá al grupo que se sienten con los ojos cerrados y dará lectura a la “Meditación, encontrar el cosmos interior”⁶¹.

Acalla tu dialogo interno, concentrándote en tu respiración, después de algunos minutos pon tu atención en el corazón. Visualiza tu corazón como una esfera palpitante de luz. En esta esfera visualiza a dos o tres seres divinos. Pueden ser ángeles, dioses, o diosas. Ahora visualiza el resto de tu cuerpo también como un cuerpo de luz. Imagina lentamente que este cuerpo de luz y su esfera palpitante de seres divinos se expande hasta ocupar por completo la habitación en la que estás sentado. Permite que la expansión traspase los confines de la habitación, continua el proceso de expansión de tu cuerpo de luz hasta que la ciudad entera en la que vives existe en tu cuerpo: edificios, gente, tráfico y campo. Sigue expandiendo tu sentido de yo hasta incluir en tu ser físico el estado en el que vives, tu país, y finalmente el planeta entero. Observa como el mundo entero existe en ti: todas las personas, los demás seres sensitivos, árboles y bosques, ríos y montañas, lluvia y luz del sol, tierra y agua. Estos son distintos componentes de tu ser; son los distintos órganos de tu cuerpo. Ahora di en silencio: “no estoy en el mundo; el mundo está en mí”. Pide a los seres divinos que siguen bailando en la esfera palpitante de tu corazón que los corrija. Pídeles que cumplan cualquier deseo que tengas y que den armonía, belleza, alivia y júbilo a las distintas partes de tu ser cósmico. Continúa expandiendo tu sentido del yo hasta incluir planetas y lunas, estrellas y galaxias. Ahora di en silencio: “no estoy en el universo; el universo está en mí”. Empieza a disminuir lentamente el tamaño de tu ser cósmico hasta que puedas sentir otra vez tu cuerpo personal. Recuerda que tu ser autentico habita todos estos niveles de la creación: de microcosmos al macrocosmos, del átomo al universo. Expresa tu agradecimiento. Ahora permanece sentado en silencio percibiendo todas las sensaciones de tu cuerpo. Tal vez tengas cosquilleos o te sientas eufórico. Después de 2 o 3 minutos abres los ojos.

⁶¹ Deepak Chopra. *Sincrodestino*. México. Santillana. 2009. P. 202

Anexo 19

Ejercicio: Sudoku

El instructor repartirá a cada participante una copia de un sudoku para resolver. Está actividad puede realizarse en equipo.

- Completa todas las casillas existentes, teniendo en cuenta que no pueden coincidir 2 números iguales en la misma fila o en la misma columna. Tan solo puedes rellenar números del 1 al 9.

					2			7
2		9	6					
1		8	4					
	9		1	6				
	5	6				9	3	
				4	5		8	
					6	1		5
					1	3		9
9			2					

Tips:

- Cada vez que pongas un número, comprueba primero si existe el mismo número en la misma fila (horizontal), y luego comprueba que no exista en la misma columna (vertical).
- Rellenar primero las filas, fijándose exclusivamente que no concuerden los mismos números en las filas. Este método aunque parezca un poco extraño también es efectivo.
- En una casilla vacía, pones los números posibles (todos), y luego vas borrando a medida que es necesario.

Anexo 20

“Mis metas”

- A continuación escribe las cosas que te propones realizar.

METAS A 3 MESES	METAS A 6 MESES	METAS A 1 AÑOS	METAS A 3 AÑOS

Anexo 21

“Tarjetas de deseos”

Todos los integrantes se colocan en círculo, el coordinador repartirá una tarjeta, plumas y lápices; cada persona pondrá su nombre de un lado posteriormente la pasará a su compañero de la derecha. Cada uno va a escribir, del otro lado de la tarjeta, un mensaje positivo y/o un deseo para su compañero. Así girarán las tarjetas hasta llegar a su dueño.

Anexo 22

Evaluación

TALLER VIVIENDO EN PLENITUD

- El siguiente cuestionario tiene como finalidad evaluar el desarrollo del taller, así como el desempeño del coordinador. Contesta las siguientes preguntas de forma sincera.

1. ¿Qué fue lo que más te gusto del taller?
2. ¿Qué te gustaría agregarle al taller?
3. ¿Qué fue lo que te aporto este taller?
4. ¿Disfrutaste tu participación en el taller?

El coordinador:

5. ¿Respondía amablemente las dudas?
6. ¿Creó un ambiente de confianza y respeto?
7. ¿Mostró interés por el grupo?
8. ¿Fue claro al exponer los temas?
9. ¿Participaba en las actividades?
10. Otros comentarios