



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**ADULTO MAYOR: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA
DE ORIENTACIÓN FAMILIAR PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA EN LA TERCERA EDAD**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:

**MONTAÑO TREJO VALERIA
MONSERRAT**



**ASESOR:
DOCTOR. ELI ORLANDO LOZANO GÓNZALEZ**

MÉXICO. D, F. 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



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

Esta tesina está dedicada de manera especial a mis padres (Irene & Arturo) y hermano mayor (Adán), pues ellos fueron el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional y personal, sentaron en mi las bases de responsabilidad, honestidad, dedicación y los deseos de superación, en ellos tengo el espejo en el cual me quiero reflejar por sus virtudes infinitas y su gran corazón me llevan a admirarles infinitamente. Este nuevo logro es en gran parte gracias a ustedes; he logrado concluir con éxito un proyecto que en un principio no le veía ni pies ni cabeza, que se convirtió en una tarea interminable llena de obstáculos, que con sus consejos y motivaciones pude lograr terminarla.

Agradezco al profesor Elí Orlando Lozano González por darme las herramientas y la asesoría adecuada para realizar la redacción de esta tesina. Su orientación, conocimientos, paciencia y su motivación fueron fundamentales para mi formación académica.

A mis sinodales, por permitirme compartirles los hallazgos de esta investigación pero en especial al profesor Alejandro Rojo Ustaritz por enseñarme el verdadero significado de la didáctica.

Les agradezco con creces.

Dedico de manera especial a mi hermano menor Román (Cory), por mostrarme fortaleza y sabiduría, por enseñarme que los héroes, los luchadores y los inmortales existen, gracias por seguir adelante y derrotar el cáncer.

Gracias Jehová por concederme el mejor de los hermanos menores.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1: Antecedentes, planteamiento del problema y metodología

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1.1 Antecedentes..... | 9 |
| 1.1.1 Inquietud..... | 11 |
| 1.1.2 Estado del arte | 12 |
| 1.2 Planteamiento del problema..... | 16 |
| 1.2.1 Preguntas de investigación..... | 20 |
| 1.2.2 Objetivo general..... | 20 |
| 1.2.3 Objetivo específico..... | 20 |
| 1.2.4 Propósito..... | 21 |
| 1.3 Justificación..... | 21 |
| 1.4 Metodología..... | 22 |

CAPÍTULO 2: Envejecimiento en los adultos mayores

| | |
|---|----|
| 2.1 ¿Quién es el adulto mayor? | 25 |
| 2.2 Adulto mayor, un vistazo a la transición demográfica..... | 31 |
| 2.3 Un adulto mayor en el hogar..... | 36 |

CAPÍTULO 3: Acciones gubernamentales a favor del adulto mayor

| | |
|---|----|
| 3.1 Programas de organismos públicos para la defensa y atención del adulto mayor..... | 43 |
| 3.2 Análisis de la Organización de las Naciones Unidas para la protección del adulto mayor..... | 54 |
| 3.3 Análisis de la Legislación Nacional para la Protección del adulto mayor..... | 59 |

CAPÍTULO 4: Calidad de vida.....65

| | |
|--|-----------|
| Propuesta pedagógica..... | 72 |
| Programa: adulto mayor en la familia..... | 77 |
| Programa guía..... | 92 |

Conclusiones.....108

Referencias.....112

INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de esta tesina es ofrecer una propuesta pedagógica de orientación familiar para mejorar la calidad de vida en la tercera edad, en la cual también se dará a conocer, comprender, entender e informar sobre las leyes que protegen los derechos de los adultos mayores y saber qué instituciones ayudan tanto a la familia como al adulto mayor.

Para lograrlo se dará a conocer el marco legal y legislativo acerca de los derechos de los adultos mayores, para conocer códigos, o acuerdos relacionados a beneficiar la calidad de vida del adulto mayor.

Con la propuesta se pretende que la familia esté al corriente del apoyo que se debe otorgar a las personas adultas mayores que llegan a sufrir un tipo de maltrato como pueden ser: físico, psicológico, económico, abuso sexual, abandono y negligencia y saber de dónde vienen esos abusos; en varios de los casos presentados por las asociaciones, se da a conocer que es dentro del hogar y son producidos por un familiar.

Con ello un punto importante que se debe reflexionar e informar es sobre el papel que juega la familia para el adulto mayor, ya que la familia tiene un papel esencial para la atención y la mejor calidad de vida del adulto mayor, porque en algunos casos los adultos mayores son víctimas de abusos materiales por parte de sus hijos o personas a cargo de ellas. Esto implica el despojo de sus casas, autos o cualquier otro bien material con motivos de llevarlos a casas de estancias o asilos en los cuales algunos son de orden privado o público. Su ideal es que el adulto mayor lleve una vida “digna” y “sociable”, pero suele suceder que son abandonados en las instituciones y por lo mismo suelen ser víctimas de diferente índole.

Se puede afirmar que el adulto mayor tiene limitaciones, pero son limitaciones fisiológicas, con ello el adulto mayor merece tener un trato y una vida digna, sin explotaciones o malos tratos por parte de la sociedad o de la propia familia.

Se pretende también dar a conocer la relación que existe entre la familia y el adulto mayor, saber el trato que se le brinda dentro de ella, y crear conciencia sobre la nueva etapa y con ello fundamentar la propuesta planteada.

Para mejorar la calidad y la atención de vida de los adultos mayores se realizará una propuesta pedagógica para poder crear conciencia sobre la nueva etapa de vida que vive el adulto mayor, dejar a un lado la mala información sobre la tercera edad y saber cómo ayudarlos en ciertas situaciones.

La tesina proporcionará información al adulto mayor y a la familia sobre situaciones de riesgo, salud y sobre instituciones de ayuda familiar y para el adulto mayor, crear conciencia sobre los cambios que presentará durante sus próximos años de vida.

La construcción de esta tesina está compuesta de dos partes, en la primera se presentan los antecedentes, el planteamiento del problema y la metodología. Allí se describe cómo se lleva a cabo esta investigación, que tipo de investigación se realiza y porqué surge el interés de realizar una investigación sobre temas relacionados en adultos mayores; se detallan tres capítulos donde se da a conocer quién es un adulto mayor, el número poblacional que presenta en el mundo y en la República Mexicana, los programas y servicios de intervención para ayudar a los adultos mayores y a la familia, las políticas públicas que son encargadas de defender los derechos humanos y legislativos de los adultos mayores y que es calidad de vida. En la segunda parte se realiza una propuesta pedagógica para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor y por último se redacta un programa guía para dar un ejemplo de cómo se puede impartir el taller dando a conocer algunas actividades que pueden ser utilizadas para impartir los temas.

Capítulo 1: Antecedentes, planteamiento del problema y metodología

Los que en realidad aman la vida son aquellos que están envejeciendo
Sófocles

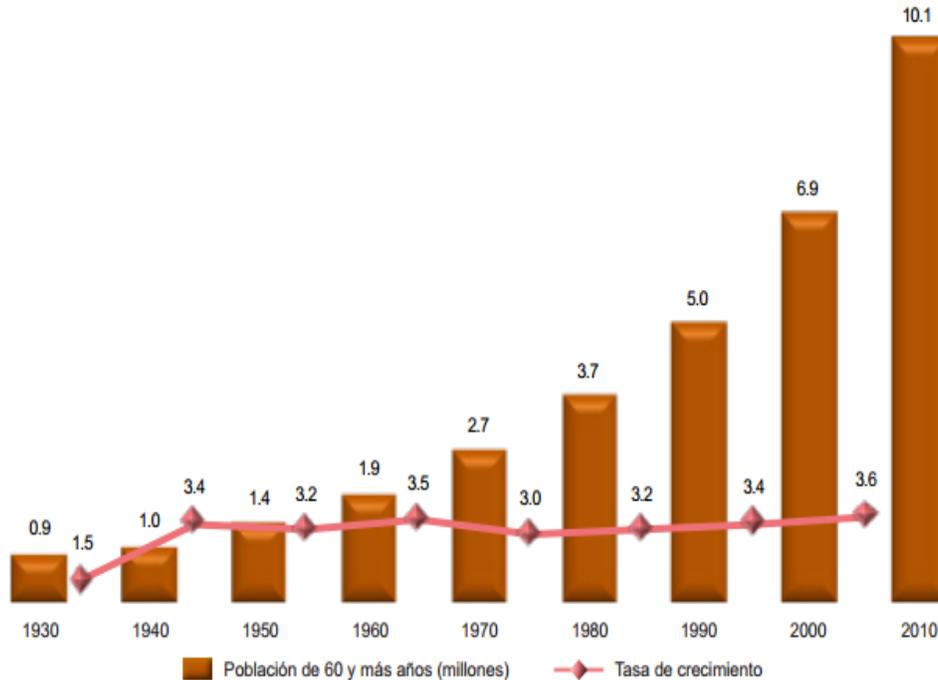
1.1 ANTECEDENTES

Es importante abordar los temas relacionados con adultos mayores porque según los estudios realizados por diferentes instituciones tienen la hipótesis que se convertirán en un grupo poblacional predominante dentro de la sociedad, “Paulatinamente se ha acumulado una mayor cantidad de personas de 60 y más años, debido a la mayor esperanza de vida. Por ello, este grupo de población ha incrementado su tamaño a un ritmo que duplica al de la población total del país” (INEGI 2014)

En el censo de INEGI del año 2010 se muestra un incremento de la población nacional del adulto mayor: “el tamaño de la población de 60 y más años también en términos absolutos ha aumentado de manera sostenida. En 1930, en México la población de adultos mayores era inferior al millón de personas, esto es, 5.3% de la población total. El Censo de Población y Vivienda 2010, contabilizó 10.1 millones de adultos mayores, lo que representa 9.0% de la población total” (INEGI, 2010).

A continuación se presenta una gráfica donde se podrá observar la población del adulto mayor y el incremento anual que ha tenido en los años 1930 al 2010.

Población de 60 y más años y tasa de crecimiento promedio anual, 1930-2010



Fuente: INEGI. Quinto Censo General de Población 1930; Sexto Censo de Población 1940; Séptimo Censo General de Población 1950; VIII Censo General de Población, 1960; IX Censo General de Población, 1970; X Censo General de Población y Vivienda, 1980; XI Censo General de Población y Vivienda, 1990; XII Censo General de Población y Vivienda 2000; Censo de Población y Vivienda 2010.

Con las cifras anteriores, cabe mencionar que el número de población que presenta el adulto mayor es muy significativa por la situación que viven algunos adultos mayores dentro de su familia, por ejemplo, la falta de información respecto a sus necesidades.

En este trabajo se pretende dar a conocer e informar sobre las situaciones de riesgo que vive actualmente el adulto mayor dentro de la familia y crear conciencia que un adulto mayor no ser debe considerado como una persona marginal, sino que es parte de la sociedad y de una familia, y por este motivo es necesario dar a conocer temas relevantes que ayuden a la familia o a la sociedad para una mejor convivencia y evitar el maltrato al adulto mayor o abandono.

Para crear diferentes hábitos y estrategias para mejorar la vida de un adulto mayor es necesario investigar, plantear y reeducar sobre temas relacionados a ellos, para que se produzca una mejor calidad de vida y mejorar su convivencia familiar.

1.1.1 INQUIETUD

Mi interés por desarrollar esta propuesta pedagógica dirigida al adulto mayor tiene su origen en mis estudios de Licenciatura de Pedagogía en la UNAM. En los últimos semestres de mi carrera cursé una materia llamada Orientación Educativa 1 y 2 con la profesora Maricruz Samaniego, en la que vimos durante todo el curso el tema del adulto mayor. Se formaron equipos y a cada uno le tocó un tema a desarrollar para exponer en clase. Los temas que se trataron fueron:

- Tiempo y ocio
- Calidad de vida
- Derechos de los adultos mayores
- Resignificando mi vida
- Funciones básicas de la familia
- La familia como contexto de desarrollo humano

Durante la clase los temas se fueron enfocando en los problemas que presentaba hoy en día el adulto mayor. De esa manera inicia mi interés sobre el adulto mayor en diferentes circunstancias. Uno de mis principales propósitos para mejorar la vida del adulto mayor es brindar información sobre los cambios que sufrirán durante la tercera edad y sobre las situaciones de riesgo y de vida que sufre el adulto mayor, saber si sufren de abandono o violencia de alguna índole, con los datos proporcionados se pretende realizar una investigación que hable sobre los institutos gubernamentales que apoyen y den servicio a los adultos mayores y a la familia para contar con información sobre los cambios que tendrán durante la tercera edad, dar a conocer el marco jurídico que protege al adulto mayor en situaciones de riesgo

y vulnerabilidad y por último, realizar una propuesta pedagógica para la familia y el adulto mayor para mejorar su calidad de vida durante estos años de vida.

Lo anterior muestra mi interés sobre este tema y mi inquietud acerca de la falta de información que tiene la familia respecto al adulto mayor y la familia sobre esta etapa de vida, de los cuidados, los cambios que presentaran y las nuevas necesidades que tiene el adulto mayor y así, brindar una mejor atención en salud, en el hogar y una mejor convivencia familiar y de ese modo, una mejor calidad de vida.

1.1.2 ESTADO DEL ARTE

Existen instituciones que se encargan de estudiar situaciones que pueden o viven los adultos mayores. Una de ellas es el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) que tiene como misión *“Promover el desarrollo humano de las personas adultas mayores, brindándoles atención integral para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida en el marco de una sociedad incluyente”* (INAPAM, 2014: s/p).

El INAPAM ha tomado medidas sobre el maltrato a los adultos mayores y realiza guías donde brinda información sobre las consecuencias del maltrato hacia el adulto mayor, las características de los agresores y las situaciones de riesgo que se pueden vivir en la tercera edad.

Para los adultos mayores, las consecuencias del maltrato físico son importantes, al tratarse de personas físicamente más vulnerables, sus huesos son más quebradizos y los procesos de convalecencia más prolongados. Incluso una lesión relativamente leve puede causar daños graves y permanentes. (INAPAM, 2014: s/p)

También se encuentran instituciones que no solo brindan apoyo de hospedaje o protección a los adultos mayores, algunos de ellos proporcionan ayuda financiera. El SEDESOL cuenta con un programa llamado: “pensión para adultos mayores” y tiene como objetivo, “Contribuir a la ampliación de los esquemas de seguridad social universal para las personas adultas mayores, mediante la entrega de apoyos económicos y de protección social a personas de 65 años en adelante que no reciben ingresos por concepto de pago de jubilación o pensión de tipo contributivo” (SEDESOL, 2014: s/p).

En los programas del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) se “pretende que el Derechohabiente de 60 años o más viva un Envejecimiento Saludable y Activo” (ISSSTE, 2014: s/p). También está comprometido con la calidad de vida del adulto mayor y crea módulos gerontológicos para dar información sobre:

- a. Servicios de salud (prevención de la enfermedad, cuidado continuo, atención de salud física, mental)
- b. Orientación sobre cambios de estilos de vida (evitar tabaquismo, alcoholismo, alimentación adecuada, polifarmacia, mantener actividad física)
- c. Orientación personal a través de servicios de trabajo social, nutrición, psicología, etc.
- d. Educación en salud, con cursos para derechohabientes, cuidadores, profesionales
- e. Información para mejorar medio ambiente, entornos saludables, prevención de caídas.
- f. Apoyo cultural, a través de eventos, celebraciones que tienen que ver con el envejecimiento como el “Día del abuelo”, “Semana de Salud para Gente Grande”, Ferias de la Salud.

Otra institución que quiere crear conciencia sobre el adulto mayor es el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), que cuenta con programa llamado “Guía del cuidado del adulto mayor”, donde brinda información sobre los principales situaciones de riesgo que puede presentar el adulto mayor a falta de atención familiar y de salud.

El Consejo Nacional de Población (CONAPO), en sus investigaciones se ha percatado de que existe un gran numero poblacional de adultos mayores de 65 a 70 años y realiza la elaboración de políticas públicas que integren las características socio-demográficas, los requerimientos para la atención de la salud y las medidas para integrar a esta población al sector productivo, ante los retos que enfrenta el país. Los programas sociales y de gobierno contribuyen a que el país cuente con una población de adultos mayores que se integren, participen y se desarrollen adecuadamente en la sociedad.

El gobierno del Distrito Federal cuenta con el IAAM-DF (Instituto para la Atención de los Adultos Mayores del Distrito Federal) y tiene como objetivo lograr “el cumplimiento de la Ley que establece el Derecho a la Pensión Alimentaria para los Adultos Mayores de Sesenta y Ocho Años residentes en el Distrito Federal promoviendo políticas públicas, implementando programas de atención integral, impulsando el ejercicio pleno de sus derechos, y fomentando una cultura del envejecimiento activo” (IAAM-DF, 2014: s/p). De la misma manera la IAAM-DF inicia una serie de estrategias que permitieran atender de manera integral a las personas adultas mayores para disminuir las desigualdades y contribuir a la mejora de su calidad de vidas, algunos programas que ha realizado el IAAM-DF es:

1. Apoyo Alimentario.
2. Atención Médica y Medicamentos Gratuitos para adultos mayores de 70 años residentes en el Distrito Federal.
3. Programa de Visitas Médicas Domiciliarias.

Pero no sólo las instituciones gubernamentales tienen preocupación sobre los adultos mayores, hay diferentes cineastas que han realizado guiones donde la principal idea se centra en la vida del adulto mayor, un ejemplo de ella es “Amor¹” (Haneke Michael, 2012), donde se da a conocer la vida de un matrimonio de adultos mayores que no cuentan con el apoyo de su hija; se muestra el abandono y el inicio de enfermedades terminales para la pareja de adultos mayores.

Otra de las cintas que pueden mostrar una situación de abandono por parte de los hijos es la película de “la ventana²” (Surin Carlos, 2008), un filme que da a conocer la vida de un adulto mayor que está al cuidado de dos personas ajenas a su familia y pagadas por su hijo, una situación que los adultos mayores viven hoy en día, los hijos pagan enfermeras o especialistas en adultos mayores y su cuidado está a cargo de ellos.

El cortometraje llamado “Arrugas³” (Ferrerías Ignacio, 2011) muestra claramente los miedos, angustias y abandono que tienen los adultos mayores dentro de un asilo para ancianos, y el apoyo que ellos mismos se dan con sus enfermedades o simplemente con su soledad.

En la actualidad existen diferentes medios que se interesan por temas relacionados a los adultos mayores y sus características nuevas físicas, biológicas y psicológicas que con el paso del tiempo puede presentar, que se han interesado en realizar trabajos sobre estos temas un ejemplo de ello son las películas que se mencionan, títulos de libros, documentales, comerciales informativos o instituciones públicas o privadas que están realizando algún trabajo para dar a conocer las condiciones de vida en un adulto mayor.

Se puede afirmar que el tema sobre los adultos mayores ya es parte de investigaciones de instituciones y organizaciones gubernamentales a las que les

¹ “**Amor**”, Dir. Haneke, Michael. France 3 cinema, 2012, Francia.

² “**La ventana**”, Dir. Surin, Carlos. Guacamole Films / Wanda Visión S.A, 2008, Argentina.

³ “**Arrugas**”, Dir. Ferrerías, Ignacio. Perro Verde Films, 2011, España.

interesa el bienestar y que realizan actividades, guías o programas para informar sobre situaciones de riesgo que vive el adulto mayor, gracias a la preocupación sobre estos temas se trata de crear una conciencia sobre los cuidados y cambios que necesita el adulto mayor.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las generaciones anteriores el adulto mayor tenía un papel esencial dentro de la sociedad, era considerado un sujeto lleno de sabiduría y transmisor de saber por medio de experiencias, se le trataba con respeto y eran hombres respetables. Vemos un ejemplo de ello en las comunidades zoque:

En la actualidad, el rol protagónico del viejo zoque en la dirección política y cultural de la comunidad ya es sólo una figura legendaria. El poder ha sido conquistado y arrebatado por los jóvenes más alfabetos, más bilingües, con más poder económico y mayores relaciones con la cultura exterior. Una vez que los viejos han sido desplazados del poder político y cultural, la gerontocracia antes centrada y ejercida por algunos viejos principalmente varones, se diluye para dar paso a una nueva forma de vivir la vejez, es decir, inmersos en nuevos roles desprovistos muchas veces de status social alto, de prestigio, de liderazgo, sobre todo, si hacen frente al nuevo estilo, viviendo en la pobreza extrema, sin redes sociales de apoyo, y más aún, enfermos crónicos. Por otro lado, dejan de tener representatividad grupal, y hacen frente al nuevo rol de viejo a título individual. (Reyes, 1999 en IIAAMDF, 2013:34)

Hoy en día, los adultos mayores no solo se enfrentan a la violencia o abandono, también son agredidos verbalmente con sinónimos y/o sobrenombres, “...llamar a alguien viejo puede ser con mucho respeto, existen ocasiones que resulta un término despectivo, agresivo y denigrante. Ni qué decir cuando se les refiere como vetarro, ruco o carcamán; o aquellas donde evidentemente les estamos diciendo que “estorban”, como robaoxígeno, decadente, canica (porque está cerca del hoyo), semilla (porque la tierra los reclama) o dinosaurio (Díaz, 2009:56); el adulto mayor

se ha sumado a los grupos vulnerables, pertenece a este grupo porque es más propensos a experimentar diversas formas de daño por acción u omisión de terceros.

El adulto mayor sufre cambios en la sociedad moderna debido a las modificaciones en la estructura familiar, la globalización, la extrema pobreza y la insuficiencia en los sistemas de seguridad social, entre otros factores, que dificultan la permanencia con bienestar de los ancianos, incluso con respuestas sociales gerontofóbicas. Ante esta situación, hay que crear alternativas viables que reconozcan nuevamente el valor de las personas de 60 años de edad y más en la sociedad. (INAPAM, 2010A: s/p)

En otro punto un adulto mayor en un momento fue una persona que tuvo la capacidad de brindar en sus años de juventud una formación adecuado a sus hijos dentro de su hogar, con el paso del tiempo los padres de familia se convierten en adultos mayores y con ello van perdiendo fuerzas, inician con problemas de salud y se invierten los papeles, ahora los hijos deben retribuir los cuidados, la protección, comprensión y respeto a sus ahora padres adultos mayores.

En México la familia continúa siendo la principal institución responsable del cuidado y la integración de las personas de edad. Esto puede asociarse a la escasa cobertura de la seguridad social y a la ausencia de mecanismos institucionales y comunitarios dedicados al cuidado de las personas de mayor edad. (INEGI, 2014: s/p)

Uno de los problemas que presenta el adulto mayor dentro del núcleo familiar es la mala información sobre esta etapa de vida, durante la tercera edad el adulto mayor presenta cambios parciales o de independencia, esto se debe a las nuevas enfermedades crónicas degenerativas que surgieran con el paso de los años. Debido a estos cambios el adulto mayor necesitará ciertos cuidados para tener una mejor calidad de vida y una buena salud integral para favorecer esa etapa de vida.

Para lograr esto, es necesario el apoyo de la familia, que obtenga la información y conocimientos sobre el adulto mayor, y cambiar la concepción que se tiene de la tercera edad.

La salud integral de las personas adultas mayores está directamente relacionada con su calidad de vida. Uno de los pilares fundamentales para favorecer el envejecimiento saludable es el autocuidado, el cual debe incluir hábitos de salud física, emocional, espiritual y mental. (INAPAM 2010B: s/p)

Las familias, cuando escuchan la palabra adulto mayor, piensan en conceptos como: etapa con incapacidades, soledad, enfermedades, entre otros; “Se asocia al adulto mayor con ideas como una etapa productiva concluida, incapacidad y soledad” (IAAMDF, 2014: s/p). A pesar de estos cambios, no debemos dejar a un lado que es un ser humano lleno de capacidades, intereses, habilidades e inquietudes.

Algunas actividades cotidianas que con el paso del tiempo el adulto mayor no podrá realizar o se le dificultaran son (IAAM-DF, 2013: s/p):

- Subir escaleras
- Caminar
- Cocinar
- Aseo personal
- Salir de su hogar
- Comunicación
- Vestirse
- Comer
- Aseo personal
- Lavar ropa

Debemos recordar que la familia es un punto esencial para mejorar la calidad de vida del adulto mayor y como miembro de ella. Pero el adulto mayor puede sufrir maltrato, mal cuidado, abandono dentro de su núcleo familiar. Por este motivo existen diferentes programas de información y capacitación para mejorar la atención y calidad de vida.

Para los adultos mayores, las consecuencias del maltrato físico son importantes, al tratarse de personas físicamente más vulnerables, sus huesos son más quebradizos y los procesos de convalecencia más prolongados. Incluso una lesión relativamente leve puede causar daños graves y permanentes. (SEDESOL, 2012: s/p)

SEDESOL menciona que en México la población adulta mayor, enfrenta de manera cotidiana problemáticas diversas como situaciones de violencia y abandono familiar, maltrato, abuso, enfermedades, falta de empleo entre otras, derivadas de causas que como cualquier fenómeno social no son situaciones aisladas, tienen una naturaleza multifacética, pues son de carácter complejo, multidimensional y multifactorial debido a los elementos y procesos que intervienen en él.

Uno de los principales objetivos que tiene esta investigación documental es dar a conocer con un programa información relevante para que la familia y el adulto mayor puedan entender de mejor manera los cambios que sufrirá a partir de los 65 años, así mismo se tendrá conocimiento sobre las características de cambio que tendrá un adulto mayor y que en ocasiones debemos realizar adaptaciones dentro del hogar para que la calidad de vida del adulto mayor sea favorable, tanto para él como para la familia.

Un programa pedagógico puede ayudar a detallar y organizar información sobre temas relacionados a los adultos mayores y a la familia y brindar conocimientos

sobre las necesidades que presentará un adulto mayor en la tercera edad. Por lo tanto al término de esta investigación se estructurara un programa con el cual se concientizara al adulto mayor sobre temas relacionados de su interés.

1.2.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cómo es la situación que viven los adultos mayores dentro de la familia?
2. ¿Qué tipo de cambios y necesidades presenta el adulto mayor durante esta etapa de vida?
3. ¿Cuáles son las instituciones que se encargan de proteger, brindar e informar sobre los cambios que sufre el adulto mayor?
4. ¿Qué tipo de información debe recibir la familia para poder otorgar al adulto mayor una mejor calidad de vida?

1.2.2 OBJETIVO GENERAL

Crear una propuesta pedagógica dirigida a la familia y al adulto mayor para brindarles información sobre los cambios que se darán durante esta etapa para que puedan tener una mejor calidad de vida.

1.2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la situación actual del adulto mayor dentro de su rol familiar.
- Descubrir las necesidades que presenta el adulto mayor
- Concientizar a la familia de la importancia de brindar un trato digno al adulto mayor en función de los cambios que presenta en esta etapa
- Conocer instituciones de ayuda para el adulto mayor

1.2.4 PROPOSITO

Que la familia adquiriera conocimiento sobre la tercera edad, para mejorar las atenciones y la calidad de vida del adulto mayor dentro de la familia, esto será mediante reflexión y conocimientos de los cambios que se presentan a la tercera edad.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Al realizar esta investigación documental, se pretende dar a conocer que en la sociedad mexicana los temas relacionados con los adultos mayores no están considerados como un tema importante. Hay falta de información sobre estos temas, en algunas situaciones los adultos mayores viven solos por abandono de los hijos o dejados en instituciones que se encargan de su cuidado del adulto mayor, que no cuentan con el apoyo familiar y sufren de soledad, abandono y mala calidad de vida. Por esta razón se han creado varias instituciones que dan información sobre temas relacionados a los adultos mayores, como es INAPAM, SEDESOL, CONAPO, entre otras para la protección de los derechos del adulto mayor.

Un punto importante es crear conciencia sobre los cambios que sufren las personas en la etapa de la vejez, como su forma de pensar, de sentir, sus estados de ánimo cambiantes, que presentará enfermedades y el enfrentamiento que tendrá con la muerte.

Existen diferentes tipos de instituciones gubernamentales que otorgan gratuitamente información sobre la tercera edad, como:

1. INAPAM (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores)
2. SEDESOL (Secretaria de Desarrollo Social)
3. CONAPO (Consejo Nacional de Población)

4. IAAM-DF (Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal)
5. ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado)
6. IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social)
7. CONAPRED (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación)

Hoy en día es necesario realizar investigaciones sobre la calidad de vida que tiene el adulto mayor porque de acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México hay 10.1 millones de personas adultas mayores; 6 millones de hogares tienen a un adulto mayor como jefe de familia; 2.7 millones de hogares están compuestos por el adulto mayor jefe y sus hijos y otros 2.2 millones de hogares están compuestos por el adulto mayor, sus padres o hijos y otros parientes. Un millón de hogares están habitados por adultos mayores solos.

Es de gran importancia saber que la calidad de vida permite ayudar sobre algunas causas del proceso de salud y enfermedad, al estudiar la calidad de vida cotidiana de las personas se obtiene información pertinente que coadyuva a intervenir sobre el riesgo y el grado de vulnerabilidad ante las enfermedades, a partir de criterios técnicos, de la cultura específica y del grado de equilibrio de la personalidad del individuo.

Uno de los propósitos del programa que se realizará al finalizar la investigación documental es dar a conocer temas de interés y de información para las familias y el adulto mayor.

1.4 METODOLOGÍA

En la búsqueda realizada para esta investigación documental se consultaron diferentes tipos de fuentes, como son: libros, revistas publicadas de las propias instituciones que brindan servicios al adulto mayor, como SEDESOL, INAPAM,

INEGI y CONAPRED, por mencionar algunos; se analizaron trípticos de instituciones oficiales, se contó con estadísticas oficiales que son promovidas por INEGI, se estudian los derechos de los adultos mayores que son plasmados en el Diario Oficial, se consultaron los programas, servicios, guías y manuales de las instituciones gubernamentales relacionadas con este tema. Esta información se sistematizó para realizar una propuesta, un programa dirigido a dar orientación a la familia y al adulto mayor, con la finalidad que el adulto mayor tenga una mejor calidad de vida dentro de su propio hogar.

Durante la elaboración de la tesina se asistió al Seminario Universitario Interdisciplinario sobre el Envejecimiento y la Vejez (SUIEV) coordinado por la profesora Verónica Montes de Oca que se llevara a cabo en las instalaciones de la UNAM, el objetivo principal del seminario es crear una cultura del envejecimiento, dar a conocer temas relacionados a los adultos mayores, estos temas se darán en varias modalidades como son: conferencias, películas, debates, cursos y talleres.

Con la literatura consultada se realizó un programa pedagógico donde se manejan temas sobre las nuevas condiciones de un adulto mayor. La propuesta no solo está diseñada para ellos y además para la familia, es necesario que todos los miembros de ella tengan conocimientos sobre los cambios que se presentaran algunos de ellos pueden ser, en la salud, alimentación, en la familia, en la sociedad entre otros.

Para realizar el programa se consulta el volumen 1 de Margarita Pansza "Fundamentación de la didáctica", este texto lleva a analizar el volumen 2 llamado "Operatividad de la didáctica" de la misma autora; el objetivo principal de leer los capítulos del libro es saber estructurar y elaborar un programa por medio de unidades didácticas. Se examinará el capítulo 1 y 2 del pedagogo Ángel Díaz Barriga, que facilitará información sobre que es un programa y la relación que existe entre didáctica y curriculum.

Existen instituciones como INAPAM, SEDESOL, IAAM-DF y algunas instituciones de salud que nos dan información sobre temas de interés que involucran a los

adultos mayores y no solo proporciona información, también nos informa sobre los servicios que se otorgan para mejorar las condiciones de vida de un adulto mayor.

Durante la búsqueda de información me ha motivado abrirme camino al campo de investigación sobre las situaciones que enfrentan los adultos mayores. Me interesa saber qué tipo de información es la que presentan las instituciones gubernamentales, qué políticas públicas existen, qué derechos y qué programas existen para ayudar a un adulto mayor si se encuentra en alguna situación de riesgo.

Uno de los propósitos de esta investigación documental es dar a conocer los cambios de una persona de 65 años o más, los cambios que presentará durante este lapso de tiempo, por qué se debe tener en cuenta que ser una persona adulta mayor vive un proceso de cambios que durará toda su vida, por lo que se debe preparar a la familia, a la sociedad y las instituciones mismas. Teniendo en cuenta los cambios tan grandes que ha tenido el número poblacional que presentará el adulto mayor durante los siguientes años, la sociedad debe ajustar ciertos panoramas y brindarles diferentes oportunidades y no desvalorizarlos.

Capítulo 2: El Envejecimiento en los adultos mayores

“Envejezco aprendiendo cada día muchas cosas nuevas”.

Platón

Todos conocemos a una persona adulta mayor, tenemos una en casa ya sea como abuelo, tío o un padre, pero no estamos informados de ¿Qué es un adulto mayor y qué es el envejecimiento? En este capítulo se pretende dar a conocer los conceptos de envejecimiento y adulto.

2.1 ¿QUIÉN ES EL ADULTO MAYOR?

La mayoría de las personas tenemos nociones o ideas de que es una persona adulta mayor una persona que está en proceso de envejecimiento, debemos tener en cuenta qué es el envejecimiento, en qué consiste, qué cambios produce en una persona o qué tiene que ver con un adulto mayor.

La vejez o tercera edad es la primera parte de la edad avanzada en la cual las apariencias físicas, las actividades y los papeles en la vida señalan un envejecimiento pero éste se da con la suficiente autonomía en términos de bienestar físico, capacidad mental, involucramiento social y autonomía económica, como para llevar una vida adecuada e independiente con suficiente calidad. (Ham Roberto, 2003:79)

La ONU establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años (ONU, 2002: 56)

Ser una persona adulta mayor presentará con el paso del tiempo cambios psicológicos, sociales, biológicos y físicos. Estos cambios que presentarán son parte del ciclo de vida.

Es un proceso natural, gradual, con cambios y transformaciones que se producen a nivel biológico, psicológico y social, que van unidas al desarrollo y al deterioro. El envejecimiento es el conjunto de procesos que sigue un organismo después de su fase de desarrollo, estos procesos dinámicos implican un cambio, es decir transformaciones biológicas, psicológicas y/o sociales del organismo en función del tiempo. (Espinoza Isabel, 2010: 45)

Es decir, la adultez mayor es una etapa más dentro del proceso vital del hombre, con características propias y particulares, positivas y negativas, los cambios que presenta el adulto mayor son transformaciones que se presentan con la edad, un ejemplo de ello es cuando pasamos de la niñez a la adolescencia, sufrimos transformaciones físicas, sociales y biológicas.

La edad avanzada se refiere simplemente a una acumulación suficientemente numerosa de cumpleaños, por ejemplo 60 o 65. (Ham Roberto, 2003: 45)

Para entender la nueva etapa que vive el adulto mayor se debe estudiar el contexto interpersonal y social, el adulto mayor debe ser considerado como una persona que está lleno de experiencias y buenos consejos para reflexionar junto con ellos. Pero cuando se habla de un adulto mayor también se debe considerar que sufre un conjunto de cambios, que dejan huella a niveles físicos, sociales y emocionales, y estos cambios se verán reflejados en su estilo, ritmo e interacción con el medio y el sistema social y económico que presenta.

Envejecer, significa vivir una continua disminución de la capacidad de hacer cosas, con un constante aumento del sentido del pasado, de lo realizado. Hay una realidad que debemos tomar en cuenta: toda pérdida trae consigo una ganancia mayor, llegar a viejo es enfrentarse a una larga vida, cadena de pérdidas fisiológicas, psicológicas y sociales. Es también llenarse de experiencias, sinónimo de sabiduría y todo lo viejo es espiritual porque es sabio. Los viejos no son adultos mutilados, son personas completas que viven una experiencia original. (Reyes, 1996 en IIAAMDF, 2013:39).

No se debe dejar a un lado el entorno del adulto mayor esto es familia y sociedad que ellos deben estar informados sobre las condiciones de vida de la población mayor de 60 años presenta, y saber que es común que un adulto mayor presente enfermedad o alguna discapacidad y no solo pueden presentar cambios físicos, con el paso de los años el adulto mayor puede sentir soledad o abandono por parte de su entorno, estas condiciones puede colocar a las familias en situaciones críticas.

En los adultos mayores aumenta la falta de privacidad y de autocuidado. Esto se da por la falta de autonomía, van perdiendo también su derecho a la privacidad y a tomar decisiones. Sufren, asimismo de una mayor violencia social y doméstica. Ser adulto mayor no debe pertenecer a un grupo vulnerable. Los ancianos suelen verse relegados y sometidos a la violación de sus derechos humanos básicos y no solo eso sino que también la pérdida de valores humanos y esto sucede por el cambio de generaciones dentro del círculo social que les rodea. Con esto podemos decir que el adulto mayor ha perdido su significado y respeto dentro de la sociedad o de su familia.

El envejecimiento es parte de los ciclos de vida, tanto individual como familiar. En esa función está modificando las perspectivas y estrategias de vida de las personas, de los hogares y de los grupos familiares. Hasta el momento, las unidades familiares han apoyado las necesidades del envejecimiento ante la insuficiencia de la seguridad social y de los sistemas de salud. Sin embargo, esta posibilidad ahora se ve cuestionada ante los cambios en la composición de los hogares y de las familias y las actitudes que acompañan la creciente urbanización y mundialización económica y cultural. (Ham Roberto, 2003: 288)

Un adulto mayor es una persona que sufrirá cambios notables tanto en su persona como en la sociedad, es importante señalar que un adulto mayor debe contar con apoyo moral, social y familiar.

El envejecimiento no es igual para todos; presenta grandes diferencias no solo entre distintas personas, sino también entre los grupos sociales. De acuerdo con la capacidad que tiene cada persona para asimilar los cambios. En términos generales, se considera que un

senecto tiene un buen nivel de bienestar cuando es capaz de enfrentar los cambios que ocurren en sus organismos en su medio social con un gran grado de adaptación. (CNDH, 2000: 18)

Un adulto mayor debe tener en cuenta que envejecer no se trata de una etapa terrible o que ha llegado el final de su vida, la palabra envejecer se debe entender como una nueva etapa y no sólo porque ya tengan 60 o más años significa que vendrán enfermedades, soledad u olvido. El envejecer se debe de visualizar como un nuevo cambio de vida donde la persona adulta mayor tendrá que tener más cuidados sobre su persona. Pero envejecer no solo es porque cumplan 60 años, se envejece durante toda la vida, cuando nacemos cumplimos edad y vamos creciendo, estamos envejeciendo desde el momento en que cumplimos edad, pero para que ese envejecimiento sea positivo, desde los primeros años de nuestra edad adulta, tomando conciencia sobre nuestra salud o bienestar, debemos contar con información de cómo evitar un envejecimiento con enfermedades o problemas. Hoy en día debemos estar informados y preparados para que en nuestra vida como personas adultas mayores en proceso de envejecimiento podamos tener una buena calidad de vida durante estos años y así poder disfrutar nuestra nueva etapa como adultos mayores pero con una vida de calidad.

La vejez es un concepto muy relativo, ya que el envejecimiento comienza a partir del nacimiento y se extiende en forma gradual e inexorable hasta el final de la existencia de las personas; razón por la cual resulta muy difícil establecer un punto de corte cronológico que delimite el final de la edad adulta y el principio de la tercera edad; debe quedar muy claro que el envejecimiento es un proceso que dura toda la vida, no se limita a una sola de sus etapas. (CNDH, 2000: 17)

Tomando en cuenta que el envejecimiento nos acompaña a lo largo de nuestras vida es importante tener durante nuestra edad adulta una buena condición física, una buena alimentación y una buena salud, pero, ¿cómo podríamos lograr un envejecimiento con calidad? .Para tener un envejecimiento con una buena calidad de vida es necesario contar con información sobre los cambios que se pueden tener

durante esta etapa de vida. Pero debemos tener en cuenta que la etapa del envejecimiento en el adulto mayor no es la misma, existen diferentes tipos de asimilación tanto física, biológica y social, el envejecimiento es una etapa única y personal.

El envejecimiento es un proceso individual de adaptación a condiciones cambiantes provenientes del propio organismo, del medio social o ambos, su asimilación dependerá de la forma en que se enfrenten y resuelvan las distintas situaciones, que no siempre deben ser calificadas como problemáticas. (CNDH, 2000:18)

Pero envejecer no se debe tratar solo de enfermedades y pérdida, ser adulto mayor significa que son personas sabias, que pueden capacitar a los jóvenes para situaciones laborales o personales, deben ser consejeros de vida. Debemos aprender a separar los procesos patológicos de la senectud con las capacidades que puede tener un adulto mayor, no categorizar que un adulto mayor en una persona vieja o anciana, que solo por tener 60 años es una persona que ya no tiene capacidades para realizar actividades físicas o laborales.

En sociedades como la nuestra, en algunos sectores existe la idea de que la vejez es una etapa caracterizada por la decadencia física y mental, la cual proyecta sobre los viejos una imagen de discapacidad, de estorbo, de inutilidad social, de personas con un conocimiento obsoleto, rebasadas por la modernidad. No obstante estas ideas son falsas, han propiciado que los ancianos las adopten también y acaben por percibirse a sí mismos en esos términos. (CNDH, 2000: 20)

En la Comisión Nacional de los Derechos Humanos podemos encontrar una publicación llamada “Los Derechos Humanos en la tercera edad”, a continuación se presenta un listado de conceptos que se encuentran en dicha publicación:

- En un sentido estricto, envejecer significa convertirse en una persona con más edad. La vejez como proceso biológico e irreversible, se caracteriza por la manifestación de cambios en la capacidad física y psíquica, los cuales son

los resultados de la acción ejercida por factores internos y externos, mismos que aceleran o retrasan su aparición, según sea el grado de influencia en el individuo.(CNDH,2000:18)

- El concepto de vejez está parcialmente determinado por factores biológicos, físicos y psicológicos, es el desarrollo de elementos internos y externos. Entre otros destaca la forma en que la sociedad entiende y asimila el concepto de vejez, es decir, lo que algunos autores califican como la destrucción social de la vejez, que se refiere a la forma en que se les categoriza socialmente. (CNDH,2000:19)

En México hay tres clasificaciones para el rango en las edades en la etapa de envejecimiento, estos puntos están basados en el organismo de seguridad social, las estadísticas de salud y encuestas relacionadas sobre el envejecimiento en México.

- 60 a 64, se toma como el quinquenio de transición hacia la vejez. Son las edades en las que existe ambigüedad entre adultez madura y comienzo de la vejez y donde lo común es que sin poder calificarse como joven, se funcione con capacidad y autonomía.
- 65-74, es el periodo en el que las personas tienen una gran posibilidad de considerarse en la tercera edad. Es cuando es definitivo que se está en las edades mayores, cuando disminuyen las condiciones físicas, papeles sociales y actividad económica, pero aun con oportunidades significativas para una vida en condiciones aceptables de funcionalidad y salud.
- 75- +, son las edades de la ancianidad, la cuarta edad, donde la gran generalidad de las personas sufren pérdida de capacidad, lo común es que aborden problemas severos de enfermedades crónicas, degenerativas e incapacidades y se recaiga en dependencia creciente el sostenimiento y el cuidado. (Ham 2003:84)

Es necesario, por lo tanto, que los adultos y la familia tengan el conocimiento sobre qué es un adulto mayor, los cambios que presentará y crear en ambos una cultura de la vejez y del envejecimiento, contar con los conceptos básicos para saber que el envejecer significa pérdidas y ganancias en aspectos físicos, psicológicos, biológicos y sociales.

2.2 ADULTO MAYOR UN VISTAZO A LA TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA

En este apartado se analizará el cambio demográfico que ha tenido la población de adultos mayores en México. Se retomarán los años del siglo XX y XXI para mostrar el cambio y los progresos que se han realizado.

ADULTOS MAYORES, UN VISTAZO POR EL MUNDO.

Es importante tener en cuenta la situación del adulto mayor en otros países, saber qué tipo de crecimiento ha tenido durante el paso de los años, qué tipo de desafíos se presentarán en los países para que los adultos mayores tengan una buena calidad de vida, si están realizando políticas públicas, programas o alguna forma de intervención para mejorar la vida de un adulto mayor.

El envejecimiento de una población no solo involucra al adulto mayor, en este proceso de envejecimiento se involucra la familia, la sociedad, el gobierno para proporcionar mejor cuidado. “El envejecimiento de la población implicara un incremento en el monto de recursos destinados al cuidado de la población en edades avanzadas”. (Zúñiga, 2004:01)

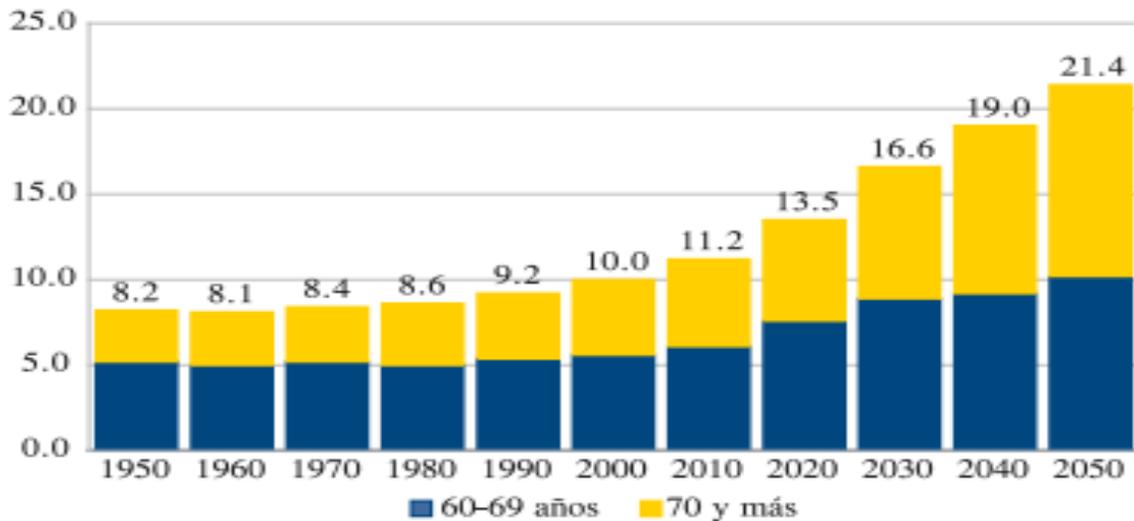
El envejecimiento de población de un país es inevitable y por lo mismo se debe crear conciencia y si es posible una redefinición sobre los conceptos relacionados con adultos mayores.

Durante los últimos años la población de los adultos mayores es cada vez más amplia, y eso se debe al aumento progresivo de la esperanza de vida que impacta en la composición de las edades. Actualmente se ha reducido las edades jóvenes y han aumentado las edades adultas.

Entre 1950 y 1980 el porcentaje de adultos mayores con respecto a la población total se mantuvo alrededor del ocho por ciento, mientras que en 2000 ascendió a diez por ciento. Bajo las tendencias previstas del envejecimiento demográfico mundial, se estima que en 2030 este porcentaje asciende a 16.6 por ciento y en 2050 a 21.4 por ciento. En otras palabras, mientras que en el año 2000 una de cada diez personas en el mundo era un adulto mayor, a mitad de siglo será una de cada cinco personas. Debido al ritmo de crecimiento demográfico mundial, se estima que la población del orbe alcanzará su máximo tamaño algunos años después de 2050, con una población aproximada de 9 mil millones. (Zúñiga y Vega, 2004:13)

A continuación se presenta una gráfica donde podemos observar el número de población de un adulto mayor será mayor en los próximos años. La sociedad mexicana y del mundo deberá adaptarse a la nueva cifra poblacional y así poder realizar programas, establecer espacios y entornos de convivencias para adultos mayores.

Porcentaje de la población mundial de 60 años y más respecto a la población total, 1950-2050



Fuente: World Population Prospects: The 2002 revision.

ADULTO MAYOR EN MÉXICO

Las transformaciones en el porcentaje poblacional que determina las personas adultas mayores y el proceso de envejecimiento demográfico es evidente en estos últimos años, por lo anterior es esencial que tengamos en cuenta los porcentajes tan elevados, es necesario realizar investigaciones con intervención social y política para brindar a los adultos mayores una mejor calidad de vida.

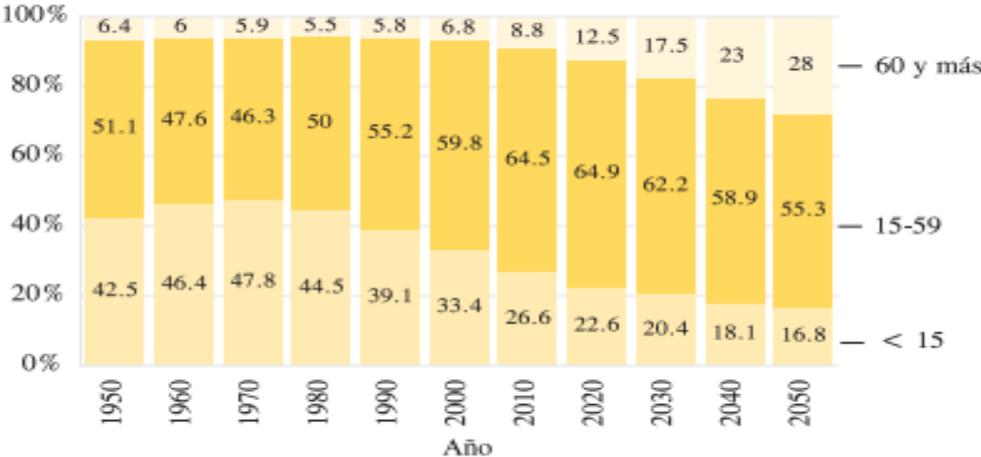
El envejecimiento de la población es uno de los mayores retos a los que se enfrenta la sociedad mexicana durante la primera mitad de siglo. El incremento relativo de la población en edades avanzadas, que inicio a mediados de los noventa, continuará durante toda la primera mitad del siglo XXI, primero a un ritmo moderado y después en forma acelerada, hasta alcanzar 28 por ciento de la población en el año 2050. (Zúñiga y vega, 2004:01)

Es importante señalar que no sólo la sociedad y la familia deben saber sobre los cambios que sufrirá una persona que está en proceso del envejecimiento o una persona adulta mayor, el gobierno debe tener en cuenta estos cambios para realizar políticas públicas que brinden apoyo de salud, sustento, familiar, social, ambiental, estructural y brindarles una buena calidad de vida dentro de su propio país.

Que las políticas públicas generen interés sobre la población envejecida, por un lado como objeto de la política social y de gobierno y por otra parte como participante de sus propios intereses. (Ham, 2003:57)

El proceso de envejecimiento demográfico en México no es reversible, pues los adultos mayores de mañana ya nacieron. Las generaciones más numerosas, las nacida entre 1960 y 1980, ingresarán al grupo de 60 años y más a partir de 2020. Esto se refleja en el aumento de las estadísticas de adultos mayores fue de alrededor de 7.0 por ciento. Se estima que este porcentaje se incremente a 12.5 por ciento en 2020 y a 28.0 por ciento en 2050. (Zúñiga y Vega 2004:22)

Distribución de la población de México por grandes grupos de edad, 1950-2050



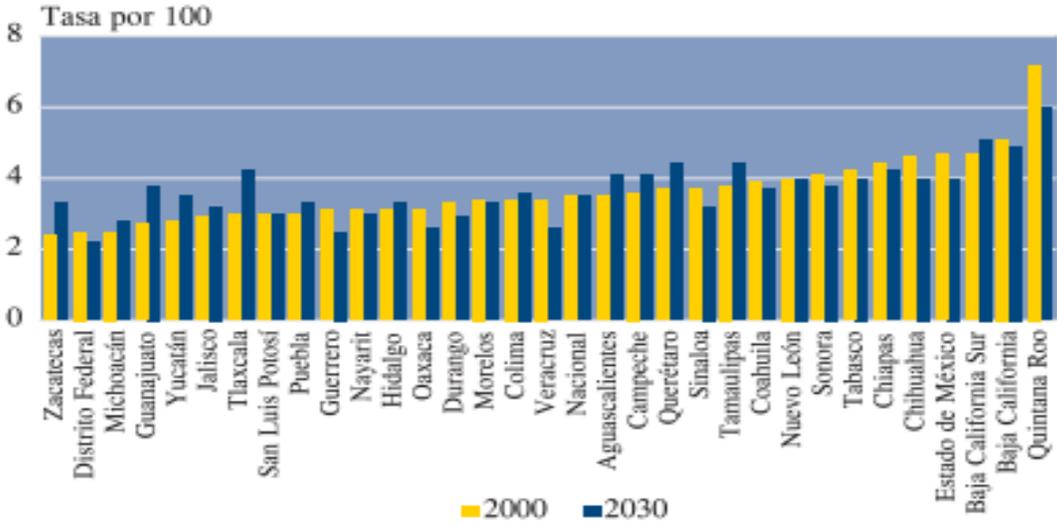
Fuente: Estimaciones del CONAPO.

Con el aumento de la población de adultos mayores, diferentes instituciones nacionales e internacionales se han preocupado por establecer alternativas para el bienestar de los adultos mayores y brindarles servicios de salud, seguridad entre

otras. Una de las organizaciones que se preocupa por esto es la Organización de las Naciones Unidas (OMS) que desarrolla un proyecto llamado “Ciudades globales amigables con los adultos mayores”. El objetivo principal es crear estructuras que puedan ayudar a un adulto mayor para su mejor desplazamiento cuando se encuentre en las calles, crear servicios y políticas para mejorar la convivencia entre sociedad y adulto mayor.

En la sociedad mexicana un adulto mayor conseguirá con el paso del tiempo un número muy importante de adultos mayores por esta razón deberá haber un cambio en los programas sociales que brindan servicio a las comunidades de cada estado, estos programas debe tener en cuenta cambios en las estructuras dentro de los edificios, centros comerciales, iglesias, instituciones gubernamentales y de salud.

Tasas de crecimiento de los adultos mayores por entidad federativa 2000-2030



Fuente: Estimaciones del CONAPO con base en el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000.

Con los datos anteriores, se observa que el aumento de la población de los adultos mayores dentro de la República Mexicana será alto y por lo tanto se enfrentará un

gran desafío y se deberán realizar proyectos, servicios o políticas con propuestas para dar solución a problemas relacionados con el bienestar del adulto mayor dentro de la sociedad y poder estructurar y realizar políticas públicas, servicios y programas.

El envejecimiento de la población implicará una mayor demanda de servicios de salud, pues en este grupo de edad se presentan mayores tasas de morbilidad y necesidades de atención médica que en el resto de la población (Zúñiga y Vega, 2004:35)

Con el aumento evidente de la tasa poblacional de los adultos mayores se deben analizar cuáles son los efectos positivos y negativos de tener una tasa poblacional alta de adultos mayores, investigar si las políticas públicas que están vigentes están preparadas para brindar servicios a los futuros adultos mayores y lo más importante, si cuentan con la información y la capacidad para brindar servicios públicos y brindarles una buena atención. Los servicios que se brindan a los adultos mayores deben cubrir las necesidades, la atención y los cuidados especiales, para ofrecer un servicio de eficacia que logre un bienestar en la vida del adulto mayor.

Es ineludible realizar programas , servicios y políticas públicas de acuerdo a las necesidades de la población envejecida, con las tasas mostradas anteriormente es necesario recalcar que se requirieran modificaciones en las estructuras sociales, culturales y familiares, para lograr esto, es necesario que los temas relacionas con adultos mayores se tomen en cuenta como un objeto de estudio y análisis.

2.3 UN ADULTO MAYOR EN EL HOGAR

El papel de la familia es esencial en la calidad de vida de un adulto mayor, generalmente el cuidado recae en un miembro de la familia. El principal objetivo de este capítulo es dar a conocer las funciones y la ayuda que tiene la familia con un adulto mayor.

RELACIÓN ADULTO MAYOR Y FAMILIA

Para iniciar, es necesario saber qué es la familia.

Familia alude al grupo de personas que mantienen entre sí vínculos legales o consanguíneos. (Montes de Oca, 2013: 307); la familia es el conjunto de personas unidas por lazos de parentesco, ya sea por una relación de consanguinidad, alianza o filiación (Macías y Díaz, 2013: 335). Con lo anterior se puede definir a la familia como vínculos de parentesco como: madre con hijos, padre con hijos, padres (madre y padre) con hijos, primos (as), tíos (as) y esposos.

La familia en el adulto mayor representa un papel significativo, tanto el papel que desempeña la familia como la relación que tendrán la familia y el adulto mayor durante su envejecimiento. Tienen vínculos afectivos y de relación mutua entre todos los miembros de la familia y con el adulto mayor. El trato entre ellos debe ser igualitaria y no con régimen tan estricto, los miembros de la familia debe tener comprensión, respeto y confianza hacia el adulto mayor y por lo tanto crear una integración entre adulto mayor y familia, satisfacer una vida en común y encontrar recíprocamente el apoyo adecuado y poder lograr felizmente una buena calidad de vida para ambos.

La familia es la unidad básica reconocida por la sociedad, y se deberán desplegar todos los esfuerzos necesarios para apoyarla, protegerla y fortalecerla de acuerdo con el sistema de valores culturales de cada sociedad y atendiendo a las necesidades de sus miembros de edad avanzada. Los gobiernos deberán promover las políticas sociales que alienten el mantenimiento de la solidaridad familiar entre generaciones, resaltando el apoyo de toda la comunidad a las necesidades de los que prestan cuidados a los ancianos y la aportación de las organizaciones no gubernamentales en el fortalecimiento de la familia como unidad⁴

⁴ Recomendación 18 de la Asamblea Mundial de las Naciones Unidas.

En nuestra sociedad, cuando pensamos en la relación que tiene la familia con el adulto mayor nos vienen las palabras, cuidar, enfermedades y demencia. En pocas palabras, para la sociedad y la familia se presentaran varios problemas, por lo que la convivencia con el adulto mayor puede ser negativa. La relación familiar para un adulto mayor debe convertirse en el vínculo afectivo, de respeto y autoridad entre los miembros de la familia.

Los ancianos, hoy en la época atómica y de los viajes espaciales, representan la mayoría de las veces sólo un problema. Problema individual o comunitario, problema para su propia familia que generalmente habita una casa chica donde la intimidad es estrecha y se producen fricciones con hijos, nueras o yernos, por cuestiones a veces de simple convivencia como los nietos que fastidian, aunque sean sus seres queridos. Suceden incomprensiones por ambas partes, ya que los mayores no entienden cómo el personaje mayor de la casa no tolera sus algarabías, berrinches o modos de actuar y hablar. (Carbal, 1989: 31)

Debemos tener en cuenta que el envejecimiento nos ha acompañado desde nuestra infancia, todos hemos tenido algún vínculo con un adulto mayor, puede ser un abuelo, un vecino, un tío o tu propio padre, pero este acompañamiento reincide dentro del rol familiar y con base a esto los cuidados recaerán a un miembro de la familia o en su propio cónyuge.

El cuidado a la vejez en México recae principalmente en la familia, por lo que la composición del hogar en el que residen los adultos mayores puede incidir en forma importante en su bienestar físico y emocional (Zúñiga y vega, 2004:42)

Los significados sociales sobre los cuidados de un adulto mayor entran en polémica, este hecho se da gracias a la mala información que circula sobre dicha

noción. Ser adulto mayor puede significar que necesitará ciertos cuidados específicos y conllevará a cuidados especiales dentro del hogar, pero eso no significa que el adulto mayor sea un estorbo o que deba ser abandonado.

El papel de los adultos mayores en el ámbito familiar se ha modificado; tradicionalmente, los padres apoyaban a los hijos hasta que estos se independizaban, es decir, hasta que iniciaban la transición a la adultez abandonando el hogar paterno, y en una segunda etapa los padres trabajaban mientras su estado de salud lo permitía y recibían el apoyo de los hijos (Sarraceno 2008 en Rabell y Murillo: 302)

Uno de los principales motivos por los cuales un familiar cuida a su padre, madre abuelo o abuela de la tercera edad es por norma. Con frecuencia un adulto mayor suele estar en estado de abandono cuando su cónyuge muere o sus hijos han dejado el hogar y se encuentra desamparado en su hogar. Durante varios años el adulto mayor vivirá solo, y los hijos tendrán un vínculo no tan cercano a él y su cuidado se realiza a distancia. Con el paso del tiempo para su cuidado y bienestar necesitará ayuda de terceros y esto recaerá en la familia. Esto sucede porque el adulto mayor ya no puede trabajar y sus posibilidades económicas ya no son suficientes para su propia manutención.

Mientras vive el cónyuge, la pareja de ancianos trata de mantener la antigua praxis vital sin los hijos, pero al fallecer uno de los dos, el abandono del anciano superviviente resulta evidente.

Los descendientes sienten con frecuencia que algún tipo de obligación ética les lleva a ocuparse de sus ancestros, pero nunca disponen de tiempo para hacerlo. Esto ha dado origen a un modelo de relación nuevo y muy importante al que le doy nombre de intimidad a distancia, relación en la que el teléfono juega un papel central. Los hijos que no pueden o no quieren visitar con frecuencia a sus padres ancianos lo suplen con algunas llamadas telefónicas

semanales o mensuales, que mantienen la relación íntima familiar de un modo artificial y a la que destinan un tiempo y un esfuerzo mínimos a distancia. (Fericgla, 2002:44)

Un adulto mayor dentro de la familia necesita aceptación en diferentes situaciones, una de ellas es en la forma en que ellos conciben la religión, creencias, valores, entre otras. El adulto mayor tendrá que adaptarse a la nueva concepción familiar.

Espera también comprensión y respeto para sus ideas y creencias, para unas estructuras mentales que, aunque trate de adaptarlas a la evolución y al ritmo cambiante de la sociedad actual, le han acompañado y le han servido a lo largo de muchos y a las que, lógicamente, es ahora difícil renunciar. (Fernández Muñoz 2000:100)

Con base en lo anterior ¿Que buscan los adultos mayores en el ámbito familiar?

Para los viejos, la importancia de la familia es muy superior a la que dan al grupo de edad al que pertenecen; en ella buscan auxilio, ayuda, compañía, relaciones sociales íntimas, cooperación etc. Los viejos conocen perfectamente el papel de cada uno de los miembros de la familia según la estructura tradicional. (Fericgla, 2002:43)

Un adulto mayor lo único que desean en esta etapa de vida es que le presten atención, cuidados, comprensión y que exista una cooperación entre él y su familia. El adulto mayor esperará que su propia familia no lo deje en desamparo material o monetario, el adulto mayor necesitará equilibrio emocional, integridad familiar, sentirse amado, ser valorado, que la familia comprenda y acepte los nuevos cambios que el presentará entre otras necesidades.

Los beneficios para los adultos mayores incluyen apoyos físicos, emocionales y financieros (Montes De Oca: 310)

Para finalizar, es importante que nosotros como miembros de la familia estemos al tanto de las necesidades que nuestro padre, madre, abuelo o abuela necesitaran para sentirse mejor y que logremos brindarles un mejor cuidado y una mejor calidad de vida; para obtener noción sobre estas necesidades se presenta un tabla donde se muestran algunas necesidades de los adultos mayores dentro de la familia.

NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR EN LA FAMILIA

- Equilibrio emocional
- Saber y percibir que está integrado en la familia
- Necesita ser amado, ser valorado en lo que es y en lo que fue, porque a ello se debe, en no pocas cuestiones, lo que son y serán los que le siguen. La constancia de afecto es vital para las personas mayores.
- Necesita ser aceptado tal y como es.
- El anciano espera de la familia comprensión para su carácter y su personalidad.
- No sentirse menospreciado en y por la familia. Espera que sus criterios sean también tenidos en cuenta; espera no oír frecuentemente que está desfasado y obsoleto. Espera paciencia e interés para escucharle sus historias, las historias de su vida, sin ser calificados de <<rollo>>, tostón o pesado. El anciano después de su jubilación, ya sólo se siente importante con el recuerdo de lo que ha hecho, cuando ahora ya poco puede hacer en el terreno de lo profesional. Y desea hacer participaciones a los suyos de sus éxitos anteriores y que estos sean escuchados con interés.
- Desea y espera que se comprenda y respete, en su caso, su austeridad no tachándolo de tacañería o de avaricia. Espera que se comprenda que valora lo que tiene, porque lo que le ha costado conseguirlo y que a partir de su jubilación se limitan o se cierran las posibilidades de obtener nuevos o mayores ingresos.
- Espera de la familia que, cuando le sobrevengan la enfermedad, el grave deterioro de sus facultades se le aconseje y se le atienda como le corresponde: facilidades para la orientación de la ocupación del tiempo libre y ocio

Fuente: Fernández Muñoz, 2000: 208

De acuerdo con lo anterior la familia es un factor relevante porque crea significados para un adulto mayor como afecto emocional, bienestar en su salud, su autocuidado, integrarse a la sociedad y amor a sí mismo.

Capítulo 3: Acciones gubernamentales a favor del adulto mayor

Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida.

Picasso

El principal objetivo de este capítulo es dar a conocer los programas gubernamentales, donde se puede encontrar información para el bienestar y atención del adulto mayor, y que ellos mismos conozcan sus derechos humanos y leyes que los amparan ante alguna violación a sus derechos como personas de la tercera edad.

3.1 PROGRAMAS DE ORGANISMOS PÚBLICOS PARA LA DEFENSA Y ATENCIÓN DEL ADULTO MAYOR.

Es necesario tener en cuenta los programas que brindan atención y ayuda a los adultos mayores, dar a conocer la situación en que se encuentra la población de la tercera edad en México, brindar información sobre pensiones, servicios, programas de salud y sociales, los derechos humanos que tiene un adulto mayor o conocer las leyes que los protegen como persona de la tercera edad.

Las instituciones gubernamentales tienen la obligación de brindar una mayor atención para mejorar el desarrollo y la calidad de vida del adulto mayor. Es necesario que existan estos tipos de programas y leyes que ofrezcan servicios y amparen al adulto mayor para brindarles una mejor calidad de vida.

Es necesario crear políticas públicas, servicios, manuales, programas y brindar recursos para ofrecer información sobre la tercera edad para dar solución a problemáticas que se presentara en la población mexicana del adulto mayor.

Se requiere que los gobiernos desarrollen una serie de acciones que satisfagan las demandas y requerimientos cada vez más urgentes de este sector de la población, de tal suerte que tales acciones impidan el deterioro de las condiciones en que se encuentran; el objetivo será vivir más y con una mejor calidad de vida. (CNDH, 2000:12)

A continuación se presenta información sobre instituciones y programas que tienen como objetivo brindar bienestar y calidad de vida en los adultos mayores.

| IAAM-DF | |
|--|--|
| Instituto para la Atención de los Adultos Mayores DF | |
| PROGRAMA | DESCRIPCION GENERAL |
| Pensión alimentaria para adultos mayores de 70 años, residentes en el Distrito Federal. | Garantizar el cumplimiento de la Ley que Establece el Derecho a la Pensión Alimentaria de las Personas Adultas Mayores de Setenta Años Residentes en el Distrito Federal, a fin de contribuir de esta forma al mejoramiento de las condiciones socioeconómicas de este grupo de la población en el Distrito Federal. |
| Visitas médicas domiciliarias para las personas adultas mayores de 70 años | Otorgar atención médica geriátrica en el domicilio de las personas adultas mayores de 70 años derechohabientes del Programa de Pensión Alimentaria, que carezcan de seguridad social, habiten en zonas de muy alta, alta marginación y tengan riesgo mayor de salud. |
| Programa de apoyo social para adultos mayores | Fortalecer la autonomía y desarrollar acciones tendientes a incrementar el grado de independencia de las personas adultas mayores, a través de apoyos sociales. |
| Difusión de los derechos de las personas adultas mayores | Fomentar y difundir una cultura de la vejez, en la cual las personas adultas mayores se consideren y sean consideradas sujetos socialmente activos y en la que el envejecimiento sea vivido como un proceso normal, como parte del ciclo vital y en la que haya solidaridad intergeneracional. |
| DATOS GENERALES: | |
| -Página web: http://www.adultomayor.df.gob.mx | |
| -Dirección: Doctor Lavista No. 181, col. Doctores, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06720. | |
| -Teléfono: 52-08-35-83. | |

DIF

Desarrollo Integral de la Familia.

| PROGRAMA | DESCRIPCION GENERAL |
|--|--|
| Casa hogar para ancianos | El objetivo principal es ofrecer protección física, mental y social a personas mayores de 60 años que se encuentran desamparadas; evitar en la medida posible su deterioro y favorecer una mejor integración familiar y social, así como garantizar su seguridad, autosuficiencia y subsistencia, todo ello, con la finalidad de que tenga una vida digna. |
| DATOS GENERALES: -Página web: http://sn.dif.gob.mx/ -Dirección: Av. Emiliano zapata #340, col. Santa cruz Atoyac, Del. Benito Juárez, D.F, C.P. 03310. -Teléfono: 30-03-22- 00 | |

SEDESOL

Secretaría de Desarrollo Social

| PROGRAMA | DESCRIPCIÓN GENERAL |
|--|---|
| Pensión para adultos mayores | Atiende a las personas adultas mayores de 65 años en adelante y tiene cobertura a nivel nacional. Las y los beneficiarios reciben apoyos económicos de 580 pesos mensuales con entregas de 1,160 pesos cada dos meses; también participan en grupos de crecimiento y jornadas informativas sobre temas de salud y obtienen facilidades para acceder a servicios y apoyos de instituciones como el INAPAM, además de aquellas que ofrecen actividades productivas y ocupacionales. |
| DATOS GENERALES: -Página web: http://www.sedesol.gob.mx/ -Dirección: AV. Paseo de la reforma 116, Col. Juárez, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06600, México, D.F. -Teléfono: 01800- 00-73-705 | |

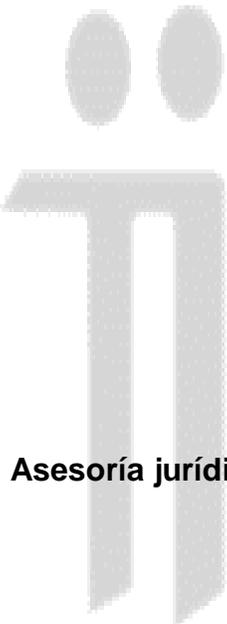
OMS

Organización Mundial de la Salud

| PROGRAMA | DESCRIPCIÓN GENERAL |
|--|--|
| Ciudades globales amigables con los adultos mayores: guía | El propósito de esta Guía es lograr que las ciudades se comprometan a ser más amigables con la edad, con el fin de aprovechar el potencial que representan las personas de edad para la humanidad. Una ciudad amigable con la edad adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades y capacidades. |
| DATOS GENERALES: -Página web: http://www.who.int/es | |

INAPAM

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

| PROGRAMA | DESCRIPCIÓN GENERAL |
|--|---|
|  <p>Asesoría jurídica</p> | <p>Los servicios que brinda el Departamento de Asesoría Jurídica son claros, oportunos, honestos y, sobre todo, amables, con el buen trato que el adulto mayor merece. La misión es proporcionarle un servicio de excelencia.</p> <p>Requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tener 60 años o más de edad• Presentar tarjeta INAPAM• Facilitar los documentos que le soliciten• Proporcionar la información necesaria para la elaboración de su estudio socioeconómico <p>Servicios:</p> <p>a.- Asesoría Jurídica</p> <ul style="list-style-type: none">• Jurisdicción voluntaria• Medios preparatorios a juicio• Arrendamiento inmobiliario• Terminación de comodato• Prescripción• Otorgamiento y firma de escritura• Juicio sucesorio testamentario• Juicio sucesorio testamentario• Rectificación de actas de nacimiento, matrimonio y defunción• Pensión alimentaria• Registro de adulto <p>b.- Trámites administrativos ante diversas autoridades</p> <p>c.- Enlace con diferentes instituciones de asistencia y dependencias</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Capacitación para el trabajo y ocupación del tiempo libre</p> | <p>El INAPAM desarrolla alternativas de adiestramiento en la producción de artículos de diversa índole, para el autoconsumo o la producción a pequeña escala, con los cuales, además de ocupar su tiempo libre, los adultos mayores pueden obtener un ingreso extra. Hay talleres de oficios, artesanías y artes plásticas, que se imparten en los centros culturales y clubes del INAPAM.</p> <p>La finalidad de estos centros es capacitar a las personas mayores en el manejo de paquetería en equipos de computación, específicamente los programas de Office e internet, lo que constituye una herramienta invaluable para su actualización, fácil acceso a una actividad remunerada y amplía las posibilidades de comunicación.</p> |
| <p>Centros culturales</p> | <p>Espacios donde se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano a las personas de 60 años de edad y más. Las materias y talleres que se imparten se dan a través de un sistema formal de enseñanza, flexible y acorde con las características del aprendizaje de las personas adultas mayores.</p> <p>Las áreas de trabajo son: humanidades, psicología, lenguas extranjeras, iniciación artística, talleres de artesanías y artes plásticas, labores artesanales, educación para la salud, cultura física para adultos, que les permiten recibir información, actualización, capacitación y adiestramiento.</p> |
| <p>Clubes INAPAM</p> | <p>Son espacios comunitarios donde se reúnen e interactúan personas de 60 años y más, en los que se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social. La finalidad de generar estos espacios es promover la participación de las personas adultas mayores, fomentando la organización e intervención en la solución de sus problemas, al tiempo que favorece su permanencia en la comunidad.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Centros de atención integral</p> | <p>Servicios de atención médica de primer nivel; apoya la detección, el control y el seguimiento de las enfermedades comunes en las personas adultas mayores.</p> <p>Este servicio lo ofrecen profesionales en diferentes disciplinas médicas y servicios de laboratorio y gabinete, en los tres Centros de Atención Integral (CAI) del INAPAM en la Ciudad de México.</p> <p>Servicios que se otorgan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medicina general • Cardiología • Geriatria • Otorrinolaringología • Dermatología • Ginecología • Reumatología • Ortopedia • Psicología • Odontología • Nutrición • Gabinete de rayos “x” • Gabinete de ultrasonido • Gabinete de Audiología • Electrocardiografía • Trabajo Social • Audiología |
| <p>Albergues y residencias diurnas</p> | <p>A través de esta acción el Instituto ha puesto en funcionamiento albergues y residencias diurnas, que proporcionan asistencia integral a los adultos mayores que no cuentan con apoyo familiar o recursos económicos que les permitan cubrir sus necesidades básicas y ser independientes.</p> <p>Ahí reciben alojamiento permanente o temporal, además de alimentación balanceada, supervisión geriátrica, terapia ocupacional y servicios de trabajo social.</p> |
| <p>Vinculación laboral para personas adultas mayores</p> | <p>Esta institución busca fomentar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, independientemente de su origen étnico, racial o nacional, sexo, género, edad, discapacidad, condición social o económica, condiciones de salud, lengua, religión, opiniones, preferencia u orientación sexual, estado civil o cualquier otra característica o condición análoga. Asimismo, la Vinculación Productiva del INAPAM promueve la instrumentación de programas</p> |

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <p>para generar empleos y trabajos remunerados, así como actividades lucrativas o voluntarias, para las personas adultas mayores, conforme a su oficio, habilidad o profesión, sin más restricción que su limitación física o mental.</p> <p>A través del Programa de Vinculación Laboral que lleva a cabo el INAPAM se ha mantenido una relación con los prestadores de servicios y empresas que desean incorporar a las personas de 60 y más años de edad, logrando sensibilizar a la sociedad y en especial a los empresarios para que promuevan oportunidades de inclusión laboral para este grupo etario.</p> <p>Estas empresas reconocen la experiencia de las personas adultas mayores incorporándolas al mercado laboral, al brindarles:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sueldo base b) Prestaciones de Ley c) Contrataciones por hora, por jornadas o por proyecto y/o servicios d) En algunos casos prestaciones superiores a las de la Ley. <p>Se promueven empleos como administrativos, agentes de reservaciones, animadores, asesores financieros, baristas, cajeros, contadores, meseros, secretarias, recepcionistas, hostess, operadores telefónicos, mensajeros, personal de limpieza y seguridad, administradores de condominios, atención a clientes, vendedores de piso, ayudantes generales, supervisores, promotores, etcétera.</p> |
| <p>Educación para la salud</p> | <p>Las acciones del Programa de Educación para la Salud constan de dos grandes líneas: las dirigidas a las personas adultas mayores y en edad pre jubilatoria, con el propósito de prevenir y mejorar sus condiciones de vida, a través de cursos, talleres y pláticas que abordan temas sobre el cuidado de la salud y desarrollo humano; y acciones dirigidas a otros grupos de edad con una perspectiva de envejecimiento y un eminente sentido preventivo.</p> <p>Los cursos que se ofrecen son: Plan de Vida Futura; Desarrollo Personal y Autocuidado; Expresión Corporal y Movimiento; El Adulto Mayor, la Nutrición y la Salud; Sexualidad en el Adulto Mayor; Prevención de la Violencia Intrafamiliar y del Maltrato hacia el Adulto Mayor; pláticas y talleres sobre diferentes temas para propiciar el desarrollo en esta etapa de la vida. Un</p> |

| | |
|---|---|
| | ejemplo son el Taller de la Mano del Abuelo, y el de La Familia y el Adulto Mayor. |
| Tarjeta INAPAM | Brinda servicios y descuentos en : <ul style="list-style-type: none"> • Salud • Alimentación • Vestido y hogar • Transporte |
| DATOS GENERALES: | |
| <p>-Página web: http://www.inapam.gob.mx</p> <p>-Dirección: Peten no. 419, col. Narvarte. Del. Benito Juárez, C.P. 03020, México, D.F.</p> <p>-Email: contacto@inapam.gob.com.mx</p> <p>-Teléfono: (55)55-36-11-43; 018000073705.</p> | |

| <h2 style="margin: 0;">ISSSTE</h2> <p style="margin: 0;">Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado</p> | |
|--|--|
| PROGRAMA | DESCRIPCIÓN GENERAL |
| <p>Curso de apoyo para cuidadores informales de personas envejecidas.</p> | <p>La Dirección de Prestaciones Económicas, Sociales y Culturales, a través de Subdirección de Capacitación y Servicios Educativos, ha impulsado desde el año 2013 un Programa Nacional de Formación de Cuidadores de Adultos Mayores que incluye cursos de capacitación presenciales sobre cuidado, cursos en línea de apoyo a formadores de cuidadores, así como estrategias novedosas que buscan acercar conocimientos y herramientas sobre este importante tema a los derechohabientes del Instituto, pero también ha visibilizado a todas aquellas personas que sin ser derechohabientes, apoyan a quienes lo necesitan y, por supuesto, requieren apoyo institucional.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Proporcionar las herramientas teóricas y prácticas necesarias para que el cuidador informal de adultos mayores con algún grado de dependencia, cuente con los conocimientos y habilidades que le permitan realizar las funciones de cuidado y autocuidado con una perspectiva gerontológica en la búsqueda de un envejecimiento saludable.</p> |
| <p>DATOS GENERALES:</p> <p>-Página web: http://www.issste.gob.mx</p> <p>-Dirección: Canario, Gustavo A. Madero, 01140 Ciudad de México, D.F</p> <p>-Teléfono: 01 55 5273 9628</p> | |

| <p>IMSS</p> <p>Instituto Mexicano del Seguro Social</p> | |
|--|---|
| PROGRAMA | DESCRIPCIÓN GENERAL |
| <p>Adultos mayores: Programa de atención domiciliaria</p> | <p>La estrategia permite brindar continuidad a los cuidados que reciben personas en edad avanzada con alguna enfermedad crónica o en etapa terminal.</p> <p>Con el objetivo de dar continuidad a la atención médica y social a los adultos mayores derechohabientes con enfermedades que limitan su movilidad, padecimientos de larga duración o en etapa terminal.</p> |
| <p>Envejecimiento Activo PREVENIMSS</p> | <p>Son guías que brindan información sobre los temas más importantes para su bienestar, comenzando con hábitos de vida saludable como: una alimentación correcta, práctica de actividad física y prevención de accidentes y de violencia, postura correcta así como consejos para un envejecimiento saludable.</p> |

DATOS GENERALES:

-Página web: <http://www.imss.gob.mx/>

-Dirección: Av. Paseo de la Reforma #476 Planta Baja, Cuauhtémoc, Juárez, 06600 Ciudad de México, D.F.

-Teléfono: 01 55 5238 2700

Cada uno de los programas señalados tiene como objetivo brindar servicios por medio de programas para brindar una buena calidad de vida del adulto mayor.

Las instituciones mencionadas en el cuadro son las principales instancias donde un adulto mayor puede dirigirse si se encuentra en problemas o necesita alguna ayuda ya sea jurídica o de algún otro tipo de ayuda como alimenticia.

Con el incremento de población de adultos mayores, el envejecimiento será un tema muy relevante para la sociedad, la familia y el gobierno, por ese motivo se realizan programas brindando diferentes tipos de servicios que brindan bienestar y calidad de vida a la población de adultos mayores.

Estos servicios brindados por cada institución deben cumplir las necesidades que muestra la población de adultos mayores, crear políticas públicas actualizadas y servicios que cumplan las necesidades de los adultos mayores, estos programas deben ser actualizados con el paso del tiempo por el incremento de la población de adultos mayores que esta pronosticada para el 2050.

3.2 ANÁLISIS DE LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA PROTECCIÓN DEL ADULTO MAYOR.

Uno de los organismos internacionales que se preocupa por el bienestar y la calidad de vida del adulto mayor es la ONU, es una de las principales instituciones que analiza e investiga las problemáticas en relación a la población del adulto mayor; el objetivo principal de indagar sobre las problemáticas es crear resoluciones mediante

acciones con el fin de enfrentar el problema del envejecimiento de la población a nivel mundial.

Esta organización está convencida que las políticas sobre el envejecimiento son esenciales para poder garantizar los derechos básicos al creciente número de personas ancianas, así como los derechos a partir plenamente en la sociedad, de contribuir a su crecimiento y de estar protegidos por ella. (CNDH, 2000:115)

La Organización de las Naciones Unidas está al tanto de las problemáticas que se enfrenta el adulto mayor en diferente índole, por ese motivo la ONU efectúa políticas y resoluciones para mejorar la calidad de vida en la tercera edad.

La organización de las naciones unidas está consciente de las necesidades de implantar políticas y programas a favor de las personas de la tercera edad y de atender los problemas que enfrenta en su vida cotidiana este sector de la población, para contrarrestar los efectos negativos que el envejecimiento de la población ocasiona sobre el desarrollo económico, social y cultural de las distintas sociedades. (CNDH, 2000:115)

A continuación se presentan las resoluciones que muestran un análisis de alguna problemática donde posteriormente se le brinda una solución a un problema en este caso a favor de los adultos mayores y nacen por la necesidad de implementar legislación para dar protección jurídica y brindarles derechos humanos específicos para este tipo de población.

Resolución 31/37(XXVIII) cuestión de las personas de edad y los ancianos.

El 14 de diciembre de 1973

En ella se recomienda que las políticas y programas de cada país se deben formular de acuerdo a sus prioridades en los concerniente a las esferas de bienestar, salud y protección de esas, además de prever su capacidad, independenciam económica e integridad social; garantizar la seguridad social e ingresos adecuados así como la

contribución de las personas de la tercera edad al desarrollo económico y social; fortalecer la célula familiar y estimular acuerdos de cooperación entre las instituciones en materia de seguridad social.

Resolución 31/38 (XXVIII) seguridad social para los ancianos

El 14 de diciembre de 1973

En ella se considera la seguridad social, el bienestar social y la protección son partes integrantes del desarrollo social y económico de la sociedad en su conjunto y de suma importancia para el anciano. Los programas destinados a mejorar el bienestar de la población en general y de los ancianos en particular.

Resolución 32/132 sobre el año internacional y la asamblea mundial sobre la vejez

16 de diciembre de 1977

El propósito del año internacional era señalar a la opinión pública mundial los problemas que enfrentan los ancianos, explorar soluciones y elaborar programas para aliviar problemas de este grupo poblacional.

Resolución 33/52 Asamblea mundial sobre las personas de edad.

14 de diciembre de 1978

Se decidió que para 1982 se organizara la asamblea mundial sobre las personas de edad con la finalidad de iniciar un programa internacional de acción encaminado a garantizar la seguridad económica y social de las personas de la tercera edad.

Resolución 46/91 principios de la Nación a favor de las personas de edad

1982

En esta resolución se solicita a los gobiernos que introduzcan en sus programas nacionales, los principios adoptados relativos a la independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad de las personas de edad.

El objetivo de estos principios es que las personas de la tercera edad tengan mejores condiciones para el acceso a los servicios que cubran las necesidades básicas y de respeto a sus derechos, su integración a la sociedad a la familia y estén en posibilidad de contribuir al desarrollo de la sociedad, en el entendido de que el respeto a estos principios garantiza una vida plena a las personas de la tercera edad.

Asamblea mundial sobre el envejecimiento⁵

1982

Se discutió de manera central la problemática que enfrentan las personas de la tercera edad; las consecuencias del aumento de la proporción de las personas de edad avanzada; la manera en que esta situación influye sobre los sistemas socioeconómicos de diferentes países, las consecuencias de esos cambios y las transformaciones previsibles para los próximos sexenios.

Objetivos de la asamblea:

- Un programa de acción encaminado a garantizar la seguridad económica y social de las personas de la tercera edad.
- Inculcar en las mentes de los individuos la idea de que el envejecimiento es un logro, una oportunidad de realizar nuestras esperanzas y aspiraciones como seres humanos y como sociedad humana.
- Desarrollar un Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento.

Plan de desarrollo internacional de Viena sobre el envejecimiento⁶

1982

⁵ Se lleva a cabo del 26 de julio al 6 de agosto de 1982, en Viena, Austria y contó con la participación de 124 estados de los órganos y programas de la ONU, de observadores, así como de Organizaciones No Gubernamentales.

⁶ Este plan fue aprobado por la Asamblea M mundial sobre el envejecimiento celebrada en Viena en 1982

Este plan establece que; las naciones reunidas en la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, consciente de que un número creciente de sus habitantes es de edad avanzada, han considerado como una preocupación común el envejecimiento de sus poblaciones y, a la luz de ello, la necesidad de replantear el logro de la longevidad, así como el desafío y las posibilidades que ese logro entraña.

Las naciones decidieron:

- Fomentar y aplicar políticas a los niveles internacionales
- Estudiar las consecuencias del envejecimiento de la población sobre el desarrollo y las del desarrollo sobre las personas de edad, con la finalidad de lograr la plena realización del potencial de las personas de edad y de atenuar efectos negativos.

Metas del plan:

- Fortalecer la capacidad de los países para abordar de manera efectiva el envejecimiento de la población.
- Atender las preocupaciones y necesidades de las personas de la edad avanzada.
- Proponer y estimular políticas y programas orientados a la acción, destinados a garantizar la seguridad social y económica a las personas de edad.
- Fomentar alternativas y opciones de políticas que sean compatibles con los valores y metas nacionales y con los principios reconocidos internacionalmente con respecto al envejecimiento de la población y a las necesidades de las propias personas de edad.

3.3 ANÁLISIS DE LA LEGISLACIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN DEL ADULTO MAYOR

A continuación se presentarán contenidos de la legislación nacional para la defensa de los derechos del adulto mayor y las problemáticas que enfrentan estas personas.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Artículo 4. Toda persona tiene derecho a la protección de la salud.

Código Civil para el Distrito Federal

TÍTULO SEXTO DEL PARENTESCO Y DE LOS ALIMENTOS

Capítulo II de los alimentos

Publicación inicial: 26/05/1928

Artículo 304. Los hijos están obligados a dar alimento a los padres. A falta o por imposibilidad de los hijos, lo están los descendientes más próximos en grado.

Código penal para el Distrito Federal en Materia de Fuero Común, y para toda la República en Materia del fuero Federal.

TITULO DECIMONOVENO

DELITO CONTRA LA VIDA Y LA INTEGRIDAD SOCIAL

Capitulo VII

Abandono de personas

Artículo 335. La persona que abandone... a una persona enferma, teniendo obligación de cuidarlos, se le aplicarán de un mes a cuatro años de prisión, si no resultare daño alguno, privándolo, además, de la patria potestad o de la tutela.

Ley sobre el sistema nacional de asistencia social

CAPITULO SEGUNDO

Del sistema nacional para el desarrollo integral de la familia.

Artículo 15. El organismo para el logro de sus objetivos realizará las siguientes funciones:

VII. Operar establecimientos de asistencia en beneficio..., de ancianos desamparados y de minusválidos sin recursos;

XIII. Prestar servicios de asistencia jurídica y de orientación social a menores, ancianos y minusválidos sin recursos.

Ley de los derechos de las personas adultas mayores

25 de junio del 2002

TÍTULO CUARTO

DE LA POLÍTICA PÚBLICA NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS

MAYORES

CAPÍTULO I

DE LOS OBJETIVOS

Artículo 10.- Son objetivos de la Política Nacional sobre personas adultas mayores los siguientes

I. Propiciar las condiciones para un mayor bienestar físico y mental a fin de que puedan ejercer plenamente sus capacidades en el seno de la familia y de la sociedad, incrementando su autoestima y preservando su dignidad como ser humano;

- II.** Garantizar a las personas adultas mayores el pleno ejercicio de sus derechos, sean residentes o estén de paso en el territorio nacional;
- III.** Garantizar igualdad de oportunidades y una vida digna, promoviendo la defensa y representación de sus intereses;
- IV.** Establecer las bases para la planeación y concertación de acciones entre las instituciones públicas y privadas, para lograr un funcionamiento coordinado en los programas y servicios que presten a este sector de la población, a fin de que cumplan con las necesidades y características específicas que se requieren;
- V.** Impulsar la atención integral e interinstitucional de los sectores público y privado y de conformidad a los ordenamientos de regulación y vigilar el funcionamiento de los programas y servicios de acuerdo con las características de este grupo social;
- VI.** Promover la solidaridad y la participación ciudadana para consensar programas y acciones que permitan su incorporación social y alcanzar un desarrollo justo y equitativo;
- VII.** Fomentar en la familia, el Estado y la sociedad, una cultura de aprecio a la vejez para lograr un trato digno, favorecer su revalorización y su plena integración social, así como procurar una mayor sensibilidad, conciencia social, respeto, solidaridad y convivencia entre las generaciones con el fin de evitar toda forma de discriminación y olvido por motivo de su edad, género, estado físico o condición social;
- VIII.** Promover la participación activa de las personas adultas mayores en la formulación y ejecución de las políticas públicas que les afecten;
- IX.** Impulsar el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores observando el principio de equidad de género, por medio de políticas públicas, programas y acciones a fin de garantizar la igualdad de derechos, oportunidades y responsabilidades de hombres y mujeres así como la revalorización del papel de la mujer y del hombre en la vida social, económica, política, cultural y familiar, así como la no discriminación individual y colectiva hacia la mujer;
- X.** Fomentar la permanencia, cuando así lo deseen, de las personas adultas mayores en su núcleo familiar y comunitario;
- XI.** Propiciar formas de organización y participación de las personas adultas mayores, que permitan al país aprovechar su experiencia y conocimiento;

- XII.** Impulsar el fortalecimiento de redes familiares, sociales e institucionales de apoyo a las personas adultas mayores y garantizar la asistencia social para todas aquellas que por sus circunstancias requieran de protección especial por parte de las instituciones públicas y privadas;
- XIII.** Establecer las bases para la asignación de beneficios sociales, descuentos y exenciones para ese sector de la población, de conformidad con las disposiciones jurídicas aplicables;
- XIV.** Propiciar su incorporación a los procesos productivos emprendidos por los sectores público y privado, de acuerdo a sus capacidades y aptitudes;
- XV.** Propiciar y fomentar programas especiales de educación y becas de capacitación para el trabajo, mediante los cuales se logre su reincorporación a la planta productiva del país, y en su caso a su desarrollo profesional;
- XVI.** Fomentar que las instituciones educativas y de seguridad social establezcan las disciplinas para la formación en geriatría y gerontología, con el fin de garantizar la cobertura de los servicios de salud requeridos por la población adulta mayor;
- XVII.** Fomentar la realización de estudios e investigaciones sociales de la problemática inherente al envejecimiento que sirvan como herramientas de trabajo a las instituciones del sector público y privado para desarrollar programas en beneficio de la población adulta mayor;
- XVIII.** Promover la difusión de los derechos y valores en beneficio de las personas adultas mayores, con el propósito de sensibilizar a las familias y a la sociedad en general respecto a la problemática de este sector;
- XIX.** Llevar a cabo programas compensatorios orientados a beneficiar a las personas adultas mayores en situación de rezago y poner a su alcance los Servicios sociales y asistenciales así como la información sobre los mismos, y
- XX.** Fomentar la creación de espacios de expresión para las personas adultas mayores.

NORMA Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia social. Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad.

13 de julio de 2011

Esta Norma tiene por objeto establecer las características de funcionamiento, organización e infraestructura que deben observar los establecimientos de los sectores público, social y privado, que presten servicios de asistencia social a personas adultas y adultas mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad.

Cierre

La finalidad de este capítulo es que los adultos mayores y la familia estén enterados e informados sobre instituciones, leyes, programas y servicios que brindan apoyo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Con lo anterior, las leyes, las resoluciones, los planes y normas nacen para satisfacer necesidades sociales que necesitan intervención legislativa y orientación para mejorar los servicios que ofrecen las instituciones gubernamentales, que puedan realizar cambios en los sistemas políticos, social y económico dependiendo las necesidades que muestra dicha población, sin dejar a un lado el análisis y la solución de los problemas para mejorar la calidad de vida de algún grupo poblacional.

De acuerdo con legislación política nacional e internacional, el aumento de la población de adultos mayores significa un tema de discusión para saber qué tipo de problemáticas han surgido con el paso del tiempo y estar al tanto si se cumplen las necesidades políticas, económicas, familiares, sociales, de salud entre otras, durante el análisis se disputará si es necesario realizar actualización o reemplazo de alguna ley o resolución de la legislación.

Unos de los principales objetivos de la legislación es aportar un proceso de solución a conflictos y obtener políticas públicas que brinden libertad, democracia e igualdad

a los adultos mayores y poder cumplir con las exigencias y necesidades que demanda la población de 60 años o más. Por eso es preciso tener en cuenta las problemáticas que se presentan para proponer programas y servicios que puedan dar solución y brindarles un bienestar a sus necesidades propias.

CAPITULO 4: Calidad de vida para el adulto mayor

Una bella ancianidad es, ordinariamente la recompensa de una bella vida.

Pitágoras

Es necesario tener en cuenta qué es calidad de vida. Para poder brindarles al adulto mayor prosperidad y bienestar en la tercera edad.

Ser un adulto mayor hoy en día puede presentar falta de comprensión, agotamiento, aislamiento familiar y con ello una falta de calidad de vida, debemos recordar que como seres humanos tenemos que cubrir y realizar diferentes actividades que nuestro propio cuerpo, sociedad o familia nos pide para poder obtener una convivencia y una salud plena, por este motivo es necesario que la familia brinde al adulto mayor una mejora calidad de vida para crear un bienestar social, personal y familiar próspero.

CALIDAD DE VIDA

Es importante señalar que los adultos mayores tendrán cambios como son, disminución de las capacidades, perdida en la resistencia física, agotamiento en la salud y en las habilidades cognitivas (González-Celis Rangel, 2005:259), con estos cambios el adulto mayor deberá contar con diferentes cuidados para poder tener una vida con calidad o mejor dicho, para poseer una calidad de vida.

Para un adulto mayor, la calidad de vida específicamente es la capacidad de construir un futuro de manera positiva, conocer los nuevos cambios y necesidades sociales, físicas, etc. que presentará, y así poder beneficiar a la familia, esto implica mejorar la salud, disponibilidad en los bienes materiales y la capacidad de utilizar lo que uno mismo construye para poder tener logros.

Calidad de vida en el adulto mayor es la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas),

cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicológico cambiante, el cual se da en forma individual y diferente: adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez. (Gonzales- Celis, 1994: 261)

En general, la concepción de calidad de vida para el adulto mayor que nosotros conocemos o hemos escuchado consiste en brindar cuidados específicos y tener un mejor rendimiento físico, de salud, mental, emocional entre otros. Para lograr esto es necesario una valoración de la forma de vida que ha tenido el adulto mayor, tomando en cuenta aspectos físicos, psicológicos, emocionales, sociales y de salud, para poder saber qué tipo de cuidados debe tener en esta nueva etapa de vida y acudir a instituciones donde le brinden apoyo e información sobre factores de riesgo en los cambios que presentará, estar informados sobre estos factores puede permitir a la persona adulta mayor y a la familia tener bienestar y satisfacciones a sus propias necesidades personales, sociales y de salud para poseer una mejor calidad de vida.

Con lo anterior, es necesario conocer sobre el concepto de calidad de vida y saber cómo puede beneficiar al adulto mayor en esta etapa de su vida, algunos autores la definen como:

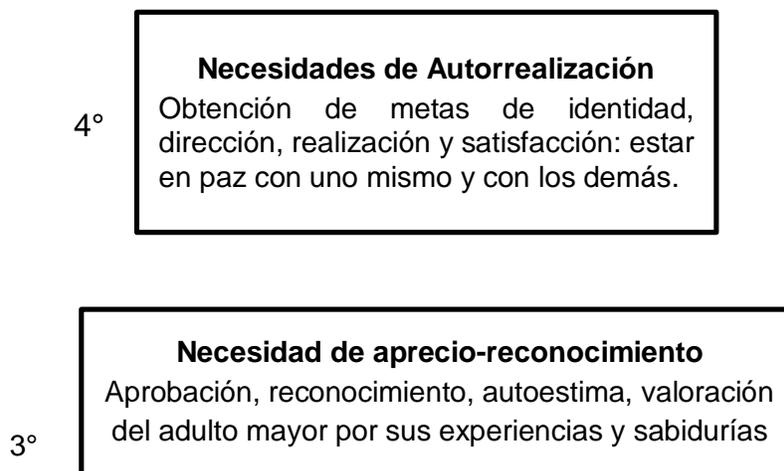
- La calidad de vida es un estado de bienestar que recibe influencia de factores como empleo, vivienda, acceso a servicios públicos, comunicaciones, urbanización, criminalidad, contaminación del ambiente y otros que conforman el entorno social y que influyen sobre el desarrollo humano de una comunidad.(Velarde-Jurado y Ávila-Figueroa 2002 en González-Celis 2005: 283)

- Un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas. (Giusti, 1991 en González-Celis,2005: 266)
- Abarca tres dimensiones globales: a) aquello que la persona es capaz de hacer, el estado funcional; b) el acceso a los recursos y las oportunidades; y c) la sensación de bienestar. Las dos primeras dimensiones se designan como calidad de vida objetiva mientras que la última se considera como calidad de vida subjetiva. (Sánchez-Sosa y González-Celis,2005: 274)
- Un complejo compuesto por diversos dominios y dimensiones. La calidad de vida la define como un juicio subjetivo del grado en que se ha alcanzado la felicidad, la satisfacción, o como un sentimiento de bienestar personal, pero también este juicio subjetivo se ha considerado estrechamente relacionado con indicadores objetivos biológicos, psicológicos, comportamentales y sociales. (Schwartz Mann , 2003 en González-Celis,2005: 269)
- La Organización Mundial de la Salud (OMS), que la ha definido de manera incluyente: “La calidad de vida es la percepción de los individuos de su posición en la vida en el contexto de su cultura y sistema de valores en la cual ellos viven y en relación a sus metas, expectativas, estándares e intereses” (Harper y Power, 1998 en González-Celis,2005: 286)

Con base en lo anterior, la calidad de vida es un estado donde el adulto mayor presenta un bienestar social, físico, psicológico, biológico, entre otros, estable, que permite al adulto mayor sentirse en mejor estado y gozar una buena vida. Los

sentimientos que presenta el adulto mayor tiene un contexto de felicidad y de metas, en pocos términos consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por las personas y que representa la suma de sensaciones y personales del sentirse bien. Para lograr una buena calidad de vida, es necesario contar con ayuda familiar, para satisfacer necesidades personales y colectivas.

Cuando el adulto mayor tiene una buena calidad de vida ellos mismos se preparan para nuevas aspiraciones, expectativas, experiencias, motivos y sentimientos positivos. Es decir, de factores personales, valorativos y emocionales, a través de las valoraciones de su propio bienestar, proceso por el cual descubren las necesidades y los cambios que presentaran y por lo tanto, estiman y valoran los cambios de esta nueva etapa de vida; pero no solo el adulto mayor debe estimar y valorar las nuevas necesidades que presentará, la familia debe crear una nueva valoración a los nuevos cambios que tendrá el adulto mayor, las nuevas necesidades que el mostrará no solo son personales, también habrá nuevas necesidades sociales donde necesitará ayuda de la familia. Es importante que el adulto mayor y la familia estén informados de las nuevas necesidades que el adulto mayor tendrá, para conocer estos cambios se presenta una adecuación de la escalera jerárquica de necesidades de Abraham Maslow a las necesidades del adulto mayor.



2°

Necesidades de seguridad y estabilidad

Igualdad, seguridad física: física, emocional, económica, confianza, orden, integridad, solidez y honradez

1°

Necesidades fisiológicas o básicas

Alimento líquido, oxígeno, amor, afecto: simpatía, bondad, consideración, descanso y satisfacción sexual.

Esquema realizado de acuerdo a la adecuación de la escalera jerárquica de necesidades de Abraham Maslow a las necesidades del adulto mayor. (Vera, 2007:295)

El Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (Vera, 2007:256) muestra las necesidades básicas para poder poseer una mejor calidad de vida para un adulto mayor y su familia para que ambos puedan disfrutar y satisfacer dichas necesidades:

- a) Una alimentación que cumpla con los requerimientos nutricionales de cada persona y con las pautas culturales, los que supone como satisfactores no solo el agua, las bebidas y los alimentos, sino también la energía y los medios para prepararlos y consumirlos.
- b) Mantener la salud y la reproducción biológica, lo que entraña servicios de salud, así como los satisfactores que permitan la higiene del hogar y la persona
- c) Una vivienda con espacios adecuados al tamaño de la familia, construida con materiales idóneos y en buen estado de conservación (que aseguren su protección y privacidad), que cuente en su interior con los servicios de agua potable, drenaje y electricidad, y este dotado con mobiliario y equipo básico para la vida familiar;
- d) Socialización y educación básicas que incluye no solo la educación y la socialización primaria que suelen darse en el hogar, y la instrucción pública, sino también la educación para la salud, la orientación sexual y la capacitación para el trabajo.

- e) Información , recreación y cultura, lo que implica no solo los recursos familiares y el acceso a las instalaciones, si no también disponibilidad de tiempo libre
- f) Vestido, calzado y cuidado personal
- g) Transporte público
- h) Comunicaciones básicas
- i) Seguridad de tener acceso a los satisfactores básicos durante toda su vida, independientemente de las situaciones en que se encuentre, lo cual requiere de mecanismos familiares o sociedades para enfrentar los riesgos de enfermedad, incapacidad, desempleo, vejez, orfandad, viudez, abandono, y similares.

Con lo anterior, las necesidades que demandará un adulto mayor, son necesidades que tendrá la propia familia, para el adulto mayor se considerarán más cuidados y atenciones más específicas, por ejemplo, la familia debe tener en cuenta que cuando se llega a esa nueva etapa el adulto mayor deberá tener accesibilidad a las cosas, cambiar un poco el inmobiliario de la casa para mayor comodidad y mayor movilidad dentro de ella, poner ciertas cosas en zonas donde él pueda tener mayor acceso.

En principio, para proteger al adulto mayor y facilitar las tareas del cuidador, debemos tratar, en la medida de lo posible y siempre que existan las condiciones para hacerlo, quitar cualquier peligro ambiental y simplificarlo al máximo; es decir, cuantos menos obstáculos haya en su entorno, mayor seguridad tendrá. (IAAM-DF, 2013)

Cuando se llega a ser adulto mayores necesitaremos una buena alimentación, hacer ejercicio, tener una buena salud física y dental, tener buen aseo personal, entre otras, estas serán necesidades que durante todas las etapas las necesitaremos para poder tener una buena calidad de vida, “Un estado de completo bienestar físico, mental y social” (Organización Mundial de la Salud, 1981), este tipo

de necesidades van ir cambiando dependiendo la etapa de vida que nosotros estemos viviendo.

Un punto importante para que el adulto mayor viva en armonía y con calidad de vida es la familia, la familia debe contar con información sobre temas específicos para poder ayudar a un adulto mayor durante esta etapa, contribuir en los cuidados, es decir, si el adulto mayor debe hacer un ejercicio específico, buscar un ambiente favorable y familiar para que él lo practique, si debe ir a sus citas médicas, no dejarlo asistir solo, de esta manera el adulto mayor se sentirá motivado para realizar sus actividades.

El envejecimiento exitoso está grandemente determinado no tanto por factores genéticos, sino más bien por la elección del estilo de vida, dieta, ejercicio, actividad mental, auto-eficacia y el involucrarse con otra gente. (Rowe y Kahn, 1998 en vera, 2007: 286)

Sin embargo, las necesidades y los cuidados que necesitarán los adultos mayores son diferentes, no todos presentan las mismas enfermedades o las mismas cadencias, cada uno de los adultos mayores y de la familia contará con diferentes contextos diferentes, no todos los caso de salud o sociales que presente un adulto mayor sea lo mismo, por ejemplo algunos de los adultos mayores pueden padecer demencia, mientras otros padecen de diabetes, las características que presente un adulto mayor serán diferente de acuerdo a las necesidades y los cuidados que hicieron durante las etapas pasadas.

Cuando la familia del adulto mayor tiene información y conocimientos sobre las nuevas características la familia podrá identificar y brindarle un buen trato tanto emocional como material, el adulto mayor podrá sentirse valorado y valioso dentro de su núcleo familiar, estos sentimientos demostrados podrán incidir en su calidad de vida.

La calidad de vida del adulto mayor; significa ser cuidado y protegido con dignidad, ser apoyado por la familia, para que logre

su bienestar, respetando su condición de persona, de ser humano, porque es su derecho. (Vera Martha, 2007: 287)

Con lo mencionado anteriormente, emerge la necesidad de realizar un programa de orientación familiar dirigido al adulto mayor y a la familia para dar a conocer los cambios y las necesidades que un adulto mayor tendrá durante su nueva etapa; un adulto mayor no podrá conseguir una buena vida con calidad sin alguien a su lado, es necesario que cuente con apoyo para poder tener una mejor calidad de vida en el hogar, en la salud, en lo social, en lo personal etc., para poder lograr esto la familia y el adulto mayor deben contar con conocimientos previos sobre estos cambios, es importante que la familia tenga conocimientos sobre los nuevos cambios que se deben realizar en el propio hogar, una adecuada alimentación, realizar ejercicios específicos para personas adultas mayores. Tener este tipo de información pueden beneficiar la vida del adulto mayor y la propia para poder tener una futura vejez con calidad.

En el siguiente capítulo se redacta la propuesta pedagógica que tiene como objeto informar al adulto mayor y familia sobre algunos temas de interés, utilizando y enseñando el uso de internet y sus herramientas que nos proporcionan clases de computación.

Propuesta pedagógica

INTRODUCCIÓN

En la siguiente sección se realiza un programa que dará a conocer temas relevantes para el adulto mayor y la familia.

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

Durante la indagación de temas relacionados con el tema de adultos mayores, emerge la necesidad de realizar un programa donde se aborden los temas básicos o trascendentales para que el adulto mayor y la familia puedan entender esta nueva etapa de vida y brindar un apoyo a sus necesidades que presentará con el paso de los años.

Un programa es un instrumento que sirve para estructurar y organizar información relacionada a temas determinados para que sean analizados y reflexionados para lograr un aprendizaje significativo.

Un programa de estudios es una formulación hipotética de los aprendizajes, que se pretende lograr en una unidad didáctica de las que componen el plan de estudios, documentos éste que marcan las líneas generales de orientan la formulación de los programas de las unidades que lo componen. (Pansza, 2013:15)

En relación con el programa, es necesario analizar los propósitos y las necesidades sociales que demande la materia y realizar un contenido de aprendizajes que cumplan con objetivos y propósitos de una determinada disciplina. La estructura del programa será de acuerdo a la institución que va dirigido sin dejar a un lado sus propósitos y objetivos de enseñanza, tomando en cuenta las necesidades, expectativas e intereses que demande a la institución.

La propuesta metodológica que hacemos para la elaboración de programas, es producto, tanto de la reflexión, el análisis y el cuestionamiento acerca de los estudios desarrollados sobre la teoría curricular, como de la reflexión sobre la propia práctica en la elaboración de los mismos, ya que consideramos que el estudio de estas prácticas es fuente fundamental para la elaboración conceptual, y constituye un intento por replantar los problemas educativos desde categorías que den cuenta de ellos, de acuerdo con nuestra realidad (Díaz Barriga, 1988: 31)

La exposición de un programa es la elaboración conceptual con características principales del curso, dar a conocer temas relevantes y actuales de un contenido y que tengan un significado para la institución, que cuente con una planificación y desarrollo de contenidos.

El programa que se presentará en esta tesina es de carácter analítico, contará con temas relevantes para reflexionar y analizar para el desarrollo humano. Los contenidos deberán cumplir con las necesidades de una institución o de alguna necesidad social, los objetivos del programa analítico van dirigidos al facilitador y al alumno, deben ser específicos, concretos y claros para crear un aprendizaje significativo y reflexivo.

El pedagogo Ángel Díaz Barriga redacta en su texto “Didáctica y Currículum” que un programa analítico:

- Consiste en la especificación escrita de las principales características del curso, de las nociones básicas que se desarrollan, de las relaciones que guarda esta materia con las anteriores y las posteriores a ella, en términos de los problemas concretos que ayuda a resolver, esta presentación permite concebir una panorámica general del curso y representa un primer intento para estructurar el objeto de estudio de manera que se perciban las relaciones que guardan la unidad fenoménica a estudiar. (Díaz Barriga, 1988:62)

- La construcción de un programa analítico opera como una propuesta de aprendizaje mínimos que la institución presenta a sus docentes y a sus alumnos, como la información básica con la que es necesario trabajar. El nivel institucional de este programa mínimo no se opone a que se construya, analice y discuta por partes de los cuerpos colegiados de los docentes. El programa constituye una responsabilidad institucional, de ahí que el contenido propuesto en este nivel de constitución del programa deba ser mínimo.

Consta de cuatro partes:

1. La presentación general que explica el significado del programa.
2. La presentación de una propuesta de acreditación en términos de resultados de aprendizaje.
3. La estructuración del contenido en alguna forma posible:
 - a) Bloques de información
 - b) Unidades, etc.
4. Señalamiento de una bibliografía mínima. (Díaz Barriga, 1988:70)

Sobre esa base, un programa analítico es la estructuración de contenidos que tienen como objeto principal enseñanza- aprendizaje para el alumno sobre temas con información básica que se desarrollara durante un curso, taller o seminario.

El contenido del programa se impartirá en las horas de clase de los módulos acércate a la compu, acércate a internet y acércate a office. Cada unidad se efectuará durante los horarios destinados a las clases que ellos asistan.

El tiempo del curso taller será de dos horas que son las consignadas a impartir clases de computación, todo el curso durara aproximadamente 6 meses que es el tiempo que duran los tres módulos introductorios para que aprendan computación que está dirigidas a los adultos mayores. Las unidades del curso- taller tienen como propósito llegar a un estudio colectivo de enseñanza y aprendizaje en común.

El presente curso taller está dirigido a fortalecer el labor educativa social y crear una cultura del envejecimiento en la familia y el adulto mayor, proporcionar conocimientos básicos para crear un buen desempeño social y familiar.



Universidad Nacional Autónoma de México



Licenciatura en Pedagogía

Programa: Adulto mayor en la familia

Tipo: Teórico

Modalidad: Curso- taller

Instituto: Red de innovación y aprendizaje (RIA)⁷

En clases de: Acércate a office y Acércate a internet

Horario:

- Martes y jueves de 9:00 a 11:00 hrs
- Martes, miércoles y jueves de 16:00 a 18:00 hrs
- Sábados de 8:00 a 12:00 hrs

Duración

- Seis meses

Introducción

Un principal objetivo es realizar un programa para brindar información sobre los temas relacionados con la calidad de vida en un adulto mayor, es importante tener estos conocimientos para brindar información acerca de enfermedades o

⁷ La Red de Innovación y Aprendizaje son centros de computación e inglés que ofrece cursos para niños, jóvenes y adultos, el instituto fue creado por Fundación Proacceso que tiene como objetivo principal crear centros educativos que impartan educación de calidad y acceso a la tecnología a poblaciones menos favorecidas. La RIA busca reducir la brecha digital en México y proveer a sus usuarios las herramientas necesarias para participar en sus comunidades y en el mundo.

problemáticas que puede presentar un adulto mayor dentro del hogar, en la salud o en la familia, si no se cuenta con la noción necesaria en estos temas el adulto mayor puede enfrentar riesgos de salud y problemas dentro de su hogar.

Ser un adulto mayor no es sinónimos de tener una etapa llena de enfermedades, soledad o abandono, ser un adulto mayor conlleva cambios, estos pueden ser positivos o negativos hacia su calidad de vida, si la familia cuenta con conocimientos sobre esta etapa podrá ayudar a mejorar la vida del adulto mayor.

Objetivo general

- Fomentar orientación al adulto mayor y a la familia sobre temas relevantes para crear conocimientos básicos sobre los cambios que presentará un adulto mayor.
- Analizar las principales problemáticas que presenta un adulto mayor y crear conciencia familiar sobre el bienestar y la calidad de vida dentro de la sociedad y la familia

Objetivos

Al concluir el curso-taller:

- Señalar los servicios que brindan las instituciones públicas al adulto mayor y la familiar
- Identificar las nuevas necesidades y carencias de un adulto mayor.

Metodología

- Se impartirá el programa en las instalaciones del centro RIA donde se aprovecharán las horas de clases para impartir temas de información acerca de los adultos mayores a los socios adultos.
- Se analizarán diversos textos, donde los socios de RIA realizarán diferentes actividades utilizando alguna herramienta de paquetería de ofimática.

- Los socios de RIA aprenderán a indagar y descubrir el mundo de las páginas web, donde nos centraremos en buscar páginas web relacionadas a brindar servicios a los adultos mayores.

DESCRIPCIÓN DE LAS MATERIAS DONDE SE IMPARTIRA EL PROGRAMA

ACERCATE A OFFICE

Se aprenderá:

- Se enseña a utilizar la computadora de manera eficiente.
- Navega por internet de manera rápida y segura.
- Acércate al uso de una suite ofimática y realizar trabajo colaborativo.
- Maneja la comunicación a través del uso del correo electrónico, los foros y chats.

El objetivo principal de este curso es que los alumnos aprendan a utilizar la ofimática de Google Drive y mandar información por vía electrónica. Una de las actividades que se realizara en ese curso es buscar instituciones gubernamentales que brinden servicios e información acerca de cómo mejorar la vida de un adulto mayor y mandar por email la información encontrada.

Los contenido que se imparte en el curso-taller serán impartidas en fotocopias donde los alumnos deben leer e indicar lo más relevante para ellos, consecutivamente se realizará un documento en blanco de la paquetería de Google Drive indicando los puntos importantes de la lectura utilizando todas las herramientas de menú y de edición de texto, para concluir los ejercicios se realiza una Presentación de diapositivas plasmando esa misma información con imágenes.

ACERCATE A INTERNET

Se aprenderá:

- A utilizar de manera básica las principales herramientas en línea, incluyendo navegadores de internet, buscadores, correo electrónico, chat y video llamadas para comunicarte y obtener información.

Se utilizarán las horas de clases para enseñarle a los adultos mayores a manejar las herramientas que nos proporciona el mundo de las páginas web, los temas principales que se buscarán serán enfocados para brindar información a los adultos mayores.

Un ejemplo de ello:

Buscar las direcciones de cada uno de los institutos que se encargan en ayudar o brindar información a los adultos mayores y realizar en una hoja de Excel un directorio de las direcciones de cada una de las instituciones.

EVALUACIÓN GENERAL

Para concluir el curso-taller los alumnos debe realizar una presentación en diapositivas sobre algún tema de la unidad y exponerlo a los miembros de la familia, de esta manera la familia estará involucrada en la formación del adulto mayor y tendrá conocimientos sobre los temas. Cada presentación se deberá realizar a final de cada unidad.

Contenido temático

UNIDAD 1: Adultos mayores en casa: conócelo

Objetivo:

Conocer la importancia que existe entre la convivencia adulto mayor y familia,

Tema de unidad:

1.1 ¿Quiénes son los adultos mayores?

1.1.1 Conozcamos a los adultos mayores

1.1.2 Cambios que presentara un adulto mayor

1.2 El rol familiar en la vida del adulto mayor

1.2.1 El valor de la responsabilidad de un adulto mayor

1.2.2 Atención familiar para el adulto mayor

Metodología

Los asistentes llegarán a la reflexión crítica, por medio de las actividades que se realizan durante la unidad temática se llegará al desarrollo para comprender la conceptualización relevante.

Evaluación

- Asistencia
- Participación
- Ensayo

Bibliografía

IAAM- DF, Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente, México. PP. 9-17.

Unidad 2: Las nuevas necesidades

Objetivo particular:

Identificar las principales problemáticas que presentará un adulto mayor y mejorar sus condiciones de salud y bienestar.

Temas de unidad:

2. Problemas de salud que puede presentar un adulto mayor

- 2.1.1 Demencia
- 2.1.2 Depresión
- 2.1.3 Ansiedad
- 2.1.4 Desnutrición
- 2.1.5 Enfermedades cardiovasculares

2.2 Problemas sensoriales en el adulto mayor

- 2.2.1 Disminución visual
- 2.2.2 Hipoacusia
- 2.2.3 Trastornos del olfato y gusto.

2.3 Enfermedades en el adulto mayor.

- 2.3.1 Diabetes
- 2.3.2 Hipertensión arterial
- 2.3.3 Osteoporosis
 - Fracturas e inmovilidad
- 2.3.4 Cáncer

Metodología de trabajo:

La práctica será supervisada y evaluada por ejercicios y dinámicas, se analizarán diversos textos que permitan discusión individual y grupal.

Evaluación

- Cuestionario familiar
- Ejercicio familia y adulto mayor

- Participación
- Trabajo en grupo
- Reflexión individual y familiar

Bibliografía

INAPAM (2009), *Tomo 1: 10 hábitos efectivos para la salud del adulto mayor*, México. ED, INAPAM. Consultado en www.inapam.org.mx, en junio 2015.

INAPAM (2010), *Tomo 2: 10 hábitos efectivos para la salud del adulto mayor*, México. Ed INAPAM. Consultado en www.inapam.org.mx , en junio 2015.

INAPAM (2014), *Tomo 4: 10 hábitos efectivos para la salud del adulto mayor*, México. Ed INAPAM. PP. 111- 125. Consultado en www.inapam.org.mx , en julio 2015.

SEGG⁸ (2004), *Guía de buena práctica clínica en geriatría: Osteoporosis*, España. SEGG. PP. 51-73

⁸ Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.

Unidad 3: Una vida plena para los adultos mayores

Objetivo particular:

Se indicará de manera sencilla y grafica los principales hábitos para mejorar el bienestar del adulto mayor y mejorar su salud.

Temas de unidad:

3.1 Los nuevos hábitos

3.1.1 Alimentación

3.1.2 Activación física

3.1.3 Citas medicas

3.2 Auto cuidado para una vida con calidad

3.3 Pequeños cambios en mi hogar para mi propia seguridad

Metodología de trabajo

La reflexión y la comunicación será la base principal para profundizar en conclusiones grupales y autoevaluar condiciones de salud, con el fin de extraer consecuencias que puedan afectar futuras acciones de salud y cuidado.

Evaluación

- Reporte donde indique:
 - Las comidas
 - Ejercicio que practica
 - Visitas al medico
- Reflexión que indique los nuevos cambios que debe realizar en sus hábitos el adulto mayor para mejorar su calidad de vida.

Bibliografía

Villalobos Álvarez Delia. Autocuidado: Un proceso para estar sano y feliz. La voz de los mayores (9): 23- 25, 2012.

Vilaplana Monserrat. Ámbito farmacéutico: Nutrición. Nutrición y envejecimiento (29) 3: 72-76, 2010.

Unidad 4: Las experiencias a lo largo de la vida: Sabiduría

Objetivo particular:

Que el asistente conozca la sabiduría, conocimientos y virtudes que pueden otorgar los adultos mayores en las nuevas generaciones.

Temas de unidad:

4.1 La voz de la experiencia

4.2 Soy un adulto mayor

Metodología de trabajo

Se aplicarán ejercicios vivenciales para lograr participación grupal e individual.

Evaluación

- Actividades individuales y grupales
- Discusión grupal
- Trabajo

Bibliografía

De la serna de pedro Inmaculada (2003), *La vejez desconocida: una mirada desde la biología a la cultura*, Ed. Díaz de santo, Madrid. PP 1- 30.

Unidad 5: Los derechos del adulto mayor

Objetivo particular

Profundizar e informar sobre los derechos que tiene un adulto mayor para asegurar su integridad y equidad de vida y que no sufra discriminación alguna por la sociedad o su familia.

Temas de unidad:

- 5.1 Ley de los derechos de las personas adultas mayores
- 5.2 Ley sobre el sistema nacional de asistencia social
- 5.3 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
- 5.4 NORMA Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia social. Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad.

Metodología de trabajo

Se conceptualizará con textos teóricos y conceptuales para lograr participación e involucramiento con situaciones personales y llegar a la reflexión sobre los derechos de los adultos mayores.

Evaluación

- Reflexión escrita grupal

Bibliografía

UNAM, instituto de investigaciones jurídicas consultarlo en

<http://www.juridicas.unam.mx/infjur/leg/>

SEGOB consultarlo en www.ordenjuridico.gob.mx/leyes.php

Unidad 6: Programas e instituciones de ayuda

Objetivo particular:

Dar a conocer los espacios y servicios que brindan salvaguardia y atención especializada para favorecer su desarrollo personal y familiar.

Tema de unidad:

6.1. Instituciones que brindan servicios para mejorar el desarrollo y la calidad de vida en el adulto mayor.

6.1.1 INAPAM

6.1.2 SEDESOL

6.1.3 IAAM-DF

6.1.4 CONAPO

6.1.5 ISSSTE

6.1.6 IMSS

6.2 Programas y servicios de atención para los adultos mayores y familia

6.2.1 Programas que brinda el IAAM-D

- Pensión alimentaria para adultos mayores de 70 años, residentes en el distrito federal.
- Visitas médicas domiciliarias para las personas adultas mayores de 70 años
- Programa de apoyo social para adultos mayores
- Difusión de los derechos de las personas adultas mayores

6.2.2 servicios que brinda el DIF para los adultos mayores

- Casa hogar para los ancianos

6.2.3 Servicios del SEDESOL para el bienestar del adulto mayor

- Pensión para adultos mayores

6.2.4 Asesorías y servicios que brinda el INAPAM a personas adultas mayores y más.

- Asesorías jurídicas

- Capacitación para el trabajo y ocupación del tiempo libre
- Centros culturales
- Clubes INAPAM
- Centros de atención integral
- Albergues y residencias diurnas
- Vinculación laboral para personas adultas mayores
- Educación para la salud
- Tarjeta INAPAM

6.2.5 Cursos impartidos por el ISSTE para mejorar el cuidado de un adulto mayor

- Curso de apoyo para cuidadores informales de personas envejecidas.

6.2.6 Programa del IMSS para mejorar la salud en los adultos mayores

- Adultos mayores: Programa de atención domiciliaria

Metodología de trabajo:

Se conceptualizará sobre las instituciones gubernamentales para realizar discusión grupal sobre los textos a indagar.

Evaluación:

1. Participación
2. Debate en grupos
3. Portafolio

El portafolio deberá incluir

- Escribir a mano o a computadora reflexiones sobre los temas abordados en cada clase.

Bibliografía:

CONAPO consultarlo en www.conapo.gob.mx

INAPAM consultarlo en www.inapam.org.mx

IAAM-DF consultarlo en www.adultomayor.df.gob.mx

ISSSTE consultarlo en www.issste.gob.mx

IMSS consultarlo en www.imss.gob.mx

SEDESOL consultarlo en www.sedesol.org.mx

Bibliografía complementaria para el facilitador

-Biblioteca virtual de gerontología en

www.innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/geriatria/libros.html

-Gobierno del distrito federal (2000), *Manual de prevención y autocuidado para las personas adultas mayores*. México, COMISA. PP. 133

-SEGG, Tratado de geriatría para residentes consultarlo en

<http://www.segg.es/page/tratado/de/geriatria/para/residentes>

Programa guía

Un programa guía es un documento que nos ayuda a planear la técnica-metodológica y las estrategias de aprendizaje de cada unidad o tema; con la finalidad de facilitar el aprendizaje y el análisis del contenido. La construcción de este documento recae en la interpretación de cómo impartirá el facilitador la unidad o el tema de acuerdo a sus prácticas en el salón de clases.

Con base en lo anterior, un programa guía es un documento que otorga una propuesta de los procesos de aprendizaje que se imparten en el contenido de una unidad; se señalan los métodos de enseñanza y las estrategias didácticas que el docente puede impartir al dar un tema del programa de estudios.

La elaboración de un programa guía es responsabilidad del docente. En este programa, el docente combina la propuesta institucional (y el análisis que hace de la misma), con sus experiencias vitales: un análisis que efectúa de un campo y una situación determinados, perspectiva propia en la asunción de postura en el debate conceptual que existe en relación a contenidos específicos y experiencias docentes previas. La construcción de este tipo de programas surge del reconocimiento de la imposibilidad de una interpretación metodológica que lleve a actividades de aprendizajes uniformes para distintos grupos escolares, en tanto que cada grupo, institución y docentes presentan características propias. (Díaz Barriga, 1988:70)

RECOMENDACIONES PARA EL FACILITADOR:

- Lenguaje sencillo y común
- Utilizar la experiencia vivencial para reflexión o realizar ejercicios
- Dar introducción o presentación a cada uno de los contenidos antes de iniciar estrategia didáctica.
- Generar procesos de retroalimentación de cada unidad.
- Fomentar la participación del asistente
- Realizar una o dos estrategias didácticas

A continuación se presenta un ejemplo sobre cómo se puede impartir el contenido de una unidad, se describen estrategias didácticas y material que pueden utilizar, con la finalidad que el tema pueda ser analizado de una manera didáctica y exista una convivencia entre facilitador, familia y adulto mayor.

El curso- taller se impartirá en las clases ya mencionadas donde el alumno aprenderá a conocer y utilizar la paquetería de ofimática de Google Drive, realizando diferentes ejercicios donde utilizan las herramientas correspondientes a cada programa como puede ser hoja de cálculo, presentaciones o procesador de textos donde ellos puedan transcribir su información encontrada.

Unidad 1: Adultos mayores en casa: conócelo

Introducción:

Que el asistente cuente con oportunidades de aprendizaje apoyándose de metodología y propuestas didáctica para lograr una excelente comprensión en los temas que se impartirán en esta unidad.

Temas de unidad:

1.1 ¿Quiénes son los adultos mayores?

1.1.1 Conozcamos a los adultos mayores

1.1.2 Cambios que presentara un adulto mayor

1.2 El rol familiar en la vida del adulto mayor

1.2.1 El valor de la responsabilidad de un adulto mayor

1.2.2 Atención familiar para el adulto mayor

Estrategia didáctica: Juguemos al investigador

Objetivos:

- Introducción al tema
- Identificar las características sobre los adultos mayores

Tiempo:

- Introducción: 30 minutos
- Desarrollo de la información : 90minutos

Desarrollo:

El facilitador entrega a cada participante una tarjeta y un marcador. El alumno deberá escribir en la pizarra que es un adulto mayor para él.

2. al escribir que es un adulto mayor, el alumno se dirige a su sistema de cómputo e inicia a navegar en internet sobre los adultos mayores.

3. Al concluir el socio mandara un email sobre la información encontrada.

Recursos académicos:

- Tarjetas
- Marcadores
- Sistema de computo

Evaluación

Mandar un email con la información encontrada, utilizando las diferentes herramientas que nos brinda Gmail para escribir el cuerpo del mensaje.

Unidad 2: Las nuevas necesidades

Introducción:

Las estrategias didácticas para esta unidad requieren que el asistente investigue, analice y reflexione sobre los contenidos de aprendizajes de esta unidad y que pueda construir juicios, alternativas y opiniones brindar bienestar y calidad de vida en un adulto mayor.

Temas

3. Problemas de salud que puede presentar un adulto mayor
 - 3.1.1 Demencia
 - 3.1.2 Depresión
 - 3.1.3 Ansiedad
 - 3.1.4 Desnutrición
 - 3.1.5 Enfermedades cardiovasculares
- 3.2 Problemas sensoriales en el adulto mayor
 - 3.2.1 Disminución visual
 - 3.2.2 Hipoacusia
 - 3.2.3 Trastornos del olfato y gusto.
- 3.3 Detención de enfermedades
 - 3.3.1 Diabetes
 - 3.3.2 Hipertensión arterial
 - 3.3.3 Osteoporosis
 - Fracturas e inmovilidad
 - Cáncer

Estrategia didáctica: Técnica de los corrillos

Objetivos:

- Favorecer el dialogo.
- Fomentar el trabajo en grupo.

- Responsabilizar al asistente a su propio aprendizaje.
- Conocer las principales enfermedades que puede tener un adulto mayor.

Tiempo:

- 30 minutos

Desarrollo:

- El facilitador explica en que consiste la actividad.
- Redactar preguntas sobre los temas que se van a tratar durante la unidad.
- Presentar introducción del tema que se verá en la sección.
- Las respuestas serán contestadas buscando diferentes tipos de páginas web.
- Se analizan las preguntas y respuestas hasta llegar a las conclusiones generales.
- De cada pregunta que se analizará el asistente realizará anotaciones en un correo electrónico para crear su propia reflexión o dará a conocer alguna duda sobre el tema.
- En equipo se compartirán las conclusiones con un documento en blanco de Drive de Google y dar solución si se presenta alguna duda.
- Las preguntas que se realizarán tendrán como objetivo complementar información acerca de los temas que se verán durante la unidad.

Recursos académicos:

- Tarjetas
- Plumas
- Sistema de computo
- internet

Evaluación:

1. Se enviara un email con las respuestas de cada una de las preguntas.
2. Se compartirá el documento de DRIVE con las conclusiones realizadas en equipo.

Unidad 3: Una vida plena para los adultos mayores

Introducción:

Consiste en llevar al asistente a la reflexión y a la conciencia, analizar y crear opinión propia con base en preguntas planteadas para lograr fomentar e identificar aspectos relevantes para desarrollar responsabilidades en sus hábitos y ser capaz de crear estrategia para cumplir los objetivos de tener una calidad de vida dentro y fuera de su hogar.

Temas de unidad:

3.1 Nuevos hábitos

3.1.1 Alimentación

3.1.2 Activación física

3.1.3 Citas medicas

3.2 Auto cuidado para una vida con calidad

3.3 Pequeños cambios en el hogar para nuestra propia seguridad.

Estrategia didáctica: BUSCANDO EN LA WEB

Objetivos:

- Que el alumno aprenda a indagar correctamente en páginas web y obtener información sobre instituciones gubernamentales que favorecen al adulto mayor.

Tiempo:

- 120 minutos

Desarrollo:

- Se otorgará un listado de las instituciones que se encargan de dar servicios a los adultos mayores.

- El alumno deberá escribir en un documento en blanco la información encontrada, y realizar una tabla colocando los datos de cada una de ellas y mencionar los servicios que imparte dicha institución.

Recursos didácticos:

- Tarjetas
- Plumas
- Caja

Evaluación

- Compartir documento realizado

Unidad 4: Las experiencias a lo largo de la vida: Sabiduría

Introducción:

En esta unidad se propone un par de contenidos que brindan conocimiento y aprendizaje para lograr una vinculación positiva entre los miembros de una familia y un adulto mayor; se planea y se diseñan estrategias didácticas para facilitar la comprensión de los temas. Es importante señalar que en esta unidad la participación deberá ser vivencial para profundizar las actividades y los contenidos.

Temas de unidad:

4.1 La voz de la experiencia

4.2 Soy un adulto mayor

Estrategia didáctica: Trabajemos con hoja de cálculo

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de búsqueda por internet
- Trabajar en dos pestañas de la interfaz
- Desarrollar documento de hoja de calculo

Tiempo:

- 90 minutos

Desarrollo:

- Iniciar sección a Gmail.
- Abrir doble navegador, uno utilizarla para encontrar información acerca del tema establecido y el otro para el documento en blanco de la hoja de cálculo.

- Integrar en la hoja de cálculo las definiciones encontradas.

Recursos didácticos:

- Sistema de computo
- Internet

Evaluación:

- Compartir hoja de cálculo con las definiciones ¿Qué es un adulto mayor?

Unidad 5: Los derechos del adulto mayor

Introducción:

Informar abiertamente a los asistentes sobre los temas que se han determinado para esta unidad; Utilizando estrategias didácticas para crear reflexión grupal e individual dentro del grupo.

Temas:

- 5.1 Ley de los derechos de las personas adultas mayores.
- 5.2 Ley sobre el sistema nacional de asistencia social.
- 5.3 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- 5.4 NORMA Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia social. Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad.

Estrategia didáctica: Mesa redonda

Objetivos:

- Favorecer la capacidad de búsqueda por internet, utilizando las herramientas vistas en la clase de cómputo.
- Enseñar a realizar búsquedas específicas e ingresar a portales relacionada a institutos gubernamentales.
- Que el alumno obtenga la capacidad de descargar documentos en PDF relacionados con textos gubernamentales como sobre las leyes y derechos que protegen a un adulto mayor.

Tiempo:

- 100 minutos.

Actividades:

- Preparar los temas que se verán en clase

- Realizar el listado de las instituciones gubernamentales que brindan ayuda a los adultos mayores.
- Indagar en la web sobre los derechos y las leyes que protegen a los adultos mayores y a la familia.
- Realizar una presentación de Google sobre los temas establecidos.

Recursos didácticos:

- Sistema de computo
- Internet

Evaluación:

- Se compartirá en la carpeta del grupo la presentación realizada.

Unidad 6: Programas e instituciones de ayuda

Introducción:

Facilitar el aprendizaje para inducir reflexiones y conciencia con ayuda de los contenidos de esta unidad; fundar relaciones positivas entre la familia y el adulto mayor.

Temas:

6.1. Instituciones que brindan servicios para mejorar el desarrollo y la calidad de vida en el adulto mayor.

6.1.1 INAPAM

6.1.2 SEDESOL

6.1.3 IAAM-DF

6.1.4 CONAPO

6.1.5 ISSSTE

6.1.6 IMSS

6.2 Programas y servicios de atención para los adultos mayores y familia

6.2.1 Programas que brinda el IAAM-D

- Pensión alimentaria para adultos mayores de 70 años, residentes en el distrito federal.
- Visitas médicas domiciliarias para las personas adultas mayores de 70 años
- Programa de apoyo social para adultos mayores
- Difusión de los derechos de las personas adultas mayores

6.2.2 servicios que brinda el DIF para los adultos mayores

- Casa hogar para los ancianos

6.2.3 Servicios del SEDESOL para el bienestar del adulto mayor

- Pensión para adultos mayores

6.2.4 Asesorías y servicios que brinda el INAPAM a personas adultas mayores y más.

- Asesorías jurídicas
- Capacitación para el trabajo y ocupación del tiempo libre
- Centros culturales
- Clubes INAPAM
- Centros de atención integral
- Albergues y residencias diurnas
- Vinculación laboral para personas adultas mayores
- Educación para la salud
- Tarjeta INAPAM

6.2.5 Cursos impartidos por el ISSTE para mejorar el cuidado de un adulto mayor

- Curso de apoyo para cuidadores informales de personas envejecidas.

6.2.6 Programa del IMSS para mejorar la salud en los adultos mayores

- Adultos mayores: Programa de atención domiciliaria

Estrategia didáctica: soy un investigador

Objetivos:

Fomentar la discusión grupal en la reflexión de los contenidos desarrollados durante la sesión.

Tiempo:

- 20 minutos

Desarrollo:

- Realizar un cuadro comparativo en una hoja de cálculo sobre las principales instituciones que brindan ayuda o algún servicio a los adultos mayores.

Recursos didácticos:

- Sistema de computo

Evaluación:

Se realizará un reporte sobre lo desarrollado en la actividad.

Conclusiones

La intención de esta tesina es dar a conocer temas importantes que hablen sobre la nueva condición de vida de un adulto mayor y el cómo la familia influye en su calidad de vida. Recordar que los adultos mayores necesitan bienestar, convivencia, salud y tener un buen estilo de vida durante sus últimos años de vida, para ello la familia es un punto principal, para cultivar hábitos adecuados para mejorar las condiciones de vida en el adulto mayor.

De acuerdo con la literatura consultada se puede concluir que un adulto mayor y la familia necesitan tener conocimientos sobre los temas relevantes que involucren conceptos o temas que manifiesten información relevante para crear la re-adaptación social y familiar. Es importante que en la sociedad se re defina el concepto que se tiene de las personas adultas mayores y crear conciencia sobre las nuevas carestías o insuficiencias que tendrán en su nueva vida y lograr una mejor convivencia familiar.

Con la investigación documental se reflexiona que hoy en día no predomina la población adulta mayor como pasará en el año 2050, el gobierno debe considerar y tomar en cuenta este tipo de población y realizar recursos para solucionar los problemas que se puedan presentar. Lo principal que se debe realizar son políticas públicas que favorezcan la vida del adulto mayor, en la salud, en la sociedad y en su propia movilidad; la familia debe contar con programas de orientación para entender mejor las necesidades que tendrá un adulto mayor durante la tercera edad.

Con el aumento demográfico de la población de adultos mayores en la república mexicana y en el mundo se debe realizar un análisis sobre las políticas públicas que están establecidas hoy en día, estudiar si deben ser actualizadas a la demanda que presentarán en los años futuros para brindar servicios y programas que cubran las necesidades básicas y necesarias que caracterizan a la población adulta mayor.

Con el paso de la investigación se leyeron los programas que brinda el gobierno mexicano, que con el paso del tiempo deben estar actualizados y orientados para poder realizar nuevas propuestas que propongan mejorar y crear una cultura del envejecimiento en la población mexicana con el objetivo de desaparecer los estereotipos, fomentar la convivencia familiar con el adulto mayor, mejorar su calidad de vida, brindar mejores servicios dentro de las instituciones públicas y brindar mejor atención médica y social.

La investigación dio pie a la creación de un programa de intervención para crear conciencia sobre la nueva etapa que viven los adultos mayores y generar análisis y reflexión de ello. Un punto importante del programa que se presenta es crear una cultura del envejecimiento en las generaciones actuales e impulsar valores humanos en la convivencia familiar y social para sensibilizar a ambas generaciones. Dentro del programa guía se sugieren estrategias didácticas que ayudarán al análisis de los temas y llevar a la reflexión sobre las características que definen a una persona adulta mayor.

Es importante que el adulto mayor cuente con calidad de vida y mejorar sus condiciones físicas, psicológicas, biológicas, familiares y sociales, tener noción sobre los cambios que se presenta para no fomentar la vulnerabilidad y que pueda influir en su inseguridad o problemas en la convivencia familiar.

Una de las principales finalidades del programa es que la familia esté informada sobre los valores y las aptitudes que tiene un adulto mayor, las necesidades continuas que puede obtener, que la familia muestre responsabilidad y respeto, que brinde compromiso para defender su derechos y satisfacer sus necesidades de vivienda, vestido alimentación y de salud, mantener o favorecer su seguridad emocional, social y mobiliaria, conservar una vida cotidiana llena de calidad de vida, que viva con tranquilidad con su familia, con salud y que se sienta autorealizado y que logren ambos (familia y adulto mayor) una buena perspectiva de vida.

La finalidad del curso- taller es crear orientación y unión entre la familia y el adulto mayor para mejorar las condiciones de vida dentro del hogar, favorecer la integración social y crear una cultura del envejecimiento y con ello desaparecer los estereotipos y la mala información, dar a conocer de manera sencilla y didáctica los servicios y los derechos que protegen al adulto mayor para brindar una mejor calidad de vida.

Durante el desarrollo de esta investigación asistí al Seminario Universitario Interdisciplinario sobre el Envejecimiento y la Vejez (SUIEV) coordinado por la doctora Verónica Montes de Oca que se llevó a cabo en la unidad de posgrado de la UNAM. Asistí a un curso – taller titulado “Abordaje psicosocial de la Vejez y el Envejecimiento. Desarrollo de políticas en clave de derechos humanos” impartido por el Magister Fernando Berriel en el mes de septiembre del 2014, el objetivo principal del curso es conocer la situación del adulto mayor en Uruguay y como se realiza una política pública para intervenir en alguna situación de riesgo que tiene la población del adulto mayor y realizar intervención social. Para aprobar el curso-taller realicé un ensayo sobre los servicios y programas que existen en México para la protección del adulto mayor y el cómo se puede crear conciencia sobre la situaciones de riesgo que vive una persona de la tercera edad dentro de la sociedad y su hogar. La finalidad de asistir a este taller fue informarme e integrarme con otros profesionistas que se encargan de estudiar a esta población, durante el curso se manifestaban diferentes tipos de posturas de intervención social y en todas las profesiones (asistieron médicos, sociólogos, enfermeros, psicólogos sociales, servicio social y pedagogía) llegábamos a la información que si la familia o el adulto mayor contaba con información previa podía mejorar su calidad de vida.

Por último, el adulto mayor debe tener calidad de vida en diferentes aspecto en la familiar, en las salud, física, económica, emocional y otras. El adulto mayor y la familia deben aceptar su nueva condición de vida que presentará con el paso del tiempo para que su vida sea más disfrutable y placentera para ellos y su familia.

El ser adulto mayor no debe estar en camino a llevar una vida plena, sana, que tengan posibilidades de desarrollo, de crecimiento laboral, de aprendizaje y tener nuevas experiencias que motiven a realizar proyectos de vida para él y su familia.

Referencias:

- Acevedo Alemán, Jesús (2009), *Envejecer dignamente: una mirada hacia las condiciones de vida del adulto mayor*, Madrid, Plaza Valdez.
- CARBAL, Prieto de Arguelles Julia M (1980), *La tercera edad*, Buenos Aires. TROQUEL.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2000) “*Los Derechos Humanos en la tercera edad*”, México, CNDH.
- CONAPRED (2011), Encuesta nacional sobre discriminación 2010: resultados sobre personas adultas mayores. México, CONAPRED. Consultado en: www.conapred.org.mx , 15 de febrero de 2015.
- Díaz Barriga Ángel (1997), *Didáctica y Curriculum*. México, Paidós.
- Díaz Barriga Ángel (2013), *Ensayos sobre la problemática curricular*. México, Trillas.
- Diez Mendoza Francisco (2009), *Análisis cualitativo de la situación del adulto mayor en zonas*, México, Trillas.
- Diario oficial de la federación, *Leyes y reglamentos*. Consultado en <http://www.ordenjuridico.gob.mx/leyes.php>, el día 2 de mayo de 2015, México, Gobierno Federal.
- Espinoza Zepeda, María Isabel (2010), *El adulto mayor no es sinónimo de muerte; aún vive*, México, asociación mexicana de tanatología.
- Fernández Muñoz J. Norberto, Servais Paul y otros (2000), *Mayores y familia*. Madrid, Publicaciones de la universidad pontificia comillas.
- Fericgla Josep María (2002), *Envejecer: Una antropología de la ancianidad*. Barcelona, Hekde.
- Gastrom, L (2003), *Género: Representaciones sociales de la vejez y derechos humanos*, Chile, 51 Congreso Internacional de Americanistas.
- Grossman P., Cecilia (2005), *Violencia en la familia*, Buenos Aires, Universidad. .
- González-Celis Rangel Ana Luisa (2005), *¿Cómo mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo de los ancianos?* en Garduño Estrada León, Salinas

- Amezcuca Bertha y otros (2005), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*. Puebla, Plaza Valdez.
- González Miers, María de los Ángeles (2007), *Los retos de la tercera edad*, México, Trillas.
 - Ham Chande, Roberto (2003), *Envejecimiento en México*, México, Miguel Ángel Porrúa.
 - INAPAM (2010) *Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores*, México. Consultado en www.inapam.org.mx, el día 10 de febrero de 2015, INAPAM.
 - INAPAM (2010), *Prevención del maltrato hacia las personas adultas mayores*, México, Ed, INAPAM. Consultado en www.inapam.org.mx, el día 10 de febrero de 2015, INAPAM.
 - IAAM-DF (2013), *La Situación de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. Elementos conceptuales para un modelo de atención, perfil demográfico, epidemiológico y sociológico*. México, IAAM-DF.
 - INEGI (2014), *Perfil sociodemográfico de adultos mayores*, México. Consultado en: www.inegi.org.mx, el día 15 de febrero de 2015, INEGI.
 - IMSS (2015), *Programas del IMSS*. Consultado en <http://www.imss.gob.mx/>, el día 30 de abril de 2015.
 - ISSSTE (2015), *curso de apoyo para cuidadores informales de personas adultas envejecidas*, México, UNAM- FES ZARAGOZA. Consultado en <http://www.issste.gob.mx/cursocuidadores/html/texto5.html>, el día 8 de mayo de 2015, ISSSTE.
 - Instituto de investigaciones jurídicas (UNAM), *Legislación*. Consultado en <http://info.juridicas.unam.mx/infjur/leg/legmexfe.htm>, el día 12 de mayo de 2015.
 - Lara-Rodríguez, María de los Ángeles (1996), *Aspectos epidemiológicos del adulto mayor en el instituto mexicano del seguro social*, en “Salud Pública”, Vol. 38(6) México.
 - Montes de Oca Verónica y otros (2013), *Envejecimiento en América Latina y el Caribe*. Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM, México.

- Organización de las Naciones Unidas (1995-2002), *Programa Nacional de Población*. México, UNU.
- Organización Mundial de la Salud (2007), *ciudades globales amigables con los adultos mayores: Guía*, Suiza, OMS.
- Panzsa González Margarita (1993), *Operatividad de la didáctica*. México, Gernika.
- Panzsa González Margarita (1997), *Fundamentación de la didáctica*. México, Gernika.
- Panzsa González Margarita (2005), *Pedagogía y Curriculum*. México, Gernika.
- Plan de desarrollo 2007-2012, disponible en: <http://pnd.calderon.presidencia.gob.mx/index.php?page=documentos-pdf>
- Rocabado Q., Fernando (1995), *El adulto mayor en américa latina. Sus necesidades y sus problemas medico sociales*, México, Centro Interamericano de Estudios del Seguro Social.
- Riera María, Joseph (2005), *Contra la tercera edad por una sociedad para todas las edades*. Barcelona, Icarig.
- SEDESOL (2014), *Guía de programas sociales*, México, SEDESOL. Consultado en: www.sedesol.org.mx, el día 10 de febrero de 2015.
- Vera Martha (2007), *Significado de calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y su familia* en Anales de la facultad de medicina, año/vol.68, número 003, Perú, Universidad Nacional Mayor de San Marcos lima.
- Villalba Supka, Ernesto (2012), *¿Cuántos años viviré?*, Buenos Aires, Dunken.
- Zúñiga Elena y Vega Daniel (2004), *Envejecimiento de la población de México reto del siglo XXI*, México, CONAPO