



**Universidad Nacional Autónoma de México**

---

---

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**Promoción de la autogestión a través de  
estrategias de capacitación en adultos mayores.**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**Presenta**

**Samuel Lizardi Quintanar**

**Directora: Lic. Dinah María Rochín Virués**

**Dictaminadores: Mtra. María Luisa Tavera Rodríguez**

**Mtro. Alejandro González Villeda**



**Octubre del 2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## **Agradecimientos**

En primer lugar agradezco a mis padres; Samuel y María por haberme brindado todos los medios y las herramientas necesarias para escalar en la cuesta que significa la vida. Por ser siempre el pilar que sostiene a la familia y por siempre guiarme por el mejor camino, infinitas gracias por nunca dejarme solo ante la adversidad y siempre ser mi mejor soporte.

A mi hermano Alan, le agradezco el haber compartido conmigo sus experiencias y también tenerme la paciencia que me ha tenido estos años de convivencia, valor que me ha transmitido durante los mismos, por otra parte agradezco todos y cada uno de los gestos de apoyo realizados hacia mí.

A mi hermano Iván agradezco el enseñarme el verdadero valor y el coraje en las personas, además de enseñarme a usarlos a mi favor cada vez que mi espíritu se vea golpeado. También le extiende un agradecimiento a su esposa Isabel, a quien agradezco de manera particular el haberme apoyado en mis labores escolares desde que era pequeño, este logro también es de ustedes.

Agradezco a mi pequeño sobrino Fabio, por llevarme una sonrisa a la cara en días que se tornaban complicados.

A Kristel Montesinos, le agradezco el haber compartido conmigo los mejores y felices momentos desde que nos conocemos. También le agradezco de sobremanera, el estar conmigo en mis momentos de enfermedad, así como el transmitirme también, los valores de la paciencia, perseverancia y el orden. Le agradezco también todo el apoyo brindado a lo largo del proceso que significó acabar una licenciatura.

Agradezco a mis tíos, abuelos y primos que estuvieron presentes cuando necesité palabras de apoyo o impulso para seguir adelante, demostrándome que la familia está presente en los momentos más complicados de la vida.

Por el tiempo, esfuerzo, paciencia, experiencias y apoyo brindados a lo largo de este importante proceso, y además durante el proceso ordinario en la licenciatura, que condujeron a la realización de este trabajo. Gracias; Profesora Dinah María Rochín Virués.

Al grupo IMSS les agradezco las palabras de apoyo y los buenos deseos durante las sesiones, así como las calurosas bienvenidas y despedidas que se dieron durante todo el proceso.

Al grupo Tenayuca, gracias por su inyección de energía día con día, también es de agradecer su jovialidad y su manera de recibirme durante estos años, también les agradezco el apoyo y su importante participación.

Al grupo Iglesia, les agradezco el haber siempre tenido la intención de apoyar y ayudar con el trabajo, también por el hecho de siempre recibirme con una sonrisa y un abrazo.

Agradezco a mi mejor amigo Johann Salazar, por haber estado presente en situaciones difíciles y darme palabras de aliento que necesité en su momento. De la misma manera agradezco todas las veces en las que fue mi apoyo incondicional, situación que me ayudó a entender el significado de una verdadera amistad.

Agradezco de forma especial a Mariana Ulaje, quien me ha enseñado el significado del valor de la confianza a lo largo de estos años universitarios.

Agradezco también el que me haya apoyado en los momentos en que la necesité, así como ser una excelente compañera de clase y de experiencias.

Quisiera que mis amigos; Gustavo Sánchez, José Rivera, Jessica Mendoza, Antonio Gómez y Esair Rosales por haberme dado parte de mejores recuerdos y risas que he tenido hasta el momento, reciban un agradecimiento, ya que todos y cada uno de ellos ha sido, de alguna forma importante en mi desarrollo personal.

A mis compañeras de clase, y siempre de equipo; Tania Cruz y Alejandra Jaimes, el mejor equipo con el que pude haber encontrado en la escuela, gracias por amenizar mis momentos críticos en la Universidad y por ser, también, uno de los mejores recuerdos que me llevo de mi formación profesional.

A Lucía Andrade y a Michel Mangas por haber estado en los momentos de pesadumbre y de felicidad que se hicieron presentes durante la formación universitaria, dejándome ver otra cara de la amistad, les extiendo un afectuoso agradecimiento.

Agradezco a todos y cada uno de los profesores y profesoras que se encargaron, en su momento, de mi educación. Es evidente que el hecho de llegar a este punto de mi vida, también es un resultado de su trabajo, gracias por estar en los momentos de lucidez como de duda.

A cada uno de los sinodales a cargo de la evaluación, por las observaciones y comentarios a favor de mi aprendizaje.

¡Gracias!

## Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>1. ADULTOS MAYORES: EL FUTURO DE MÉXICO</b> .....	<b>4</b>
1.1. La comprensión del envejecimiento. ....	6
1.1.1. Teorías del envejecimiento .....	8
1.2. Políticas de atención .....	14
1.3. Principales Demandas .....	15
<b>2. EDUCACIÓN EN ADULTOS MAYORES</b> .....	<b>19</b>
2.1. Confrontando prejuicios .....	24
2.2. La jubilación .....	30
2.3. Algunas consideraciones para el Educador de Adultos Mayores .....	33
<b>3. PERSPECTIVAS DE LA VEJEZ EN TIEMPOS ACTUALES</b> .....	<b>41</b>
3.1. El conocimiento para la vida .....	42
3.2. Perspectivas laborales del trabajo grupal .....	45
3.3. Capacitación y ejecución en talleres para adultos mayores .....	49
3.4. El concepto de capacitación .....	49
3.5. El rol del Facilitador .....	51
<b>4. CAPACITACIÓN PARA LA AUTOGESTIÓN, EN GRUPOS DE ADULTOS MAYORES.</b>	<b>53</b>
Poblaciones y Escenarios .....	54
Participantes .....	56
Procedimientos de capacitación .....	60
La capacitación del Adulto Mayor .....	65
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>71</b>
<b>ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE ADULTOS MAYORES CAPACITADOS</b> .....	<b>75</b>
<b>A MANERA DE CONCLUSIONES</b> .....	<b>84</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>92</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>98</b>

## Introducción

En las últimas décadas el crecimiento de la población adulta mayor ha tenido un crecimiento acelerado, además de que se vislumbra un incremento aún mayor en los siguientes años, lo cual ha generado preocupaciones desde las distintas disciplinas implicadas en el estudio e intervención con el Adulto Mayor. Esto demuestra que cada vez hay que tener una mejor preparación para la atención de esta población, ya que además de enfrentar retos como el deterioro de la salud, deterioro cognitivo, también hay que enfrentar la baja preparación del personal encargado de su atención así como una escasez de recursos para la atención adecuada.

Actualmente, se podría decir que las áreas a las que se les ha prestado una mayor atención, son las de la salud y la económica, mediante programas de apoyo y programas sociales, esto reflejaría un compromiso de organismos públicos y privados hacia este sector de la población, aunque por otra parte hay que mencionar el hecho de que muchas organizaciones, no toman en cuenta el factor del aprendizaje, el cual es sumamente importante para el mejoramiento de la calidad de vida.

En psicología, hay una cantidad considerable de estudios sobre las condiciones a las que se enfrentan los adultos mayores, sin embargo, la mayoría de ellos solamente se queda en cuestiones tales como investigación y estadística, son escasos aquellos que diseñan programas de intervención para esta población, a su vez, son un poco más escasos los que realizan programas de intervención directamente con la población de interés.

Es bajo esta lógica que se desprende la importancia de intervenir de manera profesional en este grupo de la población. Debido a que los profesionales

que es más común encontrar en la atención a los adultos mayores son los médicos geriatras y las enfermeras, es decir, profesionistas en salud del cuerpo, dejando de lado los aspectos psicológicos como son: todas funciones relacionadas con la cognición, las funciones motrices y las funciones socioemocionales.

Es importante hacer mención de estos últimos tres terrenos y trabajarlos de manera conjunta, ya que en psicología es difícil encontrar intervenciones donde el proceso conjunte estas tres áreas para la obtención de un mejoramiento. En el presente modelo de trabajo, implementado desde 2007 por la profesora Dinah María Rochín Virués en la práctica y servicio social de la carrera de psicología, se procura trabajar de manera integral con dichas áreas, ya que esto permite un mejoramiento de la calidad de vida a largo plazo.

Como ya se ha mencionado antes, el crecimiento de esta población es un fenómeno que está sucediendo con más frecuencia de lo que se piensa en nuestro país, y con el paso del tiempo nos veremos con más y más necesidad de intervenir desde todas las disciplinas posibles, abriendo una necesidad aún mayor de atención por parte de los profesionistas y una gran incógnita para el futuro, puesto que en psicología son pocos quienes actualmente se interesan por este trabajo y muchos, quienes están llegando a la vejez. Por esta razón es que el presente trabajo realiza la propuesta de intervenir de forma educativa desde la vejez.

Por lo anterior, es de vital importancia aplicar estrategias de intervención en los adultos mayores para que fortalezcan y ejerciten sus capacidades físicas, intelectuales y socioemocionales, pues, de esta manera se espera que logren un mayor nivel en su calidad de vida. El ejercicio sistemático de sus habilidades en las distintas áreas y funciones permitirá, no solo aplicar estrategias de intervención que trabajen estos aspectos, sino que también les proporcionen las herramientas para que posteriormente tengan la capacidad de proponer y realizar actividades



sin ser necesaria la intervención permanente de los profesionales, desde el dar la instrucción, mantener el orden y la participación en el grupo, diseñar actividades que puedan cumplir con los requerimientos necesarios, hasta el poder resolver la duda de algún compañero. De esta manera es que se realiza una propuesta de trabajo mediante la cual el Adulto mayor, tiene un abanico de posibilidades de aprendizaje lo suficientemente amplio como para explorar gustos propios y llevarlos al ejercicio y, a su vez, obtener una mejor calidad de vida.

## 1. ADULTOS MAYORES: EL FUTURO DE MÉXICO

En las últimas décadas, se han venido realizando estudios alrededor del mundo, éstos fueron relacionados principalmente con los cambios significativos que se fueron y han venido suscitando en materia de población. Los resultados de varios de estos reportes arrojaron que uno de los principales temas a tratar y estudiar en futuro próximo, era el tema del envejecimiento y la vejez de la población, viéndolos como un problema demográfico de grave magnitud para cada país.

El envejecimiento de la población mundial es un fenómeno que se va a encontrar estrechamente relacionado con los cambios que se han comenzado a dar en cuanto al aumento en la esperanza de vida, así como a la baja tasa de natalidad y altos índices de migración (Contreras, 2006; en Acevedo, González, Trujillo y López, 2014). De acuerdo a los datos arrojados por la Organización de las Naciones Unidas (2017), el porcentaje de personas mayores se ha incrementado de manera importante. De acuerdo con sus cifras, en 2015 había 901 millones de personas mayores de 60 años, lo que implica un incremento de 48% respecto a los 607 millones que había en el año 2000.

Tiempo atrás, tanto en discursos políticos, como en pláticas comunes e, incluso, en lemas educativos estándar, era de lo más común el escuchar oraciones parecidas a: “el futuro de México se encuentra en los niños”, sin embargo, si se habla en términos estrictamente estadísticos y siguiendo la lógica de la baja tasa de natalidad que se ha venido registrando en los últimos años; el verdadero e inminente futuro de México, se encuentra en la población de Adultos Mayores. De acuerdo con Martínez (2007), el incremento de la población de la tercera edad se debe también al cambio en la esperanza de vida que continúa creciendo en años; este fenómeno que ha venido cambiando de forma drástica desde hace varias décadas hacia la actualidad; para el año 2000 se estimaba una

expectativa de vida de 74 años que para el año del 2010 pasaría a 76.6, 79.9; en 2030, se espera que llegue a alcanzar un promedio de 81.3 años y para el año 2050 (79 años en los hombres y 83.6 para las mujeres), lo cual refleja una muestra considerable del envejecimiento de la población.

La baja tasa de fecundidad, como se ha mencionado antes, también es un factor que impacta en el incremento del sector con mayor edad a nivel mundial. Este envejecimiento poblacional es consecuencia de los principales fenómenos se ha traducido en cambios demográficos de la población mexicana desde hace ya varios años; aunado también al incremento del flujo en la migración de personas jóvenes, lo que ha tenido un fuerte impacto en el volumen de la población general del país. Hernández et al. (2013), Mencionan que la fecundidad en México comenzó a bajar en los años sesenta (de 6 hijos por madre) como resultado de una inclusión de los métodos anticonceptivos en la planificación familiar, lo que llevó a una caída acelerada en la tasa global de fecundidad hasta los años noventa (de 3 hijos por madre), y se espera que la fecundidad logre el nivel de un reemplazo generacional para el año 2030; esto quiere decir que la cifra se mantendría estadísticamente, en 2 hijos por madre.

México, al igual que Francia, Alemania, Italia, Rusia, España y el Reino Unido, entre otros, se encuentra en un proceso acelerado de envejecimiento, ocupando el decimoquinto lugar a nivel mundial en números absolutos de personas mayores de 65 años, con una cantidad de 6.7 millones a partir del 2008, lo que significa el 6.1% de la población general del país, pronosticándose así, un crecimiento más acelerado que el previsto para países de América Latina como Brasil, Perú y Guatemala (Aguila, et al. 2011:3). De acuerdo a estos mismos autores, se prevé que esta cifra aumente hasta alcanzar el 15.5% de la población general en el año 2040, mostrando un aumento aproximado del 200% en la población de adultos mayores con referencia al mencionado en ese año. Zúñiga y Vega (2004), mencionan que la población general ha pasado de tener 18 millones

de habitantes en 1930 a 100 millones en el año 2000. Se espera que para el año de 2040 el volumen de la población siga aumentado hasta rebasar los 140 millones y posteriormente, comenzar una lenta disminución, sin afectar de manera significativa el volumen de la población.

No obstante, también se señala como una ventaja el tener este envejecimiento demográfico, en tanto que, un período o ventana de oportunidad se puede gestar para fomentar el desarrollo laboral, considerando que la edad laboral (15 a 60 años) sería la que predominará en la pirámide poblacional, cuando la población adulta mayor aún no tendría la presencia que se está vislumbrando. Cabe destacar que en la actualidad el país se encuentra viviendo dicho periodo, ya que en palabras del autor; "...las ventajas que ofrece el periodo serán mayores de 2005 a 2030 cuando el índice de dependencia total, será menor a 60 personas en edades dependientes para cada 100 en edad laboral." (Zúñiga y Vega 2004: 22). Esto implicaría que en la tercera década de este periodo el crecimiento de la población adulta mayor comenzaría a aumentar, cerrando así este periodo de oportunidad.

### **1.1. La comprensión del envejecimiento.**

Para poder hablar del Adulto Mayor de una manera clara y fluida, es de suma importancia entender el hecho de que envejecer no es lo mismo que encontrarse en la vejez, y por ello, es necesario conocer la definición de cada uno de los conceptos, con la intención de realizar un acercamiento a su significado.

Cada una de las definiciones, se encuentra estrechamente relacionada con los términos y aplicaciones presentes en el campo de estudio del profesional que la propone; de este modo, se encuentran diferentes definiciones para un mismo concepto, visto desde distintos y muy variados puntos de vista y ciencias, situación que permite ampliar la perspectiva con referencia al tema tratado.

Kalish (1996), menciona que hay distintas maneras de entender el envejecimiento. En primera instancia nos encontramos con quienes asumen que el envejecimiento tiene una base genética y por otro lado están quienes aseveran que el envejecimiento tiene una base no genética, es decir, se basa más en cuestiones físicas y de entorno social. Sin embargo, en última instancia todas aceptan la base biológica, ya que inevitablemente estamos predestinados a envejecer, y en su momento, a morir.

Con respecto a la vejez, para Fierro (1994), en Hernández & Peña (2007), es mejor hablar de la vejez como un proceso que como un estado, el cual comienza de forma temprana al terminar la juventud, y continúa a lo largo de la vida adulta donde se va combinando con procesos de maduración y desarrollo. Este proceso de envejecimiento se despliega en una secuencia compleja de cambios en distintos niveles: biológico, psicológico y social.

Biológicamente, hablando del envejecimiento, Alvarado y Salazar (2014), mencionan que el envejecimiento es el cambio gradual en un organismo que conduce a un mayor riesgo de debilidad, enfermedad y muerte. Este proceso tiene lugar en una célula, órgano o en el organismo total en el lapso de vida de un adulto o cualquier ser vivo, teniendo como consecuencia una baja general en cuanto a las funciones cognitivas y biológicas del organismo en cuestión.

En la opinión de Arriola (1997), citado en Hernández & Peña (2007), no se puede evitar el envejecer, sin embargo, se puede tener un cuidado para lograr evitar lo que llama envejecimiento patológico. También hace mención que al envejecer, el tiempo pasa sobre el cuerpo, lo que puede traducirse en enfermedades y vicios, no obstante, es evidente que las personas acumulan algún tipo de sabiduría; el costo para poder lograr alcanzarla es una inversión de tiempo.

Por su parte la OMS citada en Cruz (2012), determina que las personas dentro del rango de 60 a 74 años, son consideradas de edad avanzada; mientras que de 75 a 90 serán ancianas, y aquellas que superen los 90 se les llamarán longevos. Otra de las definiciones sobre este concepto es la mencionada por la Organización de las Naciones Unidas (citada en Cruz, 2012), donde indica que todas las personas habitantes de algún país desarrollado, mayores de 65 son acreedoras al título de adulto mayor, y a partir de los 60 años, en el caso de países en vías de desarrollo, como lo es el caso de México.

Estas definiciones marcan un campo delimitado desde distintas áreas de trabajo que convergen en el mismo tema; facilitan la comprensión del mismo y permiten tomar decisiones en cada uno de los campos de trabajo y áreas de investigación que se ocupan del tema de envejecimiento.

### **1.1.1. Teorías del envejecimiento**

Ha quedado establecido que la vejez y el envejecimiento no son lo mismo y se deben entender como un estado de la vida y un proceso, respectivamente. Dentro del proceso de envejecimiento debe quedar claro que hay cuestiones a nivel biológico y cognitivo que se ven afectadas y poco a poco desgastan la calidad de vida de quien las va padeciendo. La mayoría de veces, es el propio ser humano el responsable de su ritmo y forma de envejecimiento, ello se relaciona con que en la juventud (especialmente en México) no existe una “cultura” de autocuidado bien cimentada, lo cual fomenta el desgaste innecesario del organismo. En tanto que todo ser vivo atraviesa por un proceso de envejecimiento y ello afecta directamente su funcionamiento, principalmente psicológico y biológico, por esa razón es importante realizar un análisis sobre las principales funciones que se ven afectadas por este proceso y a las cuales se requiere prestar atención.

“Desde hace ya bastante tiempo, se ha tratado de explicar la razón por cual los organismos envejecen, buscando las principales causas de la disminución de las posibilidades y probabilidades de prosperar como organismo.” (González 2010: 44).

Esta constante búsqueda, ha llevado a diversas ciencias a inmiscuirse en los conceptos que permitan conocer un poco más sobre la manera en que los organismos envejecen, por lo que se ha llegado al desarrollo de teorías muy variadas con relación a este fenómeno y sus implicaciones en el ser humano.

De acuerdo con Sarabia (2009), en términos generales, la vejez -viéndose desde una perspectiva psicológica- se encuentra relacionada con 4 factores diferentes: el deterioro progresivo de funciones físicas, declinación progresiva de facultades mentales, transformación del medio familiar y profesional y finalmente el hecho de que el sujeto reacciona a los factores anteriores.

Entre las funciones psicológicas más afectadas nos encontramos en primera instancia con la Memoria, la cual es un proceso cognitivo que le da a la persona la potestad de almacenar situaciones o experiencias, las cuales puede recordar a voluntad en algún momento posterior. Hernández y Peña (2007) hacen énfasis en que existen muchas quejas acerca del funcionamiento de la memoria en los adultos mayores y es a partir de estas demandas que se desprenden un sinnúmero de estudios, cuyos resultados reflejan que, procesos degenerativos como la demencia senil, son las alteraciones de memoria que se ubican tempranamente en la vida de la persona

Desde otro punto de vista, Kalish (1996), menciona que la memoria no puede ser totalmente diferenciada del aprendizaje ya que no se puede recordar

algo, a menos que se haya aprendido antes y, de la misma manera, no se puede aprender algo a menos que haya un recuerdo previo de ello; en consecuencia, menciona, que el declive de la memoria está relacionado con el declive en el proceso de aprendizaje de la persona.

Por otra parte hay que hablar del aprendizaje, el cual se debe entender como la capacidad de adquirir y adherir un conocimiento nuevo. Es importante enfatizar que las personas mayores conservan su capacidad cognitiva de aprendizaje, sin embargo no hay un aprendizaje igual de eficiente como en la juventud, en tanto que se encuentran con dificultades tales como usar técnicas de aprendizaje y el asociar lo aprendido con algo conocido.

Matellanes y cols. (2010), mencionan a la atención, que se refiere a la capacidad de centrarse en una porción de cierta experiencia, a la vez que se ignoran todas las demás características de cierta experiencia. Esta capacidad es necesaria para apoyar el proceso cognitivo y puede ser dividida en varios tipos.

Atención dividida: En concordancia con lo expresado por Hernández y Peña (2007), esta es utilizada cuando se realizan 2 tareas a la vez y los objetivos de las tareas no implican una complicación para el individuo. Se ha demostrado que esta no sufre cambios grandes durante el proceso de envejecimiento, siempre y cuando, una o ambas tareas no sean de gran complejidad.

Inteligencia: Ha sido definida de muchas formas a lo largo de la historia, sin embargo múltiples autores mencionan que es la capacidad que permite a toda persona adaptarse y resolver problemáticas novedosas. En este concepto se pueden abarcar la inteligencia fluida donde se hace uso del aprendizaje accidental para la resolución de problemas, la inteligencia cristalizada que abarca el conocimiento adquirido a lo largo de la vida a través de la educación y



experiencias, la inteligencia práctica que se refiere a aplicar habilidades intelectuales en resolución de problemas cotidianos.

Lenguaje: En este rubro suele ser difícil que haya deterioro en las funciones de lenguaje con el paso de los años, a menos que se encuentre con alteraciones en el aparato fonador o una pérdida auditiva, esto podría propiciar algún tipo de cambio en funciones del lenguaje.

Otro punto que surge a raíz de la constante búsqueda del conocimiento sobre el envejecimiento y todo aquello que lo rodea, es un área de especialización llamada “gerontología”, misma que es la encargada, del estudio del envejecimiento y sus procesos en áreas como lo es la psicológica, la social y la biológica. “...la gerontología ha basado su estudio y aplicación en 3 ramas generales; el biológico, psicológico y el social, y según la gerontología, es así como se debe explicar y entender el envejecimiento.”. (González, 2010: 45).

Por otra parte nos encontramos con algo estrechamente ligado a las funciones psicológicas. Este mismo autor, plantea que existe una variedad en cuanto a las teorías biológicas del envejecimiento, realizando una clasificación, donde se pueden encontrar aquellas cuyas premisas se basan en factores externos, las cuales identifican a factores como el medio ambiente y nuestra capacidad de sobrevivir a cualquier tipo de agresión fuera del cuerpo, sea voluntaria o involuntaria. Por otra parte menciona las que se basan en factores internos, señalan el deterioro de nuestro organismo como consecuencia de la interacción con el ambiente al pasar de los años, resaltando causas como:

- Disfunción del sistema inmune: con el paso del tiempo, la capacidad del sistema inmune para producir anticuerpos disminuye.

- **Envejecimiento celular:** El envejecimiento de las células causa un fallo en las mismas a lo largo de todo el cuerpo, generando una muerte celular.
- **Autointoxicación:** Se basa en la premisa de que el envejecimiento depende de los productos del metabolismo y la putrefacción intestinal.
- **Envejecimiento natural:** Menciona que todos los organismos tiene una ley de crecimiento y otra de disminución de actividad, y estas dependen del tiempo.
- **Entrecruzamiento:** Sugiere que la exposición a factores exógenos como ambiente y dieta, pueden producir cambios en características físicas como el colágeno y la elastina, con el tiempo los enlaces cruzados aumentan, los tejidos se vuelven menos plegables y se retraen.
- **Errores en la síntesis de proteínas:** El cúmulo de proteínas deficientes es el principal motor del deterioro celular en todo el cuerpo.
- **Radicales libres:** se basa principalmente en que los radicales libres están directamente relacionados con la formación de los pigmentos de la edad, formación de entrecruzamientos en ciertas moléculas que dañan el DNA llevando al organismo a una muerte celular. También se ha relacionado a los radicales libres con la formación de las placas neuríticas, que en palabras del autor "...a su vez forman parte característica de demencias como el Alz Heimer. Además de esta enfermedad se han encontrado evidencias de su relación con enfermedades como artritis, cataratas, disfunción pulmonar, alteraciones neurológicas, depresión inmunológica, cáncer, etc." (González, 2010: 5).

Matellanes et al. (2010), mencionan que las funciones biológicas con el paso de los años se deterioran y esto tiene un efecto directo en el sentir de la persona, quien comienza a gestar un sentimiento de inutilidad. Las personas comienzan a tener una serie de cambios en las dimensiones genético-moleculares, neurológicos, psicológicos y de su ambiente social. En primera instancia el cuerpo es uno de los elementos que más sufre cambios durante esta etapa de la vida, tales cambios van desde lo más general, a la fibra más pequeña de éste, con ello hace referencia a que las funciones de los órganos decrecientan pero también funciones como las del ADN también y las proteínas comienzan a bajar para tener un papel fundamental para su participación en el envejecimiento de las células.

Los principales factores intervinientes en el envejecimiento de las células son los siguientes:

La pérdida de cadenas de telómeros, modificación de enzimas implicadas en la replicación del ADN, modificaciones en el ADN nuclear, modificaciones en el ADN mitocondrial, falta de fibronectina (encargada del mantenimiento de la homeostasis en tejidos y crecimiento celular), cambios en proteínas transportadoras y oxidación del ADN, llevando en conjunto (presentándose en algunos organismos en mayor o menor medida) a un envejecimiento celular.

Es tarea del ser humano, emprender un camino hacia el envejecer de una forma saludable, pues con el paso del tiempo es inevitable notar las evidentes fallas que, si no se cuida adecuadamente, el cuerpo irá presentando. Además del cuidado personal, actualmente se comienza a entrar en una zona de riesgo y, es justo en este momento donde se hace el llamado a la comunidad en general para realizar conciencia, pero, principalmente se llama a las autoridades e instituciones, pues son el país y sus gobernantes quienes también deben tomar cartas en el asunto.

## 1.2. Políticas de atención

Ante el inminente cambio en la demografía del mundo, cada país va encarándose con una necesidad de asegurar a su población un proceso de envejecimiento digno, así como una vejez de calidad. Es en este punto exacto donde cada país ha decidido tomar las medidas de atención para dicho problema demográfico. Todo ello mediante la aplicación de medidas de atención en sectores como son salud, educativo y socioeconómico.

Debido a la transición demográfica, México se verá caracterizado por un notable envejecimiento en su población. De este envejecimiento es evidente que se van a desprender una serie de demandas sociales, como lo es la atención médica, seguridad social, nutrición, educación etc. por tal situación es que cada país se ha dado a la tarea de realizar una serie de propuestas para la atención de sus Adultos Mayores, esto mediante propuestas por medio de servicios sociales, centros geriátricos y centros gerontológicos.

La asamblea Mundial de envejecimiento en Viena, en el año de 1982, aprobó un plan de acción, el cual dicta recomendaciones para la atención de este problema demográfico con el cual se viene enfrentando el planeta, poniendo en la mesa categorías como: Salud y nutrición, Derechos Humanos, Ética y Legislación, Garantías de ingresos y Empleo, Vivienda y Medio Ambiente, Globalización, Atención reglamentada y no reglamentada, Relaciones Familiares y Multigeneracionales, Desarrollo durante el curso de la vida, y finalmente Investigación, Educación y capacitación.

Arriaga y Valdés (2004), mencionan que después de esta Asamblea en Viena, México tiene la preocupación de crear políticas para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores; sin embargo no se han visto resultados satisfactorios. De esta manera, es que el país se prepara para una

nueva incursión en la atención del Adulto Mayor. Para poder lograrlo, incluyeron principios éticos como: Solidaridad, participación, cuidados, Autorrealización y Dignidad., para que fueran aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Todos estos principios vinieron a cimentar la base sobre la cual el país debía comenzar a implementar nuevas políticas encaminadas a la atención del envejecimiento.

Por otra parte, y de forma aún más reciente, un término que resuena es el envejecimiento activo, este término originalmente promovido por la OMS y retomado por varios países, entre ellos Chile, se basa en 3 pilares; la participación social, la seguridad económica y la salud (Marín, 2007). Tomando esta premisa, se propone que el adulto mayor debe mantenerse independiente tanto física como mentalmente, de la misma manera que el profesional de la salud, en la disciplina que desempeñe, debe mantenerse al día en materia de atención al Adulto Mayor; de esta forma no sólo se podría garantizar una buena atención a la población envejecida, sino también a la población joven que se encuentra en desventaja por cuestiones de discapacidad.

### **1.3. Principales Demandas**

Es importante la existencia de políticas de atención para la atención de los adultos mayores; al igual que con otras poblaciones, suena bastante bien en papel y como propuesta, sin embargo, hay que destacar que no siempre se alcanzan a cubrir todas las demandas que se tiene como población o los resultados, por diversas situaciones no son los esperados para dicho plan. Arriaga y Valdés (2004), comentan que el plan de atención realizado por varios organismos planteaba como objetivo principal que los adultos mayores pudieran disfrutar de manera plena sus derechos humanos, envejecer de forma sana y sin pobreza, participar de manera plena en la economía, política y la vida social.

El cambio requiere intervención y de esta forma es que se hace más evidente el hecho de que la población cada vez requiere una atención más especializada en cuanto a diversas áreas.

En materia de salud, es de suma importancia hacer énfasis en las enfermedades crónico-degenerativas, que son parte fundamental del día a día del Adulto Mayor, además de otras enfermedades como las cardiovasculares, digestivas y respiratorias., que a su vez son parte de las principales causas de mortalidad en este sector de la población (Zúñiga y Vega 2004:35). De acuerdo con Giró (2005) también se necesitará la participación del Estado para la elaboración de infraestructuras de acogida (como centros o viviendas colectivas donde se atiendan las necesidades de la población adulta mayor) y de servicios de atención médica, así como doméstica a domicilio, esto generaría un aumento en los costos tanto de equipo como de personal.

Con referencia al aspecto social Montes de Oca (2013), define al apoyo social como una ayuda de tipo emocional o instrumental para un determinado entramado social que proviene de varias fuentes de forma formal o informal. Los apoyos del tipo formal pueden pertenecer al ámbito público o privado, estos tienen una estructura burocrática y normalmente se manejan con un objetivo a lograr en diversas áreas específicas. Estos apoyos son otorgados por programas públicos donde generalmente se encuentran profesionistas o voluntarios capacitados en la materia. Por el lado de los apoyos informales corresponden a lo que se llama redes personales y redes comunitarias, tanto familiares como no familiares, cuya estructura no está basada en un programa específico.

Dentro de las políticas de atención tomadas por el sector formal de trabajo, es recibir cobertura de instituciones de seguridad social. Por su parte, los trabajadores que se encuentren en el sector privado que sean dados de alta por sus patrones en prestaciones de seguridad social, están cubiertos por el Instituto

Mexicano del Seguro Social (IMSS) el cual ofrece pensión y atención médica. En dicho caso, el patrón está obligado legalmente a dar de alta a sus trabajadores en esta institución (Aguila, 2011). Sin embargo el problema es que en México no todos los empleados cuentan con un seguro laboral y por consecuencia no se cuenta con esta prestación a esta altura de su vida.

También plantea que se pueden diseñar e implementar políticas sociales orientadas al logro de ciertos objetivos establecidos de acuerdo a 3 áreas prioritarias: desarrollo y los adultos mayores, fomento de la salud y el bienestar, y creación de entornos propicios y favorables, propiciando varios tipos de apoyo (social, económico práctico, de orientación cognitiva y consejo).

De acuerdo con Montes de Oca (2013), Las intervenciones pueden llevarse a cabo a niveles micro con un adulto mayor que presenta una problemática determinada, hasta el macro en la formulación y ejecución de políticas públicas por el organismo correspondiente. Esto quiere decir que se puede trabajar a nivel comunitario, grupal, institucional o individual, como a continuación se menciona:

Comunidad: Desarrollo de programas de intervención dirigidos al entorno social próximo o distante de cada una de las personas que se ven envueltas en dichos programas.

Institucional: Apunta a la articulación entre redes formales e informales de modo que los miembros de las redes informales se relacionen con los miembros de las redes formales.

Grupal: Plantear grupos de apoyo y autoayuda para los adultos mayores así como para los familiares de los mismos.

Individual: Realizar la valoración de cada uno de los casos, reconstrucción de su historia de vida y de los recursos de apoyo social, tanto formal como informal de los que se dispone.

Sin embargo, Hernández, (2002) menciona otro rubro importante. La educación es un fenómeno sociocultural muy complejo y, para su completo estudio y análisis, son necesarias la participación y colaboración de múltiples disciplinas que expliquen sus distintas dimensiones y contextos

En México los índices de analfabetismo son sumamente diferentes entre sectores de la población ya que en personas de 15 a 19 es cercano al 3% y en Adultos Mayores (mayores de 60) del 30%. Además de este dato se hace mención de que para el año 2000, alrededor del 70% de la población general, no logró concluir su educación primaria (Zúñiga, 2004: 30). Estas cifras dejan en claro que en la población de Adultos Mayores existe también una creciente demanda de intervención educativa, ya que se necesita generar e implementar los planes necesarios y adecuados para la atención de esta situación.



## 2. EDUCACIÓN EN ADULTOS MAYORES

En el presente capítulo se hace una revisión sobre los principales temas a tomar en cuenta al momento de llevar a cabo un proceso educativo con el Adulto Mayor; por otra parte, se toman ciertas consideraciones necesarias para poder llevar un proceso lo más adecuado posible.

En la actualidad, intervenir directamente con el Adulto Mayor genera interés en las ciencias de la conducta; cuando antes se pensaba en una educación para la vejez, no se contemplaba la visión abierta que se tiene hoy en día sobre los procesos y el potencial de cambio que el ser humano puede tener a lo largo de su vida, y en específico en la etapa de adulto mayor.

La atención integral en todos los campos de estudio que se ven inmersos en la atención del Adulto Mayor no es equiparable a la atención brindada que se dio en un principio y, más importante, no es comparable entre ellas, ya que existen diferencias significativas en niveles de interés. Por otra parte, es importante recalcar lo que comenta la literatura sobre el tema: "...la psicología de la Educación se vio poco interesada en los procesos que pasaban las personas con mayor edad, al grado de no considerarlo como un ámbito de estudio provechoso que pudiese generar un conocimiento teórico o aplicado." (Villar, 2004: 62).

Sin embargo, a lo largo de los años, esta perspectiva ha ido cambiando por el mero entendimiento de la demanda social, ya que cada una de las disciplinas, comienza a ver que no solamente es un campo rico en conocimiento, sino que al poder encontrar las respuestas correctas podían, hacer algo por la situación demográfica que se avecina en los años venideros.

Un factor importante, que actualmente se demanda con más constancia, especialmente en la educación del Adulto Mayor, es que personas de todas las edades convivan y compartan experiencias. Es crucial para promover que toda la población en general, especialmente jóvenes y niños convivan de una forma solidaria, ya que su principal argumento es el de incluir a todas las generaciones en la planeación y creación de nuevas áreas de oportunidad para toda la población, dejando atrás cualquier tipo de estereotipo negativo.

De esta forma una de las disciplinas encargadas de la atención de la población de edad, se van enfocando cada vez más en el mejoramiento de diversas condiciones de vida de este sector de la población, para que, de esta manera, exista un mejoramiento y una mayor participación activa de la población que actualmente es de las más vulneradas por los prejuicios y las etiquetas impuestas por la misma población.

Un punto importante a tratar en el presente trabajo, es la cuestión de la educación y cómo se ha contemplado en los años recientes, específicamente con la población adulta mayor. Antes de hablar acerca de la educación y de cómo se aborda con adultos mayores, es importante conocer cómo se concibe a la misma desde la psicología y desde ahí poder conocer un poco más sobre sus aplicaciones en dicha población. Una de las definiciones dadas a la Psicología Educativa es dada por Hernández (2007), quien la plantea como una disciplina aplicada que estudia los procesos psicológicos (cognitivos, afectivos, interaccionales, intersubjetivos, discursivos, etc.) como consecuencia de la participación de distintos actores involucrados en procesos y prácticas educativas. Asimismo, menciona que tiene como propósito fundamental encaminar sus esfuerzos científico-disciplinarios a buscar mejoras en dichas prácticas y procesos.

Ante los cambios sociales que se van presentando a gran escala a nivel mundial, los niveles formativos y el futuro de cada uno de los países dependerán,

en gran medida, de las propuestas de relación establecidas por cada país, así como los esquemas culturales de cada uno de ellos. Con referencia a esto, los Adultos Mayores, en teoría, deberán gozar de todos los derechos sociales, entre ellos la educación, de la cual se derivan diversas ventajas para una condición de vida satisfactoria como lo son la socialización, comunicación y convivencia, entre otras que son de suma importancia para la obtención de una buena salud y mejoras en su calidad de vida.

De la mano con lo anterior, de acuerdo con Giró (2010), la educación se encuentra presente a lo largo de toda la vida humana como una necesidad de carácter existencial. El ser humano no es un ser concluso, constantemente busca seguir expandiendo sus horizontes en cuanto a conocimiento se refiere con la finalidad de poder llegar a una realización personal, lo cual vuelve a dejar en claro que no solamente se aprende durante el crecimiento y desarrollo temprano, y es en este punto donde se genera la mayor necesidad de intervención a nivel educativo, con el Adulto Mayor. Cabe mencionar que el adulto mayor tiene el derecho de una vida autónoma y a ser reconocido por sus capacidades, más allá de sus limitaciones, permitiéndole así reconocer también sus capacidades de aprendizaje e innovación.

Villar (2004), menciona que la psicología de la educación en los adultos mayores, se define como un campo que integra aspectos teóricos y prácticos; plantea que esta área de aplicación se sitúa entre las teorías psicológicas y las prácticas educativas, y que, de acuerdo con este autor, ha de tener una doble finalidad: la primera, es elaborar conocimientos que puedan dar cuenta de cambios experimentados por la persona en cuestión a causa de esa educación y, la segunda proporcionar conocimientos que orienten a la optimización en el diseño de programas educativos para personas mayores y prácticas educativas que se emplean con ellos. De esta forma el interés por parte de las ciencias centradas en la Educación aparece alrededor de los años 60's, con 2 principales objetivos; El

lograr consolidar programas educativos que sean dirigidos exclusivamente a la población Adulta Mayor y, como resultado, la aparición de reflexiones teóricas que funjan como un apoyo conceptual, cuyo conocimiento permita conocer los campos en los cuales se ha venido viendo desfavorecido este sector.

La educación que se ha recibido tiene un impacto sumamente fuerte sobre lo que es la calidad de vida de la población y en este caso, la población de adultos mayores no es una excepción. De acuerdo con Zúñiga y Vega (2004), las personas que llegan a esta edad tienen mayores y mejores herramientas para adaptarse al cambio, los retos y las oportunidades, así como para responder de manera activa en esta etapa de su vida.

De acuerdo a lo que se llama ciclo vital (Villar, 2004), la educación se atribuye a funciones socializadoras que comúnmente consisten en capacitar a la persona para poder insertarse de forma exitosa al mundo de los adultos y ser un individuo funcional dentro del mismo, esta concepción de la educación, se divide en 3 principales etapas.

1. En esta primera etapa, el individuo se encuentra en formación y adquiere todos los conocimientos necesarios para integrarse a la vida adulta. Es en esta etapa de la vida donde la educación de forma tradicional se lleva a cabo.
2. En esta segunda etapa se lleva a cabo un proceso de producción, en el cual el individuo pone en práctica lo aprendido en la etapa y años previos a la que se encuentra.
3. Finalmente el individuo llega a una etapa de descanso donde deja de ser un individuo productivo en la sociedad y comienza a dedicarse a

actividades que no le generan un ingreso o solamente se dedica al descanso.

Actualmente, México y las instituciones están dedicadas a la promoción y capacitación, y, ejecución de los aprendizajes adquiridos de la primera y segunda etapa educativa, esto es en función del periodo de ventana que actualmente vive el país, cuya principal oferta para el país es la mano de obra joven y la buena producción económica. (Aguila y cols. 2011: 3).

Es aquí donde cobra importancia el hecho de potenciar los programas dedicados al punto final, dónde la persona utiliza las habilidades adquiridas a lo largo de los años para poder obtener una remuneración extra, o, emplear su tiempo para poder adquirir aprendizajes que en su momento no le fue posible adquirir.

Para Villar (2004), otra forma de concebir a la Educación, desde un punto de vista que incorpore en su discurso al ciclo vital, es contemplarla como un elemento de compensación de una pérdida, ya que este puede activar, retomar o de alguna manera dar remedio a niveles de funcionamiento que previamente se vieron descuidados. Y puede darse en 3 distintos objetivos dependiendo de la persona y sus deficiencias y/o necesidades:

1. El primero consta de saldar una deuda, donde la persona comúnmente no tuvo una instrucción educativa formal o elevada en etapas anteriores de su vida. Generalmente se enfoca en las cuestiones de la lecto-escritura.
2. Paliar deficiencias asociadas al envejecimiento, se refiere a compensar la pérdida y/o prevenir déficits asociados a la edad. Normalmente asociados a las cuestiones de índole cognitiva, donde adquirir conocimiento se concibe

como un ejercicio y conlleva a una preservación contra el envejecimiento de las funciones cognitivas.

3. Potenciar actividades de relaciones sociales teniendo en cuenta como principal objetivo el fomentar las nuevas relaciones, dentro y fuera de instituciones.

Para el desarrollo personal y lograr esa realización, Giró (2010), hace referencia a que la persona comúnmente necesita de factores externos que fungan como beneficios educativos para impulsar y pulir las carencias que la persona tiene. En este sentido la participación ciudadana es incuestionable en los procesos educativos de cada persona, ya que parte de la educación que los individuos reciben, viene de la sociedad; sin embargo una sociedad que no tiene una pedagogía ajustada a las edades y donde la persona mayor se ve en desventaja e incluso desvinculada de la misma o carente de rol social generando dependencias., se convierte en un grave problema.

## **2.1. Confrontando prejuicios**

De acuerdo con Iacub (2009), en la actualidad el proceso de envejecimiento se ve estrechamente ligado a un sin fin de prejuicios desencadenados por diversas ideas y prejuicios negativos, los cuales se han venido sembrando y presentando de una forma gradual en la población a lo largo de los años, donde al envejecido siempre se le concibe como una persona medicada y dependiente de los servicios educativos y médicos

En primera instancia, es importante hablar del prejuicio, y cómo se encuentra presente en la sociedad de hoy en día. Para Carbajal (2010), los estereotipos, generalmente son concepciones que se generan a modo de clichés al momento de realizar un acercamiento con un grupo o fenómeno social.

Normalmente se crean por la idea errónea que se tiene sobre las creencias, comportamientos, costumbres y/o pensamiento de los pertenecientes a ciertos grupos sociales. Sin embargo, es muy probable que estos sean poco exactos y tiendan a ser despectivos con el grupo al que se están refiriendo, al grado en que generan actitudes discriminatorias hacia ese grupo.

Es evidente, que toda persona a lo largo de su vida o en alguna parte específica de ella, se puede enfrentar a estos estereotipos, muchas veces con una enorme carga negativa hacia quienes se refiere; En este caso, el Adulto Mayor.

Comúnmente se tienen 2 formas de estereotipos, los negativos y los positivos, para este mismo autor, los estereotipos negativos predominan en la población joven de las grandes ciudades, donde el valor y el rol que tiene el adulto mayor carece de funcionalidad. Por su parte, el estereotipo positivo, se refiere a todo aquello relacionado con los logros acumulados con la vida y el paso de los años, llegando a una libertad plena en cuanto a conocimiento y experiencia.

Hoy en día, en una sociedad como la mexicana, existe un marcado pensamiento negativo sobre lo que significa llegar a la vejez o, llegar a tener contacto con este sector. Parte de este pensamiento negativo que se percibe en gran parte del colectivo mexicano debido a una presión constante ejercida por el mercado de trabajo, pues de acuerdo con Montes de Oca (2013), instituciones públicas, privadas y el sector laboral ejercen cierta discriminación por edad acumulada y por el hecho de considerar que la persona que pasa por esto no tiene el mismo rendimiento que alcanza la persona joven. Estos prejuicios y pensamientos negativos se van transmitiendo con el paso del tiempo mediante lenguaje, expresiones, y normativas.

Los estereotipos negativos se refieren al deterioro de la persona en diversas maneras, lo psicológico, biológico, personal, sociológico e incluso de

forma comunitaria, viéndose segregado por varios sectores de la población.

Los estereotipos, tanto en el Adulto Mayor como en otros sectores poblacionales se pueden relacionar estrechamente con el constante contacto de las personas con los medios de comunicación, puesto que es por estos medios donde se presentan estereotipos muy marcados de lo que deben ser, pueden ser, o se entiende por Adulto Mayor. De acuerdo con De Andrés (2014), el discurso publicitario, tanto comercial como de corte institucional el que marca las pautas para el trato hacia el adulto mayor, dando por entendido que es una edad donde se necesita de apoyos adicionales y es una etapa de la vida donde se recibe una asistencia constante.

Ante la constante presencia de prejuicios de la población mexicana hacia el adulto mayor, y por otra parte, la internalización de los mismos es que se crea una necesidad, en la cual es crucial hacer a la persona de edad cada vez más participativa en su proceso educativo.

Es por esto que la atención dirigida hacia la autonomía y movilidad de los Adultos Mayores cobra una importancia crucial, puesto que es mediante estos dos rubros que la persona de edad, puede comenzar a combatir estos prejuicios y empezar a gestar, no solamente una idea en la sociedad, y en sí mismo, sobre tener una vejez activa, contrarrestando así todos aquellos prejuicios generados a lo largo de los últimos años.

El proceso de envejecimiento puede ser evaluado, considerando dos grandes grupos de factores participantes en él, los cuales son los biológicos y aquellos que se refieren a lo que la sociedad le impone a dicha población, como lo



son barreras, prejuicios relacionados a la conducta social en general. Todos estos prejuicios dan lugar a respuestas de tipo defensivas así como a la pérdida de autoestima y en algunos casos a depresión o algunas otras enfermedades, representando una disminución en la calidad de vida de los adultos mayores.

Este proceso se puede reducir si se realiza una estrategia que contrarreste los efectos de los prejuicios que se presentan principalmente en las personas jóvenes y que la persona mayor ha asimilado como una idea propia.

Para García y Nelson (2007), la educación en la edad adulta, en comparación a la educación dirigida hacia jóvenes y niños, comenzó de manera tardía en países europeos y Estados Unidos. Sin embargo a finales de los años 50's comienza a hacerse la difusión de la misma, así como una articulación de teorías sobre el aprendizaje del humano adulto, Este mismo autor menciona que comúnmente estamos acostumbrados a asociar la educación con la formación y la guía de niños y jóvenes, sin embargo no es así con las personas de edad avanzada, ya que aún se conservan muchos y muy variados prejuicios acerca de lo que son y cómo es que se les debe tratar. En la historia de la humanidad, la sociedad en general se ha portado de forma receptiva en lo que se refiere a la educación de jóvenes y niños, sin embargo, en la cuestión de adultos mayores viene a hacerse más complicado debido a la prevalencia de estereotipos y prejuicios negativos que envuelven todo el proceso con la persona de edad.

Uno de los principales problemas con los que se ha enfrentado el Adulto Mayor a lo largo de los años, es el de los prejuicios y las etiquetas negativas. La gran mayoría impuestas por la misma sociedad, ya que en la actualidad se les concibe como personas no funcionales, enfermas, olvidadas y amargadas. Esto normalmente genera una resistencia por parte de los profesionales que prestan servicio, o que potencialmente están por prestar servicios hacia ellos, pues el no

tener contacto previo con el Adulto Mayor, en algunos casos incrementa los malos pensamientos e indeseabilidad del trabajo.

Al momento de realizar una actividad educativa, se encuentran pensamientos relacionados con estas etiquetas, puesto que el Adulto Mayor ha hecho propios los pensamientos del colectivo con referencia a su función en la sociedad, es decir, piensan que en efecto son personas inservibles.

Este es otro punto sumamente delicado y por el cual se debe prestar destacada atención a los Adultos Mayores, además de que se les debe comenzar a dar una voz propia, para que estos puedan realizar demandas y peticiones por sí mismos, de esta forma es que la educación para las personas de edad, cobra aún más sentido, ya que entre los beneficios más notorios se encuentra el de potenciar la autoestima y las habilidades sociales de las personas que gozan de sus beneficios.

La educación debería estar presente en cada una de las etapas de la vida, contribuyendo a que la población vaya adquiriendo nuevas destrezas y habilidades, así como que vaya mejorando y puliendo las que ya posee.

García y Nelson (2007), mencionan que hay un porcentaje de la población adulta mayor que vive bajo un modelo que los condiciona o, de alguna manera, posiciona en una vejez en términos de padecimientos y déficits, asociándolo completamente con los prejuicios que la sociedad no deja de emitir, sin embargo por otra parte menciona que hay otro sector de esta población que vive bajo otro tipo de modelo, que les permite considerar a la vejez como una gran etapa que puede estar plagada de posibilidades para ellos.

Es importante mencionar que en la actualidad el sector Adulto Mayor de la población se ve desfavorecido, en un sentido educativo, debido a que la mayoría

cuenta con una formación académica muy breve, y los recursos didácticos no suelen ser los suficientes como para brindar la atención necesaria para poder tener un nivel de vida gratificante. Estos elementos pueden complicar el trabajo educativo, sumando el hecho de la poca existencia de profesionales especializados o interesados en realizar esta labor. Esto representa un problema serio debido a que en la actualidad el nivel de instrucción es importante para desenvolverse en distintos entornos sociales y actividades de ocio. Es desde aquí que se parte para decir que es necesario realizar una educación adecuada para todas las edades con la finalidad de obtener el conocimiento que en su momento el individuo por diversas razones, no fue capaz de obtener.

La formación de adultos genera modelos y procesos de enseñanza-aprendizaje que son, en cuestión de características, diferentes a los métodos y modelos que son utilizados de forma más común con personas jóvenes en cursos actuales. Al hablar de una persona adulta en una situación de formación, se habla de que se están considerando su edad, experiencia y saberes previos, lo cual también refleja la diferencia en estilos de aprendizaje de cada persona, generando así, toda una gama de posibilidades por explorar y desarrollar en cuanto a métodos de trabajo y estudio con el adulto mayor.

Un punto importante en la educación del adulto mayor, lo menciona Castaño (2009), al recalcar que la educación dirigida a las personas de edad avanzada, debe poder lograr que el adulto mayor, con los aprendizajes adquiridos, tenga las posibilidades de convertirse en una persona activa así como una persona capacitada para participar en la sociedad sin ser víctima de los prejuicios impuestos por la misma.

## 2.2. La jubilación

Durante la etapa de jubilación, al romperse el equilibrio entre el trabajo y el descanso, aparece el aburrimiento, con el consiguiente malestar. En este el periodo en que se pueden satisfacer los viejos anhelos y curiosidades, en que se pueden ensayar actividades laborales con nuevas modalidades de horarios y rendimientos sin la exigencia formal, tales como la artesanía y los denominados “oficios” que poseen la doble ventaja de utilidad económica y valor social.

Con referencia a la jubilación y su significado en la sociedad actual: “La jubilación es una situación social que implica cambios de suma importancia en la persona, puesto que no sólo se refiere a dejar de trabajar.” (Marín, 2014: 21).

Dicho esto, la jubilación juega un papel importante en la forma en que la sociedad actual concibe a la población envejecida, pues, no solamente se trata de la persona que ha dejado de trabajar, sino cuál ha sido el contexto y la forma mediante la cual ha dejado de trabajar, además de qué es lo que le espera una vez que ha dejado de hacerlo.

En concordancia con Sirlin (2007), los avances en la ciencia, tecnología y medicina han contribuido a que la expectativa de vida se haga cada vez más grande, lo que repercute directamente en el proceso de jubilación del adulto mayor, pues una sociedad que margine a un sector poblacional por su edad, no sería una sociedad justa y esto repercute de forma directa a la población que se encuentra laboralmente activa.

En los últimos años, producto del crecimiento de la población del adulto mayor, la jubilación se ha convertido en un problema económico para los países que requieren disminuir el gasto que implica el mantenimiento de este sector en constante crecimiento. Marín (2014). Sin embargo, la persona mayor, lo ve de una

forma diferente, puesto que para ellos no es una conexión económica, sino una conexión con la vejez y lo que esta conlleva.

Se puede hablar de una etapa deseada por la persona donde la persona comienza a tener tiempo para realizar actividades nuevas o dedicar el tiempo que nunca pudo ofrecer a su familia. Sin embargo, para otras personas puede significar un proceso diferente, debido a que se deja atrás una actividad que se ha venido realizando a lo largo de mucho tiempo, por la cual ellos recibían una remuneración y eran considerados personas económicamente activas. Esta situación puede desembocar en un proceso de duelo enfocado a su trabajo, puesto que en esas ocasiones el monto percibido es menor que el salario en actividad, desprendiéndose así un sentimiento de tristeza o castigo, agravándose con una independización de los hijos, viudez o retiro inesperado, por ejemplo una enfermedad. (Alpízar, 2011:21).

En la actualidad, la jubilación es comúnmente entendida como un proceso en el cual existe una pérdida de ingresos, identidad profesional, estatus social, estructura de la vida cotidiana, etc., y esta se puede deber a varias situaciones; antes de los 65 a una posible enfermedad o mala salud, después de los 65 a personas cuyas condiciones no les permiten vivir con recursos limitados.

De acuerdo con lo anterior, al encontrarse jubilado o pensionado, el adulto mayor se puede encaminar en la búsqueda de diversas alternativas para sopesar el posible estado de tristeza o para poder pasar el tiempo que ahora va a poder conseguir, esto sin mencionar que muchas de estas actividades pueden ser utilizadas en pro del desarrollo personal e intelectual del propio Adulto Mayor.

La persona Mayor es capaz de seguir aprendiendo y alimentando sus intereses por adentrarse en los diferentes procesos educativos así como en lo que

se refiere al autoaprendizaje. De la misma manera puede desempeñarse como un mentor o educando, que es capaz de transmitir el conocimiento adquirido a lo largo de su vida o lo recientemente aprendido mediante otras técnicas educativas.

Es de suma importancia mencionar que las personas mayores no solamente son capaces de compensar pérdidas o adaptarse a los cambios, sino que también son capaces de experimentar procesos de ganancia y proponerse diversas metas en cuanto a su educación se refiere. Villar (2004), menciona que los enfoques relacionados al ciclo vital, permiten concebir a la educación centrada en el desarrollo como un método para poder potenciar de forma adecuada el crecimiento y la adquisición de competencias nuevas. Esta educación permite recuperar pérdidas de índole educativa, cognitiva y social, así como ser un instrumento que pueda generar una ganancia a lo largo de la vida de la persona.

El estudio no es un campo desconocido para los ancianos, mucho menos uno inalcanzable, ya que pueden desarrollar con éxito los niveles con categoría universitaria. Como se ha mencionado anteriormente, el uso de los aprendizajes obtenidos a lo largo de la vida, es la clave del bienestar en la tercera edad, al elevar la autoestima y garantizar una actividad que, además de resultar en un bienestar personal puede resultar en bienestar económico, obteniéndose así más de un resultado positivo.

De esta forma es que cada vez es más común ver que el Adulto Mayor se integre a los espacios educativos brindados por los diversos organismos, tomando como ejemplos los Centros de día, Aulas de tercera edad, etc., buscando dejar de lado el concepto negativo de que “el viejo es sinónimo de enfermedad”.

Es así que se invita a la reflexión sobre el pensar y actuar acerca del Adulto Mayor, puesto que está en manos de profesionistas y sociedad llegar a un verdadero cambio con respecto a esta situación, además de que el cambio es

beneficioso para todos los sectores de la población; ya sea a corto, mediano o largo plazo, pues citando a un viejo y conocido refrán; “como te ves, me vi, y como me ves, te verás.”.

### **2.3. Algunas consideraciones para el Educador de Adultos Mayores.**

El derecho de educación no debe ser sometido, por ninguna razón a ningún límite de edad, además de que para la persona de edad avanzada, debe significar un proceso de oportunidad mediante el cual su calidad de vida aumente de forma importante. Esta educación del adulto mayor, favorece también a los involucrados desde el otro lado del tablero, es decir a los educadores, ya que ofrece áreas de oportunidad, actualización, participación social, etc. elevando así también sus estándares de vida en cuanto a calidad se refiere.

El llevar a cabo un proceso educativo con Adultos Mayores, demanda haber desarrollado en algún punto de la formación, ciertas habilidades necesarias para poder llevar a cabo el proceso educativo con la población previamente mencionada. Es necesario tener estas habilidades lo suficientemente desarrolladas porque el Adulto Mayor no solamente va a demandar el conocer sobre los temas a impartir, sino también va a demandar el tener un vasto conocimiento sobre los procesos básicos que se viven durante la etapa de la vejez y adecuar sus contenidos a estos procesos y a la población en cuestión.

Los educadores de personas Adultas Mayores deben de tomar en cuenta que al momento de desarrollar y/o poner en práctica los procesos de enseñanza-aprendizaje con el Adulto Mayor, aparecerán una serie de factores que pueden interferir e incluso afectar de manera directa con la intervención o los resultados del trabajo realizado. De la misma manera se deben tomar en cuenta diversos términos como promover, desarrollar y apoyar, que en términos generales buscan

la creación, acercamiento y vinculación con los conocimientos y campos del saber que generan interés en la persona. De esta manera es que se converge en una educación brindada al adulto mayor, la cual se basa en diferentes objetivos, que, se enfocan en conseguir la mejor calidad de vida posible de la persona que recibe el conocimiento.

El principal aspecto a tomar en consideración con el Adulto Mayor, es en su salud. En cuanto al aspecto físico, es importante hacer énfasis en que no hay enfermedades físicas exclusivas de la vejez, sin embargo en esta edad es donde hay que tener aún más cuidado, pues tienen a agravarse o a aparecer con más frecuencia que en etapas previas. Normalmente se clasifican de la siguiente forma:

- Enfermedad aguda: Es una enfermedad de corta duración.
- Enfermedad crónica: Es una enfermedad prolongada, con un curso estable y medicable, hay descompensaciones frecuentes y en algunos casos llegan a darse pérdidas de capacidades.
- Enfermedad terminal: Es una enfermedad de naturaleza irreversible, comúnmente con un final corto (en tiempo), que puede prolongarse de acuerdo al tratamiento.

Uno de los principales factores y más importantes se presenta a nivel perceptivo, que son producidos por el envejecimiento. Aznar (2005), define la percepción como el conjunto de mecanismos fisiológicos y psicológicos cuya función principal es recopilar información del entorno o del organismo en sí, información que se obtiene mediante los sentidos. Dentro de los sentidos en los que es más común encontrar un deterioro a lo largo de los años, son los sentidos de la visión y la audición.



Con referencia a lo anterior, el educador del Adulto Mayor, también debe tener ciertas medidas para poder facilitar o minimizar las dificultades que puedan surgir a lo largo del proceso que lleve a cabo con su grupo. Parte de estas medidas a tomar en cuenta son las siguientes:

- Tener siempre una iluminación adecuada.
- Trabajar con un número aproximado de 13 a 17 personas, ya que este número es un número adecuado para manejar, si el número es superior a las 17, es importante que se hagan subgrupos.
- Distribuir al grupo de Adultos Mayores en una U o semicírculo alrededor del educador, procurando que al momento de dar las instrucciones este quede siempre frente al grupo y no de espaldas.
- Utilizar un tono, vocalización, velocidad y volumen adecuados para que todo el grupo pueda ser capaz de escuchar las instrucciones.
- En caso de utilizar recursos didácticos adicionales como presentaciones electrónicas, que estas posean letras grandes y con colores distinguibles.
- Utilizar un aula lo suficientemente alejada del ruido, de no ser así, manejar el tono de voz adecuado al aula.

Mucho se ha hablado al respecto de la inteligencia en el Adulto Mayor y, si esta decae con el paso de los años. Aznar (2005), menciona que no se han encontrado evidencias de que esta se vea afectada o sufra algún tipo de repercusión a raíz del paso de la vida, sin embargo se ha logrado percibir que en lo cognitivo, existe un deterioro debido al poco trabajo o a la nula exposición a algún tipo de enseñanza formal o informal, etc.

Para el trabajo en cuestiones de deterioro educativo con el Adulto Mayor, el educador debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Trabajar las diversas habilidades presentes en el Adulto Mayor, de modo que pueda desarrollar adecuadamente todas y cada una de ellas.
- Adaptarse a las necesidades individuales y grupales de sus educandos.
- Realizar actividades que promuevan la participación de los Adultos Mayores que se ven involucrados en el trabajo.
- Crear un ambiente adecuado para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Utilizar métodos de enseñanza basados en el descubrimiento de nuevos conocimientos.

Del mismo modo, Morón (2014), menciona que se deben generar iniciativas a lo largo de todo el proceso con los grupos; las cuales vayan dirigidas a los procesos de enseñanza y aprendizaje, prácticas en el ámbito educativo. De la misma manera, menciona que es pertinente el uso de las tecnologías de la comunicación como una herramienta para favorecer el aprendizaje y la participación social.

De este modo no solamente se va facilitar el proceso de aprendizaje de temas relacionados con el programa, sino de algún tema en particular, además de que puede fomentar el contacto con las nuevas herramientas de comunicación que proliferan en estos días, permitiendo que el Adulto Mayor tenga un contacto más cercano y de mejor calidad con los elementos que hay a su alcance, los cuales están enteramente diseñados para facilitar su aprendizaje.

Otro factor importante a tomar en cuenta en los procesos educativos, es el que se le conoce como motivación, el cual según Aznar (2005), se entiende como todos los factores que mueven a un sujeto a realizar cierta conducta o comportamiento para la consecución de un objetivo o meta. La motivación posee una gran influencia en los procesos educativos y su eficacia, ya sea con Adultos Mayores o cualquier otra población.

El educador debe conocer aquellos motivos que lleven al Adulto Mayor a involucrarse en las actividades educativas, así como las metas que persiguen al integrarse a estas actividades, esto con la finalidad de lograr adaptar sus objetivos a los de los Adultos Mayores. Con frecuencia, las metas y motivos de los Adultos Mayores son las siguientes:

- Metas relacionadas con la valoración social.
- Metas que están relacionadas con la consecución de recompensas internas.
- Metas que están relacionadas con la consecución de metas externas.
- Metas relacionadas con la tarea en sí.

De esta forma es que la educación para el Adulto Mayor, de acuerdo con Morón (2014), aboga por el mejoramiento de sus competencias y se pueda disponer de una mayor gama de oportunidades para que sean usadas en el día a día de la persona y con esto, pueda lograrse contrarrestar de manera positiva los estereotipos impuestos hacia este sector de la población, permitiendo así la imagen de la educación esté asociada también con los Adultos Mayores y no se piense como algo ajeno o inusual en edades avanzadas de la vida.

Uno de los factores que viene a cobrar importancia en todo el proceso es el de la autoestima, ya que este se viene a convertir en uno de los factores de más importancia para la motivación del Adulto Mayor y su participación dentro de las actividades y los procesos en general. La autoestima corresponde a la valoración que da el individuo sobre sí mismo y sus acciones en todas las dimensiones posibles. Se ha visto que al igual que con las personas jóvenes, la autoestima de una persona mayor, se ve afectada constantemente, generando altas y bajas, sin embargo hoy en día, debido a los constantes cambios y pérdidas que viene sufriendo en su vida, es muy común encontrar un grueso de Adultos Mayores con una autoestima baja. Por esta razón es importante que se fomenten actitudes positivas, sentimiento de valor personal, sentimiento de libertad en todos los sentidos de acuerdo a la actividad y los temas planeados, etc. Tomando estos puntos en cuenta, el educador se va a poder permitir trabajar con personas cuya autoestima se encuentra en un punto desfavorable.

Posiblemente el factor más influyente e importante al momento de hablar del Adulto Mayor y su proceso de aprendizaje, es el de la salud. Esto se debe a que esta es la edad en la que la salud se ve más afectada por diversas enfermedades y es necesario prestar aún más atención a los cuidados en todos los niveles.

Dentro de lo que es el aspecto de salud, podemos encontrar la salud psíquica y la salud física, que son los pilares principales de la salud del ser humano, puesto que el bienestar de ambos, garantiza una funcionalidad en todos los aspectos.

Aznar (2005), menciona que afectaciones en salud psíquica puede dividirse en 2 categorías generales importantes:

- Problemas psicológicos funcionales: Estos son problemas de orden psíquico, cuya base no es orgánica y se deben a factores externos, algunos ejemplos son la depresión y las fobias.
- Problemas psicológicos o desórdenes cognitivos: Estos son problemas de orden psíquico, los cuales tienen una base orgánica, algunos ejemplos son la Demencia y el Alzheimer.

La presencia de alguna enfermedad tanto psíquica como física, pueden influir de manera negativa en la intervención con un grupo de Adultos Mayores, ya que ralentiza el proceso de enseñanza-aprendizaje. Una vez que el educador se vea frente a una de estas situaciones, es importante que haga labor de intervención a nivel primario, es decir que procure hacer promoción de conductas de autocuidado responsable de la enfermedad, por otra parte que haga promoción de una actitud saludable ante la enfermedad y finalmente fomentar la actitud saludable para prevenir la aparición de alguna otra, todo esto mediante las actividades llevadas a cabo dentro de los grupos.

De acuerdo con Morón (2014), el creciente envejecimiento de la población, es un área de oportunidad para que el profesional dedicado a trabajar con esta parte del colectivo de la población, tenga un sentido de importancia aún mayor de lo que se piensa, esto con el debido acceso y capacitación acerca de las características básicas de la etapa en la que la población se encuentra, particularmente si se encuentra en una labor educativa con Adultos Mayores, de modo que mediante la creación de diversas estrategias y metodologías, este pueda tener un mejor y mayor entendimiento con ellos.

Además de esto, la constante actualización y las características del propio educador le permitirán, no sólo poder acercarse de mejor manera al grupo que

desea, sino también se va a poder permitir generar diversas habilidades a nivel personal; como lo son la paciencia, comprensión, creatividad, etc. que serán necesarias para su entero desarrollo como educador.

### **3. PERSPECTIVAS DE LA VEJEZ EN TIEMPOS ACTUALES**

Es bien sabido que, actualmente, México se encuentra con una tasa de natalidad corriendo hacia la baja y una tasa de esperanza de vida a la alza. Sin embargo, de acuerdo con González y cols (2009), el hecho de que la esperanza de vida y las condiciones de salud hayan tenido un avance significativo, no significa que las condiciones de vida de las personas de edad, tendrán así una mejora, puesto que el vivir más años no se traduce en una satisfacción para la vida misma. Esto desde hace ya varios años, ha sido un objeto de estudios de diversas ciencias encargadas de la atención y desarrollo natural del ser humano, cuya principal preocupación es el cambio demográfico y la atención que se ha venido brindando, así como la que se va a brindar en un futuro. Desafortunadamente, México es uno de los países cuyos recursos, políticas e instituciones, le hacen ver como uno de los países que no se encuentra del todo preparado para la atención integral de su población Adulta Mayor. Toda esta situación pone en un predicamento al futuro del país en cuestiones económicas, educativas y de salud.

Un término importante a integrar al estudio y trabajo con el Adulto Mayor, es el de "Desarrollo Social". La gran mayoría de miembros de dicha población a nivel mundial, trabajan a lo largo de su vida con la finalidad de lograr una "vejez digna", sin embargo, hablando de México, actualmente no cuenta con las condiciones para que su población de Adultos Mayores, en general, logre llegar a la vejez con un sustento suficiente como para gozar de una vejez desahogada o un estilo de vida satisfactorio. Zúñiga y Vega (2004), mencionan que dentro de lo que es todo el territorio de la República Mexicana, se encuentran 2,442 municipios de los cuales 1,359 muestran un registro demasiado bajo para el desarrollo social del Adulto Mayor, solo uno (Delegación Benito Juárez) muestra desarrollo social alto, ninguno muestra uno muy alto y el resto ronda en la media, encontrándose así con un grupo en alto riesgo y con pocas opciones de obtener un desarrollo social.

La satisfacción en general se refiere a todo aquello que produce un estado de cierta felicidad, de gusto o de placer. Para el caso de los Adultos Mayores, la satisfacción con la vida generalmente está ligada a lo que cada individuo ha vivido, es decir, a la vida de cada uno de ellos (Vera y Montaña, 2002) es por esto que el ciclo de vida es importante ya que, más allá de lo biológico, la satisfacción con la vida se va construyendo al momento de encontrarse activamente inmerso en cierto tipo de grupos u organizaciones que fomenten la recreación y/o el bienestar del Adulto Mayor.

Por otra parte un suceso de suma importancia es el hecho de que, actualmente y a lo largo de varios años, el envejecimiento de la población mexicana se ha venido dando en un periodo de tiempo donde el país se ve envuelto en un periodo de pobreza y desigualdad en cuanto a distribución de ingresos se refiere, insuficiencias en la creación de empleo que por su parte dejan un panorama altamente precario en cuestiones laborales para la población en general y aún más para el Adulto Mayor. Esto se convierte en un proceso que interfiere con el trabajo a nivel nacional con el envejecido, ya que son cuestiones delicadas con las que el país tiene que comenzar a lidiar desde este momento. El envejecimiento de la población mexicana impone a todos los organismos encargados, la exigencia de preparar cada vez más a sus instituciones y sus profesionistas para el desafío que implica la atención a una población cada vez más pobre, desempleada, demandante y, en unos años, vieja.

### **3.1. El conocimiento para la vida**

Al encontrarse con una serie de pérdidas asociadas a la edad como el estatus laboral, económico, de roles sociales, deterioro cognitivo y en algunos casos, la aparición de sintomatología depresiva, así como la poca capacidad para poder hacer frente a estas pérdidas, se comienza a hacer evidente que la atención al Adulto Mayor, debe ser de una forma más integral, autónoma y móvil, lo que



significa que cada vez más disciplinas así como profesionistas, deben verse involucrados en el estudio e intervención de dicha población.

En general las políticas internacionales van orientadas a un cambio de concepción de la vejez, de modo que esta etapa de la vida no se conciba como una etapa donde haya un decremento en todas las dimensiones, sino que hay una vida activa y se pueda concebir como un momento donde la persona también es capaz de generarse oportunidades, dicho esto, se puede llegar a obtener un grado significativo de autonomía, autorrealización y en este caso, lograr un proceso educativo más completo para el beneficio de la persona. (Zanhueza y cols. 2005: 18).

Con referencia a esto, la UNESCO (1997), en la Conferencia Internacional de Educación de las Personas Adultas ( CONFINTEA) menciona que existe una creciente demanda por una vida más activa por parte de las personas con más de 60 años, y cada vez se reconoce el hecho de que la educación juega un papel de suma importancia. Organizaciones del Reino Unido como "Age Concern", brindan servicio a estas personas, donde desarrollan sus iniciativas y están conectadas con otros grupos similares. Tales iniciativas van desde capacitación y educación así como el desarrollo de actividades que les generan un ingreso económico y apoyo en atención de enfermos. Sin embargo no suele ser un modelo que abarque las áreas necesarias para que el Adulto Mayor se vea lo suficientemente beneficiado.

El México de hoy en día, registra una gran cantidad de personas de Edad avanzada cuya educación difícilmente llega a la formación superior, comúnmente por cuestiones económicas o de acceso por zonas geográficas. De acuerdo con Cruz (2012), esta situación orilla a estas personas a integrarse a actividades de corte no formal, como la pintura o las artes, danza, lectura, yoga, comercio, etc.,

actividades que a su vez también son un apoyo para el mantenimiento de las habilidades de los adultos mayores.

La educación formal no cubre con todas las necesidades educativas con las que se puede encontrar una persona, y es aquí donde la educación no formal entra en escena, pues permite que exista una flexibilidad mayor en comparación con la educación formal, así es como los conocimientos se imparten de una manera más libre y sin tanta rigidez, permitiendo el contacto entre los participantes.

La educación no formal cuenta con una amplia gama de finalidades, que van desde el empleo del tiempo libre hasta la alfabetización de las personas con dificultades para alcanzar educación formal. En un caso más concreto, con el adulto mayor, se busca desarrollar, brindar y aportar herramientas necesarias para la construcción de una vejez plena y exitosa.

El trabajo educativo y de capacitación con Adultos Mayores, representa un avance en el proceso de autocuidado de los mismos, de la misma forma, emprende un cambio en las perspectivas que se tiene sobre la intervención con dicha población, pues por los constantes pensamientos negativos sobre las personas de edad avanzada que se desprenden del deterioro natural del cuerpo y las funciones cognitivas, se da como un hecho que son personas inútiles, enojonas, decrepitas, incapaces, etc., afirmaciones que se ven cuestionadas mediante el trabajo, que permite a ambas partes aprender por cuenta propia. Es de suma importancia que el trabajo que se ha realizado con los grupos sea utilizado tanto por los grupos como por los alumnos, a manera de ejemplo para seguir fomentando la idea de que el Adulto Mayor puede ser un agente activo dentro del cuidado de su salud mental y la promoción de su integración social.

Con relación a lo anterior Sanhueza et al. (2005), mencionan que se puede hacer referencia a la funcionalidad del Adulto Mayor, lo cual alude a que una persona de edad avanzada sana es capaz de enfrentar el proceso de cambio a niveles adecuados de adaptabilidad funcionalidad y satisfacción personal. De modo que la funcionalidad se convierte en un concepto clave en la salud de la persona envejecida así como en los resultados del trabajo de capacitación.

Por lo anterior es de suma importancia lograr que el Adulto Mayor sea lo más funcional en su entorno común, así como en entornos nuevos, entendiéndose esto como un posible entorno educativo o de ejercicio profesional para el beneficio propio.

De acuerdo con Sanhueza y cols. (2005), los programas educativos para Adultos Mayores destinados a potenciar la funcionalidad, deberían contener actividades que les ayuden a fortalecer aquellas potencialidades que han permanecido en desuso como lo son el crear, relacionarse, comunicar, aprender, autor realizarse, dar y recibir afecto, etc. De este modo se encuentran trabajos como el que se realizó con estos grupos, donde se abre un panorama de oportunidades en el estudio e intervención con el sector envejecido de la población, de modo que no solamente se entiende al Adulto Mayor como el “objeto” sino como el “agente”, rompiendo de alguna forma el estereotipo que se ha venido creando desde hace años, donde se concibe a la persona de edad como una persona cuyas funciones se han deteriorado de manera exorbitante y sin ningún tipo de beneficio para ellos mismos e incluso terceras personas.

### **3.2. Perspectivas laborales del trabajo grupal**

Es un hecho que las personas llegaran al punto en que la juventud va a comenzar a menguar, es decir, una gruesa parte de la población llegará a la vejez. Por esta razón es inevitable ponerse a pensar cómo es que se planea llegar a esa etapa de

la vida, pues la gran mayoría de las personas piensan en el hoy, y no en su futuro, por el simple hecho de que al momento se encuentran sanos, y generalmente se compra la idea de que la vejez es sinónimo de enfermedades y decaimiento de salud.

Es preciso hacer un pausa, y preguntarse sobre el proyecto de vida, específicamente en el cómo es que los más envejecidos de la población lo entienden. esto con la finalidad de poder entender las proyecciones del trabajo de capacitación como un área de oportunidad para la formación de nuevos proyectos a futuro.

Hablar de un proyecto de vida generalmente se relaciona con grandes planes a futuro y con éxitos a gran escala, sobre todo en personas jóvenes y con mucha vitalidad, pero son pocas personas las que realmente se preguntan si es que el adulto mayor tiene un proyecto de vida, es muy posible que incluso personas en esta etapa de la vida, no lo hagan debido a los estereotipos que se han internalizado de una manera lo suficientemente efectiva como para no realizar búsquedas de nuevos horizontes.

El proyecto de vida se presenta como un reto que está acorde a las posibilidades de la persona convirtiéndose así en un tiempo y espacio actual que ofrece la posibilidad de construir un proyecto a largo plazo. Para Hernández (2006), en el caso de los Adultos Mayores este proyecto está delimitado por el ciclo vital de la persona, el cual generalmente queda aplazado por alguna u otra razón, debido a un cambio drástico de la existencia de la persona o al propio deterioro que se presente de acuerdo a la edad. Es por ello que a pesar de la edad siempre es necesario tener un proyecto de vida ya que ayuda a fomentar la satisfacción que se tiene. Por ejemplo si en algún momento se quiso aprender a dibujar, o escribir un libro y eso formó parte de su vida, puede tomar el tiempo libre

que tiene por el hecho de la jubilación y tomarlo para realizar estas actividades lo cual puede serle incluso productivo en tiempos posteriores.

Este tipo de actividades viene a convertirse en un antídoto contra el deterioro que, en general, ocurre en las personas, permitiéndole así tener un mayor desarrollo de un proyecto de vida con base a intereses y necesidades.

Zanhueza y cols. (2005), mencionan que en cuestiones de salud el propósito de los profesionistas es evitar que limitaciones de su propio paradigma (el biomédico) se conviertan en impedimento para el desarrollo de actividades que el adulto mayor pueda necesitar o llegue a querer realizar y, por otra parte, esforzarse en disminuir lo más posible el grado de dependencia que existe en este grupo etario.

Este punto de vista, aplica de la misma manera al sentido educativo, donde los profesionistas se verán en la necesidad de acercar la educación al Adulto Mayor, además de que no pueden permitir que haya un freno en la innovación en cuanto a la creación de actividades para la atención del Adulto Mayor, y por último ir disipando la dependencia, hasta hoy creada por parte de los Adultos Mayores hacia el profesionista en cuestión.

Un adulto mayor sano es aquel que es capaz de enfrentar el proceso de cambio a un nivel adecuado de adaptabilidad funcional y satisfacción personal. La funcionalidad o independencia funcional es la capacidad de cumplir acciones requeridas en el vivir diario, para poder mantener el cuerpo y así poder subsistir de forma independiente, de esa manera cuando el cuerpo y la mente de la persona son capaces de llevar a cabo actividades de la vida cotidiana se puede hablar de que la funcionalidad está presente.

Uno de los grandes beneficios obtenidos en el trabajo de capacitación y dirección de los grupos, más allá de haber recuperado la autoestima, y habilidades que por alguna u otra razón se fueron limitando o se quedaron en el olvido, es el hecho de que se puede lograr fomentar actitudes de emprendimiento, compromiso y principalmente de gusto por el conocimiento.

Actualmente son pocos los jóvenes interesados en el trabajo con el Adulto Mayor, normalmente guiados por malos estereotipos, como el ser concebidos como personas malhumoradas o que siempre quieren estar dormidos, etc. De acuerdo con Ham (1999), estos estereotipos deben empezar a trabajarse al menos por el Adulto Mayor, ya que por ahí es por donde se debe empezar para comenzar a tener lo necesario para establecer las bases de esa satisfacción y bienestar con la vida. Estos cambios vendrían a crear la oportunidad para realizar un trabajo desde el mismo sector envejecido de la población. En el campo de los conocimientos adquiridos, las actividades lúdicas, la planeación de sesiones, el manejo de grupos, la presentación de actividades, el manejo de material, contenidos y posiblemente capacitación de miembros de grupos, será más sencillo para que los miembros más activos de cada grupo sean lo suficientemente autónomos como para poder incursionar en el ámbito de la atención al Adulto Mayor.

Al igual que las propuestas realizadas en otros países, se espera que estas habilidades puedan significar una fuente extra de ingreso para el Adulto Mayor que así decida llevarlo a cabo. También, en caso de llevarse de esta manera, el trabajo se habría expandido entre personas pertenecientes al mismo sector de la población, logrando así que el Adulto Mayor tenga una menor dependencia educativa y económica.

### **3.3. Capacitación y ejecución en talleres para adultos mayores**

Una vez revisada la literatura que se enfoca a la educación de los Adultos Mayores y las necesidades que estos precisan, es importante detenerse a pensar sobre cómo abordar estas necesidades y diseñar las estrategias encaminadas a un mejoramiento de las condiciones de este sector poblacional.

Es en este punto donde se desprende una necesidad aún mayor, que involucra no solamente a los Adultos Mayores, sino a los profesionistas de diversas disciplinas, cuyo trabajo conjunto y sus diversas técnicas de intervención pueden desembocar en mejores y mayores resultados, generando una pauta para la atención con la población de mayor edad. Se habla de la capacitación del Adulto Mayor, ya que el hecho de que esta población se integre a un proceso de capacitación, permitirá el abordaje de los temas de una forma más especializada, y evidentemente repercutirá en diversas áreas, propias de la persona.

Es por estas razones que se considera importante abordar el concepto de capacitación del adulto mayor, una metodología educativa más frecuente y más conocida, pues por lo encontrado en el presente trabajo, esta metodología es lo suficientemente “rentable” para el propio individuo, pues los beneficios son múltiples y además invita a una reflexión sobre cómo es que el propio adulto mayor realiza sus actividades educativas y no solamente están sujetas al criterio de los educadores, de esta forma es que el trabajo se enriquece y se obtienen resultados óptimos para el individuo.

### **3.4. El concepto de capacitación**

Fajardo (2012), menciona que “...la capacitación es un proceso que posibilita la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes...” (p. 99), lo que trasladado a las poblaciones de tercera edad alrededor del mundo, implicaría un proyecto de

desarrollo integral que influya en el mejoramiento de la salud individual y colectiva, además de la promoción del bienestar en grupos de edades afines.

La capacitación debe estar sometida también a una constante innovación de modo que ésta no se vea afectada de forma negativa, es decir, que no se vuelva pesada y no caiga en lo repetitivo, de esta forma resulta mucho más provechosa tanto para el que capacita como para quien es capacitado.

En opinión de Huberman (2000), la capacitación es el proceso consciente, deliberado, participativo y permanente implementado por un sistema educativo o una organización, con objeto de:

- Mejorar la ejecución y los resultados obtenidos con base a ese desempeño.
- Estimular el desarrollo para la renovación en campos académicos, profesionales o laborales del individuo capacitado.
- Reforzar el espíritu de compromiso de cada persona con la sociedad y particularmente con la comunidad en la que se desenvuelve en su día a día.

Cada uno de los puntos anteriores es de suma importancia, sin embargo, en este trabajo se hace énfasis en el último punto, donde se busca que el Adulto Mayor tenga un mejor desarrollo personal en su día a día, específicamente dentro de los grupos de trabajo psicológico, generando así un impacto en su vida personal. Dentro de este proceso de conocimiento, sólo puede vivirse un verdadero cambio en el momento en que se toma una verdadera conciencia de la necesidad en la que la persona se encuentra.

Así es como el capacitador comienza a fungir un papel fundamental en el proceso educativo de otros adultos mayores, puesto que al ocupar el rol de



docente en el proceso de enseñanza de su grupo de pares, donde no solamente se va a dedicar a enseñar, sino que también acompañará y promoverá el crecimiento de sus aptitudes y posibilidades personales de otros miembros del grupo. Bajo este enfoque de trabajo, la capacitación también se puede ver como una promoción o impulso de la vocación de la persona Mayor que se estará llenando no solamente de elementos teóricos sino de las suficientes habilidades prácticas como para poder ejercer su conocimiento por sí mismo y sus compañeros de su grupo.

### **3.5. El rol del Facilitador**

Es evidente que la población Adulta Mayor, se ha visto en un aumento sumamente acelerado, que con el paso de los años, aumentará de forma aún más acelerada y comenzará a generar una creciente necesidad de atención en todos los niveles y ciencias de aplicación.

Actualmente un gran número de personas de la tercera edad, enfrenta una serie de problemas, educativos, económicos, sociales y de salud que se relacionan con la edad o por el simple hecho de pertenecer al sector de la población cuya atención se ve afectada por el poco interés tanto de los profesionales, como de los gobernantes. De esta forma algunos grupos de adultos mayores han intentado de forma independiente, dar equilibrio a sus propias necesidades, sin lograr mucho éxito.

Ante estas nuevas condiciones de la población en vejez y con la creciente demanda de necesidades, se hace más importante la intervención de la población en general, y es en este punto donde comienza a cobrar sentido el término de “facilitador educativo” para los Adultos Mayores, el cual como su nombre lo dice, tiene una función educativa e informativa para las personas de edad.

Para Padilla (2002), el facilitador educativo es toda persona, hombre o mujer, cuyo interés y motivación lo guían para que se dedique a promover, ya sea desde la familia y/o comunidad diversas actividades con las cuales busca realizar cambios en las actitudes de los grupos, en nuestro caso, en el sector envejecido de la población.

Bajo esta misma lógica, el facilitador educativo es la persona que se prepara con el propósito de adquirir y posteriormente aplicar las herramientas aprendidas en su formación previa, que le permitan orientar y darle la atención necesaria a los intereses y de cierta forma, a las carencias de los Adultos mayores.

El capacitador deberá identificar las características básicas que debe reunir toda la persona interesada en colaborar como facilitador educativo, conocerá también diversos elementos para promover y orientar en torno a la problemática social en que viven los adultos mayores, y al mismo tiempo, contará con los elementos para concientizar a la familia y comunidad con respecto a la problemática socioeconómica que afrontan las personas con mayor edad.

De la misma forma, el facilitador, deberá presentar una postura sensible ante las peticiones y demandas que puede llegar a tener el grupo ante el que se está presentando, ya que aprende constantemente sobre los temas relacionados con su grupo de edad y posteriormente los aplica de forma recurrente con sus grupos o en su vida cotidiana.

#### **4. CAPACITACIÓN PARA LA AUTOGESTIÓN, EN GRUPOS DE ADULTOS MAYORES.**

El presente trabajo comenzó hace aproximadamente 3 años, al hacer contacto con uno de los grupos participantes por medio de la práctica educativa de la carrera de psicología. Dicha práctica duró solamente el semestre destinado a la ejecución de la misma. Posteriormente fue retomado bajo un nuevo concepto como proyecto de tesis, de manera que, se requirió no solo una dedicación de tiempo completo, sino también la gestión las actividades de los grupos tanto de alumnos, como de Adultos Mayores.

El presente trabajo, se encuentra apoyado en un modelo de atención integral a los adultos mayores desarrollado por la profesora Dinah María Rochín Virués a lo largo de aproximadamente 10 años. Este proyecto se inició solamente en 2 centros; el primero es un espacio del DIF Tlalnepantla ubicado en el Acueducto de Tenayuca y, el segundo ubicado en la clínica familiar IMSS 186 de los Reyes Iztacala, para posteriormente extenderse a un nuevo grupo ubicado en la Iglesia Cristo Rey en la misma colonia de los Reyes Iztacala. La dinámica en cada uno de los grupos, permitió que el trabajo fluyera de manera adecuada, puesto que la interacción de los grupos era amena y respetuosa; en el caso del grupo nuevo, predominó el respeto y la tolerancia, de modo que, a pesar de tener menos tiempo, existe un buen acoplamiento entre miembros.

El modelo utilizado comprende 3 principales áreas de trabajo; Cognitiva, Socio-Emocional y Motriz; en cada una de ellas se abarcan diversas funciones. En el área Cognitiva se trabaja; memoria, relación de conceptos, concentración y habilidad matemática, entre otras funciones. Por su parte, el área Socioemocional brinda espacio de reflexión sobre la autopercepción, las relaciones de pareja, empatía, toma de decisiones y valores, por último en el área Motriz se trabaja con

funciones como la lateralidad, coordinación ojo-mano, motricidad fina, por mencionar sólo algunos elementos.

El trabajo que se realizó en tres centros de atención, tuvo una duración aproximada de un año. El desarrollo de la intervención tuvo lugar en los espacios que brindan las sesiones del proyecto de Atención Psicológica Integral para los grupos de tercera edad, que ofrece la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I), a través de la Práctica de Psicología Desarrollo y Educación.

### **Poblaciones y Escenarios.**

El trabajo se realizó con 3 grupos de atención a Adultos Mayores que acuden a tres espacios de atención psicológica, la cual es brindada por alumnos de la FES Iztacala que se encuentran cursando el 5o y 6o semestre de dicha carrera:

- El de mayor antigüedad (7 años de existencia) es un grupo perteneciente al DIF Tlalnepantla, que realiza sus actividades regulares en una casa de día, ubicada en la colonia Acueducto de Tenayuca, la cual cuenta con amplias instalaciones propias para la reunión de los asistentes de tercera edad, donde además de las sesiones de psicología llevan a cabo otras actividades como yoga, con la finalidad de dar una atención más integral a dicho grupo. Las actividades fueron realizadas comúnmente en el salón principal del edificio de aproximadamente 10x5 m., mismo que cuenta con sillas, mesas y materiales necesarios para el trabajo. El grupo es el más amplio, en cuanto a asistencia se refiere, pues cuenta con cerca de 30 integrantes. Está organizado por los miembros del mismo, debido a que actualmente, no se encuentra atendido por el organismo a cargo, de modo que son los propios miembros quienes lo buscan mantener. En este grupo se aprecia una convivencia amena y bastante amigable entre todos los

miembros, haciendo más sencillo realizar actividades de todo tipo. Con referencia al trabajo, se notan bastante dispuestos a trabajar, de modo que los días que registran una mayor asistencia, es el día en que los Psicólogos acuden a realizar actividades, en general hay un compromiso con el trabajo realizado y una resistencia que ha bajado de a poco.

- El segundo espacio se localiza en un salón perteneciente a la Unidad Médica Familiar 186 del IMSS ubicado en Los Reyes Iztacala, que abrió sus puertas al trabajo con adultos mayores. Cabe destacar que el trabajo realizado con este grupo, no formaba parte de las actividades diarias de la UMF 186, por lo cual se brindó un pequeño espacio para la realización de este. El espacio brindado era un cuarto de aproximadamente 5x3 m., es por ello que bastantes actividades se veían limitadas al momento de realizarse, en especial las motrices. El grupo es reducido, contando con un aproximado de 15 miembros, quienes llevan una buena relación entre sí. En este grupo se tuvieron que tomar consideraciones especiales respecto al movimiento y la audición, puesto que varios de sus miembros manifestaron impedimentos en este tipo de actividades. Con referencia al trabajo realizado, es uno de los que cuenta con personas cuyas habilidades cognitivas y sociales, les permite realizar y comprender las actividades de mejor manera, sin embargo, existe una resistencia mayor que en los otros dos grupos.
- El último y más reciente en iniciar actividades con adultos mayores, fue un salón anexo a la Iglesia “Cristo Rey” de la misma colonia Los Reyes Iztacala. El salón que se facilitó para el trabajo, es de un tamaño cercano a los 6x5 facilitando un poco más la realización de las actividades. El aula contaba con un mobiliario escolar puesto que este, en horario regular, se dedicaba a la catequesis. El grupo cuenta con un aproximado de 18 miembros y goza de una buena relación, además de que son el grupo con

mayor aceptación del trabajo. En este grupo se tomaron consideraciones en cuanto a actividades que exigieron movimiento y atención auditiva, debido a que algunos de sus miembros, manifestaron impedimentos para su realización. Con referencia al trabajo, a pesar de ser el grupo más joven, es aquel cuya participación ha sido la más constante y la más variada, es decir la gran mayoría de sus miembros ha sido facilitador al menos una vez, esto se suma al hecho de tener en sus filas a miembros bastante capaces para dirigir las actividades y al grupo sin mayor problema.

### **Participantes.**

El proceso de capacitación, incluyó un trabajo con tres grupos diferentes de adultos mayores, partícipes en grupos de estimulación psicológica que se encuentran en zonas aledañas a la FES Iztacala.

El primer grupo con el que se trabajó fue el grupo de Tenayuca; el grupo más numeroso del proceso, contándose con un promedio de 22 personas por sesión, además de ser el grupo más antiguo de los tres. En este grupo se contaba con una mediana resistencia a la participación, donde la gran mayoría de participantes eran mujeres y se podían encontrar solamente cinco hombres con una asistencia regular al grupo. El grupo se conformaba por personas con un promedio de edad de 75 años, que gozaban de una relativa buena salud y no requerían de ningún cuidado especial.

El segundo grupo con el que se trabajó fue el grupo del IMSS; este grupo por su parte era el menos numeroso, contaba con un promedio de 13 personas por sesión, donde el sexo de los asistentes se encontraba equilibrado, inclinándose hacia los hombres. También era el menos participativo de todo el trabajo, ya que constantemente sus miembros ponían cierta resistencia a las peticiones de fungir como facilitador o simplemente decían que no. En este grupo

la media de edad rondaba los 75 años y se tenían que tomar algunas consideraciones en cuanto al tono de voz debido a las necesidades de audición limitada en algunos asistentes del grupo. Cabe agregar que los miembros del grupo no requerían cuidados especiales.

El último grupo y más reciente en cuanto a años de experiencia, fue el grupo de la Iglesia Cristo Rey, de quienes se puede decir que fueron también los más participativos y abiertos a las propuestas de trabajo llevadas por los alumnos. Este grupo estaba conformado de aproximadamente 15 personas por sesión, y de la misma manera que los 2 anteriores, contaba con un grueso de población de mujeres y poca participación masculina. De la misma manera que con el grupo anterior, se debían tomar algunas consideraciones en cuanto al tono de voz debido a las características de algunos miembros del grupo. La media de edad rondaba los 72 años y ningún miembro del grupo requería otro tipo de cuidado especial.

Es importante mencionar que dentro de los facilitadores se encontraban personas de ambos sexos, cuyas edades fluctuaban entre los 65 y los 75 años de edad, los facilitadores gozaban de una relativa buena salud en lo que se refiere a funciones cognitivas bien conservadas y al control de enfermedades crónico-degenerativas; en su mayoría eran asistentes regulares a los Talleres que imparte la FES-I como parte de la formación profesional de los estudiantes, en el área de Psicología Educativa.

De todos los facilitadores identificados como líderes de los grupos, se identificó a un grupo aún más pequeño que fue fundamental en el desarrollo del trabajo, ya que este grupo permitió que el trabajo fuera encausándose de mejor forma, a este grupo se le denominó; “facilitadores sobresalientes”. Dentro de este grupo se describen personas con características muy específicas dentro de los grupos en que ellos se desempeñan:

### Tenayuca:

- Jorge - Un hombre casado de 80 años. Jubilado, con moderados problemas de motricidad debido a una cuadriplejía, demostraba contar con mucho bagaje cultural, disponibilidad para las actividades, facilidad de aprendizaje, así como ser autodidacta y dirigir al grupo con facilidad. Sus habilidades ocasionalmente se veían mermadas por su insistencia en tratar todos los temas con humor, lo que rompía la concentración o la emocionalidad obtenida por el grupo.
- Evelia - Mujer oriunda de Chiapas, viuda, de aproximadamente 65 años de edad, contaba con habilidades sociales necesarias para la dirección de las actividades; por ejemplo la participación y el tono de voz. Desarrolló rápido el liderazgo y adaptabilidad al cambio que el trabajo exigía. En su particular caso, se apreciaba un constante nerviosismo.
- Martha - Mujer casada de 45 años. Era la más joven de este grupo y de todos en general. En su caso se podía apreciar un liderazgo y una seguridad al momento de plantarse frente al grupo y dar las instrucciones de las actividades, así como una rapidez para comprender los temas y ejecutarlos. Se observó, también, interés por el aprendizaje autodidacta y un bagaje cultural amplio. En su caso, el grupo, alguna vez, emitió quejas en cuanto a su forma de dirigirse a ellos.

### IMSS:

- Isidoro - Hombre casado de 72 años, jubilado cuya voz era la de más peso dentro del grupo, en él se podía apreciar; liderazgo, seguridad, de la misma forma que interés por aprender. Sin embargo en su caso existía muy poca tolerancia a la frustración.



- Carlos - Hombre divorciado de 72 años, comúnmente dedicado al hogar, con mucha facilidad de palabra y habilidades sociales remarcables, manejaba al grupo con seguridad, paciencia y seguridad. En su caso la resistencia se presentaba principalmente no asistiendo a las sesiones de capacitación.
- Rebeca - Mujer casada, dedicada principalmente al hogar y cuidado de los nietos. La principal característica que le permitió ser reconocida por el grupo como una líder, fue el hecho de que cuenta con paciencia y disponibilidad para realizar el trabajo cuando se le solicita. Por otra parte, entiende y transmite los temas de forma muy sencilla. En su caso, la situación del cuidado de los nietos la alejó del trabajo con el grupo, lo cual rezagó su participación.

Iglesia:

- Martín - Hombre jubilado de 71 años, viudo con pareja actual. Cuenta con experiencia en manejo de grupos debido a su pasado como instructor técnico. En él se podía notar mucha paciencia, liderazgo, seguridad, bagaje cultural, que le permitía llevar el cauce de la actividad de forma adecuada.
- Rosa Elba - Mujer de 69 años, casada cuya amplia experiencia en manejo de grupos debido a su pasado como maestra, le permite desempeñarse de forma adecuada al momento de explicar la actividad. En su caso se notaba principalmente el manejo de grupo así como la paciencia, sin embargo era evidente una cierta falta en cuanto a la seguridad para ubicarse como líder frente al grupo.

- Reyna - Es una mujer casada de 76 años, quien fue de los líderes identificados de este grupo, era la única sin experiencia previa en el manejo de grupos. En su caso se podía notar la existencia de mucha paciencia y el interés por explorar un área que le generaba un gusto en especial. En su caso se notaba inseguridad y nerviosismo, adjudicado a una falla auditiva.

### **Procedimientos de capacitación**

El trabajo de los estudiantes de psicología con los Adultos Mayores comenzó hace aproximadamente 8 años, cuando el modelo pedía a los alumnos preparar y presentar el material. Se realizaba una carta descriptiva para poder llevar un control de la sesión y se preparaba cada una de las sesiones de esta manera, posteriormente las presentaba en forma de actividades de carácter lúdico. Esto se hizo, siguiendo la misma lógica del trabajo por áreas, es decir, las actividades fueron dirigidas hacia lo Cognitivo, lo Motriz y lo Socio-Emocional, sin embargo, la premisa principal de este trabajo era invitar al adulto mayor al desarrollo de conceptos y conocimientos de la vida cotidiana, que eran vertidos por el alumno en cada una de las actividades realizadas.

Después de varios años donde el trabajo se realizaba a manera de presentación educativa, se contempló la evidente necesidad de que los grupos comenzaran a ser más activos dentro de su propio proceso educativo, de esa manera es que el trabajo tiene un cambio y se comienza a buscar a las personas cuyas habilidades les permitan plantarse ante los grupos y generar una respuesta positiva por parte de sus compañeros. En consecuencia, de un tiempo a esta parte, los alumnos se dieron a la tarea de buscar a quienes contarán con dichas habilidades, y así poder construir una sesión en la cual, los encargados de dirigir el proceso, fueran los propios miembros de los grupos.

Para la realización adecuada de cada sesión, era de suma importancia elegir a un par de personas, integrantes del grupo, para que asumieran la función de facilitadores; esto se acordaba previamente con cada uno de ellos. A la par de la sesión, se llevaba a cabo una observación escrita de la ejecución de cada uno de los participantes. La selección de los participantes para el trabajo de capacitación, se realizó mediante una observación previa de las dinámicas naturales en cada uno de los grupos implicados en el proceso. De esta manera fue posible lograr la identificación de aquellas personas cuya motivación, disponibilidad y habilidades, les generaban reconocimiento por parte de su respectivo grupo, puesto que fue evidente la forma en la que el grupo les daba el rol de líderes en cuanto a opinión y participación se trata, les otorgan la palabra del grupo, además de mencionar abiertamente que los consideran miembros altamente capaces y funcionales dentro del mismo.

Las primeras sesiones de trabajo individual con los líderes identificados de cada grupo se orientaron a un trabajo de sensibilización con los líderes identificados, a fin de generar una motivación necesaria para asumir la responsabilidad y compromiso que significa ser los conductores de las sesiones de trabajo grupal, dándoles la confianza de que durante toda la conducción que ellos realizarán serán acompañados y apoyados por algún alumno de Psicología y además recibirán todo el apoyo necesario para la implementación de las diversas actividades de trabajo psicológico y la resolución de cualquier duda que pudiera presentarse o no se haya logrado resolver durante la capacitación previa, correspondientes a las áreas: motora, cognitiva, socioemocional y cultural.

En las sesiones posteriores se comenzó a implementar el modelo de capacitación con los líderes identificados de cada grupo. En estas sesiones, se presentaban una sola actividad por persona, lo cual aumentaba paulatinamente en dificultad y cantidad de acuerdo al aprendizaje de la persona. Una vez explicadas las actividades, se realizaba un modelado para cada sesión sobre la forma en que

se darían las instrucciones y se entregarían los materiales, esto se llevaba a cabo las veces que fuese necesario, así como se hacía énfasis en resolver todas las dudas que surgieran en el camino, principalmente en las primeras sesiones de la capacitación.

Las actividades presentadas a los grupos de Adultos Mayores, se diseñaban en torno a en 3 áreas generales que se subdividen en funciones; Cognitiva (tabla1), socioemocional (tabla 2) y motriz (tabla3), las cuales tienen objetivos muy particulares en el desarrollo integral de cada persona, de esta forma es que cada una de las actividades y sesiones era planeada con la finalidad de trabajar en un campo completo, contemplando dichas áreas y sus respectivas funciones. A continuación se menciona cada una de las áreas y sus principales funciones, así como objetivos generales.

Cognitiva: La actividad cognitiva del ser humano es constantemente utilizada en la vida cotidiana para una cantidad diversa de tareas, sin embargo hay ciertas funciones que, con el paso del tiempo y, con el poco uso que se les da, se van deteriorando, es por ello, que se torna de suma importancia mantenerlas en condiciones óptimas para llegar a una vejez prospera. El atender las funciones cognitivas afectadas por la edad, permitirá al Adulto Mayor, y a la población en general, explorar funciones que hasta el momento le resulten desconocidas y también conseguir resultados mejores para la salud, principalmente mental. De esta manera es que surgen las actividades de corte cognitivo, las cuales se enfocan específicamente en que el Adulto Mayor dé un mantenimiento específico a las funciones cognitivas más afectadas por la edad como lo son; memoria, atención, lenguaje, etc.

**Tabla 1.** Se reúnen todas las funciones que se encuentran en el trabajo del área cognitiva.

Áreas de trabajo	Funciones
<h1>Cognitiva</h1>	Memoria a corto plazo
	Ubicación tiempo y espacio
	Lenguaje
	Organización lingüística
	Agilidad mental
	Memoria a largo plazo
	Atención auditiva
	Atención visual
	Comprensión semántica
	Razonamiento abstracto
	Habilidad verbal
	Concentración
	Capacidades analíticas y sintéticas
	Discriminación auditiva
	Discriminación visual
	Discriminación táctil
	Solución de problemas
	Expresión verbal
	Expresión gráfica
	Creatividad
	Imaginación
Formación de conceptos	
Habilidades perceptuales/sensoriales	
Razonamiento semántico	
Destreza	

Socio-emocional: Una vez que se llega a la tercera edad, es común tener una gran carga emocional y social, sobre todo en un país donde envejecer es sinónimo de decadencia y de exclusión por, prácticamente todos. Es de esta premisa que parte la idea de hacer actividades donde adultos mayores puedan expresarse en funciones como; relación de pares, relación de parejas, recuerdos, etc. La principal finalidad de las actividades socio – emocionales es que el Adulto Mayor, desarrolle las habilidades para poder comunicar y compartir experiencias de su vida sin miedo a ser juzgados o señalados.

**Tabla 2.** Se reúnen todas las funciones incluidas en el trabajo de actividades de tipo socioemocional.

Áreas de trabajo	Funciones
	Autoconcepto
	Autoimagen
	Autoestima
	Autocontrol
	Autosuficiencia
	Autorrealización
	Relación de pares
	Promoción de valores
	Relaciones de pareja
	Relaciones de amistad
	Relaciones de familia
	Vínculo afectivo
	Motivación
	Sensibilización
	Expresión facial
	Expresión emocional
	Comunicación
	Convivencia
	Cooperación
	Negociación
	Asertividad
	Concepto social
	Proyecto de vida
	Imagen social
	Estima social

# Socioemocional

Motora: El deterioro corporal no permite realizar mucha actividad física cuando se es un adulto mayor, sin embargo, las actividades de corte motor, se enfocan principalmente en la realización de quehaceres dirigidos a la movilidad del Adulto Mayor en diversas funciones como; respiración, motricidad fina, coordinación ojo – mano, respiración, etc. La finalidad de la realización de estas tareas es que el Adulto Mayor, pueda mantener una mejor condición física, de la misma manera, se busca que pueda aprender actividades físicas acorde a la edad y lograr una independencia, en lo que a movimiento se refiere.

**Tabla 3.** Se reúnen las funciones objetivo en las actividades destinadas al trabajo de tipo motriz.

Áreas de trabajo	Funciones
<h1>Motora</h1>	MOTRICIDAD GRUESA
	Equilibrio
	Coordinación
	Ritmo
	Flexibilidad
	Respiración
	Fuerza
	Agilidad
	Intensidad
	MOTRICIDAD FINA
	Coordinación ojo-mano
	Lateralidad
	Precisión
	Velocidad motriz
	Relaciones espaciales

La evaluación del trabajo de capacitación, se realizó mediante un cuestionario a cada adulto mayor cuya experiencia en el trabajo como facilitador en los grupos, le permitió tener una opinión elaborada sobre el trabajo y sus implicaciones en la población en cuestión, esto con la finalidad de tener un panorama más amplio sobre el trabajo que se realiza en estos grupos y cómo es que cada uno de los facilitadores percibió su papel como conductor de las sesiones, desde la capacitación hasta cuáles han sido los cambios que han notado a lo largo del proceso y de qué forma les ha apoyado en su calidad de vida.

### **La capacitación del Adulto Mayor**

Como se mencionó, la capacitación se realizó en los tres grupos, basándose exclusivamente en el modelo desarrollado por la profesora Dinah María Rochín

Virúes a raíz del anterior proyecto realizado, al notar las necesidades y las habilidades desarrolladas poco a poco por cada uno de los miembros de los grupos.

Para la entrada del nuevo proyecto, se hizo uso de las mismas horas que se destinaban al trabajo con el modelo anterior, sin embargo, se comenzó a realizar un trabajo de adaptación al nuevo modelo y posteriormente se pasó a la capacitación de una manera formal con quienes se identificó como los principales líderes de cada uno de los centros.

Los criterios para nombrar a una persona como líder, radicaban en su forma de comportarse ante el grupo y los capacitadores, es decir, la manera en la que participaba; desde el tono de voz, postura, gesticulación y número de veces que participaba por cuenta propia. También se tomaba en cuenta la responsabilidad que el grupo dejaba caer en sus hombros con referencia a una opinión colectiva, en otras palabras, si el grupo confiaba en la persona y su conocimiento. Este conjunto de características eran tomadas en cuenta para ser considerados como facilitadores, una vez que se planteó el proyecto, se puso en marcha.

En las sesiones de taller, realizadas en los horarios comunes de cada grupo, se destinaba un tiempo a la capacitación de forma individual, se entregaba a los Adultos Mayores que fungirían como facilitadores, un conjunto de fichas de actividades (figura 1), donde se describía a detalle y de forma clara la actividad que deberían preparar para coordinarla frente a su grupo en la siguiente sesión. En cada tarjeta se señalaba el nombre de la actividad de una forma no técnica; el objetivo al que apunta la actividad y que las personas mayores alcanzarían mediante dicho ejercicio para mejorar su calidad de vida; el área de trabajo (cognitiva, motora, socioemocional o cultural) y, la función específica a entrenar y/o ejercitar, por ejemplo: memoria, coordinación, razonamiento, relaciones entre pares, manejo de sentimientos, etc. La tarjeta contenía el nombre de la actividad,



el área y función que buscaba atender así como un objetivo redactado en función de las mismas, contenía la dificultad de la actividad pues algunos participantes encontraban ciertas actividades particularmente fáciles y era necesario realizarlas por niveles, posteriormente se presentaba una descripción detallada, redactada en forma clara y comprensible, mencionando los pasos a seguir para la implementación con sus respectivos grupos, así como el material de apoyo necesario para poder llevar a cabo la actividad (fotocopias de ejercicios tales como sopas de letras, laberintos, crucigramas, papel para papiroflexia, lecturas para analizar, fotografías de pinturas famosas, etc.) en caso de que fuese necesario utilizar material. Normalmente los capacitadores se encargaban de llevar el material.

**Actividad:** Hace Algunos Ayeres                      **Área:** Socio - Emocional  
**Tiempo:** 20 minutos                                      **Función:** Recuerdos  
**Grado de dificultad:** 2

**Objetivo:** El adulto mayor compartirá recuerdos con el grupo.

**Procedimiento:** Coloca en una bolsa varios papelitos con distintas frases (Anexo), por turnos, pide a casa participante que tome un papel y lo complete con la vivencia que guste.

**Anexo:**  
El año pasado yo conocí a...  
Me arrepiento de...  
Desde hace mucho yo quiero...  
La mejor navidad fue...  
La cosa más preciada que tengo en la vida es...  
Amo a...  
Quisiera conocer a...  
No me arrepiento de...

**Figura 1. Ejemplo de ficha de actividad socio – emocional, entregada a los grupos de Adultos Mayores para la realización del trabajo.**

En algunos casos, se realizaba un pequeño juego de roles, para que la instrucción quedara lo más clara posible y los facilitadores pudieran despejar

cualquier duda que tuvieran con respecto a la actividad que se les haya asignado, o con la forma en la cual ellos tenían que dirigirse al grupo.

Por su parte, los capacitadores a cargo, realizaban un trabajo de creación o adaptación de actividades, material y finalmente presentación del mismo, esto se hacía tomando en cuenta las diversas necesidades y habilidades grupales así como particulares, con la finalidad de que todos los miembros de los 3 grupos, tuviesen la oportunidad de participar tanto en las actividades como en el proceso de capacitación y presentación de actividad.

Dentro de las sesiones de capacitación también se hicieron diversas sugerencias a los adultos mayores que fungieron como facilitadores, las sugerencias apuntaron principalmente a:

- El uso adecuado del tono de su voz frente al grupo.
- Las estrategias que se puede emplear para centrar la atención de los integrantes de su grupo.
- La importancia de mantener y respetar el orden de las participaciones de los adultos mayores.
- La importancia de que las actividades se desarrollaran de forma lúdica.
- La relevancia así como importancia de hacer énfasis en que se mantuviera el respeto a las participaciones de las personas y a su punto de vista, aun cuando pudieran incurrir en respuestas equivocadas o de diferente punto de vista a la de ellos.
- Finalmente evitar confrontamientos directos entre los miembros de los grupos, así como entre el facilitador y los miembros del grupo.

También, de forma individual, se platicaba con cada uno de los facilitadores para corregir los errores menores y mayores presentes en su desempeño, los cuales generalmente se ubicaban en el inadecuado control del grupo, el

nerviosismo excesivo que eventualmente los inducía a fallas en la presentación de instrucciones y consecuentemente a confusión por parte del grupo acerca de cómo realizar la actividad en cuestión, desembocando en una frustración de ambas partes. También se habló sobre la dificultad para administrar el tiempo destinado para cada actividad, etc. Esta retroalimentación permitió ir identificando los avances en las ejecuciones del trabajo de los facilitadores y lograr un paulatino mejoramiento en el desempeño de cada adulto mayor en su rol como facilitador en los grupos.

Cada sesión de taller tuvo una duración de 2 horas, tiempo en el que se llevaban a cabo 4 o hasta 5 actividades, dependiendo del tiempo y la disposición de cada grupo. Era de suma importancia atender las 3 áreas comprendidas en el trabajo (cognitiva, motriz y socioemocional) de este modo, se procuraba hacer un balance entre el desgaste físico y emocional de la persona, por esta razón las actividades se organizaban de una forma en que la sesión comenzara con una carga ligera y terminara de la misma manera, siendo la mitad de la sesión la parte cuya carga tendía a ser más compleja o de mayor contenido emocional.

Durante la sesión de taller, mientras los facilitadores desarrollaban las habilidades entrenadas, el capacitador se encontraba presente y, en caso de que llegase a haber dudas respecto a la actividad y/o la forma de desarrollarla (por parte del facilitador o del grupo), éste intervenía para hacer las aclaraciones pertinentes y solamente eso, de manera que la atención permaneciera en el conductor en turno. Cabe destacar que este tipo de apoyo por parte del capacitador, con el paso de las sesiones de capacitación fue desvaneciéndose, tanto para dar mayor libertad de acción al facilitador, como porque dicha ayuda, se fue volviendo innecesaria. Es importante mencionar que todos los miembros de cada uno de los grupos, fueron invitados a formar parte del trabajo como facilitadores, para así poder cumplir el objetivo de la capacitación de lograr un trabajo educativo en todos los miembros implicados.

Como actividad extra, se realizaron sesiones de acompañamiento, cada una de las sesiones tuvieron una duración de aproximadamente una hora. El acompañamiento consistió en que cada Adulto Mayor se acercaba a un psicólogo y platicaba con él, de manera que le permitiera expresar sus emociones, pensamientos y malestares, los cuales no eran exclusivos del proceso de capacitación, sino de la vida cotidiana del Adulto Mayor. Cabe destacar que estas sesiones no pretendieron ser sesiones terapéuticas, por otra parte se buscaba brindar un espacio seguro y personal para la plática fuera del grupo.

## RESULTADOS

El progreso de los grupos se registró mediante una observación del desempeño de cada uno de los facilitadores entrenados a lo largo de las sesiones de taller. En estas sesiones se logró aislar los principales campos donde cada uno de los facilitadores, así como el grupo tenían un mayor y mejor desempeño, de la misma manera en que se pudieron notar aquellas áreas y funciones en los que se requiere redoblar esfuerzos, en futuros trabajos.

En términos generales, los resultados fueron buenos para todos los grupos, buenos, Sin embargo cabe destacar que cada grupo pasó por una serie de inconvenientes que vale la pena mencionar, debido a que cada uno de ellos fue importante en el proceso de formación de la autonomía y autogestión de cada grupo.

Una de las principales dificultades con las que se lidió en los primeros días de trabajo fue que la asistencia a los grupos bajó significativamente en los tres espacios de práctica, con relación a semestres anteriores en los que se ha llevado la práctica con un modelo sin capacitación; ante este hecho tuvo que tomarse en cuenta para incluir como facilitadores, sólo a personas que fueran constantes en su asistencia y conocieran bien al grupo, prescindiendo de otros miembros, que por sus características, eran reconocidos como líderes en sus respectivos grupos.

Se percibió una frecuente resistencia a la realización del trabajo por parte de los grupos en general. Ya se habló de la inconsistencia en cuanto a las asistencias de los grupos, por otra parte se tenía la resistencia a la participación, debido a que al momento de pedir voluntarios para el trabajo de facilitadores para las siguientes sesiones, pocos eran quienes se ofrecían para llevar a cabo dicho rol; esto en un principio significó un severo problema ya que pocos se ofrecían y al

momento de preguntarles daban razones de más para no hacerlo, como el no poder asistir a la siguiente sesión, citas médicas, falta de tiempo, etc..

Una vez que se elegía a un Adulto Mayor como facilitador, era evidente el nerviosismo e incertidumbre por parte de la persona a pesar de haberle reiterado la seguridad de que se encontraría apoyado al momento de plantarse frente al grupo. Sin embargo, esto no evitó que hubiera fallas al dar instrucciones y/o material, o peor, que faltaran el día en que estaba previsto que acudieran a desarrollar su actividad. Por su parte el grupo mostró constantes dudas y en momentos hubo quienes se mostraron desafiantes ante el facilitador por lo cual se dirigían a los capacitadores alumnos para resolver sus dudas, dejando de lado la autoridad del facilitador.

Avanzado el proceso de trabajo, los facilitadores comenzaron a identificar cada uno de los componentes de las fichas entregadas, específicamente lo que se refiere a las áreas y funciones, ya que al momento de mencionar la actividad, ellos comenzaron a explicar de mejor manera de qué trataba la misma y por qué era importante llevarla de cierta forma. Por lo anterior, cada uno de los facilitadores fue adquiriendo mayor habilidad para realizar actividades de algún área en específico, esto se notó al momento en que solicitaban actividades que se inclinaban hacia dicha área o preguntaban menos sobre ciertos temas, normalmente de sus áreas de interés. Esto ayudó a que los temas fueran mejor entendidos tanto por los facilitadores como por los grupos, además de que fomentó la búsqueda de actividades nuevas en los campos que les llamaban la atención.

Hablando propiamente de los grupos, es necesario mencionar que cada uno de ellos, tuvo una forma de avanzar muy diferente a los otros.

1. Tenayuca: es el grupo más numeroso, por esta razón es que sus facilitadores requerían ser personas con habilidades muy bien desarrolladas, principalmente en la cuestión de dirección del grupo. Normalmente este grupo no gustaba de cambiar de facilitadores ya que para ellos quienes dirigían actividades eran quienes se encontraban en mejores condiciones de hacerlo, sin embargo fue necesario realizar ajustes para que cada miembro del grupo pueda tener la oportunidad de desarrollarse como facilitador.

El grupo comúnmente era abierto a las sugerencias y participativo a nivel individual, aunque seguía presentando problemas en cuestiones de participación como facilitadores ya que lo concebían como una responsabilidad mayor que les implicaba un reto novedoso y hasta cierto punto, difícil.

2. IMSS: Es el grupo más pequeño y, dado que se generó más resistencia al trabajo, fue el grupo que tuvo un proceso más largo de adaptación, además de que, por ser el más pequeño, constantemente se tenía que repetir facilitadores, lo cual generaba una cierta molestia en los que llevaban a cabo dicho rol.

Una vez comenzado el trabajo, los facilitadores identificados no tuvieron mayor problema en la ejecución de las actividades y los miembros del grupo no presentaron quejas sobre la ejecución. El momento donde se presentaba cierta incomodidad, era en el momento de escoger nuevos facilitadores, por el hecho de que al grupo les gustaba más formar parte de la actividad en sí, que dirigirla; esta situación, poco a poco, fue disminuyendo al punto de haber mayor participación y una mayor disposición para asumir la responsabilidad como facilitadores, sin embargo, en este grupo, aún ha costado encontrar áreas de interés personales.

3. Iglesia: Fue el grupo que mejor y más rápido se acopló al modelo de capacitación. En el grupo fácilmente había disposición a fungir como coordinador de actividades, ya sea por parte de personas cuyas cualidades les habían valido para poder desempeñarse como tal, o personas a quienes se les pidió en algún momento que se desempeñaran como facilitadores, para que el trabajo avanzara.

En este grupo el avance se vio de manera más uniforme que en los 2 anteriores, debido a que el grupo fue avanzando de esa forma conforme el trabajo lo fue demandando, es evidente que como en todos los grupos, hubo quienes despuntaron, sin embargo este fue el grupo más consistente en cuanto a ejecución y propuesta de actividades, colocándolo como el más funcional dentro del trabajo de capacitación.

Un dato importante a mencionar, es el hecho de que muchos participantes vieron limitado su crecimiento en cuanto a habilidades como conductores de las sesiones, por el hecho de realizar otras actividades. Esto se explica en casos muy específicos donde la mayoría se tenían que dedicar al cuidado de los nietos o actividades encargadas por sus hijos, las cuales interferían con su posibilidad de seguir participando en los grupos como facilitadores en las actividades normales que los grupos llevaban en su día a día.



## ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE ADULTOS MAYORES CAPACITADOS

Una vez establecido el trabajo de capacitación con los 3 grupos, se aplicó un cuestionario a los facilitadores que constantemente se presentaban frente al grupo. El cuestionario tuvo como principal objetivo el que los facilitadores dieran cuenta de los cambios logrados a través del proceso de capacitación, por otra parte también se buscaba obtener una idea más clara sobre lo que opinaban los facilitadores acerca del modelo de trabajo.

El cuestionario, arrojó resultados, que aunados a la observación realizada durante el trabajo, dan un panorama aún más amplio sobre la percepción de los resultados individuales y grupales por parte de cada uno de los facilitadores de los grupos. A continuación se hace una presentación sobre lo comentado en este cuestionario mediante la cita textual de algunos pasajes del mismo; de la misma manera se compara lo comentado por los participantes con lo observado durante el trabajo.

En la primera incursión a la dirección de actividad, fue muy notoria la presencia de nerviosismo por parte de quien fungía como facilitador, pues al preguntarles sobre esto, hubo respuestas como la de Isidoro (IMSS): *“La primera vez, si me puse nervioso, porque yo esperaba hacerlo bien y esperaba la aprobación de mis compañeros...”* y la de Mary (Tenayuca) *“Nerviosa pero fue pasando con el tiempo.”*. Esto de alguna manera deja clara la idea de que a pesar de los nervios y los sentimientos que pudieran haber sentido en su momento, el darles la responsabilidad ante su grupo, les resultaba en un área de oportunidad.

Con respecto a los nervios, se pudo notar que la gran mayoría de los miembros de los grupos, estaban muy acostumbrados al modelo anterior, donde el alumno era quien presentaba el trabajo y ellos solamente respondían a lo

presentado por el alumno, de modo que el cambio al nuevo modelo de trabajo mediante capacitación produjo un proceso de incertidumbre en quienes se desempeñaron como facilitadores, situación que les generó un nerviosismo palpable al momento de posicionarse frente a sus compañeros y recibir las instrucciones por parte de los capacitadores.

Por otra parte, hubo quienes no presentaron problema puesto que mencionaron tener previa experiencia en trabajos de índole parecida o les agradaba el trabajo; un ejemplo de ello es Martín (Iglesia) quien comentó: *“...no es gran mérito porque yo ya tenía tablas sobre de eso, porque yo fui instructor técnico...”* por su parte, Ofelia (Tenayuca) mencionó *“Yo no sentí nervio, porque yo estoy acostumbrada.”*, esta situación fue de gran ayuda para que sus compañeros pudieran tener una aproximación sin tanto temor al nuevo modelo de trabajo, fomentando así la participación de ellos. Por la parte de la aceptación del trabajo, hubo quien también hizo hincapié en esta área, dando su peso a la importancia social del trabajo, Jorge (Tenayuca) menciona: *“Yo me sentí importante porque pude dirigir a mis compañeras con unas cosas muy especiales que ustedes traen...”*. Esto es relevante en tanto que hubo quienes lo veían como un compromiso con los capacitadores y dedicaban un tiempo extra, además de sentirse bien al ser propuestos.

En el trabajo grupal, la aceptación rápida del cambio a otro modelo de trabajo, como la experiencia previa en el tipo de actividades, fueron de mucha ayuda para que el proceso avanzara de una manera satisfactoria y los grupos pudieran funcionar de una manera adecuada, ya que el hecho de que la labor del facilitador, recibiera un reconocimiento o por parte de los participantes de los grupos, generaba un compromiso diferente ante el grupo, los capacitadores y consigo mismos.

Es importante hacer mención de que algunos de los participantes, a pesar de tener toda la disposición de dirigir una actividad, llegaban a mostrar severas dudas sobre sus capacidades para lograr llevar el trabajo adelante, haciendo énfasis en el hecho de que no lograrían realizar la actividad de una forma aceptable para el grupo, los capacitadores o para ellos mismos, de manera que se pueden encontrar declaraciones como lo comentado por Velia (Tenayuca); *“Yo lo leía y lo leía y no entendía nada. Entonces ahí a la mera hora pues no sé si quedaba bien pero trataba de hacerlo lo mejor que podía.”*, y por Reyna (Iglesia) *“Yo pensaba que no iba a poder darla, o a explicar cómo debía de ser...”*.

A medida que las sesiones fueron avanzando los sentimientos de inseguridad , poco a poco fueron bajando de intensidad, al grado en que los facilitadores podían dirigirse a sus respectivos grupos de manera más segura y con una mayor comodidad, haciendo uso de ademanes, ejemplos, diferentes tonos de voz, etc. Fomentando así que la actividad pudiera fluir de una mejor forma. Esta evolución en las habilidades y en la autopercepción de los participantes es palpable en frases como lo que mencionó Rosa Elba (Iglesia); *“Conforme fui dando la actividad, me fui dando más seguridad.”*

Se pudo apreciar un incremento en la confianza y el autoestima, principalmente de los facilitadores, debido a que con el paso de las sesiones les fue más sencillo dar las actividades y comparado con sus respuestas en el cuestionario, se pudo constatar que la confianza que obtuvieron al pararse frente al grupo también ellos la pudieron percibir, pues notaron que si les fue posible realizar las actividades no sólo frente a su grupo en particular, sino frente a grupos más numerosos.

El trabajar mediante fichas, fue un paso crucial para la realización de este trabajo, ya que se tomó en cuenta que fueran lo suficientemente claras para que surgiera la menor cantidad de dudas posible. Con referencia a esto, cabe destacar

que hubo participantes quienes le dieron bastante peso a las fichas entregadas por los capacitadores para que pudieran apoyarse en el proceso de la capacitación, ya que algunos de ellos mencionaron haberse guiado en ellas durante el proceso de trabajo, además de que, en caso de que surgiera alguna duda, acudir a quienes fueron sus capacitadores para que ellos la resolvieran, siendo claro en el comentario realizado por Jorge; *“Yo consideraba como si las hojas fueran un manual que me llevaba de la mano con lo que decía y como dicen mis compañeras, si a algo no le entendía pues les preguntaba.”*, *“Por las hojas que nos dan, yo me voy guiando...”* Con respecto a recibir apoyo por parte de los capacitadores, casos específicos como el de Reyna, Ofelia y Estela (Tenayuca) resaltan mucho en la cuestión de resolución de dudas, pues mencionan haberse sentido muy apoyadas por parte de los capacitadores en los momentos de duda, Reyna mencionó; *“...dije: no, sí tengo que poder, preguntando, si no sé, pregunto. ¿Ya ves que les preguntaba? a ustedes o a los otros muchachos; cómo debía de hacerlo, y así me sentía más segura de cómo debía yo de hacerlo”* y *si en algo no le entiendo les preguntaba a los muchachos y ahí me iban diciendo.”*, por su parte Ofelia comentó; *“... si en algo no le entiendo les preguntaba a los chicos y ahí me ayudaban.”*, Estela comentó; *“No pues yo nada más veía las hojas a ratos para estar preparada, pues las veía en distintos momentos para que me saliera bien.”*

En esta parte se pudo apreciar el importante papel que fungieron tanto los capacitadores como los materiales, especialmente los materiales realizados, que fueron el principal apoyo para los facilitadores, pues a ellos se acudía en primera instancia si es que había una duda durante el proceso. Esto deja ver que el proceso de autogestión se llevaba de una manera exitosa, pues el Adulto Mayor buscaba resolver sus dudas por medios propios.

En lo que se refiere a los grupos, los miembros de cada uno de los grupos comenzaron a tener una participación mayor dentro de cada una de las actividades presentadas por sus compañeros facilitadores, lo cual permitía un

progreso más rápido para el desarrollo de habilidades tanto de los capacitadores, como del grupo en sí. Se puede revelar dicha situación en expresiones como la utilizada por Martín, Isidoro y Yolanda (IMSS) respectivamente: *“En términos generales si he sentido apoyo, si he sido reconocido, han reconocido mi labor, lo han expresado varias veces y bueno eso es lo que en algún momento me satisface en grado supremo.”*, *“Yo sentí que si me apoyaban bien, sobre todo los ejercicios si les gustaba que los hiciéramos, a la mayoría...”* , *“Bien, porque pues ya la confianza que tenemos nos hace tener una mejor comunicación entre nosotros y si hay algún error, pues lo decimos abiertamente y no hay ningún problema, precisamente por el tiempo que tenemos.”* y *“...Siento el apoyo positivamente”*..

En algunos casos, era notoria la satisfacción de saberse reconocidos o reconocidas por sus compañeros, en otros funcionaba de forma totalmente opuesta, pues les costaba mucho el pensar en equivocarse frente a ellos. Esto deja claro el papel, también crucial, que fungieron los grupos para el crecimiento individual de los facilitadores, pues con el tiempo y una vez bien establecido el trabajo, se pudo observar y palpar el apoyo constante de todos los grupos hacia sus respectivos facilitadores. Esto también fue de una gran ayuda para poder incrementar la intención de formar parte de las actividades como nuevos facilitadores y hacer que los grupos tuvieran una participación sin mucha intervención de los capacitadores, situación que también hacía más fluidas las sesiones.

En cuanto a la actitud observada por parte de los capacitadores y percibida por ellos mismos, se pudo percibir un aumento considerable en el autoestima de los grupos (especialmente quienes fungieron más veces como facilitadores). Puesto que al momento de tocar este tema dijeron respuestas como las realizadas por Reyna, Rosa Elba y Jorge respectivamente; *“...me sentí una persona más segura de mí misma y más sociable...”*, *“Tenemos otra actitud más positiva, pues*

*sí, otra manera de relacionarnos.” y “...cuando hablo con las compañeras ya me siento más seguro para poder hablar en un auditorio ya más grande y de otros temas, entonces si nos ayuda mucho el hecho de que nos enfrentemos a esto, incluso hay personas que les da microfonítis; les ponen el micrófono enfrente y entonces ya no pueden hablar o se les “traba la lengua” dicen “una cosa por ocha” y pues ayuda mucho, a mí me ha ayudado.”*

Este aumento en su autoestima, les permitió reconocerse como personas capaces, no solamente de llevar a cabo una actividad frente al grupo, sino de poder hacer saber su opinión sin miedo o vergüenza de lo que podrían pensar los demás sobre la misma. Esto se ve reflejado al momento de responder la entrevista, donde varios de ellos mencionan que al principio pensaron en que no podrían con el compromiso, los nervios los abrumarían o simplemente no lograrían los resultados deseados, sin embargo con el avance del tiempo, se comenzaron a sentir mejor, no solamente frente al grupo sino frente a situaciones cotidianas como lo era entablar conversaciones con sus hijos o algún vecino, lo que sugiere que el trabajo dio resultados positivos sobre las habilidades sociales en general de los Adultos Mayores, dando muestra de que el trabajo, sin importar la edad, permite generar nuevos conocimientos

En cuanto a la resistencia a la participación, se logró observar un decremento importante en la resistencia que presentaban los 3 grupos participantes, que conforme se avanzó con el trabajo, se convirtió en una disposición para realizar las actividades, así como postularse a la conducción de las sesiones y, como se pretendía, también para realizar propuestas propias por parte de cada uno de los facilitadores, permite visualizar un avance importante en el proceso de capacitación y aprendizaje del trabajo en cada uno de los participantes, puesto que el trabajo se comenzó a tomar como una actividad agregada a su cotidianeidad y no como una tarea impuesta en un ámbito escolarizado. De esa manera los facilitadores con más actividad, se permitían

invitar a sus compañeros cuya actividad era menor en el ámbito de la capacitación, de modo que el trabajo comenzaba su expansión en el interior de los mismos grupos. Con referencia a esto Isidoro comenta: *“...yo he tratado de alentar a los demás a que le entren, que no tengan miedo, que no hay ningún problema y no nos vamos a reír, si nos reímos, nos reímos todos. Yo creo que algunos tienen algún temorcillo todavía, creo que con el tiempo que tenemos ya es justo que lo hagan... bueno no justo, pero tienen que hacerlo si no, van a salir estancadónes ahí.”*

Este punto funciona también para hacer a notar el hecho de que el grupo es de gran ayuda para quien funge como facilitador como para el grupo en sí, pues se ha llegado a un punto donde son los propios Facilitadores quienes alientan y hacen la invitación a sus compañeros para participar en el trabajo, cosa que, en un principio era difícil debido a la constante resistencia de estos a participar.

Cada uno de los facilitadores fue invitado a realizar una pequeña evaluación del trabajo, además de que se les pidieron sugerencias sobre las áreas en las cuales se requiere más trabajo. En este particular caso, la gran mayoría coincidió en realizar trabajo sobre áreas acerca de movimiento y cognición, pues en consideración de Jorge e Isidoro son las áreas donde hay que realizar esfuerzos mayores; *“...cuando son cognitivas motoras, tenemos que mover el esqueleto y mover las neuronas también para razonar. Entonces cuando nos ponen para razonar o motoras.”*, *“Pues independientemente de lo cognitivo que es lo fundamental de esto, que es lo que yo he visto todo este tiempo, pues hay áreas en las que debemos trabajar que es la motriz ¿no? porque hay gente que no tiene ese ejercicio continuo.”*

Con respecto a lo anterior, se alcanza a percibir el uso de términos como; “cognitivo” y “motora”, las cuales forman parte esencial en el trabajo de capacitación realizado con ellos. De manera que, el mantener el proceso de

capacitación de forma constante, ayuda al Adulto Mayor a comprender el significado de palabras que no se encontraban en su lenguaje cotidiano y, consecuentemente, usarlas para dar una retroalimentación al trabajo o en día a día.

Otro punto de importancia es el hecho de que, ha habido sugerencias sobre el trabajo que se realiza, lo cual deja ver que los participantes se sienten lo suficientemente confiados como para dar un punto de vista elaborado y basado en hechos que han vivido u observaciones con respecto al trabajo de ellos o compañeros de su grupo, entre los comentarios más destacados se encuentran las opiniones de Martín y Jorge, respectivamente: *“Insistir mucho en ese detalle de la participación, con cierta mano izquierda, como decía hace rato, pedirles; es importante lo que vas a decir, pero ¿qué te parece si...? mira, Martín ya levantó la mano, o Tere ya levantó la mano”. Y “...que veamos temas cotidianos y les preguntemos a los compañeros de que les gustaría que hablaran también, porque a veces se nos pasa, pero alguien debe tener algún interés especial en algo...”*.

Lo anterior, plantea un ejemplo claro de que las capacidades requeridas para la conducción del trabajo como facilitador de grupos de Adultos Mayores, se han desarrollado de una manera satisfactoria en los facilitadores de cada uno de los grupos, pues alcanzaron a notar fallas dentro de la propuesta y realización del trabajo, así como de su propia ejecución al momento de estar frente al grupo. Si se toma en cuenta el punto de partida, donde cada uno de ellos prefería no formar parte o simplemente realizar los ejercicios con el modelo antiguo, estos resultados del cuestionario, dan cuenta de que este trabajo de capacitación ha tenido un efecto suficientemente positivo en quienes participaron en él.

Es importante hablar sobre el carácter propositivo que adquirieron algunos de los facilitadores de los grupos, ya que se logró llegar al punto del trabajo en que estos comenzaban a entregar actividades diseñadas por ellos mismos, o que



creyeron servirían para el trabajo que se estaba haciendo en el grupo de Adultos Mayores, las cuales con el previo proceso de acuerdo entre capacitador y facilitador, se llevaban a cabo bajo la dirección de la persona que se había tomado el tiempo de investigar y proponer dicha actividad. Es crucial mencionar que cada uno de los grupos fue esencial en el desarrollo de las habilidades de sus respectivos facilitadores, debido a que fungieron como una red de apoyo para quienes presentaban su actividad frente a ellos, además de que en las capacitaciones los facilitadores solían tenderse la mano para ayudarse a comprender alguna actividad que no llegase a quedar clara, lo cual fomentó el incremento de la autoestima en cada uno de los grupos e individuos de estos grupos.

Bajo esta lógica, también es importante mencionar todo el proceso de transición por el que pasaron las personas que se involucraron en este trabajo, lo cual deja una muy buena impresión, puesto que el objetivo principal del trabajo fue el desarrollo de habilidades necesarias para un aprendizaje autogestivo y, de esta forma, poder tener una autonomía en lo que a aprendizaje concierne. Con el apoyo de los capacitadores y todos los miembros de cada uno de los grupos, esto se ha venido logrando de una manera satisfactoria.

## **A MANERA DE CONCLUSIONES**

La experiencia de trabajo con Adultos Mayores, no solamente deja un buen sabor de boca y una gran experiencia para el futuro profesional y personal, también deja un amplio abanico de posibilidades y áreas de conocimiento, aprendizaje y aplicación de este conocimiento, que a su vez, podría ser una manera diferente e innovadora para la generación de nuevo conocimiento para el estudio en beneficio de éste grupo etario.

Al tener un mayor conocimiento sobre las demandas generales de la población, se pudo tener un acercamiento previo, de modo que esto permitiera realizar una mejor intervención y, de esta manera, los prejuicios y los pensamientos negativos impuestos por los modelos sociales a los que comúnmente estamos expuestos, fuesen removidos por pensamientos encaminados a una amplia gama de oportunidades de aprendizaje para todos los implicados, especialmente para los Adultos Mayores que hicieron una labor de facilitadores.

Es pertinente hacer énfasis en el cambio que se percibe en la percepción previa de los alumnos hacia los grupos y hacia la población de Adultos Mayores en general, ya que también este trabajo pretende servir como un apoyo al cambio de perspectiva no solamente de los alumnos y profesionistas, sino de todo aquel que se acerque al trabajo con el Adulto Mayor debido a que, como se ha venido diciendo, el Adulto Mayor es una víctima constante del prejuicio, situación que genera una barrera por parte de los sectores más jóvenes y evidentemente una resistencia al contacto directo con este sector tan vulnerado por parte de las instituciones en general

El abordaje de este trabajo y la manera de hacerlo, permitió conocer a mayor profundidad las necesidades que demanda la población Adulta Mayor en la actualidad. También dio paso al conocimiento de demandas más inmediatas que vienen de voz directa de las personas que las realizan, es decir, personas de la tercera edad. El caso de las demandas de tipo emocional, viene a tomar un sentido más profundo en el trabajo debido a que gran parte de la intervención se dio bajo esta área de trabajo, de modo que se pudieron detectar las necesidades emocionales de los participantes y se deja una puerta abierta a la realización de modelos especializados en las emociones del Adulto Mayor.

Si bien, es cierto que en la actualidad la población Adulta Mayor en México se ve vulnerada por instituciones, y la sociedad a través de la internalización de prejuicios, se ha llegado al punto crucial donde hay que seguir dando pasos hacia adelante con la atención de este grupo etario. Una de las maneras es generando planeaciones de trabajo integrales y accesibles para el Adulto Mayor, con una proyección a futuro, hecha principalmente por las instituciones.

Al tener presente lo que ha venido ocurriendo en países alrededor del globo, México está totalmente obligado, no sólo a generar políticas que garanticen una mejoría en la estabilidad económica de la persona de edad, sino que se ve obligado a crear políticas que se enfoquen en la capacitación para todo tipo de población ya que, al igual que en las campañas nacionales de salud, se puede crear una conciencia social para el cuidado del Adulto Mayor o del futuro Adulto Mayor, facilitando así, la intervención de toda la población y no solamente de los organismos encargados.

Más allá de integrar al Adulto Mayor en programas donde éste perciba un ingreso económico cada mes, se espera con base en los resultados obtenidos en el trabajo, se llegue a comprobar que desarrollando talleres accesibles a la población en general mediante programas sociales, se puede generar una mejoría

en varios sentidos, además de que también se logre crear el interés profesional y personal de quienes entren en contacto con las diversas formas de abordar los talleres y trabajos para beneficio del Adulto Mayor y/o futuro Adulto Mayor.

No está de más recalcar nuevamente la inminente problemática que se avecina, no solamente en cuestiones demográficas, sino económicas, educativas y en materia de salud, con el inevitable crecimiento de la población en general alrededor de todo el mundo, sumando problemas como pobreza extrema, desempleos, pocos recursos económicos y naturales; el panorama -al menos para México- figura incierto y con pocas personas interesadas en la realización de trabajos de este tipo, es altamente posible que el futuro del país sea crítico. Se considera que es de suma importancia que trabajos como el que se ha realizado sean mirados con más atención por las instituciones encargadas de velar por la salud y seguridad de la población, ya que al no haber la suficiente atención por parte del sector joven de la población y al no tener un país con los suficientes recursos en comparación con países que actualmente enfrentan este cambio, es crucial comenzar a pensar nuevas formas de intervenir desde lo que pronto se convertirá en una problemática demográfica más tangible para México y toda Latinoamérica.

Actualmente uno de los puntos que se abordan con el Adulto Mayor es el educativo, sin embargo, los resultados obtenidos en el trabajo indican que el ampliar las estrategias de intervención, de la misma manera que los temas abordados dentro de cada una de las áreas de trabajo, brinda los elementos necesarios para el mejoramiento de las condiciones generales de los Adultos Mayores, en lo que a educación se refiere. Es de este modo, que el pensar la educación para el Adulto Mayor de una forma diferente y dejar de comparar sus procesos de aprendizaje con los de los niños, o concebirlos como personas disfuncionales en todos los sentidos, rendirá más y mejores frutos.

Es importante hablar del proceso de aprendizaje del Adulto Mayor, puesto que uno de los prejuicios que más prolifera en México, principalmente entre los jóvenes, es que los Adultos Mayores son personas altamente disfuncionales e incluso “decrépidas”, sin mejores opciones de desarrollo. Este prejuicio, ve a la vejez como un castigo, más que como otra etapa de la vida donde también existen las posibilidades; de hecho el Adulto Mayor, no solamente es capaz de seguir aprendiendo, sino que también es capaz de desarrollar las habilidades para transmitir conocimiento, de modo que las posibilidades en esta etapa de la vida se multiplican de una manera bastante positiva para la persona que tome la decisión de seguir aprendiendo.

De la mano con lo anterior, el seguir con prácticas de un modelo autogestivo mediante capacitación en intervenciones educativas con Adultos Mayores, marca un paso hacia adelante en la atención de la población envejecida en México debido a que, de esta forma, se siguen abriendo las posibilidades de conocimiento no sólo para el Adulto Mayor, sino para los interesados en conocer sobre temas de vejez y envejecimiento. A su vez también delimita un camino a seguir para generar los beneficios, principalmente a largo plazo, necesarios para que el Adulto Mayor pueda reencontrarse, mediante la autogestión y el desarrollo de las habilidades detectadas en la capacitación, la voz y la autonomía que con el tiempo fue perdiendo o se le fue quitando.

La realización del presente trabajo apoyó en varias y distintas formas al desarrollo y potencialización en las diferentes áreas y funciones abordadas en cada una de las sesiones con los Adultos Mayores que se vieron involucrados en el proceso, pues como se refleja en los resultados, hubo un incremento positivo en la manera de dirigir al grupo y una percepción diferente de ellos mismos, en prácticamente todos estos rubros.

En un sentido amplio, lo anterior atiende una de las principales demandas que se vieron durante la aplicación del trabajo, esto se refiere a las demandas de tipo emocional, que comúnmente se reflejan en baja autoestima, auto concepto y pocas habilidades sociales. Esto vuelve a apoyar el punto de que no solamente se debe atender al adulto mayor en un solo sentido, sino que éste debe verse inmerso en una atención multidisciplinaria, situación que, le generaría mejores resultados en su salud general.

El buscar atender las principales demandas de la población, es un punto de suma importancia que el futuro investigador y/o educador de Adultos Mayores debe tomar en cuenta para poder lograr más y mejores resultados en su trabajo. El conocer las demandas que tiene la población en general y la población con quien se realiza el trabajo, ayuda en gran parte a conseguir los objetivos planteados y de la misma manera, sirve de apoyo a los participantes para lograr sus objetivos personales.

De la mano con lo anterior, el buscar atender y conocer las demandas de este grupo social, abre una ventana al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes que tienen un contacto con el trabajo que está especialmente dirigido a la atención de estas necesidades.

La propuesta, aquí realizada, abre la posibilidad a que no solamente sean los profesionales quienes atiendan las demandas que presenta la población mayor, sino que, con los conocimientos adquiridos, sea el propio Adulto Mayor quien tenga la posibilidad de atender las demandas que le atañen, en los campos que le sea posible y parezca interesante. Es de esta manera que, realizando los trabajos pertinentes, se espera el comienzo de un nuevo proceso en un sentido educativo y social para la población de mayor edad.

EL desarrollo de políticas encaminadas al trabajo con el adulto mayor en nuestro país, en la actualidad es un campo que debe ser atendido con mayor seriedad y mejores recursos, puesto que nuestro país no ha logrado ofrecer suficientes oportunidades de desarrollo para amplios sectores de su población, lo que se vislumbra como un panorama muy incierto para los sectores de mayor edad. Es de esta manera que el trabajo realizado cobra aún más sentido y, de la misma forma que puede propiciar una mejor calidad de vida, una mayor independencia en las personas mayores también, con el uso de las nuevas habilidades adquiridas se podría ofrecer la posibilidad de involucrarse en nuevos proyectos propios, lo que redundaría en beneficio de sus pares y de su propia economía.

Lo anterior se justifica con el hecho de que las habilidades adquiridas y desarrolladas en la intervención realizada, pueden ser usadas para un beneficio y organización propia, de modo que si la persona quisiese, podría incursionar en la organización de un grupo propio, con materiales propios desarrollados por él o ellos mismos; sea con un interés compartido (llámese deporte, música, etc.) o de interés general, dirigido a personas que comparten dichos intereses o abierto al público que guste participar, siendo esta una forma de poder generar un ingreso a corto o incluso largo plazo. Ello permitiría conjuntamente, contribuir a su beneficio personal en cuanto a lo que se refiere al bienestar, y aportar un desarrollo social en su comunidad de pertenencia.

Para poder lograr un bienestar, se requiere ser constante. Es por esta razón que, de la misma manera que se espera que la sociedad coopere con el sector envejecido de la misma, se espera que este sector responda a todos los esfuerzos realizados por cada miembro de la sociedad. En primera instancia es importante que el Adulto Mayor se mantenga constante en las actividades encaminadas a su mejoramiento integral, ya que es bien sabido que la constancia permitirá el mejoramiento de las posibilidades y los resultados obtenidos. De la misma

manera, es importante hacer uso de las herramientas adquiridas en el presente trabajo para la obtención de información de utilidad para el Adulto Mayor.

Al encontrarse con esta serie de retos a distintos niveles, México y todo el mundo, deben tomar en cuenta todas las posibilidades, así como todas las propuestas que se hacen desde los diversos puntos de vista que existen y se vienen desarrollando a favor de la mejoría en la atención de la población en general, y en este caso, de la población Adulta Mayor. De este modo queda marcada una línea que este trabajo planea seguir para la atención del Adulto Mayor en México. Debido a la poca intención de los profesionistas en el país, a los prejuicios del sector joven y problemáticas como el abandono; el capacitar a los Adultos Mayores para poder generar una autogestión sobre temas de salud, educación, emociones, sociedad, etc. permitirá que el sector Adulto Mayor comience una etapa de recuperación de la voz propia, donde éste atienda sus necesidades con menores complicaciones y a la larga lograr el objetivo principal; una mejor calidad de vida.

Finalmente, cabe realizar la pregunta; ¿qué está haciendo la población joven de hoy día para su futura vejez? A lo largo de las páginas se ha explicado que el mundo, y particularmente México, están envejeciendo de una forma acelerada, planteando necesidades como la planificación a futuro a más temprana edad. Sin embargo, en pleno 2018, cuando se vive en un “periodo de ventana laboral” antes del envejecimiento inminente, para la mayoría de la población es representada por adultos jóvenes, es difícil vislumbrar su próxima vejez y, consecuentemente una planificación de su futuro.

Por ello, este trabajo, también pretende que los sectores más jóvenes hagan conciencia sobre lo que depara el destino para un país como lo es México; un país que actualmente se encuentra pasando situaciones preocupantes en materia de salud, educación, seguridad y economía. Frente a este panorama,



suficientemente problemático para la sociedad en general, si no se tiene lograda la información y difusión necesaria para el momento en que todos los que hoy gozan de una juventud plena lleguen a su vejez, el trayecto será un proceso turbulento y sin rumbo.

Es crucial que los jóvenes, y mucho más importante los niños, reciban una educación, en casa y en la escuela, encaminada a la planeación de un futuro y construcción de un patrimonio, además de integrar métodos de autocuidado físico y psicológico, de modo que su proceso de envejecimiento no se vea mermado por situaciones externas ajenas a su organismo, lo que permitirá tener más oportunidades ante los cambios que se avecinan en los próximos 30 años.

Invitar a la reflexión a cada uno de nosotros como individuos, sobre qué es lo que se está haciendo bien a favor de nuestros Adultos Mayores así como de nosotros mismos, es parte de los objetivos de este trabajo, pues finalmente la vejez es una etapa que está predestinada para una parte importante de los seres humanos, sin embargo depende de cada uno de nosotros la forma cómo es que se va a llegar a ella. De igual forma, es labor de todos como individuos, que el país salga adelante de la gran incógnita que representa el futuro de la población de mayor edad.

## REFERENCIAS

1. Acevedo, J., González, J., Trujillo, M., & López, M. (2014). El adulto mayor usuario de centros del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM): Percepciones sobre su calidad de vida en Saltillo, Coahuila, México. *Revista Perspectivas Sociales*, 16 (1). Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/8753/1/El%20adulto%20mayor.pdf>
2. Aguila, E., Díaz, C., Maqing, M., Kapteyn, A. & Pierson, A. (2011). Envejecer en México: Condiciones de vida y salud. México. Pp. 3-16.
3. Alpízar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales*. 31, (42). Pp. 15-26. Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/3987/3829>
4. Alvarado, M. & Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. Pp. 57-62. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
5. Arriaga, R. & Valdés, A. (2004). La población de la tercera edad en México. Políticas de atención, perspectivas y retos. Pp. 135-147.
6. Aznar, I., Fernández, F. & Hinojo, F. (2005). Teoría y praxis en la formación integral de las personas mayores: una visión interdisciplinar. Capítulo 3: el proceso educativo con personas mayores: componentes psicológicos e implicaciones educativas. Abecedario: Badajoz. Pp. 61-85.

7. Carbajal, M. (2010). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. *Revista de la facultad de educación de albacete*, 24. pp. 87-96.
8. Castaño, I. (2009). La educación de adultos. Innovación y experiencias educativas. (24). Pp. 1-8. Recuperado de: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_24/M\\_INMACULADA\\_MARTIN\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_24/M_INMACULADA_MARTIN_1.pdf)
9. Cruz, A. (2012). Educación para toda la vida: la tercera edad no es la vencida. Tesina para obtener el título de licenciada en pedagogía. Facultad de filosofía y letras UNAM.
10. De Andrés, Susana. (2014). Análisis crítico del discurso publicitario institucional/comercial sobre las personas mayores en España. *Comunicar*, 21 (42). pp.189-197.
11. Fajardo, I. (2012). Innovación en los procesos de capacitación con actividades lúdicas y grupales para desarrollar competencias interpersonales. *Innovación Educativa*, 22, 97-112.
12. García, A. & Nelson, R. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes educacionales*, 12 (2). Pp.51-62.
13. Giró, J. (2010). Envejecimiento, conocimiento y experiencia. Capítulo 3: La educación en las personas mayores. Universidad de la Rioja: España. Pp. 65-88.
14. Giró, J. Coord. (2005). Envejecimiento, salud y dependencia. Capítulo 1: El envejecimiento demográfico. Universidad de la Rioja: España. Pp. 17-42.

15. González, A., Tron, R. & Chávez, M. (2009). Evaluación de la calidad de vida a través del WHOQOL en población de adultos mayores. Cap. 1 y 2, México: Universidad Nacional Autónoma de México. pp. 5-22.
16. Gonzáles, J. (2010). Teorías de envejecimiento. *Tribuna del investigador*, 11 (1-2). pp. 42- 66.
17. Ham, R. (1999). El envejecimiento en México: de los conceptos a las necesidades. *Papeles de Población*, 5 (19), pp. 7-21.
18. Hernández, G. (2002). Paradigmas en Psicología de la Educación. México: Paidós, cap. 1.
19. Hernández, G. (2007). Una reflexión crítica sobre el devenir de la psicología de la educación en México. *Perfiles Educativos*, 29 (117), pp. 7-40. recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/132/13211702.pdf>
20. Hernández, G. (2007). Una reflexión crítica sobre el devenir de la psicología de la educación en México. *Perfiles Educativos*, 29 (117), pp. 7-40.
21. Hernández, M., López, R. & Velarde, S. (2013). La situación demográfica en México. *Panorama desde las proyecciones de población*. Pp. 11-19. Recuperado de: [http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/1720/1/images/1\\_La\\_Situacion\\_Demografica\\_En\\_Mexico.pdf](http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/1720/1/images/1_La_Situacion_Demografica_En_Mexico.pdf)
22. Hernández, L. & Peña, A. (2007). Manual Práctico de la tercera edad. México: Trillas. 21-35.

23. Hernández, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 16 (1), pp. 103-110.
24. Huberman, S. (2000). Como se forman los capacitadores: Arte y saberes de su profesión. Paidós: Buenos aires.
25. Iacub, R. (2009). Seminario Diversidad cultural y envejecimiento: la familia y la comunidad. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Biblioteca Nacional. 152-163.
26. Instituto de la UNESCO para la Educación (1997). Las personas de edad. La educación de adultos y personas de edad. Druckerei: Alemania. Pp. 8-22.
27. Kalish, R. (1996). La vejez: Perspectivas sobre el desarrollo humano. Madrid: Ediciones pirámide, Universidad Complutense. 41-70.
28. Marín, A. (2014). ¿...Y qué sigue después de la jubilación? Tesina para obtener el diplomado en tanatología, Asociación mexicana de tanatología, México.
29. Marín, P. (2007). Reflexiones para considerar una política pública de salud para las personas mayores. *Revista Médica de Chile*. Pp. 392-398.
30. Martínez, M. (2007). *Organización de un centro de día para el adulto mayor*. (Tesis de Maestría, no publicada). Universidad IBEROAMERICANA. México. Recuperado de: <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014881/014881.pdf>
31. Matellanes, B., Díaz, U. & Montero, J. (2010). El proceso de envejecer: una perspectiva integradora, evaluación e intervención biopsicosocial. El

- envejecimiento desde el punto. de vista biológico. Universidad de Deusto: Bilbao. Pp. 15-77
32. Montes de Oca, V. (2013). Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Enfoque en investigación y educación de la red latinoamericana de la investigación en envejecimiento. México: Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM. 425-446.
33. Montes de Oca, V. (2013). La discriminación hacia la vejez en la ciudad de México: contrastes sociopolíticos y jurídicos a nivel nacional y local. *Perspectivas Sociales*, 15 (1). pp. 47-80.
34. Morón, J. (2014). Educación y personas mayores. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17 (1), 107-121.
35. ONU (2017) Envejecimiento. Recuperado de: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/ageing/index.html>
36. Padilla, E. (2002). *Manual del facilitador educativo*. Plaza y Valdés: México D.F. pp: 11-28.
37. Sarabia, C. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Rincón científico*, 20 (4). pp. 172-174.
38. Sirlin, C. (2007) la jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. Asesoría general en seguridad social. Pp. 47-73 Recuperado de: <https://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.--sirlin.pdf>

39. Vera, J. & Montaña, A. (2002). Satisfacción con la vida y la percepción de enfrentamiento en la tercera edad. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 7 (2), pp. 297-306.
40. Villar, F. (2004). Educación y personas mayores: algunas claves para la definición de una psicología de la educación de la vejez. *Revista brasileira de ciencias do envelhecimento Humano*. Pp. 61-76.
41. Zanhueza, N., Castro, M, & Merino, J. (2005). Adultos Mayores Funcionales: Un Nuevo Concepto en Salud. *Ciencia y Enfermería*, 11 (2). pp. 17-21.
42. Zúñiga, E. & Vega, D. (2004). Envejecimiento de la población en México: Reto del siglo XXI. D.F.: CONAPO. 19-44.

## ANEXOS

### Anexo 1: Ejemplos de fichas entregadas a los Adultos Mayores

**Actividad:** Tu cara me es familiar

**Área:** Cognitiva

**Tiempo:** 20 minutos

**Función:** Memoria a corto plazo

**Grado de dificultad:** 3

**Objetivo:** Los adultos mayores ejercitarán su memoria a corto plazo mediante la memorización del rostro de algún compañero.

**Procedimiento:** Formarás parejas, poniéndolas frente a frente, pídeles que se observen durante un minuto y medio. Posteriormente deberán sentarse en lugar diferente al que estaban y cada participante deberá describir todo lo que recuerde de la persona que estuvo observando, pide a los demás que intenten adivinar quién es.

**Materiales:** ninguno.



**Actividad:** ¿A quién viste?

**Área:** Cognitiva

**Tiempo:** 20 minutos

**Función:** Atención

**Grado de dificultad:** 2

**Objetivo:** Los adultos mayores estimularan su atención visual

**Procedimiento:** Pide a los participantes que caminen en círculo. Cuando estén caminando, pide que coloquen su mano sobre la persona que tenga una prenda de vestir específica (Ver Anexo)

**Materiales:** Lista de prendas.

**Anexo 1:** Lista de prendas

1. Lentes
2. Bufanda o gorra
3. Reloj
4. Zapatos negros
5. Suéter o chamarra
6. Anillos
7. Tenis
8. Pantalón de vestir
9. Bastón
10. Pantalón de mezclilla

**Actividad:** ¿Qué palabra es?

**Área:** Cognitiva

**Tiempo:** 20 minutos

**Función:** Razonamiento semántico

**Dificultad:** 4

**Objetivo:** Los adultos mayores serán capaces de emplear el razonamiento semántico y la deducción para el reacomodo de palabras en desorden.

**Procedimiento:** Le entregará a cada participante un lápiz y una hoja con las palabras en desorden, posteriormente les pedirás que ordenen las palabras en un periodo de 20 minutos.

**Material:** Listado de palabras y lápiz.

**Anexo 1:** Lista de palabras en desorden.

1. NAVIO = AVION
2. SINTE = TENIS
3. OJRFLI= FRIJOL
4. LATEBOL= BOTELLA
5. OETYACH = CHAYOTE
6. LIOLTRTA = TORTILLA
7. REEORBC = CEREBRO
8. ZNOCROA= CORAZÓN
9. JEMETOALC= MOLCAJETE
- 10.OOLTEUGJA = GUAJOLOTE
- 11.CSIPOOLOG = PSICOLOGO
- 12.TODUACROMPA = COMPUTADORA

**Actividad: Memorias y Momentos**

**Área: Socio- emocional**

**Tiempo: 20 minutos**

**Función: Comunicación**

**Grado de dificultad: 2**

**Objetivo:** Que los adultos mayores comparen vivencias de acuerdo al orden

**Procedimiento:** Coloca en una bolsa varios papelitos, donde cada papelito traerá una frase, pide a cada uno de ellos que pase por un papel y complete en voz alta la frase que le ha tocado con sus experiencias de vida. Una vez leído el papel, el participante lo regresará a la bolsa.

**Materiales:** Papelitos con oraciones incompletas.

El año pasado yo conocí a...

Mi primer beso fue con...

Desde hace mucho yo quiero...

La mejor navidad fue...

La cosa más preciada que tengo en la vida es...

Amo a...

Quisiera conocer a...

Mi peor travesura fue...

No me arrepiento de...

Mi mejor cumpleaños ha sido...

No me arrepentiría de...

Siempre he querido...

**Actividad:** El Juguete

**Área:** Socio- emocional

**Tiempo:** 20 minutos

**Función:** Vínculo Afectivo

**Grado de dificultad:** 1

**Objetivo:** Los adultos mayores recordarán y compartirán al grupo sus experiencias con un juguete.

**Procedimiento:** Solicitarás a los participantes que participen ante el grupo sobre cuál fue su juguete máspreciado y como es que lo tuvieron, y si es que aún considera que es relevante en la población infantil actual, igual si algunos aún los conservan. Recuerda pedir que levanten la mano.

**Materiales:** Ninguno.

**Actividad:** Juego de valores

**Área:** Socio- emocional

**Tiempo:** 20 minutos

**Función:** Promoción de Valores

**Grado de dificultad:** 2

**Objetivo:** Los adultos mayores mencionarán sus perspectivas de los valores

**Procedimiento:** Tendrás una lista de valores (anexo 1), le entregarás una hoja y un lápiz a cada uno de los participantes, posteriormente pedirás a los participantes que cada vez que digas un valor, ellos escriban lo primero que se les venga a la mente. Al terminar los 10 valores, pedirás participación de 5 personas sobre lo que escribieron.

**Materiales:** Hoja blanca y lápiz

**Anexo 1:** lista de valores.

1. Respeto
2. Amistad
3. Amor
4. Honestidad
5. Solidaridad
6. Valentía
7. Equidad
8. Humildad
9. Libertad
10. Tolerancia

**Actividad: Frutas en el frutero.**

**Área: Motriz.**

**Tiempo: 25 minutos.**

**Función: Velocidad**

**Grado de dificultad: 3**

**Objetivo: Participarán en una actividad de bits para afinar su capacidad de reacción.**

**Procedimiento:** Pedirás a los participantes que se sienten en círculo, posteriormente les entregarás una etiqueta con el nombre de una fruta (anexo 1). Cuando hayas entregado las etiquetas, les pedirás que se aprendan lo mejor posible la fruta que les ha tocado, después de esta instrucción les dirás que cuando digas el nombre de una fruta, todos los que tienen el nombre de esa fruta se levantarán y cambiarán de lugar, debes aclarar que puedes nombrar más de una fruta. Al momento de decir cóctel de frutas, todos deben ponerse de pie y cambiar de lugar.

**Material:** Etiquetas con nombres de frutas

**Anexo 1:** Etiquetas con nombres de frutas

Manzana

Uva

Sandía

**Actividad: Varios géneros**

**Área: Motora**

**Tiempo: 20 minutos**

**Función: Ritmo**

**Grado de dificultad: 5**

**Objetivo:** Que los adultos mayores muestren coordinación con pasos de baile

**Procedimiento:** Coloca en una bolsa papeles con diversos géneros escritos (anexo 1) pide a cada uno de los participantes que saque uno y posteriormente pídele que realice el baile correspondiente al género, sin la música. Le pedirás al grupo que trate de adivinar el género del que se trata.

**Anexo 1:** Papelitos con los géneros musicales.

Anexo 1

1- Salsa

9- Mambo

2- Rock & roll

10- Merengue

3- Danzón

11- Norteña

4- Swing

12- Quebradita

5- Disco

6- Tango

7- Ballet

8- Cancán

**Actividad: Movimientos en cadena**

**Área: motora**

**Tiempo: 20 minutos**

**Función: Coordinación**

**Grado de dificultad: 4**

**Objetivo:** Los adultos mayores lograrán una mejor coordinación en sus movimientos.

**Procedimiento:** Indica a cada uno de los participantes que tienen que hacer un movimiento sencillo como chascar los dedos o una palmada, posteriormente las siguientes personas deberán repetir ese movimiento y agregar uno diferente. Por ejemplo, si la persona da una palmada, la segunda un choque de dedos, la tercera tiene que hacer esos dos movimientos y agregar uno diferente.



## **Anexo 2: Cuestionario para adultos mayores**

- 1. ¿Cómo se sintió la primera vez que dirigió una actividad?**
- 2. ¿Qué pensaba sobre cómo lo iban a hacer?**
- 3. ¿Cómo se sentía durante la capacitación?**
- 4. ¿De qué forma lo han apoyado sus compañeros?**
- 5. ¿Qué cambios han notado en ustedes desde la primera capacitación?**
- 6. ¿Qué Resultados ha notado en su vida cotidiana?**
- 7. ¿De qué forma pueden mejorar su desempeño?**
- 8. ¿Cuáles creen ustedes que sean las áreas más importantes a trabajar?**
- 9. ¿Considera importante seguir con el método de capacitación?**
- 10. ¿Qué sugerencias harían para mejorar el trabajo de capacitación?**