



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

**“PROCESOS FORMATIVOS Y
EMPODERAMIENTO EN LA VEJEZ PARA
MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA: NUEVAS
EXIGENCIAS PARA LOS PROFESIONALES EN
PEDAGOGÍA”**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:

AMPARO ROMERO VÁZQUEZ

ASESORA:

DRA. MARÍA EUGENIA HERNÁNDEZ BALTAZAR



CIUDAD NEZAHUALCÓYOTL, ESTADO DE MÉXICO, 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

A mis padres, quienes han sido esenciales durante todo este proceso (y en toda mi vida), porque me brindaron el apoyo necesario y confiaron en mí. Sin ellos esto no habría sido posible.

A mi asesora, quien siempre halló momento, lugar y manera para ayudarme, sé que no fue fácil y por eso aprecio todavía más todo lo que hizo conmigo.

Al Club Ecológico de la Tercera Edad, por haber abierto sus puertas y permitir que mi trabajo se hiciera realidad. A todos y cada uno de sus miembros, por colaborar con sus historias de vida y por la disposición con la que compartieron su tiempo y espacio.

A todas las personas que amo y me aman, gracias infinitas.

ÍNDICE

Introducción	4
Capítulo 1: Planteamiento general de la investigación	7
Planteamiento general	11
Pero ¿quiénes son los adultos mayores?	14
El escenario	21
Preguntas de investigación	23
Ejes de análisis	24
Objetivo general	24
Los actores	24
Capítulo 2. Posicionamiento pedagógico ante la vejez en México: el problema teórico-conceptual	27
Ámbito educativo	27
2.1 El papel del pedagogo en los procesos formativos para la vejez	28
Educación permanente	33
Proceso enseñanza-aprendizaje	35
2.2 Identidad, autonomía y empoderamiento en la vejez	36
El adulto mayor y el fenómeno de la marginalidad	38
Diversidad cultural	39
Dependencia, autonomía y empoderamiento	40
2.3 Calidad y estilo de vida de los adultos mayores	46
Capítulo 3. Abordaje metodológico: el escenario de análisis	53
3.1 Acercamiento a la población	55
3.2 Planteamiento metodológico	56
Estrategias metodológicas	60
3.3 Elaboración del reporte	60
El desenvolvimiento cotidiano de los usuarios del CETE	60
La economía y el CETE	62
Empoderamiento y vejez	63
Capítulo 4. Significados que el adulto mayor del <i>club ecológico</i>	66

<i>de la tercera edad le otorga al envejecimiento</i>	
4.1 Hallazgos iniciales: Significados y configuraciones	69
4.2 Vejez y envejecimiento: Los retos centrales	72
4.3 Análisis de la identidad y las prácticas de empoderamiento en la vejez	73
4.4 Nuevas exigencias para los profesionales de la pedagogía	75
Conclusiones	80
Bibliografía	83
Anexos	89

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las personas cada vez alcanzan mayor edad gracias a los avances de la ciencia y las medidas de salud así como la información nutricional que se ofrece hoy en día, pero lo que realmente importa no es que aumente la esperanza de vida sino que se asegure calidad, salud, bienestar social y emocional (Mier, 2006) para gozarla plenamente. En la presente investigación se pretende exponer la cotidianidad a la que se enfrenta el adulto mayor que frecuenta el Club Ecológico de la Tercera Edad (CETE, ubicado en la Ciudad de México dentro de la delegación Gustavo A. Madero), pues se piensa que se encuentra rodeada de mitos y estereotipos que ocasionan no sólo que la sociedad los excluya, sino que los sujetos mismos limiten su pensar y actuar a lo que los demás creen sobre ellos.

De acuerdo a Ham (1998), América Latina alcanzará el número de adultos mayores en menor tiempo del que lo hizo Europa, por lo que tendrá menores oportunidades temporales de adaptar su sistema para la inclusión de este sector al cual se le atribuyen ideas erróneas, pues no se trata de una etapa antecesora a la muerte sino que es la continuidad de la vida, en la que se debe tener voz y voto en todos los ámbitos en los que se desenvuelve cotidianamente.

El Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE, 2012) afirma que en México, las encuestas muestran un crecimiento de adultos mayores en la población desde el censo del 2000, en el que se registró que había un total de 7,3% personas de 60 años y más, mientras que en el 2010 existe un total de 9.4% (CELADE, 2012).

Los adultos mayores son definidos como aquellas personas que tienen 60 años o más de edad (Rico, 2013), pero ¿Quién decide esta clasificación? ¿Bajo qué parámetros se llegó a la conclusión de que a los 60 años ya eres un adulto mayor? ¿Por qué no puedes serlo antes o después? Con lo anterior no se quiere decir que ser adulto mayor sea negativo pero si se analiza esta categoría, podría pensarse que se crea a partir de creencias relacionadas a la salud tanto física como mental además de las limitaciones que nacen como consecuencia de esto,

por lo que se generaliza al encasillar a las personas de acuerdo a su edad pues quizá la única característica que comparten los sujetos mencionados sea esta misma.

Fuentes y Juárez (s.f) hablan de que la vejez no sólo es una etapa biológica respaldada por la edad, sino que también es una construcción social y cultural. La conceptualización tradicional desde el enfoque de la teoría de la modernización utiliza los antecedentes de este sector para comprender su pensar y actuar contemporáneo y generaliza a los sujetos. Sociológicamente se habla de los cambios que sufren las personas en distintos contextos con el paso de los años, lo que provoca un sentido de pertenencia generacional. Finalmente, desde la perspectiva de la teoría del ciclo de la vida se piensa a la vejez como aquella etapa en que se viven los efectos de decisiones pasadas, visualizándola como la continuación de la vida en la que se debe entablar un diálogo con la sociedad.

En este trabajo de indagación el objetivo es conocer la realidad en la que se desenvuelve diariamente el adulto mayor, así como las necesidades que presentan e identificar el significado que los sujetos estudiados le otorgan al proceso del envejecimiento, su manera de vivirlo además del autoconcepto en el que se tienen, también reconocer sus prácticas de empoderamiento e igualmente el modo en el que estas influyen en su calidad y estilo de vida, con la finalidad de comprenderlos para generar concientización hacia este grupo social, no sólo por empatía sino como preparación a una etapa de la vejez plena y saludable.

Dado que el tema que se está trabajando resulta complejo y heterogéneo, pareció pertinente trascender la investigación teórica documental de carácter monográfico, por lo que se realizó una aproximación al Método de Estudio de Caso (del que se hablará más adelante) a través de una investigación cualitativa interpretativa de diseño etnográfico (posteriormente se aclararán estos conceptos) para obtener también una perspectiva empírica del problema planteado.

Para abordar el análisis se trabaja en 4 capítulos, en el primero se ofrece un panorama general sobre el tema investigado además de la manera en que se

realizó la indagación, en el segundo se brinda información más detallada y específica sobre la vejez dentro de nuestro contexto así como la postura que toma la pedagogía y su participación en esta cuestión, en el tercero se presenta la metodología mediante la cual se llevó a cabo la investigación y en el cuarto capítulo se muestran y analizan los resultados obtenidos de la indagación realizada en el CETE.

Se espera que al lector le resulte de interés pero sobre todo que permita generar nuevas miradas pedagógicas ante la vejez en las que no sólo se desempeña como docente sino que trabaja en conjunto con otros profesionales con el fin de generar las condiciones y los espacios propicios que permitan al adulto mayor ejercer su capacidad de elección, así como prevenir desde edades oportunas (educación básica) la gestión plena y sana de esta etapa como parte de una vida integral y continua, además de contribuir desde perspectivas críticas a comprender de manera más profunda la complejidad de este proceso de la vida, reconociendo el papel histórico, político, jurídico, educativo y sociocultural del adulto mayor como sujeto epistémico en el campo pedagógico, entendiendo por este último a todo aquel individuo dotado de razonamiento, que aprende (Soto, 2009), es decir, que se encuentra en constante interacción con el medio que le rodea y se adapta para mantener un equilibrio.

CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Haciendo un recorrido histórico, el adulto mayor ha interpretado diversos roles dentro de la sociedad y por ende, el concepto que se posee del mismo ha sufrido numerosas transformaciones, por ejemplo: desde la cultura griega sobresale la conceptualización de perspectivas como la platónica y aristotélica; según Carbajo (2008), por una parte, Platón muestra sumo respeto por las vivencias de las personas mayores e incluso elogia a la vejez, mientras que Aristóteles ubica a la senectud como la cuarta (última) etapa de la vida del hombre que antecede a la muerte por lo que equivale a deterioro, ruina y enfermedad. Desafortunadamente, los sujetos involucrados tienden a interiorizar estas ideas y a limitar su pensar y actuar a lo que se cree “normal” durante esta etapa.

Durante la edad media, la fortaleza física es una característica esencial para la guerra, por lo tanto, una persona que ya no puede luchar es totalmente irrelevante, en esta época se consideraba que la etapa de la vejez comenzaba desde los cincuenta años aproximadamente e iniciaba inmediatamente después de la juventud, es decir, que no existía una mediana edad, de hecho, por el estilo de vida, la gente sufría deterioros prematuros, sin embargo, la población de adultos mayores no se incrementó, solo en la iglesia existía un número importante de obispos y monjes de edad avanzada debido a la alimentación y el hecho de ser inmunes a las guerras y asesinatos políticos. Para el cristianismo, la vejez no es más que la imagen del pecado representado por su “fealdad” o sea que es un castigo pues en el paraíso se goza de eterna juventud, ya que ser “viejo” y al mismo tiempo “sano”, solo podía ser consecuencia de algo diabólico, esta perspectiva negativa hacia el adulto mayor también se ve reflejada en el arte, donde se piensa que su cabello largo y barba, es lo único rescatable de ellos (Martínez, et. al, 2002).

A razón de lo anterior, en estos tiempos el adulto mayor se vuelve dependiente de su familia o bien indigente, pero también es cuando surgen los asilos gracias a que un grupo de adultos mayores con poder adquisitivo buscaron resguardo en monasterios y a consecuencia de ello nace la idea de aislar a estas

personas. Cabe destacar que los adultos mayores de bajos recursos, no tenían la posibilidad de gozar un retiro pues debían trabajar hasta que su cuerpo lo permitiera, lo que ocasionó que comenzara a pensarse en lugares específicamente dedicados al apoyo de este sector (Martínez, et. al, 2002).

Posteriormente, en el siglo XIV, el adulto mayor se ve beneficiado por el desequilibrio demográfico que las epidemias causaron pues surgieron cambios estructurales y de pensamiento en la sociedad, a falta de documentos escritos se recurría al testimonio del adulto mayor quien poseía gran autoridad desde el punto de vista de la iglesia, razón por la que eran considerados ejemplo para la formación religiosa de las generaciones jóvenes. Otra cuestión relevante es que el adulto mayor se convirtió en la competencia directa del joven ya que debido a los problemas de salud y la maternidad las mujeres en edad de contraer nupcias eran pocas por lo que era común el matrimonio entre mujeres jóvenes y viejos, quienes eran preferidos por las familias de ellas debido a sus riquezas. Para el siglo XV en el contexto artístico se retrata una imagen respetuosa del adulto mayor con alto posicionamiento económico e influencia que logró obtener un lugar en la sociedad (Martínez, et. al, 2002).

Debido a que la iglesia quería evitar que los sacerdotes de edades muy avanzadas fuesen indigentes, se elevaron las instancias religiosas que atendían a mendigos (mayores en gran parte), sin embargo, a finales de este periodo, la imagen de la vejez continúa siendo negativa y se aprecia en la poesía y las novelas, que se encargan de menospreciarla, sobre todo a la mujer, quien ocupa el último lugar en la jerarquía social, además de que se vive una recuperación por parte de la población joven por lo que vuelven a ser relegados (Martínez, et. al, 2002).

En la edad moderna la vejez debía ser combatida, se pensó en diversos métodos para mantener la juventud así como descubrir la razón del envejecimiento y una fórmula para erradicarla. La mujer conserva una representación negativa, pues al envejecer es símbolo de máxima fealdad e incluso se le señala como bruja en pinturas y obras escritas, no obstante, existen

personajes como Tomás Moro quienes ofrecen una visión positiva sobre esta etapa (Martínez, et. al, 2002).

Los autores hablan de una contradicción entre el concepto que se tiene sobre el adulto mayor y el papel que este desempeña dentro de la sociedad pues con frecuencia se le otorgan tareas y cargos de gran responsabilidad. Durante el siglo XVII disminuyeron las críticas en la literatura y se piensa que debe mantener su poder en tanto posea una economía favorable aunque después de los 50 años era difícil mantenerlo, es decir, que la situación era menos complicada para gente con una mejor posición económica pues podían retirarse mientras que los campesinos y artesanos dependían de su familia, por su parte la iglesia continuó con los refugios pero eran insuficientes (Martínez, et. al, 2002).

A finales del siglo XVIII y mediados del XIX surgen grandes transformaciones estructurales, sin embargo, el adulto mayor no se benefició demasiado, salvo que intervenía en la vida social, las empresas familiares tenían por jefe al miembro de mayor edad, la burguesía impulsó una visión en la que se valora al adulto mayor como unión y conservación de la familia y por ende como la acumulación y transferencia de riquezas (Martínez, et. al, 2002).

El siglo XIX se ve marcado por tres sucesos: la revolución Industrial, la transformación de lo rural a lo urbano y el nacimiento del proletariado, se ofrecen empleos a quienes no poseen el alcance al progreso técnico con el que se labora, lo que produce que al envejecer sean incapaces de desempeñar su trabajo desencadenando una muerte prematura o una vida mísera ya que no contaban con seguro empresarial ni estatal. A mitad de este siglo el adulto mayor logra un equilibrio social al ser requerido por sus experiencias en igual medida que el joven por su inventiva. En la literatura se les retrata de manera realista, los avances generan que el adulto mayor sea desprestigiado pero a la vez provoca por medio de la salud, la medicina y la higiene que este aumente su esperanza de vida y por lo tanto tenga mayor relevancia social por lo que deja de ser una cuestión individual y familiar para pasar a ser público y social y consecuentemente tener

repercusiones políticas a través de leyes y programas que pretenden solucionar los problemas que plantean (Martínez, et. al, 2002).

Es común escuchar diversos términos que giran en torno al sector poblacional estudiado en la presente investigación, sin embargo, estos se consideran violentos, la perspectiva pedagógica crítica (Althusser, 1970) dice que la familia es un aparato ideológico del Estado, misma que funciona a manera de paradigma, en la que se ejerce violencia, a veces disimulada e incluso simbólicamente, esto se ve reflejado en la subestimación y exclusión del adulto mayor, es por ello que desde el año 2002, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, (INAPAM antes INSEN) declaró que la manera correcta de referirse a ellos es: “adulto mayor”, pero, ¿Quién es un adulto mayor? Pues bien, se considera adulto mayor a toda persona que cuente con 60 años o más de edad y que resida o se encuentre en tránsito en el territorio nacional (Rico, 2013).

Lo anterior despierta algunas inquietudes, una de ellas, es que el tiempo es relativo, ya que se trata de una invención del hombre, en realidad esta medición no existe por sí sola, ni siquiera es tangible, quizá se encuentra respaldada por el movimiento de rotación y traslación de la Tierra, sin embargo, estos son procesos naturales que nacieron mucho antes que el tiempo, entonces, si este en realidad es creación de los seres humanos, ¿Cómo es posible determinar la edad de las personas? Es probable que a través de las condiciones en que se encuentra cada cuerpo se puedan calcular los años que se han vivido, pero hacerlo es caer de nuevo en prejuicios, pues el estado físico no es siempre producto de la edad, sino también del estilo de vida que lleva la gente.

Planteamiento general

En estos contextos complejos y diversos en los que una serie de estereotipos e imaginarios configuran la idea que se tiene sobre el adulto mayor, donde el empoderamiento (tener conocimiento de las capacidades que poseemos) de los sujetos depende de políticas que lejos de promover una apropiada y libre toma de decisiones, relega a quienes considera “una carga” al pretender cubrir sus necesidades con apoyos irrisorios que en la realidad distan mucho de los discursos oficiales, lo que afecta la calidad de vida de las personas e incluso su identidad y autoconcepto pues tienden a aceptar condiciones de vida precarias además de estancar su formación (proceso continuo y permanente en el que conocimientos, habilidades y actitudes se adquieren, se modifican o se refuerzan con base al contexto cultural en el que nos desarrollamos), surgen los cuestionamientos: ¿Cuál es el papel del pedagogo como corresponsable (ya que compete a una red de alianzas que trabaje en pro de un Estado con las condiciones estructurales adecuadas para proporcionar oportunidades) de un proceso formativo interdisciplinario para la autonomía y el empoderamiento en la vejez?, ¿Cuáles son los significados que el adulto mayor del CETE le otorga al envejecimiento y cómo influyen estos en su autoconcepto y su identidad? y ¿Cómo se articulan los rasgos de las prácticas de empoderamiento en la vejez y cuáles son sus repercusiones en la calidad y estilo de vida de los adultos mayores?

Hay diversas reflexiones que también se derivan y que en este sentido parece importante destacar en los párrafos siguientes, por ejemplo, surge la pregunta: ¿Qué es la edad? Las autoras Arber y Ginn, (citado en Aranibar, 2001) hacen una distinción entre edad cronológica, edad social y edad fisiológica. La primera hace referencia a los años que la persona ha cumplido, la edad social está orientada a actitudes así como conductas adaptadas a percepciones subjetivas además de la edad atribuida y finalmente, la edad fisiológica es la capacidad funcional y todos aquellos cambios que se sufren con el paso del tiempo (densidad ósea, tono muscular, de fuerza, por mencionar algunas).

Entonces, ¿Cuál es la diferencia entre “vejez” y “envejecimiento”? De acuerdo a algunos autores, la vejez se ubica principalmente desde factores biológicos, es decir, cuando las personas cumplen años, ya que surgen cambios sociales, psicológicos y biológicos, a través de los cuales adquieren conocimiento, actitudes y experiencias, es decir, que se sufren transformaciones personales y en la condición física, pero también se dan cambios en la independencia económica y funcional, los roles dentro de la familia, la participación dentro del mercado laboral, el uso del tiempo libre, entre otros. (Aranibar, 2001).

Lo anterior es sólo una teoría que se plantea con respecto a la vejez, sin embargo, desde la perspectiva de este estudio no se contempla así porque esta es más compleja ya que poco tiene que ver con el paso del tiempo, por otro lado, si bien se vivirán cambios, lo cual es lógico e inevitable no sólo en esta etapa de la vida sino durante toda nuestra existencia, la vejez no siempre conlleva a un deterioro, pues los sujetos tienen la capacidad de aprender, de ejercitarse, de vivir saludable y plenamente.

Pero, ¿Qué implica la vejez? Ramos, et.al (2009) dice que no es una experiencia individual sino social porque los cambios que ocurren durante esta transformación no deberían representar un impedimento como ocurre la mayoría de las veces ya que en realidad estos afectan porque constantemente nos comparamos con otros pares. Por otro lado, habla también de que la vejez es subjetiva, pues alguien puede tener una edad avanzada pero sentirse joven y viceversa, es por ello que resulta complicado clasificar a esta etapa a partir de cuestiones biológicas pues cada persona envejece de manera diferente.

En cuanto al envejecimiento, desde un enfoque biológico, se puede decir que inevitablemente el cuerpo experimentará un desarrollo, sin embargo, se recalca que cada organismo establece este proceso, es decir, que no es igual para todos pues representa la acumulación de un deterioro en el cuerpo y para vivir este proceso de manera satisfactoria se recomienda ser activo además de saber alejarse de sus antiguos roles para desempeñar otros nuevos ya que se piensa

como una ruptura social por el hecho de que gradualmente se pierden ciertas ocupaciones (Huenchuan, s.f).

En este proceso resulta determinante la situación laboral porque de ella depende la jubilación, misma que trae consigo una pensión que será el sustento de la persona en cuestión durante el resto de su vida, que además definirá si el adulto mayor tiene posibilidad de preocuparse por su formación o si sólo lo hará por sobrevivir. Por otro lado, también es importante el contexto en el que se desenvuelve el adulto mayor, pues no todos viven el envejecimiento de la misma manera, depende de muchos aspectos como la época o el lugar de residencia (Huenchuan, s.f).

Felipe Vázquez (1999) menciona la importancia de adquirir una cultura propia sobre el envejecer y morir como parte de una identidad, ya que existen tanto estereotipos negativos que provocan que poseamos una idea falsa sobre este proceso, como estereotipos positivos en donde se idealiza una vejez ajena. Cabe mencionar, que de acuerdo a Quin (1997) un estereotipo:

(...) es una forma de categorizar grupos según su aspecto, conducta o costumbres. Cuando se utiliza un estereotipo para clasificar gente, se identifica algunos de los rasgos más característicos del grupo y se utilizan para representar al grupo en su totalidad (...) (p. 139).

Pero, si se analiza, esta conceptualización parece dar por hecho que los estereotipos se crean a partir de situaciones reales como el aspecto, la conducta o las costumbres, sin embargo, al tomar en cuenta las ideas que suelen escucharse sobre los adultos mayores, se piensa que quienes reproducen estos prejuicios, muy probablemente nunca han convivido con uno, ya que son clasificaciones obsoletas y muy superficiales.

Los estereotipos son una forma simple de pensar sobre la gente, una manera de clasificarla o encasillarla, suelen formarse a partir de las figuras que los medios de comunicación masivos nos ofrecen, niegan diversidad y pluralidad a los grupos, pues al etiquetarlos, afirmamos que todos los pertenecientes a él son iguales, por ello es importante ser críticos y formar nuestra propia idea al respecto para evitar

discriminación, exclusión, rechazo, así como representaciones erróneas, injustas e imprecisas que sugieren el deber ser “ideal” de las personas (Quin, 1997), lo cual representa un reto relevante para la toma de conciencia y la transformación de la perspectiva sobre los adultos mayores pues existe un arraigo cultural y los estereotipos no desaparecerán, sin embargo, sí se puede trabajar en flexibilizarlos.

En cuanto a la cultura de la vejez de la que se hace mención, esta debe abordar el valor de vivir sano y con bienestar, lo que otorga suma relevancia a la preparación de las etapas de la vejez de manera individual y social para evitar los efectos negativos que esta puede traer consigo (Ham, 1999). Esto hace referencia al hecho de que no sólo los adultos mayores o quienes pronto se colocarán dentro de esta clasificación requieren una formación previa que les proporcione una idea adecuada pero sobre todo real sobre la vejez con el fin de impedir una predisposición negativa ante esta etapa, sino que también es evidente que nosotros como sociedad necesitamos aprender urgentemente sobre este periodo de la vida para conocerla, tener un acercamiento anterior a ella, aprender y prepararse, aunque principalmente se requiere empatía.

Pero ¿quiénes son los adultos mayores?

A menudo los adultos mayores son percibidos por la comunidad en general como un “problema” porque su estilo de vida no es como el del grupo dominante, (personas que se encuentran activas ya sea por escuela o trabajo) pero, ¿Quién determina al “grupo dominante”? ¿Quién decide que la Otredad no es la mayoría? Kapuscinski (2005) dice que “Todos los habitantes del planeta somos Otros ante otros Otros: Yo ante ellos, ellos ante mí” (p. 7) es por ello que aunque el “Otro” ejerza prácticas que a nuestro criterio parezcan inútiles o incluso “raras” deben ser respetadas, porque desde su perspectiva nuestra vida diaria es también diferente a la suya, para el “Otro”, yo soy “Otro” y si exijo respeto, debo otorgarlo.

La vejez no es homogénea, por lo que existen clasificaciones dentro de este grupo, la Organización Mundial de la Salud especifica que existen 4

categorizaciones para los adultos mayores de acuerdo a la edad cronológica: la tercera edad corresponde al rango de edad de entre los 60 y 74 años, la cuarta edad es de los 75 a los 89 años, los longevos son de 90 a 99 años y más de 100 años se denominan centenarios (Rico, 2013). Luis Leñero (1999) habla de la tercera y cuarta edad, la primera es distintiva porque sus miembros son abuelos, mientras que la segunda está conformada por bisabuelos (haciendo notar que las manifestaciones de la vejez se dan a través de su papel en la familia), en este caso, interesan al estudio los adultos de la cuarta edad.

El contexto en el que se desenvuelve el adulto mayor, resulta desaventajado a pesar de que en México existen algunas instituciones que apoyan al adulto mayor, una de ellas es el INAPAM (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, antes Instituto Nacional de la Senectud "INSEN"), que se ha propuesto atender las necesidades básicas de este sector poblacional a través de la mejora de sus condiciones de vida para así contribuir en su desarrollo integral. Debe brindar protección, atención, ayuda y orientación a los adultos mayores para reducir o eliminar las problemáticas que los aquejan. Esta institución se dedica a ofrecer, entre otras cosas, empleo u ocupación, asistencia médica, asesoría jurídica además de oportunidades necesarias para que su calidad de vida aumente. Existen Clubes de la Tercera Edad (entre otras infraestructuras) pertenecientes al INAPAM en el que las personas de 60 años o más llevan a cabo actividades sociales, educativas, culturales, artísticas, recreativas, deportivas y productivas. Por otra parte, el día 25 de junio del año 2002 se publicó la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, misma fecha en que la institución cambió de nombre para convertirse en la encargada de regir las políticas públicas de atención a estos sujetos (Medina, 2008).

Otro organismo público encargado de hacer valer las políticas públicas en pro de los derechos de los adultos mayores, es el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), mismo que surge a partir de la fusión del Instituto Mexicano para la Infancia y la Familia (IMPI) con la Institución Mexicana de Asistencia a la Niñez (IMAN), ya que contaban con objetivos comunes que

debían cumplirse a través de una sola institución que trabajara por el bienestar de las familias mexicanas. Entre sus acciones y programas, el DIF se dedica a favorecer a los adultos mayores, un ejemplo es el Programa Nacional Integral de los Adultos Mayores Vulnerables, pues el aumento de personas de 60 años o más en nuestro país es causa de preocupación, por lo que se busca identificar los servicios que son imprescindibles para atender a este grupo (Medina, 2008).

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), dedicada a proteger, observar, promover, estudiar y divulgar los Derechos Humanos, también se propone tomar en cuenta de manera oportuna las quejas de violación de los mismos presentadas por adultos mayores, para lo que pone a disposición del público la Guía de instituciones públicas que atienden a este sector de la población que además incluye programas y servicios que se imparten con el fin de mejorar las condiciones de vida de los sujetos (Medina, 2008).

Por otra parte, el Consejo Nacional Para Prevenir y Eliminar la Discriminación (CONAPRED) tiene como función (entre otras) recibir y resolver quejas por presuntos actos de discriminación así como crear acciones para prevenir estos sucesos. Este organismo se enfoca en 8 grupos vulnerables que son: Personas con discapacidad, mujeres, personas con preferencia sexual distinta a la heterosexual, jóvenes, niños y niñas, personas adultas mayores, personas migrantes, pueblos y comunidades indígenas, para los cuales elabora acciones de capacitación y sensibilización (Medina, 2008).

Finalmente, las Instituciones de Asistencia Privada (IAP) son aquellas que no son de carácter gubernamental pero que con sus propios medios ofrecen ayuda a los adultos mayores, un ejemplo es la Red de Adultos Mayores, que se dedica a promover y coordinar acciones entre la sociedad en general para compartir con el adulto mayor su atención y desarrollo integral con la participación de la familia para aumentar y hacer digna su calidad de vida (Medina, 2008).

Sin embargo, existe una brecha gigantesca entre los discursos anteriores y la realidad en la que se vive, los “beneficios” que ofrecen son precarios para los

problemas de salud, vivienda, alimentación, vestido, recreación y otros, a los que el adulto mayor se enfrenta diariamente, ya que las pensiones son sumamente injustas, además de que se ignora a aquellos que no trabajaron de manera formal, que carecen de seguro médico por lo que no tienen posibilidad siquiera de retirarse a cierta edad porque en caso de hacerlo no conseguirían ganancia alguna, por lo que puede decirse entonces que no hay manera de legitimar las acciones de las que el Estado se jacta (que de todos modos son mínimas).

Ahora se hará referencia a la jubilación por lo que es pertinente conocer el origen de esta palabra, que etimológicamente deriva del latín “jubilar” que significa “gritar de alegría” (Álvarez, 2016), situación que retrata el ideal de lo que esta etapa debería significar en la vida de la personas, pero ¿Cuál es la realidad? La jubilación trae consigo aparentes privilegios para la persona que la solicita, pero en la actualidad y en nuestro contexto sucede todo lo contrario, pues lejos de visualizarse como aquel merecido descanso, en el ámbito laboral hace referencia a la última etapa de la vida, es decir que prácticamente antecede a la muerte.

En México, una tercera parte de la población adulta mayor trabaja para el mercado laboral con una marcada diferencia de género (19.4% mujeres y 50.8% hombres). Un dato interesante es que conforme aumenta la edad, la participación en actividades económicas se reduce, aunque también se observa que 2 de cada 10 hombres adultos mayores de 80 años y más, continúan activos en el contexto económico, de igual manera el 4.7% de las mujeres que se encuentran en ese rango de edad, sin embargo, la actividad más frecuente de las adultas mayores (62.8%) es el trabajo no remunerado, que se conforma por quehaceres domésticos, mismos que muy probablemente han desempeñado la mayor parte de su vida y que los hombres sólo realizan en un 8.0%. (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

En cuanto a jubilación, sólo un 8.7% de las mujeres adultas mayores están jubiladas o pensionadas, en el caso de los hombres representa la cuarta parte debido a su actividad económica y a que las trayectorias laborales del

género femenino tienden a ser cortas e interrumpidas por cuestiones personales como embarazos o asuntos familiares así como las tareas del hogar, que es el principal obstáculo para el desarrollo pleno de la mujer en éste ámbito (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

Por su parte, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) y Francisco Gutiérrez-Zamora, presidente del comité técnico nacional de seguridad social del Instituto Mexicano de Ejecutivos de Finanzas “IMEF”, que es una asociación civil cuya misión es propiciar un desarrollo integral de los profesionales en finanzas a través del liderazgo y que favorece el desarrollo de la economía de la sociedad en general (IMEF, 2018), muestran que México es el país con la más baja cobertura en el sistema de pensiones, situación que se refleja en el porcentaje poblacional (33.1%) que goza de un seguro social. Se advierte que surgirán problemas con las pensiones que reciben los trabajadores que pertenecen a la generación de transición y los que están dentro del esquema de las administradoras de fondos de ahorro para el retiro (AFORES) que inició en julio del año 1997, porque estas serán inequitativas por lo que generarán conflictos sociales, por ejemplo, quienes coticen con la nueva ley, recibirán pensiones muy bajas, pero la problemática será tangible en el año 2030, cuando las condiciones ya no sean las mismas de ahora, que ya son precarias de por sí. Otro problema que ataca a este ámbito es la edad de retiro, pues si bien en la actualidad son 65 años, se dice que entre más tiempo cotice una persona, tendrá un mejor ahorro (aparentemente), pero se hace hincapié en que la edad de jubilación debe ser proporcional a la esperanza de vida, si se considera que esta va en aumento, para un mejor “apoyo” los años cumplidos que otorgan el derecho de retiro también deben hacerlo (Albarrán, 2016).

La Comisión Nacional de Ahorro para el Retiro, misma que enuncia como misión: Regular y supervisar eficazmente el Sistema de Ahorro para el Retiro para que cada ahorrador construya su patrimonio pensionario además de intentar ser la institución que consolide un sistema confiable e incluyente, pilar preponderante del patrimonio de los ahorradores para el retiro (CONSAR, 2018) menciona que el

ahorro voluntario, el aumento de la edad de retiro y la mejora de los rendimientos pueden ayudar a mejorar las pensiones como parte de un ahorro individual que requiere políticas públicas que lo fomenten. (Albarrán, 2016)

Sin embargo, ¿La solución es tomar uno mismo las “riendas” del asunto? Si se considera que una persona trabaja prácticamente toda la vida desde su formación académica hasta que logra insertarse en el mundo laboral para cubrir sus necesidades e incluso las de la sociedad por medio de impuestos, lo más sensato es que el gobierno se encargue de todo aquel ciudadano que por condiciones de salud o quizá simplemente por cuestión de merecer, ha dejado de laborar para disfrutar su vida de la manera más cómoda posible, de cualquier manera, ¿Cuál es el fin último del hombre (se emplea el término hombre para hacer referencia al género humano)? Desde la antigua Grecia se decía que la respuesta a este cuestionamiento es: Ser feliz. Nadie debe ser privado de ello mucho menos después de haber luchado tantos años con el objetivo de, algún día, vivir holgada y plácidamente.

Existen políticas que ofrecen apoyo económico a los sectores desprotegidos, a esto se le llama “solidaridad económica” pero ¿en qué consiste? Implica dos sectores, uno marginado que no encuentra satisfechas todas sus necesidades y otro que cuenta incluso con excedentes, esto es producto de una sociedad evolucionada y por lo tanto compleja en la que surgen las clases sociales y por ende la desigualdad. Un ejemplo es la seguridad social, que es vista como un derecho ganado ya que cada persona contribuye a un fondo común, lo que le otorga el derecho de recibir, cabe mencionar que es un beneficio diferente al de los programas gubernamentales porque estos son considerados “caridad” debido a que se otorgan a quienes lo necesitan, sin embargo, la seguridad social puede ser exigida por los trabajadores, a quienes se les “cede” de acuerdo a la edad, años de cotización, entre otros. El Estado está encargado de redistribuir la riqueza a través de la regulación del trabajo, hacer cumplir la legislación en materia laboral, costear parte del precio que representa el aseguramiento de los obreros,

así como protegerlos de la clase burguesa con el fin de mostrar efectividad (Díaz-Tendero, 2015).

No obstante, al menos en México esto no sucede en realidad, ya que si bien los trabajadores formales durante toda su vida laboral reciben un descuento salarial por concepto de ISR (Impuesto Sobre la Renta), este fondo no llega íntegro a los beneficiarios, pues atraviesa una serie de filtros que resultan en una cantidad absurda que no cubre las necesidades básicas de un ser humano, pero esto no es lo más alarmante, pues existen familias que sólo perciben un salario y dependen del mismo, por ejemplo, un cónyuge que se dedicó exclusivamente al hogar, lo que ocasiona que tengan que recurrir a continuar en el mundo laboral, casi siempre de manera informal porque de otro modo es muy complicado obtener empleo justo.

Según Mier (2006), en el ámbito social se visualiza al adulto mayor como alguien no productivo y enfermo, lo que obstaculiza que las instituciones solventen gastos en pensiones, servicio médico y empleo. Es común que al intentar cubrir las necesidades de este sector poblacional sólo se tome en cuenta la salud, la asistencia social pero se deje de lado la educación, el arte, la ciencia, la cultura, entre otros, porque se piensa de manera equivocada que los adultos mayores no pueden aprender ni poner en práctica viejos o nuevos aprendizajes, cuando en realidad está comprobado que hasta los 75 años no existe un deterioro en este aspecto, sino que se encuentran deficiencias en las estrategias utilizadas porque requieren emplear conocimientos previos. Esta situación suele traer como consecuencia que la sociedad e incluso ellos mismos, piensen que no son aptos para integrarse a actividades productivas por lo que ya no es prioritario enfocarse en su formación, esto produce que el Estado los perciba como individuos pasivos que no tienen metas porque sólo esperan recibir la ayuda que les ofrece y de la que dependen en su totalidad.

De acuerdo con Foucault (1984), el cuidado de sí implica conocerse a sí mismo, formarse y superarse, es “pensar en sí mientras se piensa en otros”, ha sido señalado como egoísta porque debe priorizarse a uno mismo aunque también

es interés por otros y sacrificio, (sin anteponerlos a nosotros) pero se considera imprescindible para ejercer la libertad, es decir que si no tenemos un cuidado de sí, no seremos plenos, que es precisamente lo que se busca, que al abandonar ciertos roles el adulto mayor continúe sabiéndose capaz y consciente de lo que es y lo que le rodea, que se perciba libre y por ende contribuya con los otros.

Con base en lo anterior, es pertinente aclarar que la postura de este trabajo no es oponerse al Estado benefactor (a pesar de que posee deficiencias) pues se cree que el sistema de pensiones es un derecho al que los trabajadores deben tener acceso, lo que sí se cuestiona es que una vez jubiladas las personas se conviertan en seres pasivos sin aparentes intereses, ilusiones u objetivos, así como tampoco se sugiere el regreso del adulto mayor a la escuela como solución (aunque puede hacerlo), sino que se apuesta por una red de alianzas que reúna esfuerzos dirigidos a una mejora estructural del Estado que ofrezca opciones que a su vez permitan ejercer una libre toma de decisiones.

El escenario

Es importante mencionar que en la Ciudad de México, lugar donde se ubica la presente investigación, existen un millón 200 mil adultos mayores y se espera que esta cifra aumente a un millón 700 mil para el año 2030, ya que en los últimos 15 años este sector de la población aumentó 1.46 veces y se supone que continuará así los siguientes 14 años (García, 2016).

El estudio se realizó en la delegación Gustavo A. Madero, misma que de acuerdo a la Encuesta Intercensal 2015, cuenta con 183,410 personas de 60 años y más aunque debido a las tendencias crecientes que esta población ha mostrado, este número ha aumentado en la actualidad, sin embargo, los datos no han sido actualizados en el sitio oficial del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2016). Dentro de esta región se ha inaugurado una estancia para adultos mayores llamada “Estancia de la sabiduría”, en donde se ofrece, entre otros servicios, taller de jardinería, salón de baile, comedor, taller de cocina, gimnasio, áreas recreativas que fomentan la sana convivencia y fue realizada con el fin de

beneficiar a 150 mil personas (Gómez, 2017), además de que esta zona de la ciudad cuenta con algunos Módulos de Atención al Adulto Mayor distribuidos en distintos puntos, con el objetivo de garantizar el cumplimiento de la ley, promover las políticas públicas, fomentar el envejecimiento activo, asegurar el ejercicio de sus derechos, por citar algunos ejemplos. (Intituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México, 2007).

Debido al tema tan complejo y diverso como lo es el envejecimiento, se consideró necesario trabajarlo como un estudio cualitativo interpretativo, que se caracteriza por su perspectiva crítica e interpretativa, que busca recuperar la voz de los actores directamente involucrados en una práctica pedagógica concreta a través de la cual se logra visualizar más allá de lo evidente, transformándolo en representaciones plasmadas en observaciones, anotaciones, documentos, etc. (Sampieri, 2008) Requiere de un diseño etnográfico, lo que quiere decir que se analiza a un grupo socialmente diferenciado por medio de observaciones y entrevistas con el fin de describir y examinar significados (en este caso), pero en realidad puede dirigirse hacia el análisis de costumbres, creencias, ideas, así como conocer su cotidianidad, sus normas de convivencia, entre otros. (Universidad de Jaén, 2014).

La investigación se llevó a cabo en un lapso de 6 meses, pretende abordar las interrogantes a través de una indagación de corte metodológico mediante registros de observación y entrevistas de preguntas abiertas realizadas a 8 adultos mayores de la cuarta edad, es decir, que tengan de 75 a 89 años de edad (OMS, citada en Rico, 2013) que durante el año 2018 frecuenten el CETE ubicado en la Ciudad de México, dentro de la delegación Gustavo A. Madero para tomar en cuenta sus prácticas de empoderamiento y autonomía durante esta etapa, con la finalidad de analizar los efectos que esto tiene sobre su autoconcepto, su identidad así como en la calidad y estilo de vida de las personas, mismas que exigen constantes renovaciones para lograr un envejecimiento activo que involucra una formación ininterrumpida además de pedagogos (entre otros profesionales) competentes que favorezcan este proceso.

Población entrevistada en el CETE			
Caso	Edad	Sexo	Taller al que asiste
1	80	M	Canto
2	77	M	Canto
3	88	F	Gimnasia rítmica y tejido
4	75	F	Gimnasia rítmica
5	89	M	Yoga
6	77	M	Gimnasia rítmica
7	78	F	Yoga
8	80	M	Gimnasia rítmica

Se hizo este análisis con el objetivo de identificar las necesidades relevantes de los adultos mayores ante los procesos formativos, ya que se considera que los programas así como los planes de estudio en los que el adulto mayor puede ser participe las han obviado, situación preocupante ya que no sólo se tiende a fomentar los estereotipos sino que cada generación es distinta y por lo tanto los requerimientos para gozar de una vida plena cambian. También se pretende indagar sobre la noción que el adulto mayor tiene de sí mismo a través de las entrevistas previamente aludidas y finalmente descubrir la influencia que tiene el contexto histórico y las configuraciones que sufre su identidad, sobre la calidad y estilo de vida de este sector poblacional.

Preguntas de investigación

La investigación gira alrededor de las siguientes preguntas:

¿Cuál es el papel del pedagogo como corresponsable de un proceso formativo interdisciplinario para la autonomía y el empoderamiento en la vejez?

¿Cuáles son los significados que el adulto mayor del CETE le otorga al envejecimiento y cómo influyen estos en su autoconcepto y su identidad?

¿Cómo se articulan los rasgos de las prácticas de empoderamiento en la vejez y cuáles son sus repercusiones en la calidad y estilo de vida de los adultos mayores?

Ejes de análisis:

Eje 1: Posicionamiento pedagógico ante la vejez en México: el pedagogo como corresponsable de un proceso formativo interdisciplinario para la autonomía y el empoderamiento en la vejez.

Eje 2: Recuperación de los significados que el adulto mayor del CETE le otorga al envejecimiento para identificar la influencia que este suceso tiene sobre su autoconcepto.

Eje 3: Análisis de la identidad y las prácticas de empoderamiento en la vejez para indagar las repercusiones en la calidad y estilo de vida de los adultos mayores.

Objetivo general:

Identificar los significados que el adulto mayor del CETE le otorga al envejecimiento a través de sus prácticas de empoderamiento y autonomía en la vejez y las repercusiones de éstas en su identidad, calidad y estilos de vida.

Los actores:

Adultos mayores de la 4ta edad (75 a 89 años de edad) que frecuentan el CETE los días lunes, martes y miércoles durante los meses febrero y marzo del año 2018.

En cuanto a la educación, las políticas públicas siempre dan preferencia a la educación básica dirigida a niños pero dejan en segundo plano a la educación de adultos que incluye a los adultos mayores, ejerciendo discriminación en la práctica de esas políticas pues no son igualitarias sino que hacen distinciones, lo cual resulta sumamente ilógico pues es en la escuela donde se puede difundir una cultura en pro al respeto de los adultos mayores así como una preparación para vivir esta etapa sana y dignamente (algo que desde la perspectiva de este trabajo es indispensable) y tomar en cuenta sus gustos, intereses, aspiraciones, metas,

así como el hecho de que es una etapa en la que se viven bastantes cambios (físicos, pérdida de ciertos roles y seres queridos.) que pueden influir en su estado de ánimo y salud, lo que provoca que a veces ellos mismos se piensen incapaces o una carga, por lo que es imprescindible contemplar la búsqueda de sentido, la aceptación de lo vivido y la reorientación hacia nuevas actividades como temas a abordar en los programas educativos. (Mier, 2006).

Así, la vejez posee sus propias características ya que no depende de cuestiones cronológicas, sino de aquellos cambios biológicos y psicológicos que se viven de manera acelerada comparada con otras etapas de la vida donde resulta sumamente relevante resignificar a la vejez misma y asumirse en ella porque de eso depende la forma en la que se percibe la situación así como la posibilidad de empoderamiento (Fuentes y Juárez, s.f) mismo que será detallado más adelante. Por otro lado, el envejecimiento es un fenómeno generalizado porque afecta a todas las sociedades pero es totalmente cambiante (Maradiaga, 2007), ya que es poco probable que quienes hoy se consideran jóvenes, vivan el envejecimiento de la misma manera en que se experimenta actualmente a consecuencia de las transformaciones sociales. A partir de lo expuesto, se considera pertinente recuperar la palabra “adulto mayor” para hacer referencia a las personas en las que se enfoca este trabajo, ya que es el término institucional y jurídico con el cual se reconoce en nuestra sociedad a las personas en etapa de vejez.

En cuanto a la determinación de la autoimagen y etiquetado de los adultos mayores, tiene gran relevancia el hecho de que el paso del tiempo y las leyes generan cambios en la vida diaria e incluso en su identidad, ya que se ven obligados a abandonar ciertas actividades o roles que podrían desempeñar sin problema alguno a cambio de ejercer un papel estigmatizado como el que el resto de la sociedad da por hecho que deben hacer (inutilidad, soledad, enfermedad.) sin tomar en cuenta los deseos del sujeto ni su condición física y mental (Bandera, 1990). Por ello es importante mantenerse sano en todo sentido, dejar de lado los prejuicios, plantearse metas a corto, mediano y largo plazo y trabajar para

cumplirlas. Este trabajo busca basarse en entrevistas dirigidas a adultos mayores que versarán sobre aspectos como: las oportunidades con las actualmente disponen y a las que antes no podían acceder, las posibilidades de inclusión o los retos que aún hoy en día afrontan, entre otros aspectos.

En este sentido, el campo pedagógico y sus profesionales aún requieren una mayor corresponsabilidad para apoyar el empoderamiento y la autonomía en esta etapa además de considerar que los adultos mayores pueden continuar su formación de manera permanente ya que a pesar de lo que se cree, poseen la capacidad de participar activamente en el proceso enseñanza-aprendizaje, aunque también es cierto que se requieren adaptaciones así como medios adecuados y precisos que lo favorezcan, he ahí la labor que el pedagogo debe desempeñar.

De esta manera, no se habla de regresar al ámbito formal escolar, sino de generar condiciones jurídicas, laborales, culturales y formativas que respondan a sus nuevas exigencias frente a la heterogeneidad de los perfiles de los adultos mayores, desde quienes deciden integrarse al sistema educativo formal, quienes deciden continuar laborando hasta quienes busquen otros esquemas alternativos de aprendizaje.

CAPÍTULO 2. POSICIONAMIENTO PEDAGÓGICO ANTE LA VEJEZ EN MÉXICO: EL PROBLEMA TEÓRICO-CONCEPTUAL

El envejecimiento es un proceso universal, permanente y natural, sin embargo, no se experimenta de igual manera para todos, ya que como se ha mencionado, no es meramente la acumulación de los años sino que tiene que ver con el estilo de vida que se ha vivido (Tamer, 1995), así como también influye el contexto en el que la persona se desenvuelve, pues las políticas, la cultura, la familia (por mencionar algunos) son factores que pueden modificar el pensar y actuar de los adultos mayores.

Serdio (2015) dice que se visualiza a la vejez y la formación como aquella relación en la que se fomenta y acompaña el envejecimiento activo, saludable, productivo, satisfactorio con el uso de propuestas que se adapten a las necesidades de esa población. La autora menciona que el argumento que niega una posibilidad formativa durante la vejez, es ahora obsoleto, pues la educación se dirige también hacia personas mayores con el fin de que sean estas mismas quienes difundan y participen en el proceso enseñanza-aprendizaje. No se niegan las posibilidades de pérdidas asociadas al envejecimiento, sin embargo se le otorga mayor énfasis a la capacidad de mejora, cambio y desarrollo que se encuentra respaldada por investigaciones que afirman no sólo que su habilidad para aprender se mantiene, sino que es incluso superior a la que se cree.

Ámbito educativo

Los escenarios en los que se vive una relación didáctica, tienen como propósitos principales: “(a) transmitir y mantener los valores de la cultura de una sociedad a través de un currículo, (b) promover los cambios socio-culturales de su entorno y (c) contribuir con la formación personal y profesional de la población” (Díaz, 2006, p. 3) y para lograrlos es necesaria una complementariedad entre la práctica pedagógica y el saber pedagógico (mismos que se conceptualizarán a continuación) para beneficiar a la formación docente.

Por una parte, la práctica pedagógica es aquella actividad que se realiza en un aula o en otros espacios diversos, dirigida por bases curriculares formales o no, pero que conlleva formas de reflexión, bajo visiones interdisciplinarias e incluyentes, lo que implica nuevas formas de emplear los medios y métodos para el aprendizaje (Díaz, 2006). Se entiende el currículo como una serie estructurada de experiencias de aprendizaje que están enlazadas con el propósito de producir aprendizajes deseados, presenta dos aspectos diferenciados y al mismo tiempo interconectados: diseño y acción, desde la perspectiva pedagógica estudia a la educación en general, no se limita a la escuela, es fin y medio para una transformación social (Pansza, 1988), por lo que resulta elemental para originar cambios en los contenidos así como en la actividad escolar que favorezcan al adulto mayor, en ese sentido, se debe saber qué es lo que se quiere formar además del ideal de sociedad que se tiene para poder orientar y sustentar la educación.

Por otra parte, el saber pedagógico son los aspectos cognitivos (contexto donde se origina el saber, puede ser formal o no), afectivos (sentimientos y valores) y procesuales (propia del docente y que es cambiante) formados por los docentes (Díaz, 2006). El saber pedagógico es la fusión entre saberes de sentido común y experienciales, por lo que se crea en las vivencias cotidianas con otras personas, interacciones con profesores, estudiantes, familia, entre otros, a través de un proceso de apropiación, empoderamiento y toma de conciencia, donde es importante visualizarse no sólo como profesor, sino como la persona que se desenvuelve en los distintos ámbitos de la vida. El saber pedagógico se constituye desde dos aspectos: conocimiento y acción, el primero hace referencia a lo teórico, orienta la conducta del profesor pero no lo define, mientras que como acción, el saber pedagógico es la práctica, lo que se realiza dentro del aula (Cárdenas, et al. 2012).

2.1 El papel del pedagogo en los procesos formativos para la vejez.

La formación tiene implicaciones de enseñanza y aprendizaje personal además de encontrarse estrechamente vinculada a la cultura, ya que las personas

interiorizan las tradiciones que les rodean, aunque para Gadamer (Fuentes y Juárez, s.f), esto tiene un significado más profundo porque deriva de los conocimientos y la vida espiritual así como de la ética, por lo que concluye que la formación es un proceso que consiste en construir, deconstruir y reconstruirse a sí mismo constante y permanentemente, pero también afirma que la formación se encuentra vinculada con la cultura, el trabajo y el desarrollo histórico, mientras que Ferry (citado en Alcántara, 2009) dice que la formación es:

(...) una función social de transmisión del saber (conocimiento), el saber hacer (habilidad) y el saber ser (actitud), en relación con un sistema o una cultura (...) un proceso de desarrollo y estructuración de la persona que la realiza (...) y las instituciones involucradas (p. 3)

Como se mencionó al inicio del trabajo, la formación (personalmente) hace referencia a un proceso continuo y permanente en el que conocimientos, habilidades y actitudes se adquieren, se modifican o se refuerzan e implica contextos y procesos socioculturales, en cuanto a la cultura, esta es entendida como aquel complejo ámbito que incluye conocimientos, creencias, arte, moral, derechos, costumbres, entre otros, de los que se apropia el ser humano como miembro de la sociedad (Tylor, 1871) por otra parte, de acuerdo al concepto que tenía Durkheim sobre la educación, esta se transmitía de las generaciones adultas a las generaciones jóvenes y se dice que los adultos mayores constituyen un factor importante en este sentido, ya que de acuerdo a Carbajo (2008) son considerados el pilar de la estructura familiar por acumular experiencias y por ende información que representa conocimientos y hábitos que la familia ha conservado de acuerdo al contexto socio-histórico donde interaccionan. Un claro ejemplo de lo anterior son las tradiciones, entendidas como un conjunto de bienes culturales, mismas que son hechos sociales comúnmente empíricos transferidos de generación en generación a través de valores, creencias, costumbres (por citar algunos) mediante las cuales los adultos mayores adquieren experiencia y conocimiento, lo que permite entender la asociación “edad-sabiduría”.

Es aquí donde toma relevancia la Educación como acompañante del proceso del envejecimiento para que las personas le otorguen un sentido a esta vivencia y

así beneficiar tanto sus metas individuales como colectivas. Con base a lo anterior, surge la necesidad de una “educación en la vejez” sustentada en la edad funcional en la que las personas de manera constante y permanente aprenden nuevos roles, aceptan y viven con dignidad esta etapa. En cuanto al aprendizaje, abarca todas las dimensiones de la persona y es continuo, pues no implica un límite de tiempo. Esta propuesta pretende colaborar en el resignificado de la vejez y las alternativas educativas que existen, descubrir las responsabilidades que esta fase conlleva y prescindir de los estereotipos que giran en torno a la vejez (Tamer, 1995) que ocasionan no sólo que la sociedad los excluya, sino que los sujetos mismos limiten su pensar y actuar a lo que los demás creen sobre ellos e incluso lleguen a moldear su identidad y autoconcepto para responder a las expectativas ajenas.

Las estructuras cerebrales cambian de acuerdo a la edad y no sólo a las actividades realizadas, por ejemplo, se dice que al analizar la actividad cerebral de la misma tarea pero de un cerebro joven y de uno viejo existen diferencias al ejecutarla e incluso se afirma que el cerebro de un adulto mayor emplea zonas más extensas de ambos hemisferios en comparación con el de una persona joven, también se cree en la posibilidad de que se deba a un tipo de compensación a otras limitaciones (Marina, 2015). Nuestra vida entera está repleta de cambios, no sólo al envejecer sino durante cada etapa y proceso que atravesamos y si nuestros gustos, comportamientos, cuerpos, se modifican conforme crecemos, es lógico que nuestra estructura interna también lo haga.

Si bien es cierto que con el paso del tiempo perdemos neuronas, que el cerebro se encoge, que ciertos procesos metabólicos se vuelven lentos, entre otras situaciones que ocurren de manera inevitable, los expertos en el tema aseguran que, en efecto, esto no actúa negativamente en las funciones, lo que sí pasa es que el aprendizaje sea más lento y la capacidad de adaptación se reduzca, sin embargo, también se asocia a mejorar las estrategias para recordar capacidades y aptitudes previamente aprendidas (Marina, 2015), pero esto no los limita, simplemente es cuestión de aceptar que el cuerpo sufre modificaciones que

hay que adaptar a la cotidianeidad y no viceversa, como se podrá apreciar más adelante cuando se citen las entrevistas realizadas.

Para Tamer (1995), el envejecimiento representa un compromiso conjunto e interdisciplinario y preocupa el hecho de que gradualmente la población de la tercera edad o más, va en aumento, no obstante, se desatiende a este sector, por lo que urge una reestructuración en los sistemas de seguridad social, salud, educación, empleo (entre otros), pues el hecho de que se ignoren las necesidades que deben cubrirse para que las personas disfruten de una vejez plena, sólo muestra un impulso hacia un envejecimiento improductivo y pasivo, situación que repercute no sólo en su comportamiento, sino también en su salud física y mental, misma que es crucial para una vida digna y de calidad.

Se habla de que “pedagogía de la vejez” es un término contradictorio debido al origen de la palabra “pedagogía” (Paidos=Niño) es por ello que surge el término “geragogía” que deriva que la palabra “geros” que en griego significa “anciano” y recalca el hecho de que a cualquier edad y durante toda nuestra vida debemos aprender y explotar nuestros talentos, incluso antiguos filósofos compartían la idea de que es necesaria una preparación para vivir la vejez (Marina, 2015), no obstante, se considera importante resaltar que esta controversia es meramente etimológica, pues actualmente la labor del pedagogo no reside únicamente en la población infantil, sino que ha dado un vuelco significativo a través de los años por lo que dejó de dedicarse a sólo trasladar a los niños a la escuela para convertirse en un elemento dinámico e imprescindible del proceso enseñanza-aprendizaje porque puede trabajar directamente con los educandos a través de métodos y estrategias o bien, puede tener un papel más “oculto” al contribuir en cuestiones curriculares, desempeñándose en distintos ámbitos, con diversos grupos sociales y se adapta a cualquier entorno educativo (formal, no formal e informal).

Por otra parte, se habla también de la “gerontología”, que es la ciencia que se encarga de estudiar la ancianidad, la vejez en las personas y los fenómenos que se producen en el envejecimiento así como la atención a las personas mayores. Dentro de esta ciencia, existe una especialidad que es la “gerontología

educativa”, misma que abarca los aspectos biológicos, psicológicos y sociales para dirigir su atención hacia el ámbito educativo con la finalidad de prolongar pero sobre todo mejorar la vida de los adultos mayores ayudándolos a evitar el deterioro de sus facultades mentales. Posteriormente, Battersby y Glendenning sustituyen el término para dar lugar a la “geragogía crítica” en la que sí es posible generar reflexión y autonomía (García, 2007), mismas que son sumamente necesarias para estimular y favorecer verdaderamente la salud del adulto mayor, pues no se trata solamente de originar distracción para ellos.

También se habla de otra alternativa que es la “gerontagogía” (“gerón”= viejo, “ago” o “agogía”= conducción, conducir. “conducir a un viejo”), que de acuerdo a Lemieux (1986 citado en García, 2007) consiste en un grupo de metodologías y técnicas reunidas en un conjunto de conocimientos que benefician tanto al desarrollo como a la formación del aprendiz. Después tomó relevancia la pedagogía gerontológica, que pretende favorecer el desarrollo personal y social de los adultos mayores para generar en ellos las herramientas requeridas para ser un miembro competente del círculo social en el que se desenvuelve (García, 2007), tales como capacidad de participar activamente así como adaptarse a nuevos entornos, además de desempeñar nuevos roles y conocer sus derechos para exigirlos y/o ejercerlos.

Finalmente, otra opción es la andragogía, que se dirige a adultos y se dedica a proporcionar teorías que permiten que el proceso enseñanza-aprendizaje sea más flexible para aquellas personas que ya se desenvuelven dentro del mundo laboral, que tienen familias, que se interesan por mantener su rol y participación social, siendo este sujeto el centro del proceso y por lo tanto el responsable sobre qué, cómo y cuándo aprender con base a sus necesidades, intereses y experiencias bajo la expectativa de que la adquisición de conocimiento no sólo sea significativa sino que sea posible transportarla y aplicarla en la realidad en la que se maneja (Caraballo, 2007).

Educación permanente

Se hace hincapié en que la educación permanente resulta imprescindible pues entre sus objetivos se encuentra la búsqueda de una sociedad justa e igualitaria en oportunidades, así como que los sujetos acepten su realidad y la transformen mediante la participación, la reflexión y el diálogo. La educación permanente fue propuesta y aceptada por la UNESCO en la I Asamblea Mundial del Envejecimiento, en Viena, incluido en lo que se conoce como “Plan de Viena” que fue el primero en tomar en cuenta los problemas que representa la extensión de la vida humana además de sugerir resoluciones a los mismos porque a finales del siglo XX el aumento de este sector era innegable, pero no sólo eso, sino que también las personas llegaban a esta edad con mejor salud así como mayor lucidez por lo que tenían nuevas exigencias (García, 2007), antes era común pensar que el único propósito del ser humano era dejar descendencia, las personas se dedicaban a encontrar pareja, reproducirse y trabajar para sobrevivir al día, la educación era más elitista por lo que se consideraba que sólo estaba dirigida a cierta edad, afortunadamente, hoy en día la gente tiene otra perspectiva sobre la vida, ahora busca su bienestar, favorecer su desarrollo personal, se plantea metas y objetivos con los que genera expectativas que por ende requieren espacios, políticas, presupuestos (por mencionar algunos ejemplos), para poder cumplirse.

De acuerdo a García (2007) existen 3 dificultades que se presentan ante la educación permanente: Para los alumnos, reconocer nuevas posibilidades de aprendizaje y vínculos, a nivel institución, crear espacios para las personas que no necesariamente buscan un título, y para los docentes, generar un ambiente adecuado para que el proceso enseñanza-aprendizaje sea exitoso, pues se enfrentan a personas que ya poseen conocimientos previos de los cuales pueden beneficiarse: “(...) las personas mayores, depositarios de la memoria colectiva, son los encargados de preservar los valores que hacen a nuestra historia y posibilitan así la comprensión del presente y contribuyendo a la proyección del futuro.” (p. 60). Esto es un indicio de que hace falta reformular el proceso

enseñanza-aprendizaje en cuanto a educación para adultos, porque se cae en el error de evaluar a los aprendices como si se tratara de infantes lo que es un desacierto garrafal porque no son iguales, el adulto mayor ya posee vastos conocimientos en diversas áreas, por lo que también puede ser percibido por ellos como algo aburrido o muy mecánico, cuando lo que buscan es ponerse a prueba a sí mismos y superarse.

Por otro lado, los adultos mayores desempeñan un papel muy importante: como educandos porque tienen la posibilidad de aprender aquello que por ciertas cuestiones en otro momento no pudieron y como educadores porque comparten los conocimientos que a lo largo de su vida y gracias a sus experiencias han obtenido. Para que la educación permanente sea fructífera, es necesario que se piense en la relación del adulto mayor consigo mismo (autoestima, aceptación, autoconocimiento, crecimiento), con los demás (vínculos, intercambio de expectativas, participación), con la naturaleza (Sentido de pertenencia), con lo trascendente (sentido de la vida, muerte, dolor, enfermedades), con el fin de proporcionar los medios necesarios para vivir la desvinculación laboral o para una preparación previa a quienes pronto la experimentarán (García, 2007), para ello es importante dejar de pensar en el envejecimiento como un proceso adverso y comenzar a visualizar a la vejez como lo que es: una etapa natural que si es recibida con una actitud positiva (y condiciones favorables) puede llegar a ser bella, proporcionar conocimientos y experiencias que servirán para continuar con una vida productiva (así lo expresaron algunos de los adultos mayores entrevistados).

Lo anterior presenta un panorama que tal vez muchos ignoran porque suele pensarse que los adultos mayores ya no disfrutan su existencia, que no tienen responsabilidades ni obligaciones, que son malhumorados o que no entablan conversaciones interesantes o coherentes, pero gracias a la institución y las personas que permitieron realizar estas entrevistas, es posible darse cuenta de que las ideas que se tienen sobre las personas que transitan por el envejecimiento son meros estereotipos y mitos, no se niega que quizá en alguna época esto no

fuera un imaginario sino la realidad y que en efecto, la gente se encuentra influenciada por el contexto en el que se desenvuelve, es decir que no posee la misma mentalidad una persona pensionada que alguien que debe buscar el sustento diario sin descanso alguno ya que este último no prioriza su bienestar personal sino su sobrevivencia.

Proceso enseñanza-aprendizaje

En cuanto al proceso enseñanza-aprendizaje, se coincide para los propósitos de este estudio, con aquellos autores como Neill (1979) que afirman que es necesario dejar que los aprendices se desenvuelvan naturalmente en el aula, se pide que se deje de lado la autoridad y se transforme la hostilidad y el miedo en un ambiente empapado de autonomía, amor y libertad, en el que se priorice la felicidad, pues es la mejor manera de obtener equilibrio, bienestar mental y emocional. Es decir, crear espacios didácticos flexibles, abiertos y dinámicos para el aprendizaje permanente de los adultos mayores, quienes no requieren sistemas escolarizados rígidos ni tradicionales.

De igual manera, Freire (1969) habla de que es necesaria una educación que logre una inserción a través de un método activo, dialogal, crítico, que modifique el programa educacional y que se emplee la técnica de reducción y codificación. Pero ese diálogo debe ser una relación horizontal de A más B que se nutre de amor, humildad, esperanza, fe y confianza.

De acuerdo a lo anterior, García (2007), señala que, también es importante reconocer que para que la educación permanente sea exitosa, deben formarse:

- Nuevos educadores para nuevos tipos de educación.
- Nuevos estilos de gestión educativa.
- Currículos y metodologías apropiadas.
- Proponer un nuevo marco formativo para la formulación de perfiles profesionales y técnicos para atender la demanda diversificada de servicios para las personas mayores.
- La exigencia de capacitación gerontológica en diferentes áreas para quienes opten por trabajar en programas destinados a personas de edad.
- La inclusión de los temas fundamentales de la gerontología social en los currículos de formación profesional, en particular, en los de las carreras del ámbito de las ciencias sociales, la educación y la salud.

- Precisar la responsabilidad de los centros educativos (p. 61)

La educación es un sistema que como tal, requiere la participación de sus actores principales en conjunto para generar los resultados esperados, por lo que resulta indispensable una reestructuración que responda a las necesidades de la población y a las expectativas individuales de cada sujeto.

2.2 Identidad, autonomía y empoderamiento en la vejez.

El ser humano es un animal que requiere tener conocimiento de lo que es para poder serlo (Choza, 2007), pertenecer a un grupo sin tomar en cuenta los lazos biológicos se encuentra relacionado con el contexto y la definición social, al sentirse parte de un grupo, se anula al resto ya que todos somos seres multidimensionales (Hobsbawm, 1994) porque nos desenvolvemos en diversos contextos todo el tiempo, por ejemplo, la escuela, la familia, el trabajo.

Para entender el problema que se pretende abarcar, es pertinente responder a la interrogante: ¿Qué se entiende por identidad? Se encuentra muy vinculada con la cultura, pues es la apropiación de elementos culturales que nos rodean, la identidad comienza cuando se delimita al “yo” del “otro”, es esto lo que nos otorga individualidad aunque también formamos identidades colectivas a lo largo de nuestra vida, mismas que también es necesario que sean reconocidas por el resto mediante el establecimiento de sus diferencias con respecto a otros a través de la auto-reflexión, por lo que es algo que se forma, se mantiene y se manifiesta en los procesos de interacción y comunicación social, para ello es necesario tener sentido de pertenencia social, contar con elementos compartidos de otra gente donde destacan las semejanzas, contrario a los individuales, donde se acentúan las diferencias, sin embargo, ambas se complementan en la construcción identitaria, que es irrepetible pero a la vez multidimensional. (Giménez, 2012)

Zapata (2001) dice que la identidad se forma a lo largo de la vida del ser humano, por lo que es cambiante, pero de acuerdo con nuestra sociedad, se consolida cuando adquirimos tareas adultas e ingresamos al mundo laboral. La

identidad ayuda a definir límites individuales y sociales, se encuentra íntimamente relacionada con el sentido de pertenencia y la adjudicación de responsabilidades.

El sentido de pertenencia al que se hace referencia puede concretarse en distintas categorías o grupos, algunos de ellos son la clase social, la etnia, la región, la edad, el género, la relevancia que cada quien les otorga tiene mucho que ver con el contexto. Nuestra identidad se conforma desde dos perspectivas, la propia (cómo nos visualizamos nosotros mismos) y la del resto (cómo nos ven los demás), por lo que es un proceso cambiante, en gran medida la identidad es definida por otros (la hegemonía por ejemplo), no obstante se habla de que no debemos estancarnos y conformarnos con cubrir las expectativas ajenas sino que luchemos por el reconocimiento que deseamos que se tenga de nosotros mismos (Giménez, 2012).

Se dice que la identidad va muy ligada a la subjetividad porque una de sus utilidades es que permite interpretar los sucesos cotidianos, los cuales pueden sufrir modificaciones por la misma experiencia, pero, en cuanto al adulto mayor, la capacidad de modificar interpretaciones de sus experiencias se ve bastante afectada porque usualmente el mayor referente de identificación es el puesto laboral o las tareas que se asumen como adulto, sin embargo, algunos de los adultos mayores han perdido estos aspectos de su vida porque “ya no debe realizarlas” y por consiguiente se encuentran en una crisis al respecto, Rico (2013) afirma que han sido relegados en numerosos ámbitos de la cotidianidad porque no cumplen con el perfil que la sociedad define e incluso pueden considerarse la simbolización de todo aquello que se evita: Enfermedad, soledad, abandono, entre otros, es por ello que mediante el presente trabajo se pretende identificar los significados que el adulto mayor le asigna a la etapa que vive, desde su propia perspectiva, ya que esto hace referencia no sólo a una mera representación mental, sino que se le otorga un sentido y una interpretación a sus vivencias.

Las personas pasan por 3 fases importantes para conformar su desarrollo que sucederán en forma de ciclo, la primera es “crisis” en la que el sujeto recibe demasiada información nueva que se complementa con cambios fugaces que a

veces provocan que las personas no se reconozcan a sí mismas. Después sucede la “asimilación” que consiste en que el individuo depura la información obtenida así como los cambios vividos y los agrega a sus esquemas, elimina lo que no sirve pero conserva como experiencias lo que le resulta útil. Finalmente, ocurre la “estabilización” en la que la persona en cuestión se siente segura ante los conocimientos de los que se apropió, cabe mencionar que este periodo no es permanente y en él se pone en práctica lo que se consiguió durante la etapa “crisis”, misma que después de un tiempo volverá a acontecer para marcar el inicio de un nuevo ciclo (Obeso, 1998), y así sucesivamente durante toda su vida.

El adulto mayor y el fenómeno de la marginalidad

En nuestro entorno social, existen distintas formas de pensar sobre la vejez, mientras algunas son positivas otras tantas no lo son y el hecho de los cambios que inevitablemente sufrirá el cuerpo, son factores que lamentablemente afectan la identidad de las personas y las expectativas que tienen sobre ellos mismos, lo que afecta su pensar y actuar cotidiano, postura que no les beneficia dentro de un contexto donde las exigencias son cada vez más estrictas, la inmediatez es indispensable, la tecnología nos domina, la globalización nos homogeniza, la competencia gobierna, los adultos mayores han tenido que abrirse paso para adaptarse o ser “obsoletos” y por lo tanto rechazados, olvidados, marginados.

Resulta irónico el hecho de que los adultos mayores sufran marginalidad por lo que “representan”, sin embargo, si somos afortunados, todos llegaremos a formar parte de este sector de la población, mismo que va en aumento porque la esperanza de vida en todo el mundo ha incrementado. En cuanto al fenómeno de marginalidad, Germani (1980 citado en Delfino 2012) dice que este encuentra sus raíces en:

- a) Proceso de extensión de los derechos del hombre: Antes de la Ilustración, la igualdad y la libertad eran derechos que sólo ciertos sectores gozaban, posteriormente se extendieron hacia el resto de la sociedad.

- b) Los procesos de contacto cultural: Se refiere a la multiculturalidad presente dentro de un mismo núcleo de convivencia.
- c) La acentuación de procesos de modernización: Pues dichos procesos se ejecutan mediante una velocidad, ritmo, secuencia y carácter heterogéneo, asíncrono y desigual.

Pero ¿Quiénes son los marginados? Son aquellos que se educan fuera del “sistema” (pero no por ello dejan de pertenecer a él), quienes sufren desigualdad, o sea, la apropiación desbalanceada de los recursos disponibles en la sociedad, se trata de todas aquellas personas que viven en permanente desconexión, es decir, que están incomunicados, se ha hecho incluso una distinción entre normales y anormales, donde los primeros son todos aquellos que obedecen al sistema mientras que los segundos son quienes se encuentran “afuera” (de manera simbólica) o padecen la posibilidad de estarlo, son quienes no han sido sometidos, son sujetos que nunca estuvieron insertados en la sociedad, de aquí surge otro fenómeno que separa a la sociedad para hacer más visible el rezago: la globalización (Carballeda, 2002) y el capitalismo, que es otro elemento influyente para la marginalidad, pues se desarrolla de manera desigual y provoca que el sector poblacional que resulta no funcional respecto del resto en cuanto a producción, es considerada irrelevante para la hegemonía o puede incluso representar un peligro para la estabilidad económica (Delfino, 2012).

Diversidad cultural

El ser humano se desenvuelve dentro de distintos ámbitos a lo largo de su vida, como el económico y el político así como el cultural, en donde es posible apreciar la diversidad tan amplia que engloba nuestro planeta y la manera en que la hegemonía la desvaloriza y manipula a través de la globalización.

Esta diversidad cultural tiene funciones en exceso relevantes, una de ellas es que actúa como articuladora entre la sociedad y el Estado, ya que a través de ella se conocen las distintas necesidades y por lo tanto expectativas que los grupos sociales plantean, mismas que deben ser cubiertas por el Estado en forma de

políticas, mejoras institucionales, creación de organizaciones (por mencionar algunas), así como también se encuentra involucrada en el proceso de transformación de identidad, pero principalmente, tiene un impacto enorme sobre los sistemas educativos que siguen razonándose desde una óptica homogénea, situación que para muchos sectores significa desarrollo porque la pluralización es considerada “rezago”, idea que se sustenta con los conflictos entre lo tradicional y lo moderno (Zambrano, s.f) pero ¿Por qué la diversidad cultural no es aceptada?

Zambrano afirma que la pluralidad representa para la dominación cultural y política, una ruptura que necesariamente implica una redefinición de los combates por la hegemonía, es decir, que los intereses de la clase dominante están orientados a formar una sociedad homogénea e integradora y rechazar cualquier intento de diversidad e inclusión y lamentablemente lo ha logrado, pues tendemos a reproducir la primera.

Por otro lado, las instancias culturales que actúan en nuestra cotidianeidad, como lo son los medios de comunicación, más concretamente la televisión, transmiten ciertos conocimientos, influyen el comportamiento de las personas de manera importante, movilizan a través de la economía afectiva, misma que tiene por objetivo identificar las razones emocionales por las que el consumidor compra un producto o mira cierto programa y es más efectiva en cuanto más inconsciente es para el público (Tadeu, 1999).

Desde esta perspectiva, nos encontramos ante una constante manipulación que no permite que la población se cultive, pero sí que se aliene a través de entretenimiento realizado con la finalidad de mantener el orden social vigente, es decir, que la clase actual dominante permanezca como opresora y la clase actual subordinada continúe como oprimida.

Dependencia, autonomía y empoderamiento

Si bien es cierto que la población ha aumentado la esperanza de vida, como consecuencia también se incrementaron las personas dependientes, pero ¿qué es la dependencia? Se encuentra ligada a la falta o pérdida de capacidades físicas,

psíquicas o intelectuales, por lo que se requiere apoyo para realizar sus actividades cotidianas, sin embargo es una situación que no afecta solamente a adultos mayores, sino a personas de cualquier edad, en donde delegan el destino de su cuerpo y su dignidad a familiares, amigos y/o gente cercana (Echezarreta, s.f). Cabe destacar, que de acuerdo a Etxeberria (2014) “Nadie nunca es plenamente independiente, y todos somos siempre personas dependientes, con los lazos relacionales correspondientes que esta dependencia genera (...) El ideal, por lo tanto, no puede ser el de la independencia, sino el de la interdependencia (...)” (p. 62), por ello, la independencia ya no sólo implica el no necesitar del otro, pues los seres humanos somos animales gregarios, sino que hace referencia a no invadir la libertad del prójimo.

Esto hace resaltar una cuestión bastante interesante, los estereotipos que rodean al envejecimiento son tan fuertes que incluso son interiorizados por quienes conviven cotidianamente con un adulto mayor e intentan limitarlos a pesar de que los tengan enfrente y estos demuestren ser capaces y autosuficientes.

Para vivir una vejez activa, es necesario resguardar la autonomía personal y social, es decir, lograr que nuestras capacidades físicas, de decisión sobre nuestra vida, de relacionarnos, dignidad, respeto, entre otros, prevalezcan en nuestra cotidianeidad y se evite la asistencia excesiva por parte de terceros (Conde, 2001). Cada individuo experimenta de manera diferente esta etapa de la vida y el ejercicio de la autonomía no es la excepción, pues es ya de por sí bastante difícil llevarla a la práctica, aunado a los efectos de las enfermedades crónicas, la exclusión y la marginación.

Por otra parte, la dependencia es más compleja de lo que se piensa, pues así como las personas tienen derecho de actuar libremente de acuerdo a lo que cada quien se sabe capaz, también podemos detectar nuestras debilidades para aceptar la ayuda necesaria. Ahora, la interdependencia es el punto medio entre la dependencia y la independencia como dos polos complementarios y recíprocos, en la que el deterioro de las capacidades conviva con el fortalecimiento de aquellas que se mantienen, sin dejar de lado que es posible que este

debilitamiento pueda ser muy intenso, no obstante, los adultos mayores son merecedores de dignidad y respeto (Etxeberria, 2014) por lo que deben ser tomados en cuenta porque la exclusión, la marginación y el olvido afectan terriblemente a los sujetos al grado de provocar que configuren la idea que tienen de sí mismos.

Etxeberria (2014) dice que existen 2 tipos de autonomía, la moral y la fáctica, la primera se refiere a la reflexión moral previa que uno realiza antes de tomar una decisión, mientras que la segunda hace alusión a la toma de decisión, el llevar a la práctica la autonomía moral, son complementarias e inherentes, pues una le otorga significado a la otra. Por otra parte, afirma que debemos diferenciar la autosuficiencia (que alude a destrezas) de la autonomía (que se encuentra vinculada a la toma de decisiones, sin olvidar que las primeras son el medio para llegar a las segundas). Dentro de ésta última se distinguen: La autonomía como autodeterminación, tomada por medio de sus elecciones libres, de acuerdo a sus expectativas y sus deseos. La autonomía como autolegislación, pretende que las decisiones tomadas sean producto de un razonamiento moral tan estable que la elección final sea viable incluso ante otras personas. Finalmente, la autonomía como autenticidad colabora a llevar una vida acorde a lo que la persona considera que debe ser, es decir, que se relaciona con la constitución de la identidad, ya que una depende de la otra, pues resulta incongruente percibirse autónomo si las elecciones que se toman en la vida responden a estándares morales y expectativas ajenas.

Por otra parte, es también relevante que sepamos que hay otra variación en la autonomía, la actual (que es la que se tiene) y la potencial (que es a la que se puede llegar con la asistencia necesaria), esto hace más evidente el descuido por parte de las autoridades y la sociedad en general que tenemos sobre este sector poblacional, pues falta mucho para llegar a ese nivel ideal de autonomía. Es esencial que los procesos por los que el adulto mayor pase sean graduales, ya que a pesar de que se ha mencionado en reiteradas ocasiones que es importante la desvinculación del adulto mayor a sus antiguas actividades y roles, también es

cierto que un cambio contextual repentino puede resultar perjudicial pues le será difícil adaptarse a un nuevo entorno (Etxeberria, 2014), es por ello que a quienes dedican la mayor parte de sus objetivos y expectativas al ámbito laboral les resulta más complicado desarraigarse de sus antiguas ocupaciones por lo que en ocasiones viven infelices el procedimiento de la jubilación.

Según Etxeberria (2014), la autonomía se ejerce en 4 ámbitos y es verdadera cuando se desenvuelve dentro de todos ellos:

- Privado (familia y amigos): Se decide sobre las relaciones afectivas.
- Privado de la vida civil: Decisiones relacionadas a lo institucional (de mercado, religiosas, etc.).
- Público (social): Libertad sobre acuerdos con organizaciones que buscan un bien público (ecología, paz, derechos, entre otros)
- Público (política): Las instituciones formales del Estado que se eligen por medio de la democracia.

Además, la autonomía tiene 2 vertientes: la ciudadanía receptiva, que dice que a las personas necesitadas y vulnerables les corresponde el derecho de percibir los bienes y servicios que satisfagan sus necesidades e impulsar sus capacidades (pensión, vivienda, salud) por el resto de su vida, mientras que la ciudadanía activa, como su nombre lo indica, hace referencia al derecho que las personas tienen de participar y asumir sus responsabilidades, en ambas vertientes están contemplados los adultos mayores, lamentablemente se tiene la idea de que basta con que no les falte lo necesario para vivir y puedan realizar actividades para que no se aburran, sin embargo la situación es más compleja, necesitan bienestar así como las mejores condiciones de vida que los motive a un crecimiento no sólo personal sino también social, es decir, que los conduzca al empoderamiento (Etxeberria, 2014), aunque por medio de las entrevistas realizadas en el CETE, es posible identificar que la cobertura de sus necesidades sí es un aspecto crucial, ya que los adultos mayores con los que se conversó, sí muestran una actitud positiva y empoderada ante el envejecimiento pero también es notorio que quienes acuden a esta institución tienen una vida tranquila en todo

sentido, pues la mayoría recibe pensiones y las responsabilidades que tienen son consigo mismos, por lo que no tienen que preocuparse más que por su bienestar físico y emocional, lo que les permite ampliar su panorama, fijarse metas y objetivos, así como buscar nuevas oportunidades, situación que probablemente no sería posible si su condición económica y ocupaciones fueran menos favorecedoras.

Y ¿qué es el empoderamiento? De acuerdo a Las personas mayores en el umbral del siglo XXI (2004) es “la toma de conciencia de las potencialidades que tenemos las personas” (p. 7). Durante la vejez, el empoderamiento descansa sobre las políticas pertinentes que permitan que los sujetos tomen sus propias decisiones (y claro, depende también de la posición económica que goce, el estrato social al que pertenece, el nivel máximo de estudio que alcanza, entre otros aspectos externos) además de ser un elemento fundamental para garantizar bienestar y calidad de vida, es decir, que tiene que ver con mejorar la capacidad de ejercer poder así como modificar la representación de un sujeto y por ende repercute en su identidad (Fuentes y Juárez, s.f). Se piensa que si los adultos mayores se empoderan, tendrían un mejor posicionamiento social, económico político y cultural lo que provocaría que tomaran un papel más activo y por ende colaborar en procesos y movimientos que beneficien tanto a sus pares como a la sociedad en general, porque el empoderamiento no consiste en una revolución radical y violenta, sino que es un “poder gris”, que es una aceptación gradual a través del pacifismo y la democracia que elimina la discriminación de los adultos mayores y les proporciona el dominio de su propio destino (Gil, 2004), pues nadie puede expresar mejor que ellos mismos las carencias que se les presentan, ya que quienes se encargan de atender estos aspectos, los visualizan desde una mirada externa y no identifican con exactitud los requerimientos del sector poblacional en cuestión (porque no sólo ocurre con los adultos mayores).

Por supuesto, no sólo hace falta que el adulto mayor se percate de que cambiar su posición se encuentra a su propio alcance, pues también es necesaria una reconstrucción de identidades en la que las personas se piensen y se sientan

con la capacidad y el poder de cambiar individual y colectivamente, pues se produce una concientización sobre las necesidades propias así como un intercambio de ideas entre iguales para generar demandas comunes. El empoderamiento consta de 3 dimensiones, que son:

- Personal: trabaja la confianza y la capacidad de cada individuo para incrementar el control de sí mismo, además se enfoca en la eliminación de las secuelas que trae consigo la opresión (McWhirter, 1991, citado en Iacub & Arias, 2010).
- Relaciones próximas: Se da cuando la persona se hace presente en la relación, en el sentido de que influye y decide en ella (Iacub & Arias, 2010).
- Colectiva: Aparece cuando los individuos se agrupan para generar mayor impacto (Iacub & Arias, 2010).

O sea, que el empoderamiento no sólo debe presenciarse dentro de uno mismo, sino que se manifiesta frente a otras personas con el fin de posibilitar un cambio de actitud que sirva de impulso para aquellos con quienes nos vinculamos y culmina con transformaciones que beneficien a grupos enteros.

Uno de los componentes más relevantes para la calidad de vida durante la vejez, es el sentirse parte de una comunidad y participar activamente en ella, así como las relaciones familiares y sociales, dicho por ellos en un estudio realizado en Buenos Aires, Argentina, (Arias & Scolni, 2005, citado en Iacub & Arias, 2010) y esto fue confirmado por otro estudio realizado en la misma ciudad, en el que quienes obtuvieron mayores puntajes en cuanto a satisfacción vital, eran personas que cumplían con las características antes mencionadas (participar en organizaciones, integración comunitaria y otros), esto se debe a que estas actividades representan un medio para lograr el empoderamiento en los adultos mayores, ya que los ayuda a desarrollar su capacidad de resolver problemas, decidir y mejorar sus condiciones de vida (Iacub & Arias, 2010). Actualmente, a nivel internacional existen diversos grupos creados por y para adultos mayores con objetivos claros que luchan por sus derechos, en México existen múltiples

instancias, organizaciones y centros dedicados a atender a este sector poblacional y favorecer su formación integral.

2.3 Calidad y estilo de vida de los adultos mayores.

Como se ha reiterado a lo largo de este trabajo, el hecho de que el número de adultos mayores aumente constantemente, también es un llamado de atención para que el Estado y la sociedad en general construyan un contexto adecuado que les brinde una vida digna y de calidad. En este sentido, compete saber sobre aspectos de salud, económicos, personales, sociales, ya que es importante recordar que no todas las personas viven el proceso del envejecimiento de la misma manera pues afecta mucho lo que hayan o no hecho durante la juventud y la adultez (González-Celis, 2012), por lo que se resalta una vez más que es muy importante trabajar con las personas antes de que entren a la etapa de la vejez a manera de prevención ¿en qué? En todos los aspectos posibles: salud, economía, política, cultura (por mencionar algunos) con el propósito de generar sujetos conscientes y preparados para vivir esta etapa con la mejor disposición.

Para poder iniciar el análisis sobre este tema, es necesario conceptualizarlo, sin embargo es algo complejo, ya que de él se han encargado múltiples disciplinas por lo que es común encontrarle relación con bienestar, salud, satisfacción y felicidad (Gómez, 2014). De acuerdo a Muchotrigo (2010) la calidad y el estilo de vida son conceptos que se encuentran estrechamente vinculados ya que resultan complementarios por el hecho de que es posible mejorar tu calidad de vida por medio de la adopción de un estilo de vida saludable. La calidad de vida se encuentra relacionada con la percepción que las personas tienen de su propia existencia e incluye su cultura, valores, metas, así como elementos subjetivos (emociones, salud, productividad) y objetivos (bienes materiales, relaciones armónicas con el ambiente físico y social).

Hoy en día, la calidad de vida es definida como un fenómeno complejo y multifactorial que puede ser tanto subjetivo como objetivo, el primero tiene que ver con el bienestar, la satisfacción, el estado de ánimo, la felicidad, mientras que el

segundo hace referencia al funcionamiento social, físico y psíquico, sin embargo, las dos son determinantes para la calidad de vida (Tuesca, 2012). Para Ramos (2002), la calidad de vida consiste en contar con los medios necesarios para cubrir sus necesidades y anhelos, así como realizar actividades de su interés que contribuyan a su desarrollo personal y a cumplir sus propias expectativas, para luego hacer una positiva y satisfactoria comparación de sí mismo con el otro, tal y como algunos de los entrevistados mencionaron sentirse al respecto.

De acuerdo a algunos estudios realizados por González-Celis (2012), la calidad de vida se configura específica y particularmente conforme a las necesidades de la persona, ya que si cubre sus necesidades personales, mejor será su experiencia durante el envejecimiento, lo que afecta su calidad de vida y esto a su vez provoca que algunos aspectos mejoren su funcionamiento además de que su satisfacción por la existencia sea mayor, esto ocurre también porque al no necesitar trabajar para sobrevivir, comienzan a buscar nuevos pasatiempos y a desarrollar nuevas relaciones, lo que los lleva a potencializar sus capacidades y habilidades, situación que fortalece su sentimiento de independencia.

También se habla de la cultura de la longevidad, que tiene el propósito de promover una vida más larga pero en mejores condiciones físicas, sociales y mentales que desemboque en adultos mayores productivos, activos y felices. Otra manera de lograr ese objetivo es recordar sus vivencias durante la juventud o lo que solían hacer antes, pues está comprobado que esto incrementa su felicidad, disminuye el dolor, produce optimismo, sensación de bienestar y satisfacción, sin embargo, es común que las actividades que se sugieren para adultos mayores sean desmoralizadoras, razón por la cual es importantísimo que estas personas puedan decidir sobre su ser y sus actos, por ejemplo, tener una vida sana, ser positivo ante las circunstancias a las que se enfrente para poder adquirir provecho al respecto y alejarse de estados de ánimo negativos como la soledad o la depresión pues ambas son las razones principales por las que los adultos mayores descuidan su vida y carecen de motivaciones (Aponte, 2015).

A partir de lo anterior, un factor que sobresale en este asunto es el comportamiento mostrado porque este es determinante para la salud así como para prevenir algunos de los principales problemas: la depresión y la demencia senil. Es un hecho que estos términos (salud y comportamiento) se encuentran vinculados, pero ¿de qué manera afectan a la calidad vida? Pues bien, para empezar, la palabra “salud” ha tenido diferentes connotaciones a lo largo de la historia, pero la OMS (1948), dice que no sólo hace referencia a la ausencia de dolor o malestar, sino que tiene que ver con el bienestar físico, social y mental, por otra parte, existe un debate al respecto, pues también se le atribuye relación con eficiencia, funcionalismo e integridad, todo esto sirve como medio para tener una vida independiente.

El sector salud resulta relevante, ya que la salud mental y el bienestar emocional tienen la misma relevancia en cualquier etapa de la vida, pero en este grupo poblacional aproximadamente el 15% de los adultos mayores sufren algún trastorno mental entre los que destacan la demencia y la depresión, desafortunadamente tanto el personal responsable de esta cuestión como los mismos adultos mayores no reconocen los problemas de salud mental y debido a esto y los prejuicios que se tienen al respecto de padecerlas, los sujetos se rehúsan a buscar ayuda, lo cual es problemático porque la salud mental influye en la salud del cuerpo y viceversa (OMS, 2016). En nuestro país, esta situación se ve reflejada en el hecho de que la demencia representa la primer causa de incapacidad en los adultos mayores, se calcula que para el año 2020, cerca de 22 millones de personas de 60 años y más sufrirán patologías como esta, pues en la actualidad, alrededor de 750 mil personas viven con demencia senil. (ADN40, 2017). Según el Instituto de Atención para el Adulto Mayor, en la Ciudad de México, aproximadamente 60 mil adultos mayores sufren de algún tipo de demencia, el 90% de los casos se debe al padecimiento de Alzheimer, el resto son consecuencia de otros trastornos (Aldaz, 2016).

Existe el término “salud funcional” que consiste en la capacidad que los adultos mayores tienen para realizar actividades cotidianas, tanto personales

como sociales dentro de su entorno, y al hablar de este concepto es inevitable no mencionar la “dependencia funcional” porque algunas personas pertenecientes a este sector de la población, sufren o sufrieron lesiones o tienen alguna discapacidad, lo que los ha forzado a requerir ayuda para la realización de ciertas actividades, no obstante, el estado “funcional” también depende de otros aspectos que no sean físicos, como el cognitivo, social, entre otros (Ramos F. , 2002), es decir, que el hecho de tener discapacidades físicas no significa que el sujeto no sea autónomo en otros sentidos.

Así como se habla de salud, es pertinente aclarar lo que se entiende por “enfermedad” e incluso por “fragilidad”, por ejemplo, el envejecimiento trae consigo una serie de cambios y deterioros, pero es importante saber diferenciar los que son comunes de los que son patológicos, porque se sabe que el envejecimiento no es incapacitante per se hasta edades demasiado avanzadas, mientras no sea así, es consecuencia de factores externos. Desafortunadamente, una minoría es la que se considera que “envejece con éxito”, o sea, sin enfermedad ni discapacidad, ya que gran parte de los adultos mayores sufre alguna enfermedad crónica y a veces esto se encuentra relacionado con el envejecimiento, cuando esto ocurre, se le denomina “envejecimiento usual”, finalmente, existe un pequeño número de personas pertenecientes a la población estudiada, que viven con mucha discapacidad y no sólo a consecuencia del envejecimiento si no de las enfermedades crónicas que padecen y es llamado “envejecimiento patológico”. Otra cuestión importante es que al organismo le comienza a costar adaptarse, por lo que la pequeña falla por parte de un órgano puede causar un daño significativo, este tipo de problemas se presentan de acuerdo al tipo de envejecimiento que se viva, por ejemplo, los que son sanos, lo sufren a edades muy avanzadas, pero quienes padecen enfermedades crónicas pueden experimentarlo mucho antes (Ramos F. , 2002). Esta información resulta alarmante e incluso debería ser un tema primordial para la cultura del envejecimiento como parte de la concientización de las personas sobre su salud y el futuro que puede esperarles si no lo previenen.

Pero, ¿qué tanto se relacionan la salud y el comportamiento? O ¿hasta qué punto de la vida comienza a reflejarse lo que hacemos o lo que no hacemos? Para ilustrar este punto, Ramos (2002) menciona un estudio que se hizo en California, en el que se analiza el desarrollo de 9000 individuos y un dato que parece interesante mencionar, es que el 17% de las personas mayores de 65 años tenían al menos 7 hábitos de salud, como: No consumir alcohol, no fumar, realizar ejercicio, no comer a deshoras, entre otros, pero dentro de la población menor a 45 años sólo lo hacía el 6%, ¿a qué se deberá este fenómeno? Parece que las personas tienden a aferrarse a la juventud, a no aceptar que (con suerte) algún día serán viejos y a raíz de ello no se autolimitan, pero cuando uno ya es conciente de la naturaleza inevitable, comienza a priorizar aspectos de su vida que tal vez antes no consideraba.

Y bien ¿qué se recomienda para tener una salud óptima? El estudio del que habla Ramos (2002) menciona 7 reglas: “dormir 7-8 horas por la noche, desayunar, no picar entre comidas, mantener un peso razonable, no fumar, beber alcohol moderadamente y hacer a menudo actividad física” (p. 90). Esta última es altamente recomendable para cualquier persona, pues si lo hacen parte de su rutina de vida puede ayudar a mejorar su salud, ya que según la OMS, la carencia de la misma es la cuarta causa de muerte. Moverse asegura que conservemos nuestra funcionalidad y evita la dependencia, en caso de que no se tenga la posibilidad de hacerlo, se recomienda acudir con un profesional de la educación física que adapte esta práctica a las condiciones del adulto mayor (OISS, 2016). Además, es urgente que los profesionales de la salud estén capacitados para atender y detectar estas afecciones, así como prevenir y atender las enfermedades y problemas que este sector (y otros) está en riesgo de contraer, además de que hacen falta políticas adecuadas para abordar estas situaciones, pero principalmente se requieren lugares especialmente creados para el desarrollo integral de estas personas (OMS, 2016). De acuerdo con Aponte (2015), un adulto mayor que disfruta de una adecuada calidad de vida, va a buscar nuevas actividades y roles en su vida porque aún se sienten capaces y útiles para sí

mismos, para su familia y para la sociedad, lo que los impulsa y aumenta su alegría.

Relacionado a lo anterior, Ramos (2002) menciona también el “bienestar psicológico”, que hace referencia al “(...) juicio de la persona sobre sí mismo y en relación con el mundo externo (...)” (p.100), pero ¿cómo saber que alguien goza de bienestar psicológico? De acuerdo al autor, existen 6 dimensiones dentro de las cuales se puede ver reflejado:

- Autoaceptación: Tener una postura positiva hacia la persona que se es en el presente y hacia lo que fue y lo que hizo en el pasado, además de aceptar las cualidades y defectos que se poseen.
- Relaciones positivas con los otros: No ser egoísta, pensar en el otro, ser empático, solidario, respetuoso, afectuoso.
- Autonomía: Pensar y actuar de manera fiel a los criterios personales que se ha impuesto.
- Proyectos vitales: Determinar metas y objetivos que favorezcan al sentido que cada quien le otorga a la vida.
- Crecimiento personal: Estar abierto al cambio, sentir que posee habilidades que aún pueden ser explotadas y capacidad de mejora.
- Dominio sobre el ambiente: Capacidad de manejar y controlar al exterior, así como hacer un uso positivo de las oportunidades que se le presenten.

Sin embargo, en el texto se afirma que aunque sí existe información que la sustenta lo anterior es una teoría solamente. (Buendía, 1994, citado en Ramos, 2002).

Finalmente, es necesario conceptualizar ahora “estilo de vida”, mismo que de acuerdo con Bimella, et. al. (2004, citado en Muchotriggo 2010), son aquellos patrones de conducta ya sea socioculturalmente impuestas o aprendidas por medio de la socialización, que si se vuelven hábito, son determinantes para la calidad de vida, pueden ser tanto individuales como colectivos y cambiantes ya que interviene el ambiente, las experiencias y las decisiones, lo que afecta para

bien o para mal la salud física y mental de las personas. De acuerdo a esto, las personas entrevistadas en el CETE mostraron (todas) a través de la descripción de su día a día, que tienen un estilo de vida positivo en cada uno de los puntos anteriores, por lo que se puede inferir que efectivamente influyen y determinan el bienestar psicológico de las personas.

CAPÍTULO 3. ABORDAJE METODOLÓGICO: EL ESCENARIO DE ANÁLISIS

El trabajo de investigación se realizó en el CETE, que se encuentra ubicado en la Ciudad de México dentro de la delegación Gustavo A. Madero (misma que lo subsidia), entre la avenida José Loreto Fabela y la avenida 506, donde se imparten distintos talleres como pintura, música, gimnasia rítmica, yoga, canto, entre otros, dirigidos a personas de la tercera edad o más.

Para ingresar, se tiene que demostrar que se cuenta mínimo con 55 años de edad y realizar un pago (que varía de acuerdo a la actividad deseada) por concepto de inscripción, así como una anualidad. Por otro lado, los instructores tienen que presentar documentos como: Comprobante de domicilio, acta de nacimiento y currículum que confirme que posee los conocimientos necesarios en su materia para enseñar a otros, la mayoría son también adultos mayores, lo que permite aseverar que el CETE no sólo ofrece servicio a este sector de la comunidad sino que provee empleos para los mismos.

Aparte de los instructores, el CETE cuenta con personal que se encarga de asegurar el correcto funcionamiento del club, entre ellos se encuentra gente de intendencia, oficiales que vigilan la entrada de peatones y de automóviles enviados por la Secretaría de Seguridad Pública (misma que de manera constante monitorea este aspecto) para salvaguardar el sitio, trabajadores con funciones administrativas y una directora que además de ser el sostén principal del lugar, realiza trámites, promueve eventos, campañas y convive muy de cerca con los usuarios.

La población que acude al CETE es variada porque depende del día de la semana en que se imparte cada clase, por ejemplo, los días lunes, miércoles y viernes el lugar se percibe más concurrido debido a la clase de gimnasia rítmica, misma que ha recibido críticas muy positivas por parte de quienes la toman, pues comentan que independientemente de los ejercicios que se realizan, la música que el instructor elige resulta amena además de proporcionarles pláticas motivacionales que modifican el humor de los socios y su perspectiva sobre la

vida. Por otra parte, los martes y jueves el recinto luce tranquilo ya que la asistencia es baja, comúnmente los sujetos se presentan de manera alternada, sólo unos pocos van al club todos los días.

En cuanto a los socios del CETE, algunos se presentan por cuenta propia, otros en compañía de su pareja y hay quienes llegan con sus hijos, nietos o algún otro familiar, mismos que se retiran en cuanto su adulto mayor ha ingresado en el club para posteriormente regresar por ellos cuando su clase ha finalizado e incluso se ofrecían a llevar a sus amigos.

El club cuenta con distintos salones en los que se llevan a cabo los talleres, una cocina abierta para todo público, baños, oficinas administrativas, estacionamiento, explanada y jardines que disfruta el perro al que los beneficiarios alimentan y que fue adoptado por el lugar.

Dentro del CETE se llevan a cabo algunas actividades económicas-laborales que permiten subsistir de forma independiente a los adultos mayores, pues hay personas que ofrecen sus productos y estos son adquiridos por sus compañeros, por ejemplo, una mujer conseguía playeras del color que se solicitaba en la clase de gimnasia rítmica para distribuirlas entre quienes cursan ese taller, de igual manera, una persona hace pan, mismo que el maestro de canto se encarga de vender en la entrada del lugar para los que inician actividades o los que terminan.

Las autoridades permiten que se realicen convivios para festejar los cumpleaños de los visitantes y del club mismo, organizados por los aprendices en colaboración con los instructores. También se llevan a cabo reuniones fuera del club por comodidad de los socios, quienes ofrecen sus hogares, alimentos, bebidas y botanas para compartir con el resto.

En general, el ambiente que se logró percibir en el CETE fue bastante agradable, las personas (usuarios y trabajadores) son cordiales, amigables y se mostraron dispuestos a colaborar, lo cual se agradece profundamente.

3.1 Acercamiento a la población

El CETE cuenta con una población variada de 55 años de edad en adelante que rompe con los estereotipos que uno imagina, principalmente el de atribuir enfermedades u obstáculos físicos a este sector, ya que como se mencionó con anterioridad, no siempre ocurre así y es por esa cuestión que surgen términos como “envejecimiento con éxito” (cuando nunca se presentan enfermedades ni discapacidades), un claro ejemplo es una mujer de 93 años que asiste a gimnasia rítmica y un hombre de 90 años que practica yoga, situación que demuestra que las limitaciones que algunos adultos mayores sufren, no siempre se encuentran relacionadas con la edad cronológica.

En la presente investigación interesa la población de la cuarta edad, que de acuerdo a la OMS corresponde a las personas que tengan entre 75 y 89 años de edad (Rico, 2013) pero Solís (1999) afirma que se encuentra directamente relacionado con el nivel de dependencia que los adultos mayores poseen, pues entre más elevado sea este, se categorizan dentro de esta denominación e incluso se realizó una lista de aspectos a considerar (en caso de carecer de 2 o más, se consideran pertenecientes a la cuarta edad) entre ellos se encuentran: capacidad de vestirse, alimentarse, tomar medicamentos, entre otros, sin embargo, también se toman en cuenta deficiencias físicas como: pérdida (total o parcial) de la visión, audición, dentadura (y otros) que según las encuestas de un estudio que llevó a cabo en 1994, se traduce en: 17.5% de adultos mayores se posicionan en esta jerarquía, lo que significa que 1 de cada 6 mexicanos mayores de 60 años en aquella época sufría esta clase de dependencia. De acuerdo al autor, esto resulta más evidente en comunidades rurales con pocos habitantes y con personas que no gozan servicios de salud.

Otra cuestión interesante es que para poder colocar a las personas dentro de la etapa de la cuarta edad, se toma en cuenta no sólo las incapacidades que presentan sino también la autopercepción de la salud, ya que comúnmente se encuentra estrechamente ligada a la salud real de las personas, la funcionalidad y la sobrevivencia (Solís, 1999). Lo anterior refleja una vez más la relevancia que

toma la identidad en ambas perspectivas, es decir, lo que otros piensan de nosotros y lo que nosotros pensamos de nosotros mismos, pues son complementarias.

Al considerar todo esto, surge la duda sobre la edad en la que las características que se mencionan comienzan a presentarse en las personas y de acuerdo al estudio de Solís (1999), existe un aumento importante en cuanto a dependencia a partir de los 75-77 años y hasta los 81-83 años, aunque también se aprecia este fenómeno en personas de 87-89 años y mayores de 90. A partir de estos datos se llegó a la conclusión de que el inicio de esta etapa es a los 75 años, aunque no se especifica el término de la misma.

Pese a lo anterior, se piensa que las condiciones antes mencionadas no tienen por qué ser determinantes para encasillar a una persona en dicha categoría, por lo que se eligieron personas de la cuarta edad con base a la conceptualización que ofrece la OMS ya que resulta más simple y menos excluyente.

3.2 Planteamiento metodológico

Como ya se mencionó, este trabajo es una investigación cualitativa interpretativa, por lo que parece pertinente aclarar en qué consiste esta, Sampieri (2008) dice que se encarga de estudiar los fenómenos de una manera más trascendente y se le otorga un significado con base a los datos obtenidos, mismos que no se encuentran fundamentados en estadísticas. En este tipo de estudio, las preguntas de investigación e hipótesis (mismas que no se prueban, sino que se originan a lo largo de la investigación) no tienen un orden de aparición estricto, pues pueden realizarse antes, durante o incluso después de la recolección de datos, ya que estos posibilitan depurarlas, jerarquizarlas y responderlas. Por otro lado, los hechos observados y su interpretación son procesos complementarios pero no unidireccionales, pues suelen desarrollarse en forma cíclica, sin un orden específico porque es común que se retroceda a etapas anteriores con el fin de configurar el trabajo y hacerlo viable. Otra característica del enfoque cualitativo es

que va de lo particular a lo general, situación que se ve claramente reflejada en la presente investigación, pues se infirió información a partir de la primer persona que se entrevistó en el CETE.

Por otra parte, los autores Taylor & Bogdan (1984) afirman que los métodos empleados para las investigaciones de este tipo son sumamente antiguos pero que es a partir de los siglos XIX y XX que se comienza a hacer uso del enfoque cualitativo de manera consciente, mismo que para ellos hace referencia a la elaboración de datos descriptivos a través de la observación de conductas y la voz de las personas, que son elementos fundamentales para la constitución de una investigación aunque esta no gira únicamente en torno a ello.

Pero, ¿de qué manera obtiene el investigador la información? Por medio de una convivencia casual con los sujetos, en la que se les invada e influya en la menor cantidad posible, además de que resulta necesario ser empático para poder comprender el entorno estudiado desde la perspectiva (todas son valiosas) de la población a la que se acerca y así evitar inferencias por parte del indagador (incluso es primordial que este visualice cada situación como si nunca antes la hubiera experimentado) (Taylor & Bogdan, 1984).

El enfoque cualitativo tiende a permitir que las personas en condiciones vulnerables se expresen y sean tomadas en cuenta, ya que se caracteriza por ser humanista, pues intenta conocerlas y entenderlas, situación que el enfoque cuantitativo no prioriza porque se centra más en la precisión de sus estadísticas que en la realidad que viven los sujetos (Taylor & Bogdan, 1984).

En cuanto a las estrategias empleadas para obtener los testimonios de interés, no se limita a datos estandarizados porque lo que se busca es conocer cuestiones subjetivas como la experiencia de los participantes, sus emociones, interacciones (Sampieri, 2008), lamentablemente parece existir un prejuicio hacia el ser cuestionado, pues en el caso particular de este trabajo, algunas personas se mostraban indecisas a colaborar por miedo a responder incorrectamente.

En suma cuenta, una investigación cualitativa pretende reconstruir la realidad a través de la interpretación que los sujetos investigados le ceden a esta misma, sin alterarla y pensándola de manera integral y no por partes (Sampieri, 2008). Se pretende realizar la indagación en los siguientes momentos:

- a) Identificar el sentido de los acontecimientos en relación con los significados que los sujetos le otorgan a su vejez, a través del análisis de las narrativas que compartieron los adultos mayores de la cuarta edad que acuden al CETE durante el año 2018.
- b) Analizar las condiciones de la etapa de la vejez que configura la identidad de estos individuos y su calidad y estilo de vida.

Dado el tipo de estudio que se realizó y el tema tan complejo y heterogéneo como lo es el envejecimiento, se ha considerado emplear una aproximación al Método de Estudio de casos, que se conceptualiza como una investigación que a través de procesos cualitativos, cuantitativos o mixtos permite analizar a fondo una unidad integral con el fin de responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar teorías (Sampieri, 2008). Además, ayuda a responder cómo y por qué suceden los fenómenos investigados, permite estudiarlos desde múltiples perspectivas para obtener una visión más profunda y un análisis a detalle (Martínez y Piedad, 2006). En Ciencias Sociales, el estudio de caso es una estrategia de investigación que se centra en la comprensión de las dinámicas que se presentan en escenarios particulares (Eisenhardt, 1989 citado en Forni, 2010). De esta manera se articula teoría y práctica para identificar las características particulares de un fenómeno complejo.

Asimismo, Stake (1999) distingue los tipos de caso, el primero es intrínseco porque deriva del objeto de estudio o el problema de investigación misma, lo que resulta útil es únicamente el caso pero esto no quiere decir que forzosamente los datos que genere sean comparables a otros sujetos, eventos u organizaciones, mientras que el segundo es instrumental ya que lo importante no es el caso per se sino que representa una vía para comprender otras problemáticas y el tercero es

colectivo, en el que no sólo se elige un caso para abordar el problema sino un conjunto de ellos que también individualmente brindan aportaciones.

También es relevante identificar la clase de caso con el que se va a trabajar, Forni (2010) habla de los siguientes:

- Caso central: El autor menciona que es más recomendable analizar casos que no se hayan estudiado demasiado previamente y que además sean relevantes.
- Caso extremo: Se refiere a aquellos casos que no son comunes, pero que pueden ofrecer información útil y valiosa que quizá no se encuentra a simple vista en casos promedio.
- Caso crítico: Son casos importantes y estratégicos para la investigación, si bien no existe un parámetro para identificarlos, se sugiere que se parta de la información y los conocimientos que se tienen al respecto para ubicar los casos en que es más viable que acontezca el fenómeno analizado.

De acuerdo a Barrio, et al. (s.f), según la orientación del informe final, el estudio de casos puede ser clasificado de la siguiente manera:

- Descriptivo: Informe minucioso y como su nombre lo indica, descriptivo, sin un marco teórico ni hipótesis.
- Interpretativo: La información que maneja es más profunda y pretende que esta se interprete y compruebe, complemente o desmienta las teorías que previamente se emplearon.
- Evaluativo: Describe y explica con el objetivo de generar juicios de valor que ayuden a tomar decisiones.

El estudio de caso comienza con la selección y conceptualización del caso, además de identificar a los sujetos que pueden ser fuente de información (Montero & León, 2002), Stake (1999) dice que para llevar a cabo este paso, no debe olvidarse que los casos no son ejemplares para entender otros ya que el trabajo del investigador es comprender ese caso específico y que para escogerlo es importante identificar si es el que mayor aprendizaje ofrece.

Posteriormente se hace una lista de preguntas que sirve como guía del investigador (se recomienda iniciar con una pregunta global que permita desglosar otras con el fin de obtener los datos necesarios), después se seleccionan las estrategias para la obtención de datos, mismos que luego serán analizados, finalmente, se realiza un informe de manera cronológica, con descripciones minuciosas y la explicación de cómo se obtuvo la información (Montero & León, 2002).

Estrategias metodológicas:

- Guía de entrevistas dirigidas a 8 adultos mayores de 75 años en adelante, adscritos al CETE.
- Registros de observación a través de un diario de campo

3.3 Elaboración del reporte

El desenvolvimiento cotidiano de los usuarios del CETE

El CETE emana un ambiente fraternal en el que los usuarios que lo frecuentan conviven de manera pacífica y armoniosa, festejan mensualmente los cumpleaños de los asistentes o bien, del recinto, en los que se pudo apreciar un alto grado de colaboración por parte tanto de los aprendices como de los instructores pues cada quien aporta lo que se encuentra dentro de sus posibilidades.

Uno de los requisitos para ingresar a los talleres es tener mínimo 55 años, realizar un pago de inscripción y uno anual, mismo que varía, mientras que los instructores tienen que presentar una serie de documentos así como avalar que cuentan con experiencia desempeñándose en la actividad que pretenden enseñar.

Se visitó el lugar los días lunes, martes y miércoles durante los meses febrero y marzo del año 2018, se logró entrevistar a 8 personas de entre 75 y 89 años de edad. La población que se presentaba los lunes y miércoles era mayor a la de los martes y se alternaba. Las personas se presentan por voluntad propia, la mayoría van solos, pocos asisten con sus parejas y otros tantos son acompañados

por sus familiares hasta la entrada del CETE y regresan por ellos al culminar sus clases.

En cuanto a los talleres, los sujetos se expresaron positivamente, sobre todo de "gimnasia rítmica" pues dijeron que es amena, dinámica, que la música que se maneja resulta agradable y los discursos que el instructor divulga generan reflexión entre quienes lo escuchan.

Lo anterior se puede ver reflejado en el hecho de que conforme pasa el tiempo nuestra persona sufre cambios no sólo físicos sino también estructurales, Ruiz (2001) dice que los adultos ya no centran su interés en la resolución de problemas sino en el descubrimiento de los mismos, incluso se habla de que ciertos estudios aseguran que el desarrollo cognitivo de un sujeto adulto está estrechamente relacionado con el emocional pues evolucionan a la par, por ejemplo, existe mayor flexibilidad para enfrentarse a situaciones estresantes, se hace mayor uso de la razón para guiar su conducta a través de sus experiencias previas, de sus propios criterios y los de su contexto.

Por otra parte, se dice que es posible que se dé un deterioro en la capacidad memorística, pero que se compensa con una mejor reflexión e integración sobre los conocimientos adquiridos. Con base en los estadios de Piaget, se puede afirmar (aunque no todos logramos llegar a las operaciones formales) que los adultos ya se encuentran en un estado de equilibrio que permite desarrollar la sabiduría (Ruiz, 2001)

La autora menciona que algunos estudios han detectado que el funcionamiento del adulto es similar al de un niño en cuestiones estratégicas, lo cual representaría un atraso, pero se considera que se trata más bien de organizar la información recibida de manera ahorrativa (Ruiz, 2001).

Cuando se habla de aprendizaje significativo se sabe que es aquel mediante el cual los sujetos pueden modificar los conocimientos previos que ya poseían a través de información nueva con el fin de verlos reflejados en otras realidades, parece que para el adulto mayor este proceso se vive muy de cerca

cuando se enfrentan a ciertos cambios en su cotidianeidad como la jubilación o la pérdida de familiares o amigos así como de ciertos roles, pues tienen la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones, para solucionar problemas o emplear nuevas estrategias ante situaciones ya conocidas (Ruiz, 2001).

La economía y el CETE

En cuanto a la población, se identificó un patrón crucial, que es que un gran porcentaje de los entrevistados reciben una pensión ya sea como titular o como beneficiario (ya que algunos enviudaron), o bien, gozan del apoyo económico de su familia, es decir, que no sufren carencias financieras.

En realidad el club no ha fijado costos exorbitantes si se consideran todos los beneficios que ofrece, sin embargo, los materiales y el equipo necesarios para desempeñarse correctamente dentro de cada taller, representan un gasto extra, por lo que personas que cuenten con una situación económica ajustada difícilmente se inscribirían.

Cabe destacar que no se acusa al club de negar sus servicios a cualquier persona que así lo desee, no obstante, quienes se preocupan diariamente por el sustento diario, aquellos que no tienen un futuro asegurado priorizan otras cuestiones y relegan a su propia formación, situación bastante comprensible.

Como ya se mencionó anteriormente, en nuestro país es necesario reformar el sistema de seguridad social porque no convierte en realidad su discurso, mismo que afirma proponerse mejorar la condición de vida de las personas por medio de la generación de condiciones apropiadas para un óptimo desarrollo integral de este sector poblacional, pero que en realidad para las empresas aseguradoras el asegurado sólo representa mayores ganancias (Colmenares, 2007).

Las sociedades de inversión especializadas de fondos para el retiro (SIEFORES) se dividen en 5 de acuerdo a la edad del trabajador:

- Básica 4: 36 años o menos

- Básica 3: entre 37 y 45 años
- Básica 2: entre 46 y 59 años
- Básica 1: 60 años y mayores
- Básica 0: 60 años y mayores que realizarán retiros totales por pensión (Sistema de Ahorro para Retiro, 2015).

Cuando el trabajador es joven, se invierte en herramientas que posibilitan mayor rendimiento, pero mientras este envejece se emplean instrumentos que impliquen menos riesgos, sin embargo, debido a que el mercado financiero crece pero los fondos no aumentan su poder adquisitivo debido a la inflación, se ha optado por privatizar los sistemas de pensiones pues los públicos se encuentran en crisis, lo que genera que los beneficios económicos que se prometen resulten insuficientes e injustos en comparación el servicio que prestan los asegurados y provoca un estado permanente de incertidumbre para su futuro (Colmenares, 2007).

Empoderamiento y vejez

Por otro lado, una minoría de los adultos mayores con los que se entabló conversación, indicó no tener compromisos ajenos a sus actividades dentro del CETE, mientras que una gran parte de ellos afirmó tener obligaciones y responsabilidades como cocinar, limpiar, ir al mercado, visitar al médico, hacer ejercicio, entre otros, situación principal por la que se autodenominaron personas autónomas.

Todos los sujetos interrogados mostraron interés en mantener un estilo de vida saludable motivados por conseguir una calidad de vida óptima y por su ideología, pues de igual manera una gran parte de la población cuestionada expresó ser creyente y estar agradecida con su Dios por sentirse bien y satisfechos con la manera en que manejaron su existencia.

Cuando una persona se jubila adopta cierto estilo de vida, de acuerdo a Kalish (citado en Meza & Villalobos, 2008) existen 5 posibilidades:

1. Estilo obsesivamente instrumental: Estas personas se encuentran súmamente arraigadas a las tareas hasta cuando tienen tiempo libre.
2. Estilo Instrumental dirigido a los demás: Hallan plenitud a través no del trabajo sino de la convivencia con otros sujetos, lo que puede orillarlos a la dependencia y esto los obliga a buscar nuevas maneras de sentirse bien, posterior a la jubilación.
3. Estilo oral receptivo: Esta etapa no les afecta, simplemente buscan nuevas redes sociales fuera del ámbito laboral.
4. Estilo autónomo: Pueden desarrollar nuevas relaciones sociales, roles y capacidades cuando lo requieren. Se enfocan en sus propias metas.
5. Estilo autoprotector: No exteriorizan su necesidad de compañía de otros con el fin de resguardarse a sí mismos. Constituyen pocas vinculaciones en la vida y por ende, anhelan jubilarse y romper las relaciones que formaron (Meza & Villalobos, 2008).

La jubilación trae consigo una separación paulatina de la vida laboral y el reemplazo de ciertas funciones, Vega y Bueno (citados en Meza & Villalobos, 2008) dicen que existen algunas teorías sobre la transición que viven los adultos mayores al jubilarse:

- Desvinculación: Un envejecimiento sano, es decir, cuando las necesidades del sujeto se encuentran satisfechas y él mismo así lo percibe, conlleva un desapego de la persona que lo vive hacia lo que representa actividad y participación social así como un acercamiento hacia su nuevo contexto. Por otra parte, cuando estos individuos se ven obligados a continuar en el mundo laboral para sobrevivir, tienden a aferrarse a papel que desempeñan en su vida porque creen que serán inútiles sin él. Esta teoría se manifiesta por situaciones puntuales, como:
 - La sociedad no prioriza a los adultos mayores.
 - Se relaciona con el estilo de vida de las personas y su entorno.
 - Cuando las personas sienten que su fin está por llegar (Vega & Bueno 2000, citado en Meza & Villalobos, 2008)

- Teoría de la actividad: Mientras más ocupada se mantenga una persona, a través del reemplazo de sus antiguos roles y actividades por unos nuevos, mejor será su condición física y mental, así como su aceptación al envejecimiento, sin embargo, se hace mención que de acuerdo a la actividad que realicen será la satisfacción que obtengan, por ejemplo:
 - Las actividades informales que se ejecutan con familia y amigos son las que producen mayor satisfacción.
 - Lo que se lleva a cabo en privado no genera satisfacción alguna.
 - Aquellas actividades que exijan demasiada disciplina pueden ser contraproducentes (Vega & Bueno, 2000, citado en Meza & Villalobos, 2008)

Finalmente, Vega y Bueno (citado en Meza & Villalobos, 2008) hablan de la teoría de la continuidad, misma que dice que las personas conservan ciertas estructuras y hacen uso de sus experiencias previas para tomar decisiones actuales.

De acuerdo a Meza & Villalobos (2008) es recomendable e incluso necesario que se piense al trabajo sólo como un ámbito más de la vida de las personas, sobre todo cuando se acerca el momento del retiro, así como resulta esencial también considerar otro tipo de actividades, metas y proyectos para que no sea tan difícil alejarse de su antigua ocupación (Ver en anexo tabla 1).

En conclusión, las personas entrevistadas manifestaron en su totalidad una actitud positiva ante el envejecimiento, ya que se sienten afortunados y agradecidos por no depender de nadie, por sentirse capaces y empoderados ante la vida y los obstáculos que se les presenten, se autoperciben fuertes, activos y piensan que la etapa por la que transitan es natural e inevitable pero sobre todo muy hermosa siempre y cuando uno así lo desee.

CAPÍTULO 4. SIGNIFICADOS QUE EL ADULTO MAYOR DEL CLUB ECOLÓGICO DE LA TERCERA EDAD LE OTORGA AL ENVEJECIMIENTO

Para poder abordar este capítulo es importante aclarar: ¿Qué se entiende por formación permanente? Pues bien, de acuerdo a la Universidad Nacional de Educación a Distancia (s.f), es todo aprendizaje que tenga la finalidad de mejorar y actualizar los conocimientos o habilidades de un sujeto, para esto es necesario que cada persona se plantee las metas que desea alcanzar a corto, mediano y largo plazo, pero una de las primordiales debería ser elevar el autoestima, ya que esto evita que se hunda en sentimientos de depresión y soledad, padecimientos que son bastante comunes en quienes transitan por esta etapa de la vida y que no se prepararon adecuadamente para experimentarla (INED21, 2015).

Nuevamente se hace hincapié en que ya se ha demostrado que los adultos mayores conservan las capacidades requeridas para obtener un aprendizaje significativo, por lo que es indispensable que se reconsideren los espacios en los que este sector poblacional puede participar ya que puede adquirir conocimientos y ponerlos en práctica, sin embargo, para que esto suceda también es obligatorio que se realicen acciones educativas que respondan y atiendan las exigencias de quienes viven el envejecimiento. (Gutiérrez y Herraiz, 2007, citado en INED21, 2015)

Para ello, primero deben dejarse de lado los estereotipos a través de los cuales se mira al envejecimiento y encararlo con una actitud positiva mediante actividades que proporcionen un sentido y significado a lo que se aprende y que además represente un reto que ayude a demostrar las capacidades que se poseen pero que al mismo tiempo, si resulta complicado de superar, no afecte todo aquello que domina (INED21, 2015), tal como lo hacen los usuarios del CETE:

[El envejecimiento] Es un proceso de la vida que tiene que seguir aunque uno se oponga y diga no, los años no dejan de pasar (...) doy gracias a Dios de que sigo aquí y que desde que enviudé entré aquí y que el ejercicio, las compañeras y las amistades la ayudan a uno mucho (...) la familia le ayuda a uno

en todos los sentidos y pues aquí hay que seguirle (Caso 3, 88 años, comunicación personal, 28 de febrero de 2018).

Los adultos mayores obtienen aprendizaje por medio de sus experiencias, que son muchísimas, lamentablemente, tiende a pensarse que si se les ayuda a cargar con su cotidianidad se les beneficia o facilita la vida, no obstante ocurre lo contrario, pues lo único que se logra es perjudicar a la vejez activa y fomentar la apatía (Skinner, citado en INED21, 2015). Desafortunadamente, esto es más frecuente de lo que se cree: “(...) mi hija me dice —No salgas mamá— y digo: — ¿a qué me quedo? — (...) ¿para qué desaprovecho? mientras tenga fuerza y salud que Diosito me sigue dando, aquí voy a estar” (Caso 3, 88 años, comunicación personal, 28 de febrero de 2018).

En cuanto a los aspectos que deben ser tomados en cuenta para que esta formación sea integral y eficiente, están: Salud, ejercicio, alimentación, afectividad, intereses y personalidad. Mucho se ha hablado de una preparación para la jubilación, que sin duda se considera relevante, sin embargo, parece más importante que esos preparativos sean en torno al envejecimiento y que no sólo se realice destinado a personas que se encuentren cerca de ese umbral temporal, sino que se imparta a todas las edades para concientizar a la sociedad sobre este proceso que seremos afortunados si llegamos a experimentar, aunque sí resulta prioritario que los adultos mayores gocen de estos programas para poder entender y enfrentar el fenómeno que viven y para que esto sea exitoso se requiere que el Estado lo impulse, que se financie, una participación interdisciplinaria y planeación que implique que los participantes se mantengan activos, participativos y sobre todo tengan en cuenta la animación sociocultural. (INED21, 2015).

Pero, ¿qué es dicha animación sociocultural? De acuerdo a INED21 (2015) es un proceso de intervención que tiene el objetivo de mejorar de manera integral la realidad que vive el grupo social con el que se trabaja, también se considera una técnica de trabajo que pretende que los mismos afectados participen activamente en el proceso a través del diálogo, que se desarrolla por medio de 4 dimensiones: Sociológica (ayuda a delimitar tiempo, espacio, estrato social y la

realidad a la que se atiende), pedagógica (determina el estilo de trabajo, promueve la capacidad crítica, reflexiva, el diálogo, la creatividad y el colectivismo), comunitaria (fomenta el trabajo en equipo y la convivencia sana y armoniosa) y teológica (se define la finalidad y el sentido de nuestro actuar, es decir, el ideal que se ha planteado).

En el párrafo anterior se menciona al proceso de intervención, pero ¿a qué se refiere? Comúnmente se piensa que realizar un proyecto de intervención es tener una actitud paternalista, sentirse superiores a aquellos que desde nuestra perspectiva están olvidados, mismos a los que tendemos a describir como “pobrecito” en un sentido ambiguo, relacionado con carencias y también con “sufrir más que yo”, sin embargo, intervenir tiene más que ver con “ponerse en medio”, escuchar al otro, ser empático, es decir, ser capaz de sentir lo que ellos sienten, no dar por sentado nada de lo que las masas o el sentido común nos dictan, ser abiertos, tener un panorama más amplio y complejo de la realidad que viven día a día y finalmente, conocerlos. La intervención hace visible aquello que no se visualiza, que se encuentra naturalizado, reconstruye subjetividades (Carballeda, 2013).

El pedagogo puede ser partícipe de esta intervención directamente en el proceso enseñanza-aprendizaje o bien, serlo en el procedimiento que hay detrás, como trabajar para determinar los contenidos que se abarcarán de acuerdo a las metas y objetivos que pretenden cubrir, elegir los métodos, las técnicas a través de las cuales se abordarán y en qué momento se aplicarán, así como definir las formas de evaluación. Todo esto por medio de un diálogo sensato que permita conocer las necesidades reales del grupo en cuestión para generar en él un pensamiento crítico y reflexivo que beneficie su formación y su sensación de empoderamiento con la finalidad de reforzar su autonomía porque como ya se mencionó, no basta con mantenerlos ocupados.

En una ponencia presentada en el Congreso Estatal de Personas Mayores (CEPM) de España, se habla de 6 áreas que deben ser consideradas por la educación dirigida a adultos mayores: Alfabetización, ocio y cultura, preparación a

la jubilación, promover la participación, sensibilización hacia el envejecimiento y desarrollo personal (INED21, 2015), mismas que se consideran adecuadas (sin embargo, en el contexto mexicano, se olvida a todas aquellas personas que dependen de un trabajo informal e inestable y que por lo tanto carecen del derecho a jubilarse, condición que les impide pensar siquiera en su formación porque se preocupan por subsistir cada día), pero resulta necesario que se tenga presente a quienes se está dirigiendo, en este caso, un adulto mayor que seguramente es alguien centrado con conocimiento de sus fortalezas y debilidades además de que cuenta con metas concretas, por lo que es importante mostrar apertura con el fin de ofrecer una experiencia enriquecedora sin olvidar que también es probable recibir enseñanzas gracias a las experiencias que han vivido estas personas, es decir, que el pedagogo se encuentra frente a sujetos capaces, actualizados, emprendedores que no se conforman con “encajar” en una sociedad que tiende a rechazarlos, sino que luchan por recuperar la posición que les corresponde.

¿Y de qué manera actúa la pedagogía? Por medio de la ya bastante aludida cultura de la prevención, sensibilizando a cualquier persona sobre el envejecimiento para que de este modo se deje a un lado la mirada estigmatizada que se posee sobre este proceso, ya que se considera que es uno de los problemas principales al respecto, pues si se sigue creyendo que es sinónimo de decadencia, soledad o enfermedad nadie querrá transitar en él y cuando lo hagan será con actitudes negativas que impedirán una preparación adecuada y consecuentemente obstaculizarán un desarrollo ideal. Cuando se logra ignorar a los estereotipos, se forman personas conscientes, autónomas y empoderadas que exigen sus derechos, crean expectativas sobre sí mismas y lo que les rodea a las que se tiene el deber de responder e incluso superar (más adelante se retoma el tema).

4.1 Hallazgos iniciales: Significados y configuraciones

Se eligió realizar una investigación con diseño etnográfico para analizar, describir e interpretar el contexto que se escogió con el propósito de aprender

sobre la forma de vida que llevan las personas que lo frecuentan con el apoyo de entrevistas que se registraron en audios (con previa autorización de los participantes y del club), elementos que sirvieron para entender de manera holística pero también particular el ambiente que se desarrolla en el CETE (Rodríguez-Gómez, 1996)

La investigación etnográfica tiene como características:

- Se visualiza el contexto desde una mirada interna del grupo.
- Es necesario que el grupo deposite confianza y aceptación en el investigador para poder comprender su cultura e incluso vivirla como si fuera un miembro más.
- Se realiza una visión holística desde distintas perspectivas: Interna (grupo) y externa (interpretación del investigador).
- Se basa en la experiencia y la indagación, mismas que permiten generar preguntas, hipótesis, etc. (Del Rincón, et al. 1997)

Es importante recordar que un significado es más que una definición porque le otorga sentido a las experiencias y por ende, subjetividad, se entrevistó a un grupo de 8 personas que frecuentan el CETE, cuyas edades rondan entre los 75 y 89 años (cuarta edad), para conocer lo que opinan del envejecimiento, cómo lo han vivido y de qué manera este afecta a su identidad.

En su totalidad, las personas afirmaron sentirse plenas y felices, así como satisfechas con la vida que llevaron durante su juventud y adultez, sin embargo, la mayoría afirma que es cuestión de actitud, pues si ves a este proceso como algo negativo se verá reflejado en tu forma de pensar y actuar.

Por otro lado, también tienden a comparar la época en la que crecieron con la actualidad y dicen que antes no había tanta inseguridad misma que afecta la calidad de vida, pues incluso uno de ellos ha sido víctima de un asalto en tres ocasiones, también expresan sentirse afligidos por la manera en que los niños de hoy en día pasan su tiempo libre, ya que la tecnología ha invadido ese aspecto, pero lo que más mencionaron, es que para disfrutar de un envejecimiento digno

resulta prioritario encontrarse sano, pues algunos dijeron haber sufrido accidentes que en su momento perjudicaron su motricidad y por consiguiente su felicidad.

Otra cuestión que para los entrevistados resulta bastante relevante es ser una persona activa además de reflejarlo en su estilo de vida, pues consideran que el hecho de mantenerse ocupados les aporta fuerza, valor, autonomía así como posibilita mantener y establecer nuevas relaciones sociales, además de la no dependencia, un elemento que también se repitió entre los sujetos, quienes dicen que es vital no estar atado a nadie, ser autosuficiente para no representar una carga para su familia. Ellos visualizan al envejecimiento como un proceso inevitable y natural pero sumamente bello y satisfactorio si se vive de manera positiva.

Como ya se ha mencionado en el presente trabajo, los entrevistados coincidieron en que es trascendental lo que ocurre a lo largo de la vida del ser humano porque en la vejez se reflejan las atenciones o descuidos que se tuvieron en el pasado.

E: ¿Cómo logra ser autónomo en sus actividades?

Yo creo conservando, por ejemplo en su juventud, si logra invertir en un bien, que tiene una renta, disfrútelo, porque ya trabajó, ya vivió, ya lo hizo, entonces ahora disfrute como lo hago yo de una renta, disfruto de una renta y mi pensión y de lo que los hijos les dé la gana dar (Caso 4, 75 años, comunicación personal, 28 de febrero del 2018).

Por otro lado, las personas a las que se entrevistó se encuentran totalmente conscientes de los derechos que deben gozar y de las obligaciones que les corresponden, conocen su posición ante la sociedad, saben que tienen voz y que su opinión cuenta.

Finalmente, en el ámbito espiritual, los sujetos cuestionados mostraron gran devoción por sus deidades e incluso por la forma en que se expresaron, parece ser que este aspecto resulta motivacional para su cotidianidad:

Yo amanezco en la mañana y antes de enderezarme: “señor, gracias que me permitiste despertar” y en la noche: “gracias que voy a dormir” ¿no?, entonces siempre estoy en contacto con él, dicen que no pero yo sí, yo bendito sea Dios he

percibido la presencia de Dios junto a mí, en vivencias que yo he tenido (Caso 6, 77 años, comunicación personal, 6 de marzo de 2018).

En suma cuenta, las personas entrevistadas asumen el envejecimiento como un proceso necesario en el que se viven las consecuencias de la vida que se llevó en el pasado, consideran también que son parte importante de la sociedad por lo que pueden decidir lo que pasa en su día a día, que son capaces de desenvolverse sin ayuda de otros y que la convivencia así como el mantenerse ocupado son una parte fundamental durante la etapa de la vejez.

4.2 Vejez y envejecimiento: Los retos centrales

Es importante recalcar que vejez y envejecimiento no son sinónimos, pues la primera hace referencia a una etapa de la vida y la segunda al proceso en sí, las personas entrevistadas en el CETE, expresaron los obstáculos que se presentaron en su vida ahora que atraviesan esa fase. En primer lugar se menciona al sector político, se habla de las condiciones tan carentes en las que vive la población en general y que a lo largo de su vida no han apreciado un cambio, lo que causa apatía en cuanto a participación dentro de este ámbito: “Desgraciadamente y con mucha pena, yo ya van tres elecciones que ya no voto, hacen lo que quieren, somos una burla y somos alfalfa de estos condenados, con todo respeto pero es la verdad, por eso ya no voto.” (Caso 1, 80 años, comunicación personal, 26 de febrero de 2018)

Como ya se mencionó, también mostraron preocupación acerca de la seguridad, lamentablemente nuestro país nunca ha estado exento de la delincuencia, sin embargo, uno de los entrevistados dijo percibir que esta ha ido en aumento y que ya no es igual caminar por la calle en la actualidad que cuando era un niño.

De manera implícita, la población entrevistada coincidió en que el mayor enemigo de un adulto mayor es la pasividad, porque dejan de sentirse útiles, capaces y autónomos, es por ello que el 100% de los encuestados afirma mantenerse ocupado para evitarlo y por ello acuden al CETE y realizan mínimo sus actividades de cuidado personal.

Otro aspecto es la enfermedad, muchos dijeron que vivieron o viven algún tipo de padecimiento que afectó su calidad de vida, pero también los ayudó a aprender a superar momentos difíciles y a apreciar la salud y la vida, o bien, a sobrellevar la situación que atraviesan e impedir que esto afecte su felicidad:

Ya me gusta agarrar la vida como viene, etapas de la vida, la niñez, la juventud, la vejez, todo y disfruto, he disfrutado todo como llega, si es vejez, si es enfermedad pues ni modo hay que acatarlo pero la vejez, es una bendición y la verdad si, dar gracias, porque llegamos a tal edad (Caso 4, 75 años, comunicación personal, 28 de febrero de 2018).

Por lo anterior se puede afirmar que los adultos mayores (aunque también otros sectores poblacionales) se enfrentan a situaciones adversas que obstaculizan su vida diaria, no obstante, las personas que se entrevistaron, han sabido vencerlas y progresar, pues a pesar de todo se consideran personas felices, satisfechas e independientes.

4.3 Análisis de la identidad y las prácticas de empoderamiento en la vejez.

Dentro del CETE se encontraron personas que poseen una idea positiva sobre sí mismos, sin embargo, se considera que esto está relacionado con la vida que llevan, ya que no tienen la necesidad de trabajar porque la mayoría cuenta con una pensión o sus hijos les proveen lo necesario para tener una vida sin preocupaciones económicas, además de que resultan trascendentales las experiencias previas que tuvieron a lo largo de su vida, pues también expresaron sentirse complacidos con las vivencias que atravesaron, ya que a raíz de ellas mantuvieron sus conductas o decidieron modificarlas para favorecer su estado físico, mental y emocional y así gozar de una rutina saludable y por ende, aumentar positivamente las condiciones en las que vive, ya que según Muchotrigo (2010), precisamente en eso consiste el estilo de vida, en disminuir la probabilidad de enfermar a través del cuidado de ciertos aspectos como la alimentación, el sueño, el ejercicio entre otros, que se encuentran influenciados por cuestiones como la edad, el género, el ambiente, por mencionar algunos ejemplos, pero que

es parte de la cultura de la prevención y la promoción de la salud así como la mejora de la calidad de vida.

Se analizaron las respuestas de los entrevistados y puede ser que lo que de acuerdo a algunos estereotipos sería llamado “necedad”, es en realidad una identidad muy arraigada que difícilmente permitirá que factores externos modifiquen: “(...) me quito lo que tengo si veo alguna necesidad, entonces... este... me regañan porque soy así, pero ya no puedo cambiar, así soy...” (Caso 7, 78 años, comunicación personal, 7 de marzo de 2018).

Algo importante que se logró percibir en los miembros del CETE es que si bien las ocupaciones que desempeñaron antes de las actuales fueron sumamente significativas para ellos, dejar de realizarlas no le restó sentido a su vida, simplemente la redireccionó:

(...) venirme aquí a mis ejercicios de yoga cada tercer día, vengo desde hace 10 años o más (...) el deporte me gusta, sobre todo el futbol porque yo lo jugué hace como 70 y tantos años, en el Necaxa, cuando eran los rayos, los electricistas (...) (Caso 5, 89 años, comunicación personal, 5 de marzo de 2018)

En cuanto a las prácticas del empoderamiento, se reitera que de acuerdo a lo que respondieron los entrevistados, tener ocupaciones es una manera muy eficaz de sentirse autosuficiente y capaz de decidir por sí mismo y para sí: “El pensamiento, el pensamiento, el estar ocupado, el estar disfrutando algo de la vida, porque nadie te va a obligar, nadie te va a mandar, la autonomía es lo principal” (Caso 5, 89 años, comunicación personal, 5 de marzo de 2018).

Otro aspecto importante es contar con una fuente de ingresos, pues eso otorga sensación de independencia y el carecer de una preocupación constante por la sobrevivencia del día a día provoca que los intereses se centren en sí mismos, en satisfacer sus deseos, plantearse metas, objetivos y trabajar en cumplirlos. Una gran mayoría de las personas entrevistadas externaron que para autoproclamarse empoderados, en suma cuenta deben requerir lo menos posible de su familia, pues piensan que no es obligación de nadie hacerse cargo de ellos:

(...) es importante no depender de mis hijos para nada, y al decir para nada es para nada, gracias a Dios tengo mi pensión no necesito que mis hijos me den, entonces esa autonomía nos hace muy feliz a mi mujer y a mí (Caso 6, 77 años, comunicación personal, 6 de marzo de 2018).

Es decir, que mientras las personas se reconozcan capaces de cuidarse y de realizar sus actividades diarias así como de tomar decisiones sobre su cotidianeidad, se percibirán empoderados, otros tantos incluyen el factor económico también, pero quienes no lo hacen no se sienten menos autónomos por ello.

4.4 Nuevas exigencias para los profesionales de la pedagogía

En cuanto al proceso enseñanza-aprendizaje, los sujetos mencionaron que es importante no platicar en clase porque genera distracción no sólo para los participantes de la conversación sino también para quienes se encuentran cerca, también dijeron que la cordialidad entre compañeros y maestros es fundamental, ya que genera un ambiente armonioso y por lo tanto propicio para generar nuevos conocimientos.

De acuerdo a algunas personas, la convivencia juega un papel importante para adquirir nuevos conocimientos, ya que surge apoyo entre pares y por supuesto, el orientador debe mostrar disposición para resolver dudas, aclarar información e incluso auxiliar a sus aprendices cuando lo requieran, por otro lado, también resulta favorable el hecho de que ambas partes (maestro-alumno) han construido una relación prolongada que ayuda a reconocer las fortalezas y debilidades con las que se trabaja.

Los adultos mayores que fueron interrogados coincidieron en que ellos y el empeño o “constancia y sacrificio” (Caso 5, 89 años, comunicación personal, 5 de marzo de 2018) también son parte inherente del proceso enseñanza-aprendizaje, porque no se encuentran ahí por obligación sino por deseo de superarse, de cumplir sus objetivos y metas, por lo que acudir a sus actividades es un placer.

A pesar de que la mayor diferencia de la educación para adultos consiste en el hecho de que el aprendiz ya posee vastos conocimientos previos debido a las

experiencias que ha tenido a lo largo de su vida, uno de los usuarios del club externó que a veces se obtiene conocimiento de quien menos se espera, es decir, que no necesariamente proviene de un escenario formal: “(...) en ocasiones la persona que se podría decir más insignificante, esa persona te va a dar algo que dices tú: “esto no lo sabía yo (...)” (Caso 6, 77 años, comunicación personal, 6 de marzo de 2018).

Cuando se entrevistó a los miembros del club que encajaban con el perfil buscado, se identificó una situación interesante y es que la teoría de Durkheim que dice que la educación se transmite de las generaciones adultas a las más jóvenes no es una ley ya que este proceso puede ocurrir de manera inversa en diferentes ámbitos pero el más común en estos tiempos es la tecnología, pues ha avanzado de manera sorprendente en los últimos años y lejos de lo que se pensaría, los adultos mayores no están exentos de integrarla a su vida, pues una gran parte de los sujetos que acuden al CETE cuentan con al menos un teléfono celular, algunos expresaron no saber utilizarlo en su totalidad pero sí darle un uso básico (llamadas y mensajes).

Lo anterior no sólo demuestra que los adultos mayores no son personas obsoletas, sino que se encuentran en constante actualización y abiertos al cambio, sino que también es claro que se encuentran dispuestos a aprender, que poseen ímpetu y apetito por descubrir lo que para ellos era inexplorado.

Con base a lo anterior, el pedagogo debe responder a las necesidades (básicas, formación, igualdad de derechos, ser tomados en cuenta, opinar, independencia, entre otros.) de un adulto mayor empoderado que está consciente de sus capacidades, que conoce sus derechos, que posee una visión positiva y ambiciosa de la vida, que diariamente se plantea nuevos retos y aspiraciones, que encuentran en cada situación una oportunidad para adquirir conocimientos pero sobre todo, que no se deja vencer sino que por el contrario busca adaptarse al mundo que le rodea con un deseo ávido de aprender.

Una vez culminada la presente investigación, surge la interrogante ¿Qué se recomienda al respecto? Pues bien, el envejecimiento es un proceso natural que cada vez más personas viven debido a que conforme pasan los años la esperanza de vida aumenta, por lo que debe ser un tema de alta relevancia, sin embargo ocurre todo lo contrario, tan es así que la mayor parte de la población posee una idea errónea de lo que este fenómeno implica.

El problema empieza en la equivocada conceptualización que se posee acerca de este tema, misma que está basada en prejuicios que gracias a la investigación que se realizó, se puede afirmar que son totalmente falsos, pues los adultos mayores que se entrevistaron son personas amistosas, alegres, respetuosas, responsables y se encuentran totalmente abiertas al cambio, a la actualización, son flexibles y tienen ganas de aprender, pero la gente no se percata de esto porque no se acerca a ellos, al contrario, los olvidan o los nulifican.

Afortunadamente los adultos mayores han tomado el control de su vida y deciden dedicarse a ellos mismos, es decir, a su formación, a proponerse metas, objetivos, a trabajar para lograrlos, asumen sus responsabilidades, obligaciones, conocen sus derechos, los ejercen, tienen una vida plena y satisfactoria que les permite autopercebirse empoderados y autónomos.

Villaseñor (2015) hace mención de que nuestros antepasados no estaban conscientes de que vivirían tantos años, pero con la información con la que hoy se cuenta, las nuevas generaciones sí se encuentran enteradas de este suceso, por lo que es importante que se haga algo respecto, un buen comienzo sería cuestionándonos ¿de qué manera quiero llegar a la vejez? Porque como ya se dijo en repetidas ocasiones a lo largo del presente trabajo, esta etapa es un reflejo de lo que hicimos o no hicimos durante toda nuestra existencia, es por ello que anteriormente se habló de la cultura de la vejez, misma que consiste en prevenir, es decir, preparar a las personas para el envejecimiento, proporcionarles información correcta al respecto y recomendaciones.

Parece adecuado preguntarnos entonces ¿en qué momento de la vida resulta pertinente planificar mi vejez? La respuesta es: hoy mismo, ya que no es cuestión sólo de aquellas personas que se encuentran próximas a convertirse parte de este grupo poblacional, sino de la comunidad en general, urge que todos estemos enterados de las implicaciones que el envejecimiento trae consigo, que se sepa lo que un adulto mayor vive, lo que requiere para disfrutar de una adecuada calidad de vida, los obstáculos a los que se enfrenta, los derechos que debe gozar y de qué manera cooperar para generarle un ambiente propicio, ya que, si bien es verdad que en cuestiones legales el adulto mayor no ha sido olvidado pues existen diversas instituciones encargadas de atenderlos, no basta con establecer leyes si no se asegura que se cumplan y que de realmente respondan a sus necesidades.

Incluso la doctora Verónica Montes de Oca (citada en Villaseñor, 2015) habla de que es importante que se aborde este tema desde el momento en el que se tiene uso de razón, o sea, desde la infancia por lo que es posible que sea integrado en los libros de texto gratuitos, lo cual resultaría beneficioso para que desde edades tempranas se planifique el envejecimiento a través del cuidado de la salud, evitar vicios, hacer ejercicio, tener una alimentación balanceada, proponerse objetivos, metas, pensar en su formación, estudiar para conseguir un buen empleo, ahorra y más.

Finalmente, es importante aclarar que esto no es sólo asunto de la sociedad, sino también del Estado, que debe comprometerse a proveer al adulto mayor (y a la población en general) una vida digna, sin carencias ni preocupaciones que le otorguen la posibilidad de enfocarse en su formación y ser quien desea ser.

Se puede apreciar que como se expuso en un inicio del trabajo, el pedagogo interviene de muchas maneras en el proceso formativo para la autonomía y el empoderamiento del adulto mayor, considerando siempre las necesidades verdaderas y el contexto en el que desenvuelven, pero sobre todo, es responsable de no olvidarlo, de tomarlo en cuenta para innovar, adaptar métodos y técnicas que favorezcan su aprendizaje además de sensibilizar a la población en general,

abriendo un panorama más amplio y realista de lo que implica atravesar el proceso del envejecimiento y por supuesto, preparar a profesionistas no sólo aptos sino también comprometidos con el otro.

Por otra parte, se puede afirmar que las personas entrevistadas en el CETE, contrario a lo que se esperaba, le asignan al envejecimiento un significado positivo, piensan que ya gozaron, trabajaron y se esforzaron todo lo que pudieron durante su vida, por lo que ahora les corresponde descansar, invertir y preocuparse en sí mismos para poder disfrutar de este proceso que de acuerdo a los testimonios recuperados, sólo requiere aceptación, motivación, actividad y pensamiento positivo para resultar bello y reparador, lo cual fue sorprendente pues se suponía que las respuestas y actitudes de los sujetos fueran apáticas y desfavorables, sin embargo se encontró a gente con gran fortaleza física y mental que ha decidido ser quien dirige su vida, es decir, que toman sus propias elecciones y que subsisten con ingresos que ellos mismos (o su familia) consiguieron con años de trabajo, por lo tanto sienten que no dependen de nadie, que son capaces de realizar su rutina diaria sin necesitar ayuda, lo que produce satisfacción y un mejor y mayor desarrollo de sus habilidades, mismas que posiblemente se atrofiarían sino fuesen personas empoderadas, aunque claro que es importante mencionar que el estilo de vida que adopte cada persona es decisivo para beneficiar o perjudicar la calidad de la misma, pues de acuerdo a Muchotrigo (2010) se ha comprobado que algunas enfermedades son consecuencia de los hábitos que hacen o que no hacen cotidianamente las personas.

CONCLUSIONES

Conforme pasan los años, la cantidad de personas clasificadas como adultos mayores va en aumento y por ello resulta inaceptable que no se les otorgue la relevancia que merecen, pareciera que este sector poblacional se encuentra en el olvido al menos para el ámbito político, pues si bien existen leyes, programas y organismos que se encargan de atenderlos, los discursos que ofrecen distan bastante de la realidad que se vive en México, en el que un porcentaje mínimo goza de una pensión que además es insuficiente en muchos casos ya que en teoría debería cubrir gastos de alimentación, comida, vestido, cultura, educación, entre otros, y muchas veces más de una persona depende de ese dinero (cónyuge), sin embargo, a través de este trabajo se puede concluir que quienes sí disponen de este beneficio efectivamente disfrutan de una mejor condición que les permite dedicarse tiempo a sí mismos (gran parte de los entrevistados son pensionados).

Uno de los problemas es que se cree que con el simple hecho de generar talleres recreativos es suficiente para mantener entretenidas a las personas que atraviesan el proceso del envejecimiento (diferente a vejez, que es una etapa), sin embargo esa es sólo una mínima parte de esta experiencia, con esto no se pretende restar importancia a estas estrategias, pero sí se busca reconocer que aún falta mucho por hacer, un ejemplo de lo anterior fue percibido en el CETE, mismo que no sólo ofrece talleres sino que también se encuentra en constante alianza con otras instituciones, una de ellas es el INEA (Instituto Nacional para la educación de los adultos), a la cual se le hace bastante promoción e incluso uno de los usuarios comentó fuera de la entrevista que terminó su secundaria y bachillerato por medio de los exámenes que este realiza.

A lo largo del presente trabajo se habló de una cultura para la vejez, misma que consiste no sólo en preparar a las personas que están a punto de vivirla, sino también de concientizar a la población en general sobre esta etapa natural y bella con el fin de generar respeto y empatía, pero sobre todo, hacer saber que no es el sinónimo de un fin sino de un nuevo comienzo que implica, sí, un desprendimiento

hacia lo que se desempeñaba (roles) más no hacia lo que se es, pues una actividad no nos define como persona, somos mucho más que eso ya que nuestra identidad se encuentra estrechamente relacionada con la cultura de la que somos partícipes, nos proporciona individualidad pues somos únicos e irrepetibles pero al mismo tiempo es multidimensional debido a que nos desarrollamos en diversos ámbitos a lo largo de nuestra vida, es por ello que resulta indispensable buscar nuevas ocupaciones e insertarse en nuevos grupos sociales para no depender de un solo papel desempeñado.

Lamentablemente existe una sección importante de la población que labora de manera informal lo que significa que no puede jubilarse y tendrá que preocuparse por su sustento diario (y muy probablemente el de su familia), lo que genera apatía y desinterés por enfocarse en su formación, en sus deseos, en los objetivos y las metas de vida que alguna vez se plantearon porque buscan sobrevivir por lo que sus prioridades cambian.

La educación por su parte es otro ámbito que a pesar de ser fundamental, recibe poca atención quizá en parte porque se cree de manera errónea que los adultos mayores ya no pueden adquirir conocimientos cuando ya se ha comprobado que esta idea es totalmente falsa y por el contrario, son muy capaces y poseen las habilidades necesarias para hacerlo, sólo hace falta que se generen espacios, procesos, técnicas y ambientes propicios para facilitarlos, no obstante, la intención de este trabajo no es sugerir a la escuela como solución al problema, a menos que así se desee, sino que se insiste en que es necesaria una red de alianza que promueva cambios estructurales en el Estado que beneficien a la capacidad de decidir.

Las entrevistas que se realizaron dentro del CETE proporcionan un panorama al que tal vez no estamos acostumbrados debido a los estereotipos que rodean a este sector poblacional, pero es un buen indicador para confirmar que en realidad los adultos mayores son personas valiosas que poseen su propia visión de la existencia, de lo que les rodea, que están enamorados de la vida y por lo tanto la cuidan al practicar un estilo de vida saludable, que pueden generar

cambios y que requieren condiciones adecuadas que les permitan desenvolverse con plena libertad y goce de derechos.

Los pedagogos tienen la tarea de adaptar el proceso enseñanza-aprendizaje y todo lo que implica a las necesidades y exigencias de un adulto mayor que busca mejorar, que decide por sí y para sí mismo (autónomo), que se sabe capaz de realizar lo que se proponga, que tiene en cuenta el potencial del que es poseedor (empoderado), gracias al cual ha recuperado relevancia en la sociedad y desea aprender, aunque esto también compete al Estado, quien debe brindar recursos para financiar proyectos y convertir en una realidad todas las leyes estipuladas en pro del sector poblacional en cuestión.

BIBLIOGRAFÍA

- ADN40. (7 de Abril de 2017). *Salud: ADN40*. Recuperado el 15 de Enero de 2018, de ADN40: <http://www.adn40.mx/noticia/salud/nota/2017-04-07-16-17/mas-de-750-mil-adultos-padecen-demencia-senil-en-mexico/>
- Albarrán, E. (13 de Octubre de 2016). *Finanzas: El Economista*. Obtenido de El Economista: <http://eleconomista.com.mx/finanzas-publicas/2016/10/13/mexico-cobertura-mas-baja-pensiones-ocde>
- Alcántara, A. (2009). Reseña de "La formación universitaria en educación en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Notas para su estudio" de Ileana Rojas Moreno. *Perfiles educativos*, 137-140.
- Aldaz, P. (29 de Julio de 2016). *metrópoli: CDMX*. Obtenido de EL UNIVERSAL: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/metropoli/cdmx/2016/07/29/padecen-demencia-60-mil-adultos-mayores>
- Althusser, L. (1970). *Idiología y aparatos ideológicos del Estado*. México: Quinto Sol.
- Álvarez, J. (18 de Marzo de 2016). *Extras: LaNuevaCrónica.com*. Obtenido de LaNuevaCrónica.com: <https://www.lanuevacronica.com/jubilacion-viene-de-jubilo>
- Aponte, V. (2015). *Calidad de vida en la tercera edad*. La Paz: Universidad Católica Boliviana "San Pablo".
- Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*. Santiago de Chile: CEPAL.
- Bandera, J. (1990). Interacción y elaboración de la identidad en la vejez. *ESC. U de Trabajo Social*, 69-91. Obtenido de Dialnet.
- Barrio, I., et al. (s.f). *Universidad Autónoma de Madrid*. Obtenido de Universidad Autónoma de Madrid: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Est_Casos_doc.pdf
- Caraballo, R. (2007). La andragogía en la Educación Superior. *Investigación y Postgrado*, 187-206.
- Carbajo, C. (2008). *La historia de la vejez*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Carballeda, A. (2002). *La intervenciónn en lo social: Exclusión e integración en los nuevos escenarios sociales*. Buenos Aires.
- Cárdenas, A., et al. (2012). El saber pedagógico: componentes para una reconceptualización. *Educación Educadores*, 479-496.
- Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE). (Noviembre de 2012). Boletín Envejecimiento y Desarrollo. San José de Costa Rica, Costa Rica.

- Choza, J. (2007). Identidad cultural e identidad humana. *Berceo*, 65-79.
- Colmenares, E. (2007). El actual sistema de pensión en México y sus beneficios: Análisis desde la perspectiva del trabajador. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). (2012). Derechos humanos, proyecto de vida y envejecimiento exitoso. *Derechos humanos, proyecto de vida y envejecimiento exitoso*, 5-13.
- Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (CONSAR). (09 de Mayo de 2018). *¿Qué hacemos? Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro*. Obtenido de Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro: <https://www.gob.mx/consar/que-hacemos>
- Conde, L. (2001). *Vivir la vejez positivamente*. Interpsiquis.
- Delfino, A. (2012). La noción de marginalidad en la teoría social latinoamericana: surgimiento y actualidad. *Universitas Humanística*, (74), 17-34.
- Díaz-Tendero Bollain, A. (2015). El Estado y la seguridad económica de las personas adultas mayores. Marco conceptual en torno a las dimensiones de la solidaridad económica. *Papeles de Población*, 21 (85), 79-108.
- Díaz Quero, V. (2006). Formación docente, práctica pedagógica y saber pedagógico. *Laurus*, 12 (Ext), 88-103.
- Echezarreta, M. (s.f). *La autonomía del paciente en el ámbito sanitario*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Etxeberria, X. (2014). *Autonomía moral y derechos humanos de las personas ancianas en condición de vulnerabilidad*. Ciudad de México: CEPAL.
- Fajarda, H. (2015). Adultos mayores en San Luis Potosí. Intercambio y trabajo. *Revista de El Colegio de San Luis*, 254-275.
- Forni, P. (2010). *Inicio: Miriada: Investigación en ciencias sociales*. Obtenido de Miriada: Investigación en ciencias sociales: <http://p3.usal.edu.ar/index.php/miriada/article/view/5/168>
- Foucault, M. (20 de Enero de 1984). La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad. (H. Becker, et al. Entrevistador)
- Freire, P. (1969). *La educación como práctica de la libertad*. México: Siglo XXI.
- Fuentes, S., & Juárez, L. (s.f). *Formación y empoderamiento en la vejez: miradas autobiográficas*. México: FES Aragón UNAM.
- García Araneda, N. (2007). LA EDUCACIÓN CON PERSONAS MAYORES EN UNA SOCIEDAD QUE ENVEJECE. *Horizontes Educativos*, 12 (2), 51-62.

- García, D. (04 de Octubre de 2016). *Metrópoli: CDMX*. Obtenido de EL UNIVERSAL: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/metropoli/cdmx/2016/10/4/alertan-por-aumento-de-personas-mayores-en-la-cdmx>
- Gil, E. (28, 29 y 30 de Abril de 2004). La última Bastilla: de cómo luchar contra la discriminación de los mayores. Bilbao, España.
- Giménez, G. (2012). *La cultura como identidad y la identidad como cultura*. Instituto de Investigaciones Sociales UNAM.
- Gómez, J. (2014). *Boletín CF+S*. Recuperado el 28 de Septiembre de 2018, de Biblioteca CF+S: <http://habitat.aq.upm.es/boletin/n3/a1jalg.html>
- Gómez, L. (16 de Noviembre de 2017). *Capital: La Jornada*. Recuperado el 13 de Enero de 2018, de La Jornada: <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2017/11/26/inauguran-estancia-para-adultos-mayores-en-gam-1152.html>
- González-Celis Rangel, A. L. (2012). *Docentes y directivos*. Recuperado el 28 de Septiembre de 2018, de Pactemos Paz UTSEM: http://pactemospaz.utsem-morelos.edu.mx/files/librosdocentesydirectivos/adultos_mayores/Calidad%20de%20Vida%20Adulto%20Mayor.pdf
- Ham Chande, R. (1999). El envejecimiento en México: de los conceptos a las necesidades. *Papeles de población*, 7-21.
- Ham Chande, R. (1998). Implicaciones del envejecimiento en la planeación del bienestar. *Papeles de Población*, 4 (17), 31-38.
- Hobsbawm, E. (1994). Identidad. *CdG*, 54-69.
- Huenchuan, S. (s.f). *Conceptos de vejez y enfoques de envejecimiento*. CEPAL.
- Iacub, R., & Arias, C. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2 (2), 25-32.
- INED21. (28 de Abril de 2015). *#MacroPost: INED 21*. Obtenido de INED21: <https://ined21.com/que-puede-aportar-la-pedagogia-y-psicopedagogia-a-proyectos-y-programas-de-formacion-para-personas-mayores/>
- Instituto Mexicano de Ejecutivos de Finanzas (IMEF). (31 de Julio de 2018). *¿Quiénes somos?: IMEF*. Obtenido de IMEF: <http://cdmx.imef.org.mx/quienes-somos/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (24 de Octubre de 2016). *Datos: Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Recuperado el 13 de Enero de 2018, de Instituto Nacional de Estadística y Geografía: <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/especiales/intercensal/>

- Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres). (Febrero de 2015). *inmujeres.org*. Obtenido de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (27 de Enero de 2015). *INAPAM*. Obtenido de <http://www.inapam.gob.mx/es/INAPAM/>
- Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México (IAAM). (29 de Junio de 2007). *Acerca del IAAM: Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México*. Recuperado el 13 de Enero de 2018, de Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México: <http://www.adultomayor.cdmx.gob.mx/index.php>
- Kapuscinski, R. (2005). *El encuentro con el otro*. Barcelona: Anagrama.
- Las personas mayores en el umbral del siglo XXI. (2004). *El empoderamiento y la participación social: Una llamada desde las personas mayores hacia la sociedad*. Bilbao: Hartu-Emanak.
- Leñero Otero, L. (1999). Implicaciones intrafamiliares de la población en la tercera edad. *Papeles de Población*, 5 (19), 199-215.
- Marina, J. A. (30 de Junio de 2015). *Salud: Mayores UDP*. Obtenido de Mayores UDP: <https://www.mayoresudp.org/geragogia-una-pedagogia-para-la-vejez/>
- Martínez, M. et. al (2002). Visión histórica del concepto de vejez desde la Edad Media. *Cultura de los cuidados*, 40-46.
- Medina, J. (Agosto de 2008). *Búsqueda: TESIS UNAM*. Recuperado el 22 de Octubre de 2017, de TESIS UNAM: <http://132.248.9.195/ptd2009/agosto/0647240/Index.html>
- Meza, M., & Villalobos, E. (2008). *La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa*. Colombia: Universidad de la Sabana.
- Mier, G. (2006). LA TERCERA EDAD: presencia social indiscutible, imagen que exige reflexión y cambio. *Decisio*, 3-14.
- Montero, I., & León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de Salud*, 503-508.
- Muchotrigo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8 (15), 17-38.
- Neill, A. (1979). *Hablando sobre Summerhill*. México: Editores Mexicanos Unidos.
- Obeso, J. (1998). Identidad del individuo e identidad de grupo: identidad Lanzaroteña. *Cuadernos del Gincho*, 70-74.
- Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS). (1 de Diciembre de 2016). *Publicaciones: OISS*. Recuperado el 22 de Octubre de 2017, de OISS: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/179859/BOLETIN_12-OISS.pdf

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (Abril de 2016). *Notas descriptivas: OMS*. Recuperado el 22 de Octubre de 2017, de OMS: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (07 de Abril de 1948). *Preguntas más frecuentes*. Recuperado el 28 de Septiembre de 2018, de Organización Mundial de la Salud : <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Pansza, M. (1988). *Pedagogía y currículo*. México: Gernika.
- Quin, B. M. (1997). *Historias y estereotipos*. Madrid: Ediciones de la Torre.
- Ramos, F. (2002). *Salud y calidad de vida en las personas mayores*. España: Tabanque: Revista pedagógica.
- Ramos, J., et al. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educacion y Desarrollo*, 47-56.
- Rico, M. (2013). *Como te veo, me vi, como me ves, te verás :una visión a las diversas problemáticas que enfrentan los adultos mayores dentro de la sociedad y familia mexicana: videoreportaje*. Obtenido de TESIS UNAM: bc.unam.mx/tesis.html
- Rincón Del, et al. (1997). *Investigación educativa: fundamentos y metodologías*. Barcelona: Labor.
- Rodríguez-Gómez, G. (1996). *La investigación etnográfica*. Málaga: Aljibe.
- Ruiz, C. (2001). ¿Cómo aprenden los adultos? características del pensamiento. *Revista de Educación a Distancia*.
- Sampieri, R. (2008). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Sánchez, M., Montorio, I., & Fernández, M. (s.f). *Dependencia y Autonomía funcional en la vejez*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Serdio Sánchez, C. (2015). EDUCACIÓN Y ENVEJECIMIENTO: UNA RELACIÓN DINÁMICA Y EN CONSTANTE TRANSFORMACIÓN. *Educación XX1*, 18 (2), 237-255.
- Sistema de Ahorro para Retiro. (2015). *Selección de SIEFORE*. Obtenido de e-sar: <https://www.e-sar.com.mx/PortalEsar/public/sieforeInfo.do>
- Solís, P. (1999). El ingreso a la cuarta edad en México: una aproximación a su intensidad, calendario e implicaciones en el apoyo familiar y social a los ancianos. *Papeles de Población*, 5 (19), 43-63.
- Soto, B. (2009). Génesis del sujeto epistémico. Aportaciones psicoanalíticas. Veracruz: X Congreso Nacional de Investigación Educativa. Recuperado el 22 de Octubre de 2018 de X Congreso Nacional de Investigación Educativa: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/pdf/area_tematica_08/ponencias/1584-F.pdf
- Stake, R. (1999). *Investigación con estudio de caso*. Madrid: Morata.

- Tadeu, T. (1999). *La pedagogía como cultura, la cultura como pedagogía*. Brasil: Autentica.
- Tamer, N. (1995). *El envejecimiento humano: sus derivaciones pedagógicas*. Washington: Colección Interamer.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. México: Paidós.
- Tuesca Molina, R. (2005). La Calidad de Vida, su importancia y cómo medirla. *Salud Uninorte*, (21), 76-86
- Tylor, E. (1871). *Cultura primitiva*. Londres: J. Murray
- Universidad de Jaén. (2014). *Investigación primaria: Universidad de Jaén*. Obtenido de Universidad de Jaén: http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/index.html
- Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). (s.f). *Información general: UNED*. Obtenido de UNED:
http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,37646506,93_37646507&_dad=portal&_schema=PORTAL
- Vázquez Palacios, F. (1999). Hacia una cultura de la ancianidad y de la muerte en México. *Papeles de Población*, 5 (19), 65-75.
- Villaseñor, N. (15 de Junio de 2015). *Humanidades: CONACYT*. Recuperado el 19 de Julio de 2018, de CONACYT: <http://conacytprensa.mx/index.php/ciencia/humanidades/1917-en-el-marco-del-dia-mundial-de-toma-de-conciencia-del-abuso-y-maltrato-en-la-vejez>
- Viveros Madariaga, A. (2007). Acerca del envejecimiento y la vejez: notas para dimensionar la acción de la sociedad sobre el tema. *Revista de Ciencias Sociales (CI)*, (18), 125-141.
- Zambrano, C. (s.f). Diversidad cultural ampliada y educación para la diversidad. *Nueva sociedad*, 148-159.
- Zapata Farías, H. (2001). Adulto mayor: Participación e identidad. *Revista de Psicología*, X (1), 189-197.

ANEXOS

	<p>Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Aragón Licenciatura en Pedagogía</p> <p>Tesis: "Procesos formativos y empoderamiento en la vejez para mejorar su calidad de vida: nuevas exigencias para los profesionales en pedagogía"</p>	
---	---	---

Alumna: Romero Vázquez Amparo
 Fecha: 19, 20 y 21 de Febrero del 2018
 Hora: 10:00 am – 12:00 pm
 Situación que observa: Convivencia en el patio central.

Unidad de análisis	Categorías	Descripción	Interpretación/análisis
Adultos mayores de la 4ta edad que frecuentan el CETE.	Exclusión Violencia Desvalorización Proceso formativo Proceso enseñanza-aprendizaje Calidad y estilo de vida Salud Deporte Economía Escolaridad Cotidianeidad Autoconcepto e identidad Visión externa Visión propia Empoderamiento y autonomía Toma de decisiones	Las personas generan un ambiente fraternal, la mayoría procura saludar al resto y organizan convivios frecuentes en los que todos aportan algo. Los instructores son en su mayoría personas de la tercera edad que entienden a los aprendices e incluso intercambian pláticas, consejos. Quienes acuden al CETE cuidan su salud, la mayoría externa que van para mantener su bienestar físico y mental. Muchas son personas pensionadas y sin responsabilidades extras a las propias. Dentro del club se promueve la educación para adultos a través del INEA, y uno de los entrevistados culminó su educación nivel secundaria y bachillerato de esta manera. Tienen una actitud positiva ante la vida y la transmiten. Los entrevistados son personas independientes que frecuentan el lugar	Cuando una persona se jubila adopta cierto estilo de vida, de acuerdo a Kalish (citado en Meza & Villalobos, 2008) existen 5 posibilidades: Estilo obsesivamente instrumental: Estas personas se encuentran súmamente arraigadas a las tareas hasta cuando tienen tiempo libre. Estilo Instrumental dirigido a los demás: Hallan plenitud a través no del trabajo sino de la convivencia con otros sujetos, lo que puede orillarlos a la dependencia y esto los obliga a buscar nuevas maneras de sentirse bien, posterior a la jubilación. Estilo oral receptivo: Esta etapa no les afecta, simplemente buscan nuevas redes sociales fuera del ámbito laboral. Estilo autónomo: Pueden desarrollar nuevas relaciones sociales, roles y capacidades cuando lo requieren. Se enfocan en sus propias metas. Estilo autoprotector: No exteriorizan su necesidad de compañía de otros, con el fin de resguardarse a sí mismos. Constituyen pocas

		<p>por voluntad propia.</p>	<p>vinculaciones en la vida y por ende, anhelan jubilarse y romper las relaciones que formaron (Meza & Villalobos, 2008).</p> <p>La jubilación trae consigo una separación paulatina de la vida laboral y el reemplazo de ciertas funciones, Vega y Bueno (citados en Meza & Villalobos, 2008) dicen que existen algunas teorías sobre la transición que viven los adultos mayores al jubilarse:</p> <p>Desvinculación: Un envejecimiento sano, es decir, cuando las necesidades del sujeto se encuentran satisfechas y él mismo así lo percibe, conlleva un desapego de la persona que lo vive hacia lo que representa actividad y participación social y un acercamiento hacia su nuevo contexto. Por otra parte, cuando estos individuos se ven obligados a continuar en el mundo laboral para sobrevivir, tienden a aferrarse a papel que desempeñan en su vida porque creen que serán inútiles sin él.</p> <p>Esta teoría se manifiesta por situaciones puntuales, como: La sociedad no prioriza a los adultos mayores.</p> <p>Se relaciona con el estilo de vida de las personas y su entorno.</p> <p>Suele ser tomada en cuanto las personas sienten que su fin está por llegar (Vega & Bueno 2000, citado en Meza & Villalobos, 2008)</p> <p>Teoría de la actividad: Mientras más ocupada se mantenga una persona, a través del reemplazo de sus antiguos roles y actividades por unos nuevos, mejor será su condición física y mental, así como su aceptación al envejecimiento, sin</p>
--	--	-----------------------------	---

			<p>embargo, se hace mención que de acuerdo a la actividad que realicen será la satisfacción que obtengan, por ejemplo: Las actividades informales que se ejecutan con familia y amigos son las que producen mayor satisfacción. Lo que se lleva a cabo en privado no genera satisfacción alguna. Aquellas actividades que exijan demasiada disciplina pueden ser contraproducentes (Vega & Bueno, 2000, citado en Meza & Villalobos, 2008) Finalmente, Vega y Bueno (citado en Meza & Villalobos, 2008) hablan de la teoría de la continuidad, misma que dice que las personas conservan ciertas estructuras y hacen uso de sus experiencias previas para tomar decisiones actuales. De acuerdo a Meza & Villalobos (2008) es recomendable e incluso necesario que se piense al trabajo sólo como un ámbito más de la vida de las personas, sobre todo cuando se acerca el momento del retiro, así como resulta esencial también considerar otro tipo de actividades, metas y proyectos para que no sea tan difícil alejarse de su antigua ocupación.</p>
--	--	--	--

Tabla 1

EJEMPO DE
GUÍA DE ENTREVISTA

1. Usted ¿cómo se describiría?
2. ¿Qué significa para usted el envejecimiento?
3. ¿Cómo influye el envejecimiento en su identidad como ciudadano y persona?
4. ¿Podría describirnos un día de su vida?
5. ¿Cómo considera que repercute su organización día a día con su calidad y estilo de vida?
6. ¿Usted se autopercibe empoderado (independiente, autónomo, autosuficiente)?
7. ¿Qué importancia tiene para usted que sea autónomo en sus actividades? ¿Cómo lo logra?
8. ¿Qué y cómo considera que debería aprender a su edad?

Caso 7 (78 años):

1. E: Usted ¿cómo se describiría?
C.7: “Como una mujer sana, emprendedora, también me gusta ayudar al prójimo, me gusta que la vida tenga calidad, bueno... yo así me describo pero he de tener mis defectos como toda persona ¿verdad?, pero yo soy así, me quito lo que tengo si veo alguna necesidad, entonces... este... me regañan porque soy así, pero ya no puedo cambiar, así soy...”
2. E: ¿Qué significa para usted el envejecimiento?
C.7: “Mira, ya ves, ya tengo 78 años pero ¿cómo ves que no me siento de 78 años? ¿Por qué? Porque yo me siento fuerte y yo solita me echo muchas porras, me veo al espejo, sí, yo ya tengo miles de arrugas y todo lo que tú quieras pero no me deajo vencer, yo por medio de mi cara y todo esto, yo creo que yo estoy bien... y la vejez no implica que no puedas hacer las cosas, porque si tú te pones una meta, la logras aunque estés viejo, y el hecho de que te digan “ay, ya está viejita” que no te sientas mal,

ya los años ya pasaron pero tuviste una enseñanza en todos esos años, entonces es bonito, para mí es bonito saber llegar a viejo, yo le pido a Dios que me de chance hasta los 85 años pero bien, ¿para qué? Para que yo tampoco sea una carga para los hijos porque yo sé que mis hijos trabajan y ellos tienen sus familias y pues no me gustaría darles pendientes ¿no?, por eso es por lo que yo también me cuido, para no interferir en sus actividades de ellos, pero es bonita la vejez.”

3. E: ¿Cómo influye el envejecimiento en su identidad como ciudadano y persona?

C.7: “No ha influido en que yo no pueda realizar las cosas y a pesar de que yo he tenido enfermedades fuertes, pero yo cursé Hepatitis C... pero yo me sometí a un tratamiento de un año... pero cumpliendo el año, para arriba y siempre voy arriba y adelante, no me dejo vencer, yo me divorcié, e igual, no porque me haya divorciado ya se acabó la vida, me hice cargo de mis 4 hijos, trabajé y yo me siento plena, para mí no influye la vejez, para mí la vejez no es un motivo para que yo esté triste o que yo no pueda hacer las cosas, hacer ejercicio, venir, pintar, convivir con mis compañeros, yo hago muchas actividades, hago tai chi, hago yoga, entonces ¿para qué? Para conservarme y que no influya en mí la vejez, en mi carácter igual, soy fuerte de carácter pero también trato de bajarle un poquito, entonces a mí no me ha hecho nada la vejez, antes al contrario me ha hecho más fuerte.”

4. E: ¿Podría describirnos un día de su vida?

C.7: “Yo me levanto a las 6:30 de la mañana, se va mi hijo a llevar a mi nieta a la prepa, sale, van y se despidan de mí, me saludan “hasta luego abuelita” adiós, que Dios los acompañe hijos, ya, entonces, me levanto, tiendo la cama, me voy a la cocina, lavo los trastos, me salgo al patio, riego las plantas, barro el patio, ya terminé de eso, me meto dentro, ah, qué voy a darle una barrida a la casa, porque has de saber que yo vivo sola, entonces le voy a dar una barridita, veces que barro, veces que trapeo, veces que sacudo pero dentro de ese tiempo, termino de eso, me

meto a bañar, ah no, desayuno, me preparo mi desayuno, luego de terminar de desayunar con calma ¿eh? Nada de prisas, con calma, ya para entonces, ya dejé mi ropa acomodadita, la que me voy a poner, ya luego... este... pongo el agüita para las plantas y vámonos, y aquí pues ya vengo a convivir con mis compañeros, ya voy a la clase de yoga, hoy me toca yoga, voy a la clase de yoga, salgo de yoga, espero a mi hermana, nos vamos a comer, y nos dirigimos a la casa, llego a la casa, “gracias a Dios que ya llegué y me dio oportunidad de estar aquí de nuevo” después me siento en el sillón, prendo la televisión, porque has de saber que en la tarde no me gusta hacer nada porque para mí la casa debe estar limpia en la mañana, temprano, entonces yo ya llego, prendo la televisión, que veo una película, o que una caricatura, equis programa, me acerco mi tejidito, estoy tejiendo, para lo que hago, hago bufandas, capas, pero yo me entretengo ahí, ya pasa lo que me gusta, ya me dan las 9 de la noche, ahora sí voy a merendar, ya me como mi fruta, mi cereal, lo que tenga yo, ya me lavo los dientes, me preparo, me pongo mi pijama y a la cama, me duermo, de repente me levanto al baño y vuelvo a dormir, y ya, hasta el otro día, gracias a Dios que me dio licencia de abrir los ojos nuevamente, ese es mi día.”

5. E: ¿Cómo considera que repercute su organización día a día con su calidad y estilo de vida?

C.7: “Tener entusiasmo, poner de tu parte, levantarte con el ánimo, Dios te está regalando un día y ese día yo creo que lo tienes que emprender, con toda la mejor intención y eso que contiene la salud, ver al médico cuando es necesario, la alimentación, la limpieza en tu organismo... tener bonitas relaciones dentro de donde tú te desenvuelvas porque ¿para qué quieres estar discutiendo? Eso no, mejor no vengas...”

6. E: ¿Usted se autopercibe empoderado (independiente, autónomo, autosuficiente)?

C.7: “Pues sí porque no necesito de nadie, si me voy al médico, yo me voy sola, solamente que me diga el doctor “necesitamos que venga

acompañada” entonces es cuando acude alguno de mis hijos, pero si yo puedo, yo me voy y yo voy hasta San Fernando, al hospital de nutrición, pero si no es necesario que me acompañen, yo voy, a todas partes, yo voy sola.”

7. E: ¿Qué importancia tiene para usted que sea autónomo en sus actividades? ¿Cómo lo logra?

C.7: “Tener esa fuerza de voluntad y pensar que nuestros hijos tienen sus responsabilidades y si podemos caminar, sabemos leer, no nos vamos a perder, eso es quererlo hacer, porque si tú no quieres ahí te quedas y entonces tiene que llevarte alguien, yo ando creo que hasta más feliz sola.”

8. E: ¿Qué y cómo considera que debería aprender a su edad?

C.7: “Que las clases sean amenas, que tengamos bonita relación entre los compañeros, no tener fricciones, más que nada eso es, cuestión de cordialidad, por parte del instructor también, que sea amable con nosotros, que esté dispuesto a enseñarnos, porque si no nos enseña ahí nos quedamos pero en uno está saber pedir las cosas para que te las den, si tú ves que el instructor no te da la clase como debiera pues tú le dices “maestro, viene por favor, me dice ¿cómo ve mi trabajo?” o si es el ejercicio “¿cómo me ve maestro?, ¿hago bien la rutina?” si, o no, ya te falta esto, lo otro, pero yo considero que así debe ser, con cordialidad entre alumnos, maestros, un compañerismo que se sienta.”