



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
DESARROLLO COMUNITARIO PARA EL ENVEJECIMIENTO

PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL DE CERO A CIEN:  
PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

**INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN DESARROLLO COMUNITARIO PARA EL  
ENVEJECIMIENTO

PRESENTA:  
**ODETH ARIAS MÉNDEZ**

JURADO DE EXAMEN

DIRECTOR: C.D. ZECUA FERNANDEZ GERMAN  
ASESOR: DR. VILLEDA VILLAFANA OMAR ALEJANDRO  
ASESORA: LIC. POMPOSO VIDALES MARIANA  
SINODAL: MTRA. GONZÁLEZ CUEVAS CAROLINA ANGELICA  
SINODAL: MTRA. ROMERO ROSALES ITZEL DE JESÚS

10 DE JUNIO DEL 2022

SAN MIGUEL CONTLA, SANTA CRUZ TLAXCALA





Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

### ***Dedicatoria***

*Siempre trabajaste muy duro para que yo pudiera lograr todos mis objetivos e incluso ahora después de años de tu muerte, sigues siendo una pieza clave para que pueda lograrlos. Gracias papá, por nunca rendirte.*

*Por ayudarme a desarrollarme profesional y personalmente, por darme la oportunidad de conocer a su hermosa familia muégano y dejarme estar con ella hasta el final de sus días. Gracias Madame Pauline, por llegar y transformar mi vida.*

### ***Agradecimientos***

*¡Todos los sacrificios, el esfuerzo y el arduo trabajo valieron la pena! Hoy puedo decir con enorme satisfacción que alcancé un triunfo significativo: me titulé.*

*Y este triunfo quiero compartirlo con todos ustedes que me impulsaron a continuar hasta lograr el objetivo.*

*Héctor Daniel Rodríguez Arellano: Por nunca dejarme sola en la enfermedad, muerte y ausencia de mi padre. Por apoyarme durante toda la carrera. Gracias amor, por compartir tu vida conmigo, sigamos corriendo juntos.*

*Manuela Méndez Arreortúa: Por ser valiente, decidida e invencible. Gracias mamá, por confiar en mí y apoyarme hasta el final.*

*Juan Antonio Arias Méndez: Porque en la ausencia de papá te convertiste en una figura de apoyo en todos los sentidos. Gracias hermano, por tu apoyo incondicional.*

*Edna Lucia Arias Méndez: Por ser la cómplice en muchas de mis aventuras y las que están por venir, prepárate. Gracias por ser mi amiga y mi hermana.*

*La voluntad es un músculo que necesita ser ejercitado, igual que el resto.*

*Lynn Jennings*

## Índice

Resumen	5
Introducción	6
Desarrollo de la temática de estudio	11
<b>Proceso salud-enfermedad-intervención</b>	11
<b>Envejecimiento saludable y activo</b>	19
<b>Beneficios de la actividad y el ejercicio físico</b>	24
<b>Desarrollo Comunitario</b>	30
Características de la población beneficiada	33
Antecedentes del servicio social	38
Objetivos	40
<b>Objetivo general del pasante:</b>	40
<b>Objetivos específicos del pasante:</b>	40
<b>Objetivo del programa de Servicio Social:</b>	40
Presentación de las actividades desarrolladas	41
<b>Fase 1 Diseño y planeación</b>	44
<i>Introducción</i>	44
<i>Revisión bibliográfica</i>	47
<i>Adquisición de conocimientos en herramientas tecnológicas</i>	53
<i>Planeación didáctica</i>	64
<i>Taller estilos de vida saludables: ejercicio físico</i>	107
<b>Fase 2 Implementación</b>	115
<i>Convocatoria</i>	115
<i>Intervención</i>	118
Análisis de los resultados obtenidos	124
<b>Reflexiones personales</b>	130
Conclusiones	134
Referencias	138

## Resumen

En el presente informe se abordan las temáticas de estudio, actividades y resultados obtenidos en el periodo comprendido del 4 de enero al 5 de julio del 2021 en el *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable*. Lo anterior, basándome en el diseño, planeación e implementación del *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* con el objetivo de combatir la inactividad física, las enfermedades crónicas y la obesidad para fortalecer el equilibrio en la salud mental y física de las personas mayores. Dentro de dicho marco, destaco la creación de rutinas de ejercicio físico para personas mayores, videos informativos, infografías y presentaciones, entre otras herramientas, empleando la plataforma moodle (aula virtual diseñada para crear cursos en línea de alta calidad y entornos de aprendizaje virtuales). Así como, los diarios de campo elaborados a partir de las reuniones virtuales con personas viejas por medio de zoom (herramienta de videoconferencias). Estructura desarrollada a partir de una visión heterogénea e interdisciplinaria, integrando aspectos psicológicos, sociales y biológicos del envejecimiento y la vejez, la comprensión del proceso salud-enfermedad-intervención, estilos de vida saludables y la promoción del envejecimiento saludable y activo.

**Palabras clave:** *vejez, envejecimiento, ejercicio físico, actividad física, salud, enfermedad, intervención, envejecimiento saludable.*

## **Introducción**

En la actualidad la población experimenta una transformación demográfica debido al incremento de las personas viejas en nuestro país. El aumento de la esperanza de vida significa un verdadero triunfo en la humanidad, que impulsa a los organismos internacionales y nacionales a plantear nuevas estrategias para enfrentar los retos que demanda dicho cambio demográfico y aumentar las oportunidades de este grupo, pues se pretende que aprovechen al máximo sus capacidades y habilidades para participar en las diferentes esferas de la vida, así como en la resolución de sus problemáticas y transformación de su realidad.

En definitiva, los tiempos han cambiado, hoy en día es indispensable prepararse y pensar en la vejez por lo cual, la mejora de la cooperación internacional resulta fundamental para complementar los esfuerzos nacionales encaminados a mejorar la calidad de vida de los viejos.

Sin embargo, las investigaciones de Butler (1969); Martínez-Maldonado (2013); Vivaldo-Martínez (2015); De Lima y Jaber (2009); Mendoza-Núñez y Martínez-Maldonado (2009); Salvarezza (1994) y Giraldo (2015) dan cuenta que, en general, la sociedad asigna a la vejez un conjunto de atributos o características negativas y positivas que discriminan a los viejos (viejismo). Según Robert Butler (1969), el viejismo se define como el proceso de sistemática estereotipación y discriminación contra las personas por el hecho de ser viejas. Es cualquier acción o actitud con tendencia a la marginación, desagrado, negación y rechazo hacia las personas envejecidas, el envejecimiento y la vejez.

Al respecto conviene decir que, el origen del viejismo se basa en los prejuicios, ideas carentes de fundamento, es decir, que no se basan en la experiencia ni en información

real, y estereotipos, imágenes irreales, muchas veces caricaturizadas, que nos formamos en la mente sobre un grupo, que en conjunto generan una imagen homogénea de la vejez basada en la fragilidad, enfermedad, deterioro y dependencia. Lo antes dicho, propicia actitudes y comportamientos discriminatorios de las personas viejas hacia sí mismas afectando su autoconcepto, autoestima, dignidad e independencia. Como si fuera poco, limitan su propio desarrollo pensando que debido a su edad ya no pueden realizar ciertas actividades, asumen el papel de desvalidos o incapacitados cuando tienen el potencial para realizar diversas actividades y generar nuevos aprendizajes y finalmente, evaden la responsabilidad de tomar decisiones argumentando que la vejez les incapacita hacerlo generando así la autocompasión (Vivaldo-Martínez, 2015; Martínez-Maldonado, 2013).

Es así como, De Lima y Jaber (2009) exponen que la política de edades exige a los viejos renunciar a sus pasiones para preservar su salud a partir de la siguiente afirmación “el individuo ha comenzado a morir y como tal debe aceptar su condición posthumana, sólo le queda al anciano aceptar convertirse en parte dócil de una dinámica social que resulta excluyente respecto de la vejez misma” (p. 18). Y concluyen que la sociedad, en específico los gerontólogos, ve a los viejos con una mirada inocente que “lejos de contribuir a subvertir el orden social que menosprecia a la vejez, refuerza la condición de dependencia de los ancianos a la vez que potencia la visión de la juventud como un estadio omnipotente” (p. 12).

Tras esta situación, la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento (LDCE) busca transformar la imagen social que se tiene de la vejez y el envejecimiento a partir de información verídica que apruebe y, por tanto, reconozca la

diversidad de vejezes y envejecimientos. Por lo que defino la triada viejo-vejez-envejecimiento de la siguiente manera:

La vejez es una etapa de vida cuyo inicio lo establece la sociedad. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) acordó que se les catalogue como viejos a las personas de 60 años y más en los países en desarrollo, como el caso de México, y a los de 65 años y más en los países desarrollados. (Mendoza-Núñez, 2013, p. 23)

Y es, además:

Una construcción social y cultural, individual y colectiva, que implica formas de percibir, apreciar y actuar que son generadas en espacios socio-históricos determinados por una cultura y que adopta los significados y características generales de éstos. La vejez es un concepto dinámico que se transforma en el espacio y el tiempo, por lo que optamos por hablar de vejezes y no solo de una vejez, es decir, dado que los individuos somos distintos las experiencias de envejecer también lo son. (Martínez-Maldonado et. al., 2018, Martínez-Maldonado et. al., 2009 citados en Vivaldo, 2017)

Por otro lado, el envejecimiento es:

Un proceso individual, gradual y adaptativo caracterizado por una disminución relativa de la reserva y respuesta biológica ante las exigencias para mantener o recuperar homeostasis, debida a las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas y sociales, propiciadas por la carga genética y el desgaste acumulado ante los retos que enfrenta la persona a lo largo de su historia en un

ambiente determinado. (Sánchez-Rodríguez y Mendoza-Núñez, 2003, citado en Mendoza-Núñez, 2015, p. 14)

Por último y para fines de intervención, implementación de programas sociales y comunitarios, asumo que el envejecimiento inicia alrededor de los 45 años porque es en esta década de la vida, que las personas “presentan cambios biológicos, físicos, psicológicos y sociales patentes relativos al envejecimiento en la mayoría de la población” (Jones, et al., 2002; Mendoza-Núñez, 2013, citados en Mendoza-Núñez, 2015, p.14).

Ahora bien, en el *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable*, mi tarea como pasante fue, contribuir a la disminución del viejismo entre los participantes a través del diseño, planeación e implementación del *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* con el objetivo de combatir la inactividad física, las enfermedades crónicas y la obesidad para fortalecer el equilibrio en la salud mental y física de las personas mayores.

Es importante mencionar que dicho servicio social lo realicé del 4 de enero al 5 de julio del 2021 durante la pandemia por la COVID-19 la cual, nos ha mantenido en confinamiento y ha propiciado que las actividades universitarias se realicen a distancia para cuidarnos en comunidad y, a la vez, contribuir a reducir los contagios en nuestra sociedad.

De esa manera, aproveché al máximo las herramientas tecnológicas y digitales tales como fotografía, video, audio, entre otras, que en ese momento me permitieron acercarme virtualmente con las personas y generar junto con ellas “habilidades para que aprendieran a aprender, a investigar, a comunicarse, expresarse, saber escuchar, discutir, razonar, descubrir, experimentar y actuar en grupo” (Cirigliano y Villaverde, 1986, p. 27).

Dentro de dicho marco, destaco la creación de rutinas de ejercicio físico para personas mayores, videos informativos, infografías y presentaciones, entre otras herramientas, empleando la plataforma moodle (aula virtual diseñada para crear cursos en línea de alta calidad y entornos de aprendizaje virtuales). Así como, los diarios de campo elaborados a partir de las reuniones virtuales con personas viejas por medio de zoom (herramienta de videoconferencias). Estructura desarrollada a partir de una visión heterogénea e interdisciplinaria, integrando aspectos psicológicos, sociales y biológicos del envejecimiento y la vejez, la comprensión del proceso salud-enfermedad-intervención, estilos de vida saludables y la promoción del envejecimiento saludable y activo.

## Desarrollo de la temática de estudio

### Proceso salud-enfermedad-intervención

Las enfermedades han representado, a lo largo de la historia, uno de los retos más importantes a los que se debe hacer frente como sociedad, sin embargo, cuando se trabaja con las personas, y no para ellas, como hacemos en LDCE conviene tratar de entender los factores o bien determinantes que las personas identifican como los causantes de que enfermen, así se pueden plantear estrategias de prevención y control.

Aunque pareciera que cualquier estrategia considerada en una intervención puede conseguir cambios favorables en términos de un diagnóstico o tratamiento de dichas enfermedades, desde la postura del *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable*, la mejor estrategia es el ejercicio y la actividad física. Ambas, consideradas como:

Herramientas terapéuticas encaminadas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a través de conseguir el máximo grado de su capacidad funcional para lograr independencia en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, controlar las enfermedades crónicas, maximizar la salud psicológica con preservación de la función cognitiva, aliviar los síntomas y la conducta depresiva, mejorar la autoestima y auto eficiencia, así como rehabilitar al viejo de las manifestaciones ocasionadas por los síndromes geriátricos y la inactividad física. (Hernández, 2013, p. 375-376)

Al margen de lo anterior, el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* toma como aliados al modelo del conductismo y el enfoque interdisciplinar, ya que en él se busca promover el envejecimiento saludable, prevenir y controlar las enfermedades como

resultado de estilos de vida no saludables a partir de la adquisición de la práctica de ejercicio y actividad física, lo cual deja a los viejos como los principales actores de su propio cambio y transformación. Además, retoma la importancia de considerar diversas disciplinas que permitan entender los determinantes del proceso salud-enfermedad.

De lo anterior y de acuerdo con Oblitas (2008), el objeto de estudio del conductismo es la conducta humana, ya que es observable, verificable y medible. También, se basa en el paradigma positivista (método deductivo).

Para este modelo de la salud, la realidad existe y es su deber conocerla a partir de principios básicos con los cuales se puede predecir y modificar. Así, la enfermedad está vinculada con la conducta, los pensamientos y relaciones sociales, hábitos de vida no saludables, falta de cuidados médicos, desobediencia en las recomendaciones médicas, mientras que la salud se basa en aquellos comportamientos que potencian un estado de salud general (como el hábito de dejar de fumar, hacer ejercicio físico, lavarse las manos después de ir al baño). Esas conductas saludables son aquellas que influyen en la posibilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas a largo plazo que repercuten en el bienestar físico y longevidad.

Para el conductismo, el ejercicio físico es una de las principales herramientas para prevenir patologías físicas y psicológicas, tomando en consideración, la nutrición adecuada, gestión de emociones, higiene corporal y ambiental, higiene del sueño, relaciones sociales y la autoestima (estilos de vida saludables).

La intervención para el conductismo se basa en “la identificación de las conductas problemáticas de la persona y a objetivar las causas que las mantienen y las consecuencias

de la conducta” (Reynoso-Eraza y Seligson, 2005, p. 66). El psicólogo debe enfocarse en la “interacción entre la persona, la enfermedad y el medio ambiente para formular un diagnóstico y un programa de tratamiento, para lo cual debe contemplar información fisiológica, psicológica y sociológica, lo que implica trabajar un modelo multidisciplinario biopsicosocial” (Reynoso-Eraza y Seligson, 2005, p. 70).

Las premisas básicas de evaluación son la evidencia directa de que la intervención del psicólogo generó los cambios y mejoras de manera permanente y sostenida en la modificación de la conducta problema. Los procedimientos del autocontrol no dependerán del psicólogo sino de la persona responsable de su salud como principal actor de su propio cambio y transformación por lo cual, es importante que las personas puedan reconocer y atribuirse todas las modificaciones hechas.

Así, la tarea central del psicólogo conductual en el campo de la salud implica modificar estilos de vida a través del cambio conductual, de diseñar y aplicar programas de entrenamiento para que las personas sean más sanas, para prevenir la aparición de algunas enfermedades, mejorar las condiciones de vida en el caso de enfermedades crónico-degenerativas y desarrollar programas de rehabilitación (Reynoso-Eraza y Seligson, 2005, p. 6).

Dejando de lado al modelo del conductismo, el enfoque interdisciplinar en palabras de Legorreta (2010); Montes de Oca y Klein (2013), supera al biomédico ya que busca integrar respuestas desde enfoques culturales, antropológicos, sociales, psicológicos etc., entramando variables sociales, culturales, de género y generacionales. La explicación y comprensión de la salud-enfermedad son fenómenos complejos conformados por una variedad de interrelaciones y son también, un proceso histórico, global, y dinámico que

requieren para su estudio, el entrecruzamiento de métodos y de conocimientos disciplinares, a fin de obtener una visión ampliada que permita fortalecer el desarrollo social de las personas en su entorno cotidiano, familiar y comunitario. Entonces, en el proceso salud-enfermedad "hay una relación de interdependencia e interrelación entre las partes y el conjunto" (Legorreta, 2010, p. 76).

De esta manera, su intervención se basa en la toma de decisiones pensando en el impacto en toda la realidad y no solo la variable estudiada. Esto significa que el enfoque interdisciplinar toma en cuenta los efectos que corre todo el proceso salud-enfermedad si para su análisis se utilizan abstracciones o aíslan sus partes. Dado que la salud-enfermedad son resultado de factores económicos, políticos, culturales, ecológicos, lo macro y lo micro, los individuales y los colectivos, la solución de fondo al problema es la atención integral del conjunto de dimensiones del problema-sistema. Así, cuando se diagnóstica es útil una comprensión más amplia del conjunto de factores que intervienen y la interacción que establecen entre ellos como son:

El imaginario social con respecto a la muerte; los sistemas de creencias; las religiones; los procesos de ciudadanía y empoderamiento; las políticas sociales; las formas de construcción de subjetividad; los procesos familiares, generacionales e intergeneracionales; los análisis de género, y el abordaje jurídico, entre otros.

(Montes de Oca y Klein, 2013, p. 30)

Por añadidura, desde la perspectiva de este enfoque, los viejos son un capital social indispensable; el envejecimiento ya no solo se basa en aspectos meramente biomédicos, en donde el cuerpo humano es considerado una máquina que puede ser analizada en términos de sus partes; la enfermedad como un mal funcionamiento de los mecanismos biológicos

que son estudiados desde el punto de vista de la biología celular y molecular en el cual, el papel de los médicos es intervenir física o químicamente para reparar el defecto en el funcionamiento de un específico mecanismo indicado (Fraile, s.f ; Ríos, 2011).

Entonces, para el enfoque interdisciplinar, la subordinación de la salud a la enfermedad se deja de lado y se da la posibilidad de explorar sus dimensiones subjetivas y sociales (Chapela, 2008).

La interdisciplina trasciende y busca la complejidad de la triada viejo-vejez-envejecimiento a partir del apoyo de diversas disciplinas considerando el dualismo mente-cuerpo. Comprende cómo las personas constituyen e interpretan el proceso salud-enfermedad como un camino que puede garantizar la transformación del problema. Y es también, a partir de este enfoque que como profesional me propongo en cada una de mis intervenciones aprender a desarrollar capacidades para consensuar con las personas, proporcionarles las herramientas necesarias para la toma de decisiones y saber respetarlas; escuchar, empatizar, explorar, entender, explicar y en definitiva recuperar el valor de su palabra.

Tras este análisis doy cuenta que, pese a que se han desarrollado múltiples modelos y enfoques de la salud que, por un lado, obedecen a las necesidades del desarrollo neoliberal, y por el otro, a las necesidades del desarrollo de los pueblos, las comunidades o personas. Definir el concepto de salud representa “enormes dificultades pues depende del contexto en que se usa, de los presupuestos básicos que subyacen a él, así como de los ideales y aspiraciones que los actores sociales desean alcanzar” (Jara, 2001 citado en Martínez-Maldonado, 2019, p. 43).

A pesar de las diferencias en la práctica, todos los modelos y enfoques de la salud, se interrelacionan, es decir, se abren camino y se apoyan el uno con el otro. Un ejemplo de lo anterior es el del *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*, en donde el modelo conductual es utilizado como instrumento de evaluación. Si se lograba un cambio en la conducta de las personas, estilos de vida, la intervención había sido exitosa. Sin embargo, al recocer las limitaciones de dicho modelo, propongo el enfoque interdisciplinar como otra posibilidad de mirar el proceso salud-enfermedad, ya que mi formación como profesional de la LDCE me permite reconocer la complejidad de este y asumir que se necesita de otras disciplinas para mirar la salud, pues la manera en que uno vive, estilos de vida, los determinantes sociales, gradiente social, estrés, primeros años de vida, exclusión social, trabajo, desempleo, apoyo social, adicciones, alimentos, transporte, así como la ansiedad, procesos de duelo no resueltos, etc., repercuten en la calidad de vida de las personas en todas las etapas de la vida y en su conjunto incrementan el riesgo de enfermedad en el envejecimiento y la vejez.

Por lo tanto, como pasante, no descarté la posibilidad del trabajo interdisciplinario para complementar los esfuerzos del servicio social encaminados a la promoción y el mantenimiento de la salud de las personas viejas, con el fin de no cometer el error de la mayoría de las entidades prestadoras de servicios de salud que orientan sus intervenciones a las dimensiones puramente biológicas del ser humano, con lo cual, ocurre algo paradójico y desconcertante ya que la atención se centra en la enfermedad y no en el cuidado de la persona como un ser total, desatendiendo a la persona integral, sus percepciones, sentimientos y emociones, y los nichos ecológicos con los que interactúa. Lo antes dicho, genera que nosotros mismos nos convirtamos en “pacientes” pasivos y adjudicamos la responsabilidad de nuestro proceso salud-enfermedad a los médicos cuando en realidad la sociedad y nosotros también formamos parte.

Con esto en mente, en palabras de Martínez (2019):

Las acciones colectivas en salud que tiendan a superar el carácter preventivo y la modificación de estilos de vida saludables deberán sustentarse en estrategias de exigibilidad a partir de las cuales los agentes sociales, en este caso los viejos, desarrollen procesos que involucren el ejercicio de su autonomía.

Dicho con otras palabras, la promoción de la salud se relaciona con procesos autonómicos o emancipadores, con estrategias colectivas que se sitúan en un contexto determinado mediante las cuales se construye una lectura propia de los problemas. Mediante la promoción de la salud, se pone en práctica la capacidad de transformar y de involucrar alternativas para incidir en el espacio público y tener así la posibilidad de promover iniciativas autogestivas. (p. 58)

Por eso, para el servicio social y para lograr una intervención exitosa en el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*, se pensó al viejo como un ser:

Ético, como un agente de su propia vida, por lo que las acciones tendrían que enfocarse a alcanzar la integridad del sujeto con el objetivo de que se convierta en un agente autónomo para construir conocimiento a través de la reflexión continua, del acceso a todo tipo de conocimientos que coadyuven a la resolución de los problemas y a la construcción de habilidades. (Martínez-Maldonado, 2019, p. 58-59)

Y que, además:

Se desenvuelve dentro de un ambiente; en él influyen un sinnúmero de características biológicas, psicológicas, sociales, espirituales y religiosas. Lo que

quiere decir que está dotado de conciencia, inteligencia, voluntad, intencionalidad, afectividad y creatividad, en síntesis, de una personalidad, que obedece a su ubicación temporal (momento histórico) y espacial (lugar donde habita). (Alonso y Escorcía, 2003, p. 4)

Concluyo que la salud es un objeto polisémico en tanto objeto real, objeto pensado y campo de praxis. Es importante reconocer los discursos en torno al concepto porque, al identificarlos podremos entender las intervenciones que se llevan a cabo para la promoción de la salud. Es en la praxis donde se hacen evidentes las proyecciones que benefician o afectan los intereses de la persona en cuanto a su proceso salud-enfermedad.

En la salud no existe la uncausalidad y en cambio tenemos una múltiple determinación de los fenómenos. Habría que decir también que, para fines del servicio social, consideré personas sanas a las personas mayores con o sin enfermedades crónicas controladas no terminales, que mantenían su funcionalidad física, mental y social, acorde a su edad y contexto sociocultural, lo que permite que las personas ejerzan su autonomía y vivan de manera independiente.

La autonomía de las personas es un concepto básico al permitir modificar la posición tradicional del médico paternalista para buscar una corresponsabilidad en la toma de decisiones, misma que lleva en sí la ventaja de que los puntos de vista de las personas y su familia entren en juego. Avanzar como personas del rol tradicional pasivo y receptor de cuidados, al papel activo y responsable de la propia atención y prevención, es un cambio que requiere una transformación importante no solo de la manera de enfocar la asistencia, sino los recursos.

## **Envejecimiento saludable y activo**

He hablado sobre lo que es la salud a partir de mi formación como estudiante de la LDCE, por consiguiente, resulta de suma importancia retomar los conceptos de envejecimiento saludable y envejecimiento activo. Bajo dichas premisas diseñé y planeé el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*.

El envejecimiento activo como una política internacional propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999, es “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (Regalado, 2002, p. 99).

Su objetivo general es empoderar y capacitar a la población interesada, con los conocimientos básicos sobre los cambios biológicos, psicológicos y sociales que ocurren durante el envejecimiento, con el fin de mantener, prolongar o recuperar la funcionalidad física, mental y social con la coparticipación activa de los viejos, la familia y la comunidad. Sus objetivos específicos son, fomentar el desempeño de las funciones relacionadas con la vida diaria, recibiendo sólo la ayuda necesaria de la sociedad, que los viejos tomen decisiones personales acerca de cómo vivir cada día inteligentemente, sin dañar ni poner en riesgo su salud ni la de los demás, y de acuerdo con normas y preferencias propias, aumentar la esperanza de vivir libre de discapacidad y mejorar la percepción individual de la propia posición en la vida, en relación con los objetivos del viejo (Regalado, 2002).

El envejecimiento activo fue una ampliación del envejecimiento saludable definido como:

El proceso mediante el cual las personas mayores adoptan, adecúan o fortalecen estilos de vida que les permiten lograr el máximo de bienestar, salud y calidad de vida a través de las estrategias de autocuidado, ayuda-mutua y autogestión, utilizando de manera óptima las redes de apoyo social formales e informales, en el marco del envejecimiento activo. (Mendoza-Núñez y Martínez-Maldonado, 2013, p.70)

Esto último, porque no basta con que los viejos estén físicamente activos, sino que en el servicio social buscamos su participación continua y activa, de forma individual y colectiva en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos.

Para fortalecer dicha definición, vale la pena mencionar qué se entiende por cada una de las estrategias descritas en la definición:

El autocuidado es el comportamiento razonado y con fundamentos que le permite a la persona mayor actuar en la prevención, diagnóstico y tratamiento de sus padecimientos, así como el mantenimiento de su salud y disfrute del máximo de su calidad de vida de acuerdo con su contexto. Mientras que la ayuda mutua es un comportamiento solidario y razonado que adopta un grupo de individuos que comparten problemas similares. Y la autogestión son las acciones de una persona o grupo de ellos de forma autónoma y anticipada para alcanzar una meta eficientemente aprovechando los elementos de las redes de apoyo social formal e informal. (Mendoza-Núñez, 2015, p. 34)

Si se modifica el estilo de vida de las personas viejas se puede decrementar la morbilidad y la mortalidad para conseguir un envejecimiento saludable. Esto, es algo que se

tiene que trabajar antes de que inicie dicho proceso, durante y en la etapa de la vejez.

Nunca es tarde para transformar los estilos de vida para mantener la mente y el cuerpo saludables y activos. El logro de dichos objetivos recae indudablemente en cada persona, la pregunta entonces es ¿qué podemos hacer para lograr un envejecimiento saludable?

La respuesta puede verse en la **Figura 1**, en ella se detalla visualmente que la alimentación saludable, el ejercicio físico, el bienestar subjetivo, la higiene corporal y la higiene del sueño nos ayudarán a cumplir el objetivo antes planteado. Queda por añadir que, en la misma se observa un recuadro verde con el título envejecimiento exitoso, uno en color morado que indica el envejecimiento usual y finalmente uno rojo señalando el envejecimiento con fragilidad. A continuación, describo cada uno de ellos en palabras de Mendoza-Núñez (2013):

Envejecimiento exitoso: las personas en las que se produce este tipo de envejecimiento sólo manifiestan los cambios biológicos, psicológicos y sociales inherentes a la edad, como consecuencia de aspectos genéticos, ambiente social y estilos de vida saludables que se traduce en una disminución significativa de riesgos a enfermedades agudas y crónicas, esto aunado a una funcionalidad física, mental y social acorde con su edad y contexto sociocultural.

Envejecimiento usual: en este tipo de envejecimiento las personas, además de los cambios inherentes a la edad, padecen alguna enfermedad crónico-degenerativa, tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus, depresión y osteoporosis, entre otras. No obstante, en general tienen una buena funcionalidad física, mental y social, y por lo tanto son independientes.

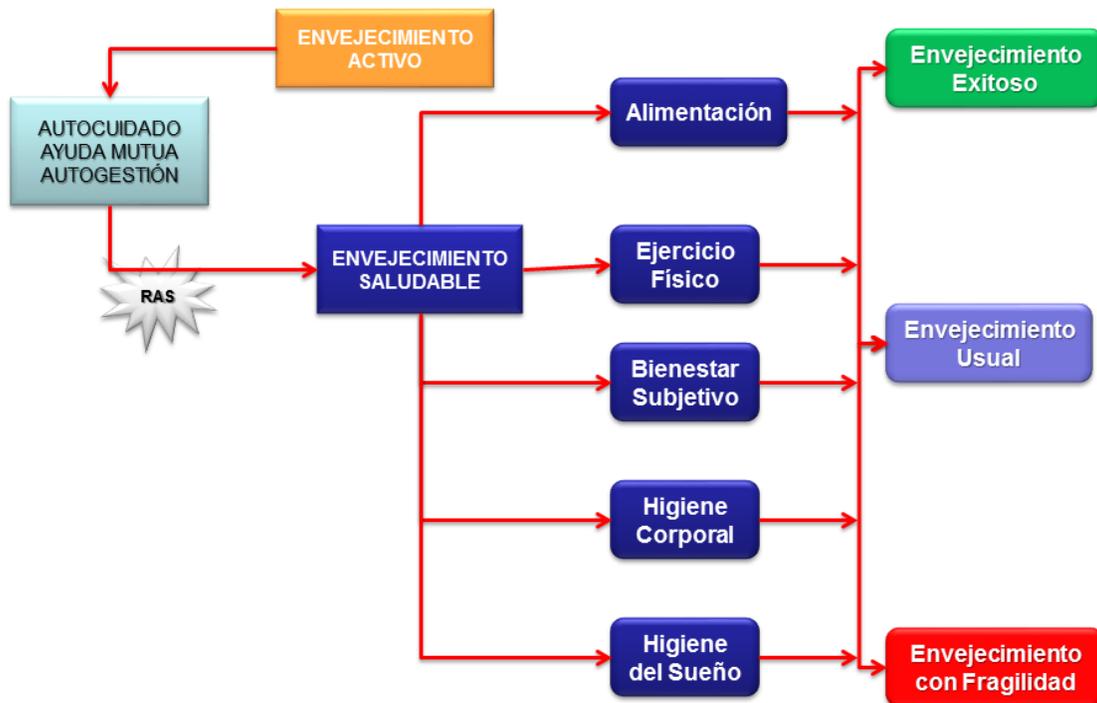
Envejecimiento con fragilidad: los viejos que cursan con fragilidad, además de los cambios inherentes a la edad, muestran una disminución acentuada en la eficiencia de respuesta funcional de los órganos y sistemas ante los cambios o riesgos, esto propicia alteraciones físicas y complicaciones ante enfermedades agudas y crónicas. En general, los ancianos frágiles padecen enfermedades crónicas descontroladas, se les describe como ancianos enfermizos, débiles y dependientes en las actividades básicas de la vida diaria (alimentación, vestido, en la funcionalidad social y cognitiva). (Mendoza-Núñez, 2018, p. 25-26)

El envejecimiento es un proceso natural que no debe ser temido o visto como algo negativo, pues existen como ya mencioné en este apartado, una serie de hábitos para asegurarnos un futuro saludable. Sin embargo, en la última etapa de la vida aumenta la incidencia de padecimientos crónicos como producto de los estilos de vida, situación social, económica y cultural, así como la carga genética, entre otros factores que reducen los años de vida saludables. Desde este punto de vista, no basta con considerar la expectativa de vida de las personas al nacer, sino los años que transcurrirán libres de enfermedad y discapacidad en su vejez.

Así, en el siguiente subtema, profundizaré en el ejercicio y la actividad física como tema central del cual me ocupé dentro del servicio social y uno de los estilos de vida saludables que trae consigo enormes beneficios en el proceso salud-enfermedad.

**Figura 1**

*Estilos de vida saludables*



*Nota.* La imagen muestra los estilos de vida que han demostrado tener un impacto significativo en la salud y es a partir de su adquisición que los viejos pueden presentar un envejecimiento exitoso, usual o frágil. Cabe hacer mención en la relevancia del envejecimiento activo y sus estrategias, autocuidado, ayuda mutua y autogestión, así como las redes de apoyo social para la identidad social de las personas mayores que permiten al mismo tiempo su empoderamiento. Elaboración propia.

## **Beneficios de la actividad y el ejercicio físico**

La modernización e inseguridad en la sociedad provocan que las personas disminuyan su actividad física; en la actualidad utilizan los elevadores en lugar de subir y bajar escaleras, sustituyen el uso de bicicletas por el automóvil, prefieren las aplicaciones que permiten con un clic la compra y entrega de productos o bien el pago de servicios en lugar de asistir físicamente a las tiendas de autoservicio. Esta disminución de la actividad física “se encuentra íntimamente relacionada con la salud, ya que las enfermedades se han vinculado al estilo de vida de los individuos, porque la forma en que uno vive determinará la forma en que uno muera” (Reynoso-Erazo y Seligson, 2005, p. 203).

Está demostrado que mantenernos activos y hacer ejercicio físico regularmente, puede prevenir limitaciones físicas en la etapa de la vejez, además de enormes beneficios para prevenir enfermedades o bien como una estrategia rehabilitadora. Por lo antes expuesto, la actividad y el ejercicio físico son:

Herramientas terapéuticas encaminadas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a través de conseguir el máximo grado de su capacidad funcional para lograr independencia en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, controlar las enfermedades crónicas, maximizar la salud psicológica con preservación de la función cognitiva, aliviar los síntomas y la conducta depresiva, mejorar la autoestima y auto eficiencia, así como rehabilitar al viejo de las manifestaciones ocasionadas por los síndromes geriátricos y la inactividad física. (Hernández, 2013, p. 375-376)

Gracia y Marcó (2000), en su estudio *efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores*, concluyen que la práctica regular de actividad física puede inducir

cambios positivos en el estado de ánimo en personas mayores inicialmente sedentarias, y que esos cambios parecen estar relacionados con el grado de satisfacción experimentado.

Los viejos se sienten capaces de realizar más eficazmente determinadas tareas de la vida diaria y a la mejora de habilidades concretas, sobre todo las relacionadas con un aumento en la movilidad, lo cual reafirma que se vuelven más auto eficaces.

Asimismo, nos advierten de la posibilidad de que:

Las consecuencias fisiológicas inmediatas que con frecuencia aparecen en las sesiones iniciales de entrenamiento, molestias musculares y articulares, cansancio, etc., pueden confundirse con los síntomas de problemas crónicos reumáticos o articulares, que son valorados por parte de los ancianos como un agravamiento o empeoramiento de la enfermedad, lo que incide negativamente en el estado de ánimo y, de este modo, en el abandono de la actividad física. (Gracia y Marcó, 2000, p. 291)

De ahí que el papel de las redes de apoyo social sean un pilar fundamental de motivación.

Por otro lado, Chalapud-Narváez y Escobar-Almario (2017) en su discusión *actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor*, afirman que se debe aumentar la intensidad y complejidad de los ejercicios físicos con el fin de obtener beneficios perceptibles en la salud de los participantes y así conservar la funcionalidad y la autonomía de las personas. También, se debe buscar mejorar la fuerza de miembros inferiores y el equilibrio en los viejos para evitar caídas que actualmente representan un factor de riesgo para la salud y con ello evitar la limitación funcional.

De acuerdo con Penedo y Dahn, (2005); Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, (2011) citados por Barbosa y Urrea, (2018) el ejercicio físico:

Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortaleciendo el sistema osteomuscular, aumentando la flexibilidad, la disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad. A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización. (p. 144-145)

Además, Airasca y Giardini, (2009) afirman que actualmente existen tres perspectivas que relacionan la actividad física, el deporte y la salud:

La primera de ellas es la perspectiva rehabilitadora; la cual considera a la actividad física como un instrumento que permite recuperar la función corporal enferma o lesionada y de esta forma paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano, de manera que se ostente al nivel de un medicamento. La segunda perspectiva es la preventiva, la cual utiliza la actividad física como un elemento clave que colabora para reducir el riesgo de aparición de enfermedades o lesiones físicas, evidenciado en el cuidado de la postura corporal, la disminución de riesgos cardiovasculares, osteoporosis, hipertensión, entre otras.

En contraste con las dos anteriores, pero no por esto excluyente, la perspectiva orientada al bienestar considera que la actividad física favorece al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones, contribuyendo a la mejoría de la calidad de vida. (Airasca y Giardini, 2009 citados por Barbosa y Urrea, 2018, p 174-148)

También, parece ser que el ejercicio moderado complementado con una alimentación balanceada y nutritiva son dos herramientas que permiten ralentizar el proceso de envejecimiento del cerebro, al tiempo que condicionan la esperanza de vida y la calidad de esta. Además, la actividad física mantiene el aporte necesario de nutrientes al cerebro e interviene en otros procesos cerebrales, optimizando la eficacia funcional de las neuronas y estimulando mejor sus conexiones. El ejercicio físico “estimula el nacimiento de nuevas neuronas en el hipocampo, una zona del cerebro relacionada con la memoria y el aprendizaje” (Barrios y López, 2011, p.6).

El cuerpo humano necesita la actividad física para mantener una serie de funciones básicas:

Mover el cuerpo mientras se hace ejercicio requiere de una activación cerebral generalizada, aparte de coordinar el movimiento de los músculos implicados en el movimiento que se realice, el cerebro coordina las funciones corporales necesarias para que los músculos funcionen correctamente, aumenta el flujo sanguíneo, el consumo de glucosa, la respiración el ritmo cardíaco, la capacidad del sistema sensorial etc. Todo esto está regulado por distintos centros nerviosos distribuidos en

zonas muy dispares del cerebro. Por lo tanto, el ejercicio físico activa amplias zonas cerebrales y no unas pocas concretas. (Barrios y López, 2011, p. 2)

Hasta aquí he hablado de los beneficios de la actividad y el ejercicio físico, sin embargo, debe quedar clara la diferencia entre ambos conceptos. Así, la actividad física de acuerdo con la OMS, (2020) es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía superior al del estado de reposo. La actividad física se refiere al movimiento corporal producido por el sistema musculoesquelético. Ejemplos de lo anterior son las actividades primarias como alimentarse, dormir, vestirse, actividades laborales, caseras y el desplazarse de un lugar a otro. Para que la actividad física pueda ser considerada como ejercicio físico debe ser una actividad programada, rítmica y periódica.

Por otro lado, el ejercicio físico es una modalidad de actividad física de tipo libre y voluntaria en la que se llevan a cabo movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, para mejorar o mantener una o más cualidades biomotoras, fuerza, resistencia, flexo-elasticidad y velocidad de reacción, para lo cual es indispensable cierta periodicidad, pero sin necesidad de establecer competencias. Es planificada, estructurada, repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar y mantener uno o más de los componentes de la condición física. El ejercicio físico de moderada intensidad en la vejez mejora significativamente la capacidad física y es un factor determinante en la prevención y control de las enfermedades crónicas.

La OMS recomienda a los adultos de 18 a 64 años:

Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos, actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos a lo largo de la semana. Así como realizar actividades de fortalecimiento muscular que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.

Para los viejos de 65 o más años se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos; y como parte de su actividad física semanal, deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas. (OMS, 2020)

Puedo concluir afirmando que la actividad y el ejercicio físico nos permiten combatir la inactividad física, enfermedades crónicas y un problema mayor en México, la obesidad, además de prevenir algunas enfermedades mentales y neurodegenerativas, así como generar equilibrio en la salud mental y física. Asimismo, contribuyen al mejoramiento de una vida sana, independientemente de la situación particular de cada persona y con ello aumenta la esperanza de vida.

Finalmente, ayudan a que las personas formen parte de una cultura del deporte, a partir del vínculo que generan con alguna actividad inherente al deporte, trabajo en equipo, respeto, autodisciplina, pasión etc., desde la competitividad, no orientada a la competencia con el otro, sino a la acción de la persona “por conseguir sus metas, con persistencia a pesar de los fracasos y con la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas” (Vasalo, 2001, párr. 12). Y también desde un aspecto lúdico, por ocio, entretenimiento y diversión.

## **Desarrollo Comunitario**

El principio de los programas educativos comunitarios es educar para ayudar a otros seres humanos, comunidad, a comprender la complejidad de la totalidad de su ser, integrar los saberes que le den sentido, sustento y dirección a la vida. De manera tal que, al formar parte del programa de servicio social y estar bajo el diseño y planeación del *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*, implicaba una crítica constante a la forma de intervención que deseaba lograr.

Mi cometido como pasante de la LDCE cuando “juego en la cancha del otro”, es decir, cuando hago intervención comunitaria, de acuerdo con Gómez y Alatorre (2014) es impactar una realidad, construir las alternativas desde y junto con los actores que aspiran a cambiar una situación a partir de sus necesidades, imaginarios, apuestas, proyectos y recursos.

Durante el servicio social, las personas no sólo atravesamos una pandemia por la Covid-19, sino también la problemática de la inactividad física como consecuencia del confinamiento por lo cual, era necesario cooperar para que esta última se reconociera entre las comunidades y con ellas, disminuir el costo directo al sistema de salud y los ocasionados por pérdidas de productividad, años de vida por discapacidad, (Salvo, Cantoral, Medina y Jáuregui, 2018). Para lograr una sociedad sana, sabía que debía plantearme como objetivo ineludible, el desarrollo conjunto de todas las personas y de toda la persona (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010, p. 35).

¿Cómo lograr tal cometido? Combatiendo por supuesto la inactividad física, las enfermedades crónicas y la obesidad a partir del desarrollo comunitario, definido por González (2021) y bajo la postura que adopta la LDCE como:

Un campo de conocimiento que estudia las relaciones comunitarias y busca promover, a partir de un enfoque multidisciplinario, la participación de los miembros de una comunidad en el análisis de su situación y en la autogestión de soluciones a sus necesidades, todo ello mediante la movilización de sus propios recursos, la potenciación de las capacidades de las personas y de su capital cultural para generar un empoderamiento individual y colectivo.

Su objetivo es que las comunidades adquieran dominio sobre su realidad, que controlen y gestionen sus problemáticas comunes y que establezcan las condiciones para generar entornos con condiciones favorables de vida para sus miembros actuales y para las generaciones futuras. Cabe resaltar que en todo el proceso los actores principales son los miembros de la comunidad, quienes participarán activamente tanto en el proceso reflexivo como en la parte instrumental. (p. 109)

En dicho campo y por supuesto en las actividades del taller se generaron nuevos aprendizajes como una forma de interactuar con el mundo, “la adquisición de información y la forma de estructurar y pensar en ella conlleva un cambio, en concreto, cambian las concepciones de los fenómenos y la forma en que vemos el mundo” (Biggs, 2006, p. 31).

Sin embargo, para mi resultaba indispensable generar entre los participantes aprendizaje profundo. Lo anterior, basándome en mi estadía en el servicio social y requería de tan solo unos meses para proporcionar herramientas necesarias que hiciera que el grupo comprendiera y aplicara los aprendizajes del taller de por vida. Para Fasce (2007) el aprendizaje profundo se caracteriza por:

Incorporar el análisis crítico de nuevas ideas, las cuales son integradas al conocimiento previo sobre el tema, favoreciendo con ello su comprensión y su retención en el largo plazo de tal modo que pueden, más tarde, ser utilizadas en la solución de problemas en contextos diferentes. (p. 7)

Dejo entonces entrever que, buscar el aprendizaje profundo entre los participantes del taller *estilos de vida saludables: ejercicio físico*, fue apropiado y recomendable porque las personas tenían que comprender la importancia de implementar el ejercicio y la actividad física como un estilo de vida saludable, permanente, a través del cambio conductual, reconociendo sus beneficios para su salud a lo largo de la vida y por supuesto en la etapa de la vejez. Sin pasar por alto el enfoque interdisciplinar para entender el proceso salud-enfermedad de manera conjunta con otras disciplinas, médicos, psicólogos y redes de apoyo social, evitando acciones aisladas, dispersas o fraccionadas, para generar equilibrio en la salud física y mental de las personas, impactando sus realidades, entornos y generaciones futuras.

Con mi equipo de trabajo busqué que se desdibujara la idea de lo individual y se pensara en colectivo, las ideas venían del exterior, facilitador, pero las iniciativas venían desde dentro (grupo). Todo el trabajo se sustentó en el respeto a la diversidad y en la renuncia a convertir a las personas en instrumentos de otras personas y por ende mío o bien del servicio social. Los participantes fueron el centro de atención en el diseño, planeación e implementación del taller porque no quería que se quedaran con la idea de ser utilizadas. Por último, las personas tuvieron la libertad de ser ellas mismas sin miedo a ser juzgadas, estigmatizadas o rechazadas.

### **Características de la población beneficiada**

Las personas inscritas al *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* durante mi estancia en el servicio social fueron 5 mujeres con una edad promedio de 60 años, la escolaridad de dos de ellas es técnico, dos tienen la licenciatura y una el bachillerato. En cuanto a su estado civil cuatro son casadas y una soltera. **Véase Tabla 1.** Todas se inscribieron de forma voluntaria en el programa de *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable* dirigido por el servicio social de la Universidad Nacional Autónoma de México en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

Las participantes habían realizado ejercicio físico de manera regular desde hace tiempo, siendo ésta la segunda vez que participaban en el programa. Anteriormente, habían asistido de manera presencial en las instalaciones de la Fes Zaragoza, sin embargo, derivado de la pandemia por la Covid-19 se realizaron ajustes pertinentes para poder trabajar virtualmente a través del uso de herramientas tecnológicas por lo que, el trabajo con ellas se llevó a cabo a través de la plataforma zoom y moodle. Por ello, puedo afirmar que contaban con acceso a internet al momento de participar en el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*, usaban la red social whatsapp como medio por el cual se les hacían llegar avisos, horarios, enlaces de conexión y actividades y las herramientas básicas de zoom como audio, cámara y reacciones.

**Tabla 1***Características generales del grupo*

<b>Nombre.</b>	<b>Edad.</b>	<b>Estado Civil.</b>	<b>Escolaridad.</b>
Aida Margarita Ruiz Martínez.	76.	Casada.	Técnico.
Eva Rodríguez Rodríguez.	72.	Casada.	Licenciatura.
Lourdes Irene Camacho Guevara.	68.	Casada.	Bachillerato.
María del Rosario Bremen Loza.	53.	Soltera.	Licenciatura.
María Elba Velázquez Munguía.	71.	Casada.	Técnico.

Como parte de las actividades desarrolladas en el servicio social, se llevó a cabo un diagnóstico con las personas inscritas. Lo anterior, con la intención de conocer si eran personas sanas de acuerdo con la definición de la temática de estudio *proceso salud-enfermedad-intervención* e identificar en qué tipo de envejecimiento se ubicaban, descritos en el apartado *envejecimiento saludable y activo*. Pues el programa de servicio social no está diseñado para trabajar con personas que tuviesen alguna enfermedad crónica-degenerativa no controlada y/o un envejecimiento frágil. Además, la formación que tenía como pasante no me permitía en el momento de realizar el servicio social tener las herramientas necesarias para llevar a cabo el taller con personas inscritas en esas categorías.

Lo anterior, podría verse como un área de oportunidad que podría aprovecharse dentro del *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable*, porque sostengo que siempre se puede estar un poco mejor en cuestiones del proceso salud-enfermedad, y poder gestionar los recursos necesarios para trabajar con este grupo de

personas puede sin duda mejorar e impactar su calidad de vida. El diagnóstico se hizo por medio de los siguientes formularios:

Formulario de *índice de Katz*, cuyo objetivo es evaluar el tipo y grado de dependencia de las personas para realizar las actividades básicas de la vida diaria. Dio como resultado que cuatro de las participantes no necesitaban ayuda para bañarse en la tina o regadera, o sólo recibían ayuda para lavarse alguna parte del cuerpo, mientras que una necesitaba ayuda para realizar dichas actividades. Asimismo, todas podían vestirse sin ayuda o sólo recibían apoyo para atarse los zapatos, no recibían ayuda para irse de la cama a una silla, se alimentaban sin ayuda o sólo necesitaban apoyo para cortar la carne o untar mantequilla en el pan, se podían peinar y cepillar sin ayuda y eran capaces de caminar en un cuarto pequeño sin ayuda.

A través del formulario de *Rosow- Breslaw* que tiene como objetivo evaluar el tipo y grado de dependencia al realizar actividades básicas de la vida diaria, cuatro participantes manifiestan tener la capacidad de realizar trabajo familiar pesado, lavar ropa, limpiar los pisos, limpieza de cocina y baño, limpieza de recámaras, barrer, arreglar el jardín, al mismo tiempo, una de ellas dijo poder realizar algunas tareas o necesitar ayuda. De igual modo, cuatro participantes afirmaron tener la capacidad de caminar un kilómetro, 10 cuadras aproximadamente, pero una de ellas confesó no poder realizar dicha actividad. Es preciso decir que todas podían subir y bajar escaleras de manera independiente.

Los resultados del formulario *Lawton y Brody* cuyo objetivo es evaluar la capacidad para realizar actividades instrumentales de la vida diaria, dio como resultado que todas las participantes eran capaces de identificar los números del teléfono, marcarlos, hacer y recibir llamadas sin ayuda, tres participantes podían conducir su propio auto o viajar solas en

autobús o taxi mientras que dos viajan en autobús o taxi, pero acompañadas. Dos realizaban todas las compras, pero necesitaban que las acompañaran y tres de ellas realizan todas las compras con independencia. Todas planeaban, preparaban y servían los alimentos, adecuadamente y de manera independiente, además eran capaces de tomar sus medicamentos en la dosis y tiempos correctos y finalmente, podían manejar los asuntos de dinero con independencia (cobrar, elaborar cheques y realizar pagos en el banco).

Con lo antes descrito, destaco que las mujeres participantes eran personas sanas que no padecían o estaban en tratamiento farmacológico por alguna enfermedad o trastorno incompatible con la práctica de ejercicio físico como hipertensión grave, cardiopatías, etc. Además, no presentaban ningún tipo de trastorno o afectación motora importante y discapacidades. Notemos entonces cuán importante era su participación en el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* para mantener dichas cualidades, prevenir la dependencia el mayor tiempo posible y prolongar la aparición de enfermedades crónicas que dificultaran su independencia y calidad de vida.

Partiendo de lo ya dicho, afirmo que, un impacto positivo e importante de dicho taller, es la relación con los estilos de vida saludables y desarrollo de las actividades que resaltan en el hecho de haber trabajado el área física, cognitiva, emocional y social de las viejas.

Esto, basándome en Martínez-Maldonado y Mendoza-Núñez (2013) pues hubo un fortalecimiento importante para seguir realizando las actividades básicas, instrumentales y avanzadas de la vida diaria, impactando positivamente en su independencia y habilidades psicomotrices. También, causó satisfacción al ayudarlas a reconocer que pueden establecer

relaciones con otros, trabajar en equipo, reaprender y aprender habilidades como la atención, memoria, lectura, escritura y uso de tecnologías.

Análogamente, comprendieron que la resolución de problemas en conjunto con otros logra mayor bienestar personal y social permitiéndoles, mejor conocimiento y gestión de sus emociones, el desarrollo de un mayor nivel de autoestima y adquisición de estrategias para la toma de decisiones con respecto a su tiempo libre. Y, por último, promovió acciones de inclusión y se generaron redes de apoyo social para prevenir la soledad y el desarraigo en la vejez (p. 65-67).

## **Antecedentes del servicio social**

En este apartado hablaré de los antecedentes del *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable* dentro de la LDCE.

En junio del 2015 se creó el campus III de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza en Tlaxcala. Para agosto de 2015 se dio inicio a la LDCE, cuyo propósito es formar profesionistas enfocados en fortalecer el desarrollo social de los viejos en su entorno cotidiano familiar y comunitario.

Ahora bien, el *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable* inicia en agosto del 2019 a solicitud de la jefatura de la LDCE como un proyecto de aprendizaje servicio, que dirige a un grupo de personas envejecidas con el objetivo de que pudieran incluir la actividad y ejercicio físico como un estilo de vida que les permitiera mejorar su calidad de vida. La intención también era que replicaran lo aprendido en sus hogares y motivaran a sus conocidos a estar físicamente activos.

El programa inicia con 4 pasantes de la LDCE en un laboratorio diseñado para el mismo, con dos turnos, de 10:00 am a 11:00 am y de 18:00 pm a 19:00 pm, los lunes, miércoles y jueves, con alrededor de 30 participantes distribuidos en ambos horarios. En ese momento se contaba con 3 caminadoras, 4 bicicletas fijas, tapetes de fomi y material diverso como pelotas de goma y pesas elaboradas por los participantes con botellas rellenas de arena y grava (G. Zecua., comunicación personal, 13 de enero de 2022).

En noviembre del 2019 junto con el cambio de administración de la LDCE, el servicio social, pasa a ser parte del proyecto de investigación PAPIIT IN309820 “Política pública, participación y bienestar social: impacto de la pensión para el bienestar de las

personas adultas mayores en cuatro municipios de Tlaxcala”. Y es a partir de ese momento que comienza a difundirse con diversos participantes del mismo programa (G. Zecua., comunicación personal, 13 de enero de 2022).

En un principio se pensó que las personas inscritas al programa al ver como mejoraba su peso, niveles de presión y glucosa continuarían de manera autónoma con las sesiones de ejercicio físico, pero, por el periodo de la pandemia no se pudo continuar con la programación y las sesiones presenciales así que, se optó por utilizar el aula virtual moodle del propio proyecto PAPIIT para que de la misma forma que se podían hacer las sesiones presenciales se pudieran hacer de manera virtual y en línea. El estímulo para que la gente participara sería principalmente el uso de la plataforma de forma gratuita ya que el costo de esta es alto, pero esto lo solventó el proyecto de investigación, además se ofrecería el acceso a otros talleres y cursos dentro de la misma plataforma (G. Zecua., comunicación personal, 5 de febrero de 2022).

Actualmente, el servicio social se lleva a cabo en línea y a distancia bajo dos modalidades, tanto sincrónica como asincrónica, utilizando el servidor con la plataforma moodle para que los usuarios trabajen a su propio ritmo y la plataforma de zoom para realizar ejercicio físico a través de sesiones en vivo por medio de videoconferencias.

## Objetivos

### Objetivo general del pasante:

Diseñar, planear e implementar el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* para combatir la inactividad física, enfermedades crónicas y la obesidad, fortaleciendo el equilibrio en la salud mental y física de las personas mayores.

### Objetivos específicos del pasante:

- Contribuir a la disminución del vejestimo entre los participantes.
  
- Describir las diferencias entre el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez desde una perspectiva interdisciplinaria.
  
- Reconocer las prácticas cotidianas que pueden poner en riesgo la salud.
  
- Sensibilizar a los participantes para que transformen sus estilos de vida.
  
- Promover los beneficios del ejercicio y la actividad física y hacer que los pongan en práctica.

### Objetivo del programa de Servicio Social:

Diseñar y llevar a la práctica un programa de aprendizaje servicio de activación física y regulación metabólica en modelo híbrido (en línea o presencial de acuerdo con el semáforo epidemiológico) para personas de 45 años y más, creando una responsabilidad en su salud, así como una conciencia en la cultura del deporte.

## **Presentación de las actividades desarrolladas**

La siguiente tabla muestra de manera visual las actividades realizadas del 4 de enero de 2021 al 5 de julio de 2021 durante mi estancia en el programa de *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable*. La tabla se divide en 9 columnas: en la primera se destacan los momentos de la fase 1: diseño y planeación; fase 2 implementación, se continúa con la señalización de tareas a desarrollar en cada momento y las siguientes columnas que hacen referencia a los meses de enero a julio y se ven marcadas en gris para señalar el periodo en que se llevó a cabo cada momento. Después de la **Tabla 2**, se describe detalladamente cada momento y sus actividades señaladas.

### **Tabla 2**

*Cronograma*

Cronograma								
Momentos	Actividades	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Fase 1 Diseño y planeación.								
Introducción.	Objetivos del programa de servicio social. Objetivos como pasante. Asignación actividades.							
Revisión bibliográfica.	Identificar la diferencia y beneficios de la actividad y ejercicio físico. Analizar los conceptos de salud, envejecimiento saludable y estilos de vida. Buscar información acerca de la triada viejo-vejez-envejecimiento.							
Adquisición de conocimientos en herramientas tecnológicas.	Curso básico de ZOOM (programa de software de videochat) Curso básico de OBS (aplicación libre y de código abierto para la grabación y transmisión de vídeo por internet) Autoaprendizaje de edición de video. Autoaprendizaje del uso de Moodle (plataforma de aprendizaje virtual, diseñada para crear ambientes de aprendizaje personalizados).							
Planeación didáctica.	Elaboración de planeación didáctica. Elaboración de video de bienvenida. Planear, grabar y editar rutinas de ejercicio físico. Diseñar videos informativos, infografías y presentaciones en Canva (software y sitio web de herramientas de diseño gráfico simplificado).							
Taller: estilos de vida saludables: ejercicio físico.	Subir video de bienvenida y rutinas de ejercicio a YouTube (sitio web de origen estadounidense dedicado a compartir videos). Crear mosaicos, etiquetas y cargar en la plataforma el material diseñado para cada actividad de la planeación didáctica.							

Fase 2 Implementación								
Convocatoria.	Diseño de cartel para difusión. Toma de fotografía para el cartel. Difusión del cartel. Curso para aprender ZOOM básico (para los participantes)							
Intervención comunitaria.	Trabajo de campo por medios audiovisuales.							
Informe final.								

## **Fase 1 Diseño y planeación**

### ***Introducción***

Durante el mes de enero asistí a 4 sesiones, una a la semana con una duración de 60 minutos. En ellas se me informó acerca de lo que es el servicio social, su importancia, la duración y responsabilidades para su liberación. Asimismo, el objetivo del *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable* y mis tareas principales como pasante como lo describo a continuación:

Se anunció que el servicio se dirige a un grupo de personas envejecidas con el objetivo de que pudieran incluir la actividad y ejercicio físico como un estilo de vida que les permitiera mejorar su calidad de vida. La intención también era que replicaran lo aprendido en sus hogares y motivaran a sus conocidos a estar físicamente activos.

En su momento se acordó que como parte del programa mi objetivo era trabajar por zoom con los participantes a través del diseño de rutinas de ejercicio físico y, cada semana tenía que compartir una cápsula informativa con relación a la actividad y ejercicio físico, estilos de vida saludables, envejecimiento saludable y la triada viejo-vejez-envejecimiento.

Las sesiones con el grupo se concretaron que serían 3 veces a la semana, de lunes a viernes, con una duración de 20 a 30 minutos. Dado que en ese momento mi compañero Sebastián Jaimes, también era pasante del servicio social, cada uno estaría a cargo de una sesión cada tercer día y, por tanto, una semana debía grabar 2 rutinas y una semana solo 1, además de mi cápsula informativa.

Antes de implementar las rutinas, se debía tener una videoteca virtual con las rutinas previamente grabadas y editadas. El profesor German Zecua, como parte de las actividades introductorias, grabó 2 videos, uno horizontal y otro vertical para mostrarnos cómo se

verían nuestros videos en una u otra posición. A uno le puso música de fondo y con el segundo se optó por poner música en vivo. Así, podía elegir el formato que a mí más me gustara para elaborar mis rutinas a partir de los pros y contras que en ese momento identificaba.

En una sesión se me asignó la tarea de grabar una rutina breve, con la opción de formato de mi preferencia para transmitirla por medio de zoom, en compañía de mi compañero Sebastián Jaimes y el profesor German Zecua. En esa ocasión opté por grabarme haciendo la rutina completa, iniciaba con el calentamiento seguido de los ejercicios principales y finalizaba con los estiramientos. No introduje música de fondo y tampoco puse música en vivo porque se perdía el audio de la rutina que ya contaba con la narración de cada uno de los ejercicios y prácticamente el profesor German Zecua y mi compañero Sebastián Jaimes, tenían que seguir las instrucciones descritas conforme avanza el video. Al terminar la muestra de la rutina ambos me hicieron críticas constructivas con la intención de mejorar mi material.

Como última actividad de ese momento, por consenso decidimos crear un grupo de whatsapp para mantenernos comunicados, proponer ideas, compartir opiniones y avisos importantes. Asimismo, se abrió una carpeta en drive con el nombre del servicio social como un medio por el cual se estaría almacenando los trabajos realizados.

### Figura 3

*Collage del equipo inicial de trabajo*



*Nota.* En la imagen se observa de lado izquierdo al profesor German Zecua, seguido de mi compañero Sebastián Jaimes.

## ***Revisión bibliográfica***

Para poder realizar las rutinas de ejercicio físico y las cápsulas informativas era indispensable hacer una revisión bibliográfica. Esto con la intención de generar nuevos conocimientos para identificar la diferencia y beneficios de la actividad y ejercicio físico, analizar los conceptos de salud, envejecimiento saludable y estilos de vida, así como fortalecer aquellos con relación a la triada viejo-vejez-envejecimiento y por cuenta propia introduje la lectura de manuales, guías etcétera, para para la elaboración de material didáctico. En total realicé la lectura de 76 pdfs en donde incluí libros, revistas, manuales y guías. Cada pdf lo subrayé con la aplicación de adobe acrobat y lo almacené en una carpeta de drive para su posterior utilidad. A continuación, muestro el listado de mi recopilación como producto de mi trabajo:

1. Manual de capacitación para facilitadores.
2. Grupos de Ayuda Mutua.
3. 75 maneras de hacer divertida la capacitación. Una colección de actividades estimulantes.
4. El material didáctico para la construcción de aprendizajes significativos.
5. Elaboración de material didáctico.
6. Guía de autocuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia.
7. 10 propuestas para la participación y liderazgo de las personas en la sociedad.
8. La participación social de las personas mayores.
9. Autocuidado de la salud para personas adultas mayores de zona rural.
10. Boletín sobre envejecimiento perfiles y tendencias.
11. Carta de Ottawa para la promoción de la salud.

12. Consejos prácticos de prevención para personas mayores.
13. Envejecimiento saludable y productivo.
14. Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez.
15. Programa de envejecimiento activo. Provincia de Córdoba
16. Relaciones sociales y envejecimiento saludable.
17. De la asistencia a la promoción social. Hacia un Sistema de Promoción Social.
18. Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo.
19. Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción.
20. Prácticas de alimentación y estado nutricional de las personas mayores institucionalizadas.
21. Vive el envejecimiento activo.
22. Una sociedad para todas las edades. Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento.
23. Envejecer sin ser mayor. Nuevos roles en la participación social en la edad de jubilación.
24. Envejecimiento activo: la clave para vivir más y mejor.
25. Envejecimiento saludable: ejercicio físico para personas mayores.
26. Qué son los estilos de vida saludables.
27. Estilos de vida saludables.
28. Envejecimiento saludable.
29. Guía de orientación nutricional para personas mayores.
30. Salud y bienestar en los mayores.
31. Hábitos y estilos de vida saludables.
32. El papel de la familia en el envejecimiento activo.

33. La soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales.  
Análisis cualitativo.
34. Las dimensiones subjetivas del envejecimiento.
35. Lecciones sobre envejecimiento y participación social.
36. Promoción de la salud de la mujer adulta mayor.
37. Manual del ejercicio físico para personas de edad avanzada.
38. La memoria. Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo.
39. Manual del autocuidado del adulto mayor.
40. Envejecimiento saludable. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria.
41. Plan de acción sobre la salud de las personas mayores incluido el envejecimiento activo y saludable.
42. Promoción de la autonomía personal y la prevención de la dependencia. Estilo de vida saludable.
43. Modelo de redes sociales y comunitarias para mantener la salud en la vejez.
44. La protección de la salud en el marco de la dinámica demográfica y los derechos.
45. Estrategias para conseguir un envejecimiento activo.
46. Cuidar de nosotros, cuidar de nuestra salud.
47. La determinación social de la salud como herramienta de transformación hacia una nueva salud pública. (salud colectiva).
48. 25 años de conceptos y estrategias para promover la salud.
49. Ética y salud. Retos y reflexiones.
50. Promoción de la salud y poder: reformulaciones desde el cuerpo-territorio y la exigibilidad de derechos.
51. Promoción de la salud y emancipación.

52. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018.
53. Aspectos generales del envejecimiento normal y patológico: fisiología y fisiopatología.
54. Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud.
55. El envejecimiento, la salud y el funcionamiento.
56. Envejecimiento demográfico en México: análisis comparativo entre las entidades federativas.
57. Informe Mundial Sobre el Envejecimiento y la Salud.
58. Movilidad, equilibrio y caídas en los adultos mayores.
59. Multimorbilidad: bases conceptuales, modelos epidemiológicos y retos de su medición.
60. Neuropsicología del envejecimiento normal.
61. Panorama epidemiológico de México, principales causas de morbilidad y mortalidad.
62. Un enfoque de la salud que abarca la totalidad del ciclo vital.
63. Utilidad de la valoración geriátrica integral en la evaluación de la salud del adulto mayor.
64. Valoración geriátrica integral.
65. Evaluación de la movilidad orienta por el desempeño.
66. Guía de intervención mhGAP.
67. El costo de envejecer.
68. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos.
69. Carga económica de la Diabetes Mellitus en México, 2013.
70. Catálogo universal de servicios de salud.

71. Diagnóstico de los retos al Sistema Nacional de Salud Universal.
72. Actividad física y calidad de vida en adultos mayores.
73. Guía de actividad física y ejercicio físico del adulto mayor.
74. Guía de ejercicio físico para mayores.
75. La actividad física y el deporte en el adulto mayor.
76. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

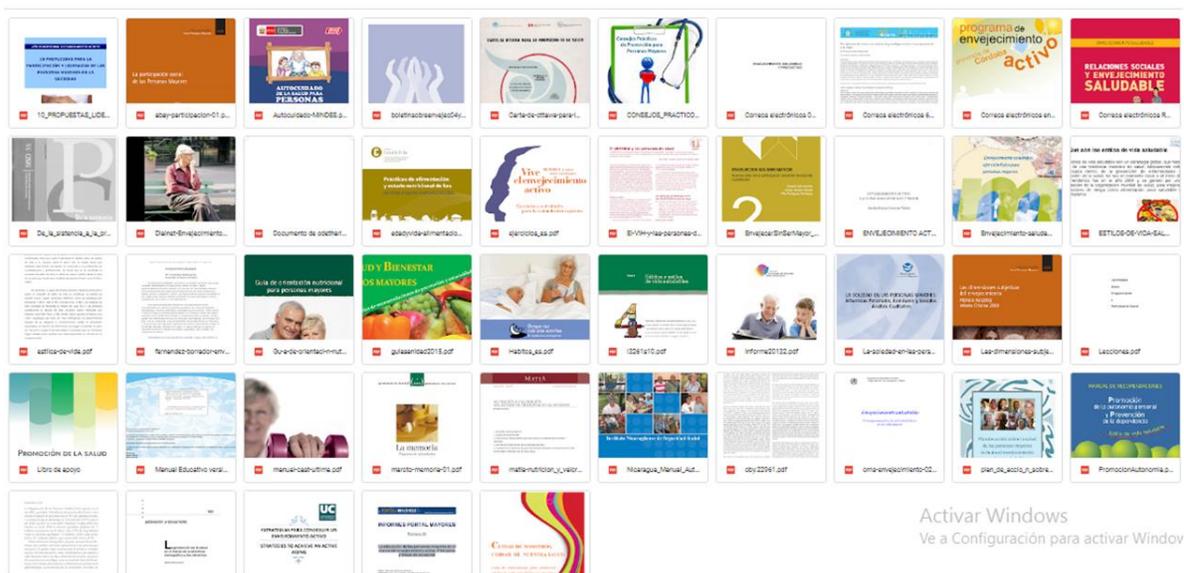
Para agilizar la búsqueda de información, hice una revisión de todos los materiales que tenía disponibles de los módulos que había cursado en la LDCE con relación a la salud, aprovechando al máximo que en ese momento también estaba cursando el área de profundización en salud.

El profesor German Zecua, por medio de drive creó una biblioteca virtual en donde subió 5 materiales obligatorios que debía leer como parte de las tareas del servicio social, ya que a partir de esas lecturas tendría una idea más clara de cómo preparar las rutinas de ejercicio físico con recomendaciones aprobadas por la academia.

Este momento fue muy importante porque a partir de toda la información que ya tenía almacenada, el diseño de mis materiales fue mucho más rápido. Tenía la idea y simplemente me dirigía a mi carpeta, buscaba la lectura relacionada al tema principal del material a diseñar y seleccionaba lo más relevante. Eso permitió que los participantes tuvieran acceso a material de calidad y con información previamente analizada.

**Figura 4**

*Biblioteca en drive*



Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Window

### *Adquisición de conocimientos en herramientas tecnológicas*

Para poder llevar a cabo los objetivos, debía aprender el uso de herramientas que me serían de utilidad para el diseño de mis videos y sesiones virtuales por zoom. Por esa razón, durante dos meses aproximadamente, cada fin de semana el profesor German Zecua, me daba a mí y otros profesores un taller para aprender zoom básico y avanzado, así como el programa de obs.

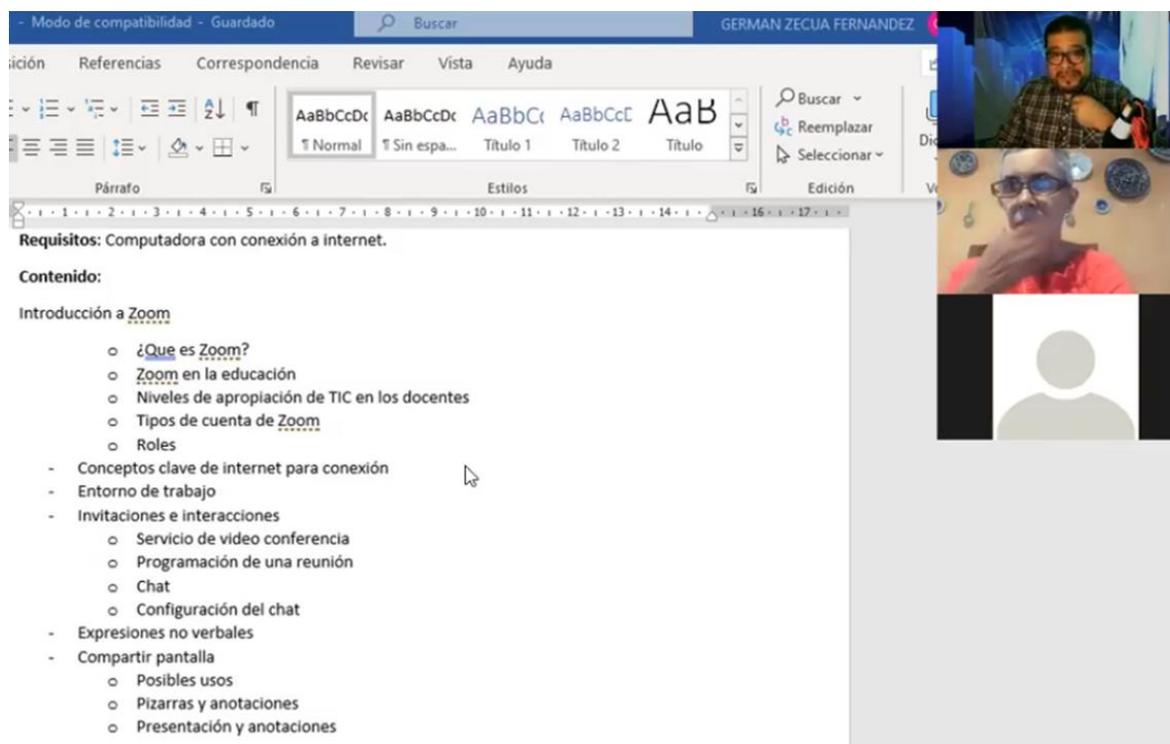
El primer mes fue dedicado al taller introducción a zoom. Las sesiones eran los sábados por la tarde, con una duración de 2 a 3 horas. Se nos daba la teoría un fin de semana y si eran cosas que podíamos practicar en ese momento lo hacíamos si no, debíamos practicar en la semana y presentarlo el siguiente sábado como forma de autoevaluación.

En la primera sesión pude cambiar el idioma de zoom de inglés a español. El profesor nos iba explicando paso a paso y entre todos nos ayudábamos para explorar y conocer las demás herramientas de zoom. Otra actividad dentro de las sesiones fue crear una presentación muy pequeña para compartir pantalla, si un compañero no podía hacerlo los demás lo apoyamos y generamos aprendizajes mutuos. Durante las sesiones se podía interrumpir y si alguien tenía dificultades podía aclararlas en ese momento.

Aprendí cómo cambiar filtros, el uso de la pantalla verde, el uso de reacciones, la importancia de anclar una cámara, hacer anfitriones, coanfitriones, silenciar micrófonos, expulsar a personas de la sala, crear reuniones, cambiar mi nombre, guardar el chat que se genera en la sala en nuestra computadora, guardar contactos fijos en zoom, grabar pantalla, crear salas de grupos entre otras cosas que pueden verse en la **Figura 5**.

**Figura 5**

*Introducción a zoom*



*Nota.* En la figura se observa el temario que se desarrolló en el curso. Obsérvese también de lado derecho al profesor German Zecua como encargado del mismo y una docente participante.

El curso de zoom fue básico, pero me permitió conocer y explorar esta plataforma que era nueva e indispensable para poder acercarme virtualmente con los participantes. También, pude crear redes de apoyo social, poner en práctica la empatía y solidaridad con los demás. En mi caso, además, dado que la mayoría de los profesores eran viejos hice trabajo intergeneracional y desde ese momento comencé a trabajar con personas envejecidas, detectar sus necesidades en el manejo de tecnologías, así como buscar el lenguaje y modo de comunicación para el entendimiento de estas.

El aprendizaje de zoom básico resultaba relevante porque al ser el medio por el cual se llevaría a cabo la intervención, yo debía conocer la herramienta para, posteriormente apoyar al grupo en sus necesidades con el uso y manejo de la misma. Saber utilizar zoom les serviría a las personas para realizar las rutinas de ejercicio físico, pero también para conectarse y compartir momentos con sus redes de apoyo social. Lo anterior, a partir del reconocimiento de la aplicación como un medio por el cual podían ver y llamar a sus seres queridos sin tener que salir de casa y respetando el confinamiento que en ese momento atravesamos.

Al concluir el taller de zoom, el profesor German Zacua, nos convocó a todos por medio de whatsapp para proponernos el taller de zoom avanzado y obs de manera simultánea, se nos explicó que el segundo serviría como era una herramienta que se complementaba muy bien con zoom y podíamos experimentar nuevas cosas, haciendo nuestras sesiones con grupos más placenteras, creativas y profesionales. La mayoría accedió y durante otro mes estuve conectándome los sábados por la tarde con sesiones de 2 a 3 horas. Las **Figuras 6 y 7** señalan el contenido de cada taller.

Dentro de las actividades instalamos el programa de obs, accedíamos a zoom y hacíamos cambio de cámaras con ayuda de obs, vimos cómo poner una película a través de obs y zoom, lo cual nos permitía que en la pantalla no solo se viera transmitida la película, sino que dentro del mismo recuadro nos viéramos nosotros o dos videos al mismo tiempo, controlando que tan grande queríamos el espacio de nuestro recuadro o el de la película.

Lo antes mencionado es imposible de hacerse únicamente por zoom, ya que esta plataforma por sí sola comparte una única pantalla a tamaño universal y quien comparte aparece en un recuadro aparte. Véanse las **Figuras 8, 9 y 10** como ejemplo.

## Figura 6

### *Taller zoom avanzado*

#### **MANEJO AVANZADO DE ZOOM**

**Objetivo:** Mostrar el uso y herramientas avanzadas de Zoom, configuración de audio, video, manejo de grupos y configuración de seguridad.

**Requisitos:** Computadora con conexión a internet.

#### **Contenido:**

- Configuración de la sesión de Zoom
  - o Manejo de Hardware y hardware virtual
  - o Configuración de fondos
  - o Panel de control y dispositivos
  - o Programación y calendarización
  - o Inscripción y cuestionarios
  - o Obtención de reportes generados de las sesiones
- Pequeños grupos
- Herramientas avanzadas de compartir pantalla y audio
- Recomendaciones de seguridad
  - o Zoombombing
- Grabación, configuración y transmisión.

*Nota.* Imagen recuperada de las sesiones grabadas.

## Figura 7

### Taller OBS

#### MANEJO DE OBS COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

**Objetivo:** Mostrar el uso de OBS en conjunto con otras plataformas de video conferencia como Zoom, Google Meet y Teams.

**Requisitos:** Computadora con conexión a internet.

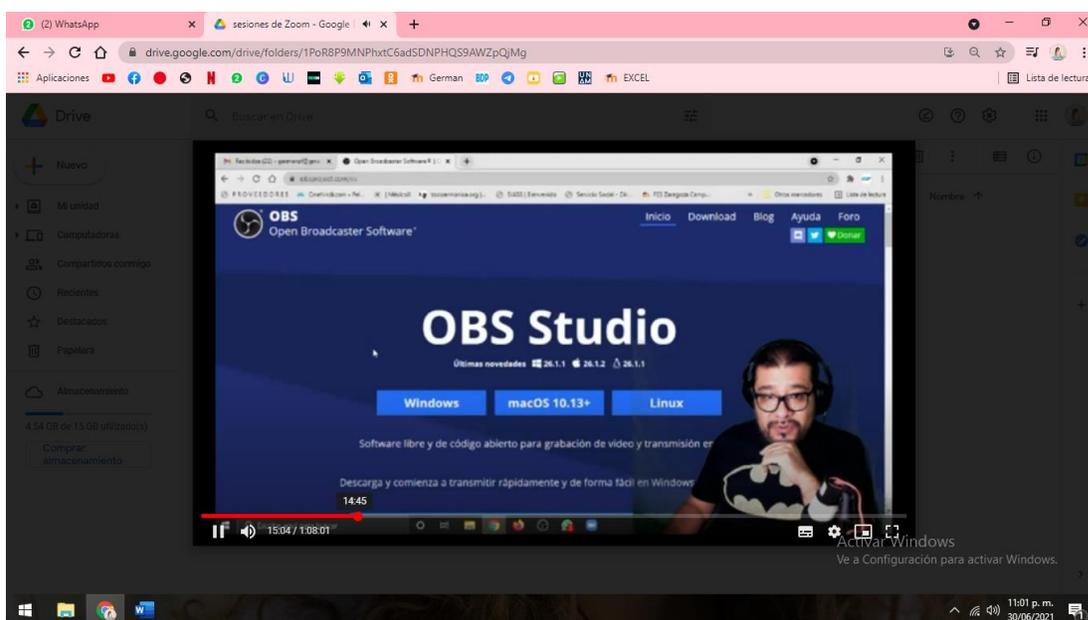
**Contenido:**

- Qué es OBS?
- Descarga e instalación de OBS
- Configuración de OBS
- Paneles de OBS
- Configuración de escenas para mi clase
- Hardware recomendado
- Inserción de video clips y transición de escenas
- Configuración de presentaciones y cámaras

*Nota.* Imagen recuperada de las sesiones grabadas.

## Figura 8

### Compartir pantalla con zoom y OBS



## Figura 9

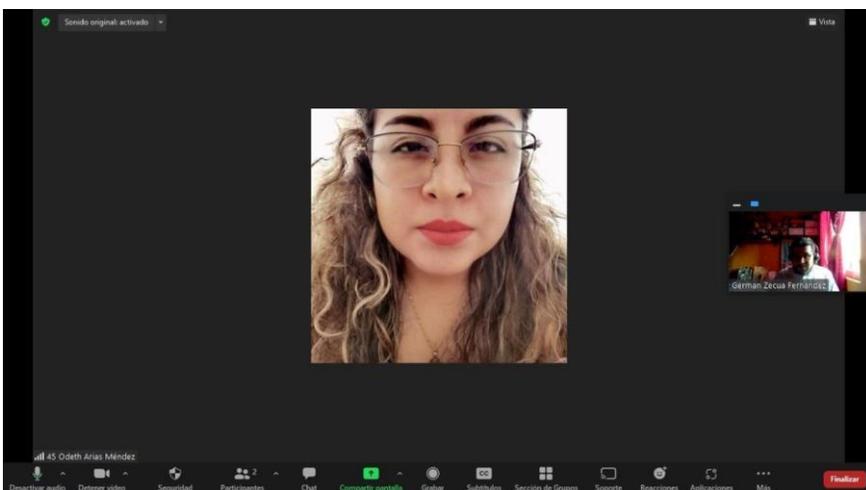
*Zoom y OBS*



*Nota.* Con ayuda de OBS y con la herramienta de compartir pantalla de zoom se podían observar dos o más videos al mismo tiempo.

## Figura 10

*Plataforma zoom*

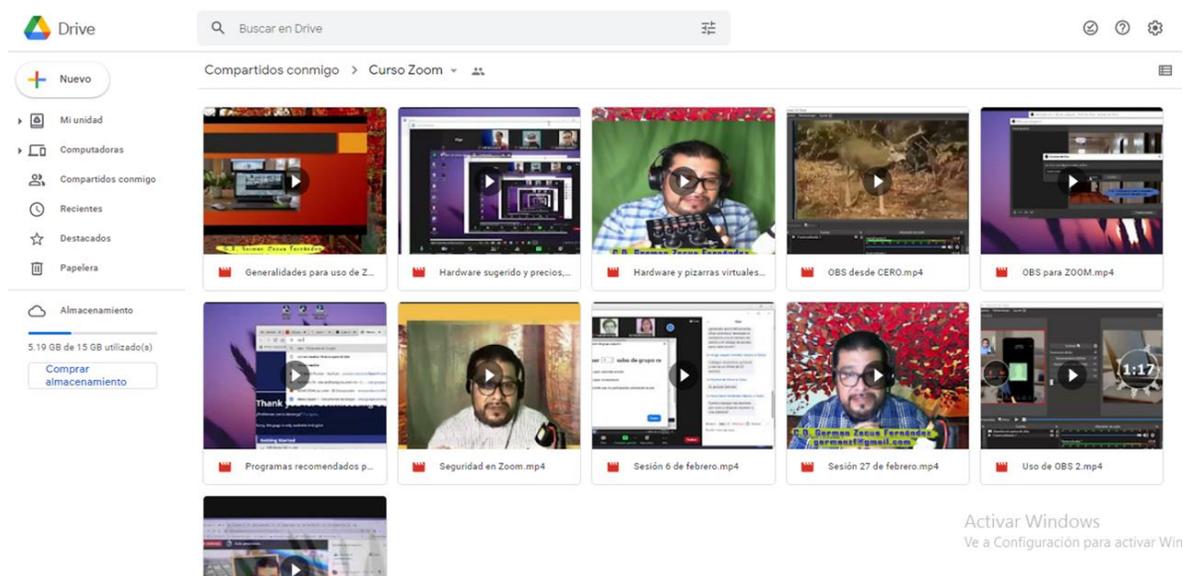


*Nota.* En comparación con la figura anterior, la imagen muestra la herramienta de compartir pantalla por zoom sin el programa OBS. Obsérvese que aparecen dos recuadros diferentes.

Una de las tareas más complejas fue el diseño de nuestro personalizador, es decir, debíamos editar una imagen en donde pusiéramos nombre, correo electrónico y grado académico. Además, podríamos añadir el escudo de la universidad, la intención era crear una carta virtual de presentación. En una sesión aprendimos a usar esa imagen a través de zoom y obs para que en nuestras reuniones no solo apareciera nuestra cámara sino la información complementaria de nuestro personalizador creado en power point o canva. De esa forma, se veía nuestra cámara de zoom con foto y datos personales, lo cual, en las sesiones con grupos, permitía mayor profesionalismo. Adicionalmente, vimos otras plataformas de manera muy general como meet y teams. Concluido el mes, el grupo dejó de reunirse y solo momentáneamente escribíamos para apoyarnos o asesorarnos en algunas situaciones.

## Figura 11

### Videoteca



*Nota.* Reuniones grabadas de las sesiones de cada taller descrito.

Para entonces, se planteó formalmente la creación del *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*. Esto con la intención de tener de manera organizada y permanente las cápsulas informativas en conjunto con las rutinas de ejercicio físico en un aula virtual en donde los participantes pudiesen visualizar todo el material didáctico creado a su propio ritmo y conveniencia. Además, se quedaría la opción de conectarse por zoom para realizar las rutinas de ejercicio físico en vivo en compañía del profesor German Zacua, los participantes que decidieran integrarse a las reuniones y el encargado de la sesión.

Sin embargo, dado que yo no sabía nada acerca del diseño de talleres por medio del aula virtual moodle, empecé de manera autónoma el aprendizaje de su uso y manejo. Comencé por observar videos de youtube, luego complementé el aprendizaje con ayuda de la profesora Marissa Vivaldo, que en ese momento daba la asignatura integradora de intervención comunitaria en la LDCE y dado que sus alumnos debían crear programas en dicha aula virtual en sus clases les enseñaba uso, herramientas, tips, diseño etcétera. Entonces, mientras mi compañero Daniel Rodríguez, tomaba sus clases, yo las escuchaba, practicaba e iba aprendiendo junto con él, las herramientas de moodle. Así, cuando tuve que montar el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* en dicha plataforma, ya sabía cómo hacerlo.

Debo admitir que el profesor German Zecua, colaboró en la resolución de dudas o aclaraciones en el manejo de la misma y fue con su ayuda que aprendí el uso de los hipervínculos como una herramienta que permite a los participantes con un clic, observar cualquier URL, dirección única que identifica a una página web en Internet, dentro de la plataforma moodle sin que ésta los redirija a la plataforma de origen, es decir donde se ubica el material diseñado, que en el caso de las rutinas de ejercicio físico por ejemplo es youtube o el material didáctico que elaboré en canva.

Finalmente, busqué aplicaciones para la edición de videos, las exploré, descarté opciones y seleccioné la que más se ajustaba a mi propuesta de edición y que también se ajustaba a mis necesidades, es decir que no me generarán un costo adicional. La actividad muestra de una de mis rutinas, narrada en el momento de introducción, me permitió autoevaluar mi experiencia, mi material didáctico y seleccionar una propuesta de edición sin embargo, al momento de considerar la plataforma moodle decidí que las rutinas de ejercicio físico las iba a grabar previamente pero las narraría en vivo, es decir, las instrucciones que debía seguir el grupo serían dadas al momento mismo en que el video fuera avanzado con los ejercicios que en él iban aparecieron.

Lo antes dicho, con la intención de permitir mayor integración e interacción, pues si las personas habían decidido hacer las rutinas en vivo, por zoom, y no de manera individual, por moodle, era para compartir con otros el momento mismo y dejar la edición de la rutina con el audio de narración sería un error.

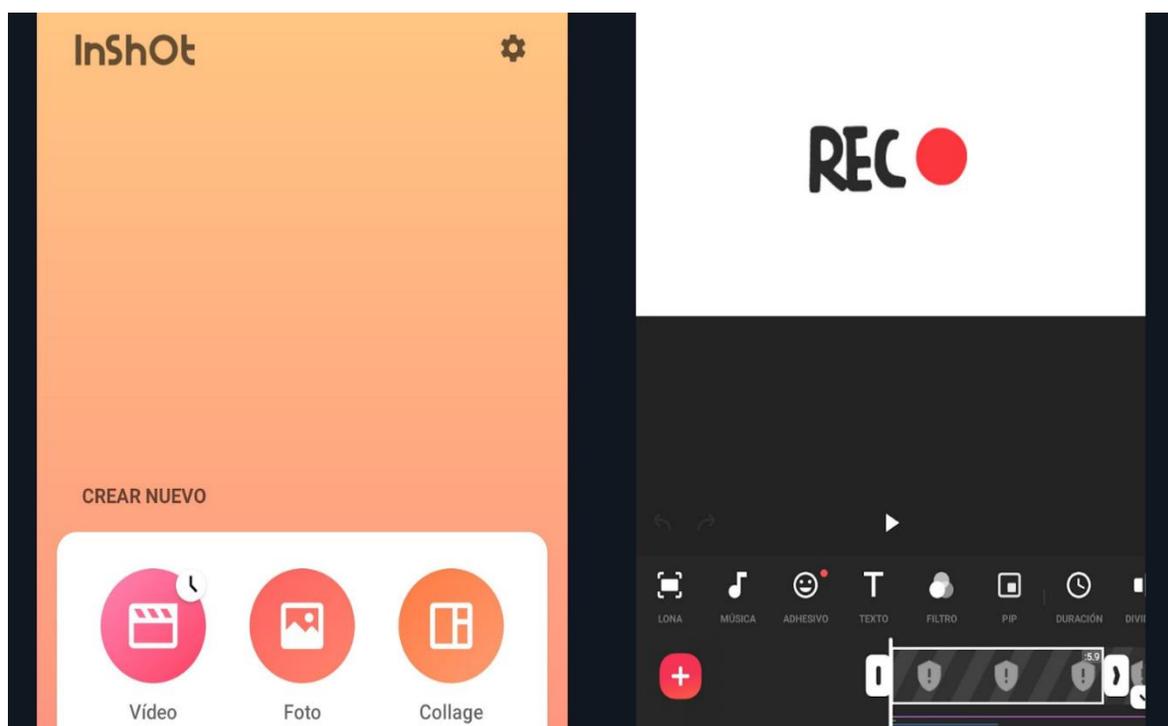
La aplicación seleccionada para cumplir con mi objetivo de edición fue inshot y la descargue de forma gratuita en play store. Con dicha aplicación pude editar mis rutinas, me permitía eliminar cualquier ruido de fondo, insertar música, cortinas de transición de imágenes, cortinas de texto y audio de voz.

Así, todas mis rutinas inician con una portada elaborada en canva, con mi nombre escrito o bien como parte del audio inicial, título de la rutina, imágenes o gif acordes al tema y un audio con mi propia voz saludando a los participantes, diciendo el título de la rutina y describiendo el material a utilizar. Posteriormente, se añade una transición para pasar a la rutina previamente grabada, acompañada de música. Algunas rutinas concluyen con aplausos insertados con ayuda de las herramientas de la misma aplicación y otras con una despedida de audio de mi propia voz.

Inshot, me ayudó a personalizar mis rutinas de ejercicio físico y eso a los participantes les serviría para identificarme, motivarse a realizar las rutinas y también, tener cierta certeza de cómo iban a funcionar porque sabían el orden en que iban a darse las cosas ya que cada rutina tenía variedad de portadas y diseños, música y ejercicios, pero siempre el mismo sello y características.

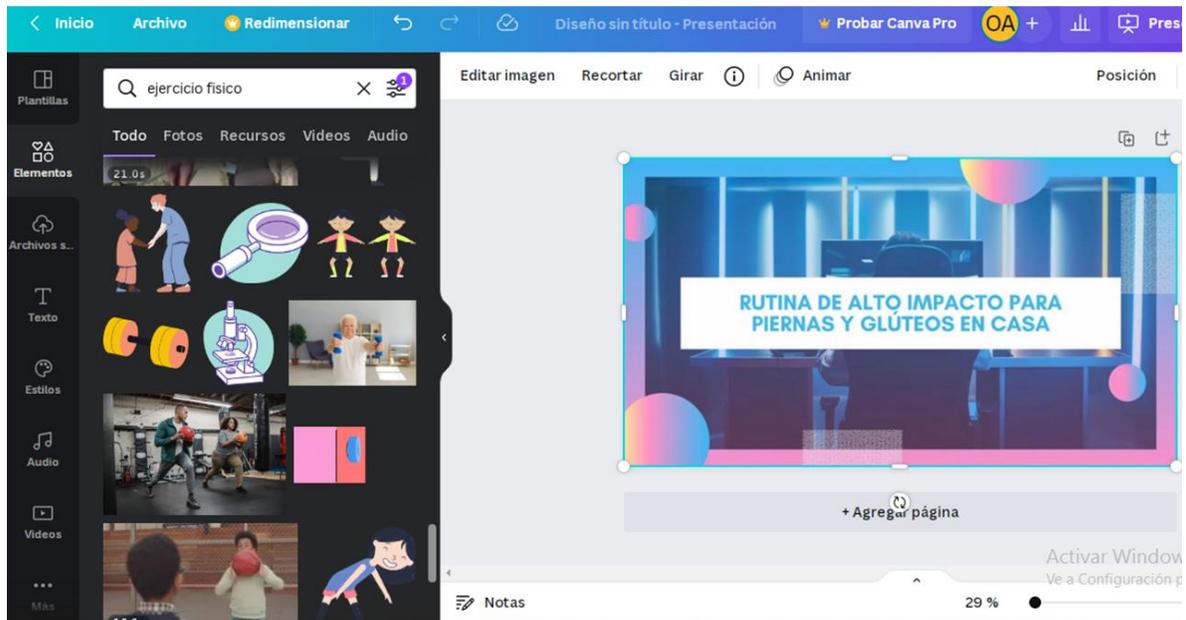
### Figura 12

*Aplicación móvil para editar rutinas de ejercicio*



## Figura 13

*Ejemplo de portada de una rutina de ejercicio físico con el uso de canva*



### ***Planeación didáctica***

Ahora bien, conforme avanzaba en el aprendizaje de nuevas tecnologías, comencé a planear cómo haría las rutinas de ejercicio, en qué lugar de casa las grabaría, el horario para que el video saliera iluminado, compré algunos accesorios como: colchoneta, mancuernas y ligas. En mi red social facebook comencé a seguir páginas que generaban contenidos de ejercicio físico, además, seguía a profesionales como Mariana Quevedo, fisioterapeuta y youtuber, así como a Fausto Murillo, licenciado en educación física, recreación y deporte y youtuber. Y a partir de lo que había leído y con todo el contenido que revisaba en facebook y youtube comencé la planeación didáctica del *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* para tener mayor claridad de qué debía hacer, cómo hacerlo y qué necesita para lograrlo.

El resultado final de la planeación didáctica es el que muestro en la **Tabla 3**. En ella se añadió el nombre, objetivo general y específicos del taller. Seguido del tema, espacio requerido y número de sesión. Después, se añade el nombre de la actividad, descripción, duración, material requerido y producto.

### **Tabla 3**

#### ***Planeación didáctica***

Planeación didáctica.					
<b>Nombre del taller.</b>		<b>Estilos de vida saludables: ejercicio físico.</b>			
<b>Duración.</b>		<b>19 horas.</b>			
<b>Modalidad.</b>		<b>Línea.</b>			
<b>Objetivo general.</b>		Combatir la inactividad física, las enfermedades crónicas y la obesidad para fortalecer el equilibrio en la salud mental y física de las personas mayores.			
<b>Objetivos específicos.</b>		<input type="checkbox"/> Contribuir a la disminución del vejestro entre los participantes. <input type="checkbox"/> Describir las diferencias entre el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez desde una perspectiva interdisciplinaria. <input type="checkbox"/> Reconocer las prácticas cotidianas que pueden poner en riesgo la salud. <input type="checkbox"/> Sensibilizar a los participantes para que transformen sus estilos de vida. <input type="checkbox"/> Promover los beneficios del ejercicio y la actividad física y hacer que los pongan en práctica.			
<b>Tema.</b>	<b>Presentación.</b>	<b>Espacio requerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>1.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Material.</b>	<b>Producto esperado.</b>
Nombre-fruta.	Conocerse de una manera agradable e informal, creando espíritu grupal y recuperando información de cada participante.	Los participantes que asistan a las sesiones de zoom en vivo dirán su nombre y pensarán en la fruta que inicie con la primera letra del mismo. La tarea consiste en decir su nombre, la fruta (que inicia con la letra de su nombre) su lugar de origen, el tipo de cosas que les gusta hacer, edad, ocupación y un atributo. El siguiente participante se presenta de la misma manera, repitiendo la información proporcionada de la persona que le precedió (sólo el nombre y la fruta) así hasta que todo el grupo se haya presentado, incluyendo al facilitador. Esta actividad permitirá a los facilitadores conocer información adicional de los participantes y deberá ser recuperada en hojas blancas.	30 minutos.	Hojas blancas.	Listado de los participantes con sus características.
Video de bienvenida.	Dar la bienvenida a los participantes del aula virtual.	Para los participantes que se integren a la plataforma moodle, crearé un mosaico con el título "bienvenidos". Los participantes van a poder entrar y encontrar el objetivo general y los objetivos específicos del taller. Luego, añadiré la siguiente leyenda: Hola, soy Odeth Arias Méndez. Se bienvenido al taller estilos de vida saludables: ejercicio físico.	15 minutos.	Video de bienvenida: <a href="https://youtu.be/HnVvxsj7HN8">https://youtu.be/HnVvxsj7HN8</a>	Respuestas en el foro dentro del aula virtual.

		<p>Para mí es un enorme placer poder presentarte todas las actividades que diseñé para que juntos logremos combatir la inactividad física, las enfermedades crónicas y la obesidad para fortalecer el equilibrio en tu salud mental y física. Los objetivos específicos de este taller son: Identificar el vejeismo, describir las diferencias entre el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez desde una perspectiva interdisciplinaria, reconocer las prácticas cotidianas que pueden poner en riesgo la salud, sensibilizar a los participantes para que transformen sus estilos de vida, promover los beneficios del ejercicio y la actividad física y hacer que los pongan en práctica. En seguida podrás observar un video que preparé para ti. Solo da clic a la imagen para visualizar el video. Al finalizar el video, da clic en ¡Vamos a conocernos! Y cuéntame un poco acerca de ti. Para nosotros es muy importante que estemos juntos en la distancia. Al finalizar el video los participantes como indican las instrucciones darán clic en ¡Vamos a conocernos! que será una actividad haciendo uso de la herramienta foro en moodle y de esta manera cada participante podrá presentarse y contarnos un poco acerca de ellos. Cabe mencionar que todos los participantes verán las respuestas de sus compañeros y de esta forma podrán interactuar entre ellos.</p>			
Material complementario.	Proporcionar al grupo, materiales complementarios que les ayudarán a profundizar en el tema de la actividad y ejercicio físico, así como los estilos de vida saludables.	<p>Dentro del mosaico de bienvenida, voy a crear una etiqueta con el título de material complementario con la siguiente leyenda: A continuación, se enlistan 5 documentos que sin duda te van a servir como materiales complementarios que te ayudarán a profundizar en el tema de la actividad física, el ejercicio físico y los estilos de vida saludables. No es necesario que realices las lecturas antes de iniciar con las rutinas, la idea es que puedas disfrutar de la lectura dentro del aula a tu propio ritmo. Después crearé una etiqueta para cada título sugerido, acompañándolo de una breve descripción y finalmente, subiré el archivo en formato pdf. Al darle clic a este último, cada participante podrá descargarlo en su teléfono u ordenador. Las lecturas para recomendar son las que se enlistan a continuación junto con la descripción que las van a acompañar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Las presentes Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud tienen principalmente por objeto prevenir las ENT (Enfermedades No transmisibles) mediante la práctica de actividad física en el conjunto de la población, y sus principales destinatarios son los responsables de políticas de ámbito nacional.</li> <li>2. La actividad física y el deporte en el adulto mayor. El libro se dirige a las personas que han rebasado los 60, 65 y 70 años, o más, pero igualmente está destinado a los especialistas que son responsables de su cuidado y atención. En él se abordan temas básicos de la fisiología del ejercicio, los beneficios de la actividad física, la importancia y la metodología de la evaluación funcional, todos estos enfocando al adulto mayor. Y lo que es más importante, la extensión que se da en la segunda parte del libro a la adecuación física del adulto mayor a través de</li> </ol>	Actividad libre de tiempo.	<p>5 lecturas descargadas en formato pdf:</p> <p>Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.</p> <p>La actividad física y el deporte en el adulto mayor.</p> <p>Guía de ejercicio físico para mayores.</p> <p>Ejercicio físico y adultos mayores.</p> <p>Ejercicio físico y calidad de vida.</p>	5 lecturas descargadas en el celular u ordenador de los participantes en formato pdf.

		<p>recomendaciones prácticas y ejercicios agrupados por efectos específicos sobre las cualidades físicas.</p> <p>3. Guía de ejercicio físico para mayores. En esta guía, y de forma sucesiva, se analizan los diferentes tipos de ejercicio como resistencia, fortalecimiento, equilibrio, estiramiento y flexibilidad. Un apartado especial hace referencia a las enfermedades crónicas que pueden interferir en la actividad física. Finalmente, en la guía se incluye un apartado sobre la actividad deportiva y el Tai-Chi.</p> <p>4. Ejercicio físico y adultos mayores. Las personas adultas mayores presentan una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Este libro ofrece la comprensión de estos cambios para entender, la declinación de su capacidad funcional, la disminución de la resistencia al estrés y a las enfermedades.</p> <p>5. Ejercicio físico y calidad de vida. La actividad física en los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud. La mayoría de las personas tiene alguna idea de los beneficios que ofrece la práctica de la actividad física; sin embargo, se desconoce en qué forma puede relacionarse con la funcionalidad física y social, la vitalidad para llevar a cabo las tareas diarias, y su relación con la alimentación. Por lo anterior, el libro hace un análisis de la situación actual de la actividad física en el adulto mayor y se presentan algunos de los principales resultados producto de una investigación llevada a cabo en la ciudad de Monterrey.</p>			
<b>Tema.</b>	<b>¿Cómo decirle a una persona mayor de 60 años?</b>	<b>Espacio requerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>2.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Material.</b>	<b>Producto.</b>
Debate.	Sensibilizar al grupo acerca de la palabra viejo-vieja.	<p>Elaboraré una presentación en la aplicación canva con las siguientes características:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregunta inicial ¿Cómo le llamas a una persona de más de 60 años?</li> <li>2. Luego, responderé la pregunta a partir de la afirmación de que en la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento les decimos viejos. Lo anterior, porque creemos que palabras como adultos mayores, adultos en plenitud, abuelos, viejitos etcétera., invisibilizan su existencia como grupo social.</li> </ol>	120 minutos.	Presentación en canva: <a href="https://www.canva.com/design/DAEV8z3yACs/ARk6IywLSsEYd42CcFhQyA/view?utm_content=DAEV8z3yACs&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=">https://www.canva.com/design/DAEV8z3yACs/ARk6IywLSsEYd42CcFhQyA/view?utm_content=DAEV8z3yACs&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=</a>	Capturas de pantalla del debate en el foro.

		<p>3. Con ayuda de un video recuperado en la red social Facebook, argumentaré dicha respuesta de manera sencilla y con ejemplos de la vida cotidiana. Dicha presentación se subirá a la plataforma moodle. Primero voy a crear un mosaico con el título cafecito virtual, luego añadiré la siguiente descripción: ¿Y si hacemos un debate? ¡No dudes en ir por tu cafecito! Da clic en la imagen para poder observar la presentación no olvides darle regresar para volver al aula. Además, debes darle siguiente para que puedas visualizar cada lámina. Al finalizar, ven al cafecito virtual y compártenos tus opiniones. Para que se pueda visualizar la presentación dentro del aula virtual y no por medio de la aplicación canva, haré uso de los hipervínculos. En la plataforma, subiré una imagen y en ella añadiré la URL proporcionada en canva. Así, los participantes en el aula visualizarán la imagen y al darle clic podrán observar la presentación. Para finalizar la actividad, agregaré un foro titulado "ven al cafecito virtual" en él, los participantes podrán compartir sus opiniones e intercambiar ideas acerca de la actividad.</p>		<p><a href="#">homepage design me nu</a></p> <p>Video de facebook:</p> <p><a href="https://www.facebook.com/DefensoriaDerechosHumanosSanCristobal/videos/299131801146734">https://www.facebook.com/DefensoriaDerechosHumanosSanCristobal/videos/299131801146734</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Estilos de vida.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>3.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Viejo sano- Viejo enfermo.	Identificar prácticas y acciones importantes para lograr una vida saludable.	<p>Crear un mosaico con el título viejo sano-viejo enfermo. Y diseñar con la herramienta "libro" de moodle un libro que integrará las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A través del siguiente libro, se narra la historia de dos bebés, pero a la historia le faltan algunos datos importantes para comprender el final. Te pido sigas las instrucciones para poder completar la historia.</li> <li>2. Da clic en viejo sano-viejo enfermo para leer el libro completo.</li> <li>3. Analiza la pregunta final que aparece en el libro.</li> <li>4. Da clic en Actividad 1 para que compartas tus opiniones</li> </ol> <p>Primero en canva haré la presentación iniciando con la portada en la cual se incluya el nombre de la actividad, la siguiente lamina tendrá dos imágenes de dos bebés de lado izquierdo, uno debajo del otro, y de lado derecho una imagen de un pastel y por medio de una flecha cada bebé se unirá al pastel y en la lámina se incluirá el siguiente texto: estos bebés nacieron el mismo día. En la tercera lamina se ilustrarán las etapas de la vida por las que ambos bebés atravesaron y se añadirá con texto: han crecido en las mismas circunstancias. Luego, en la cuarta lamina se pondrá la imagen de un viejo sano y uno enfermo e incluiré el texto: sin embargo, uno envejeció y enfermo y el otro se mantiene saludable. y finalmente, una imagen de un viejo sano y otra de un viejo enfermo. Finalmente, la última lamina contendrá la siguiente pregunta: ¿Qué acciones o situaciones influyeron para que un bebé se convirtiera en un viejo sano y el otro en un</p>	30 minutos.	Presentación en canva: <a href="https://www.canva.com/design/DAE3y013A5I/AbgEsBsUIjK7UwkDl4c-aw/watch?utm_content=DAE3y013A5I&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink">https://www.canva.com/design/DAE3y013A5I/AbgEsBsUIjK7UwkDl4c-aw/watch?utm_content=DAE3y013A5I&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink</a>	Situaciones ilustradas o escritas para el viejo sano y el viejo enfermo.

		<p>viejo enfermo? Así, cada participante en hojas ilustrará o escribirá las acciones o situaciones que consideran influyeron para que un bebé se convirtiera en un viejo sano y otro en un viejo enfermo.</p> <p>Posteriormente, cada participante deberá compartir sus conclusiones en el foro que lleva por nombre “actividad 1”. Con esta actividad el grupo reflexionará acerca de las acciones que deberían hacer para envejecer saludablemente.</p>			
<b>Tema.</b>	<b>Conceptos claves.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>4.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Glosario.	Conocer la definición de los conceptos clave del taller.	<p>Crear con la herramienta “glosario” en la plataforma moodle un glosario que integre los siguientes conceptos con su definición. Dicho glosario iniciará con la siguiente descripción: En este glosario podrás encontrar los conceptos básicos de este taller. Lee con atención cada uno de ellos. No olvides compartir todos tus aprendizajes con tu familia, amigos, vecinos etcétera.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autocuidado. Comportamiento razonado y con fundamentos que les permite a las personas viejas actuar en la prevención, diagnóstico y tratamiento de sus padecimientos, así como el mantenimiento de su salud y disfrute del máximo de su calidad de vida de acuerdo con su contexto.</li> <li>2. Autogestión. Acciones de una persona vieja o grupo de ellos de forma autónoma y anticipada para alcanzar una meta eficientemente aprovechando los elementos de las redes de apoyo social formal e informal.</li> <li>3. Ayuda mutua. Comportamiento solidario y razonado que adopta un grupo de individuos que comparten problemas similares.</li> <li>4. Envejecimiento activo. Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.</li> <li>5. Envejecimiento saludable.</li> </ol>	30 minutos.	<p>Definiciones de los conceptos.</p> <p>Glosario en moodle.</p>	Glosario impreso.

		<p>Proceso mediante el cual los viejos adoptan o fortalecen estilos de vida saludables a través de las estrategias de autocuidado, ayuda-mutua y autogestión, utilizando de manera óptima las redes de apoyo social formales e informales, con el fin de lograr el máximo de bienestar, salud y calidad de vida en el marco del envejecimiento activo.</p> <p>6. Estilos de vida saludables. Los estilos de vida que han demostrado tener un impacto significativo en la salud, bienestar y calidad de vida en la vejez son: una alimentación adecuada, ejercicio físico periódico y seguro, higiene personal y ambiental, sueño suficiente y reparador, recreación y una alta autoestima. Se deben buscar estrategias que propicien el mantenimiento, adopción o adecuación de los estilos de vida antes señalados, considerando el contexto social específico de las personas.</p> <p>7. Redes de apoyo social. Principal fuente de apoyo para el viejo en el mantenimiento de su salud y funcionalidad, y de su interacción con éstas dependerá gran parte el dinamismo de su envejecimiento.</p>			
<b>Tema.</b>	<b>¿Por qué es importante que las personas mayores se mantengan activas?</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>5.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Video informativo	Sensibilizar al grupo acerca de los riesgos de la inactividad física y la importancia de mantenerse activos físicamente.	Realizar un video en canva de aproximadamente en donde explique las consecuencias de la inactividad física y posteriormente resaltar la importancia de mantenerse activo. El video lo subiré al aula virtual, la etiqueta será ¿por qué es importante que las personas mayores se mantengan activas? Dentro del mosaico incluiré una imagen ilustrativa y en ella copiaré la URL del video en canva. Añadiré una etiqueta con la instrucción de darle clic a la imagen para poder visualizar el video.	10 minutos	Video en canva <a href="https://www.canva.com/design/DAET184PDko/kn5gR2FC7b5aY01hszBXPQ/view?utm_content=DAET184PDko&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=homepage_design_menu">https://www.canva.com/design/DAET184PDko/kn5gR2FC7b5aY01hszBXPQ/view?utm_content=DAET184PDko&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=homepage_design_menu</a>	Comentario en moodle o hojas blancas.
<b>Tema.</b>	<b>Diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>6.</b>

<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Video ilustrativo.	Diferenciar y comprender los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte.	En el aula virtual agregaré un nuevo mosaico con el tema previsto. Buscaré un video ilustrativo en youtube para que los participantes comprendan los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte y también puedan diferenciarlos. El video debe ser ilustrativo y llamativo para el grupo. Una vez seleccionado el video, será subido a la plataforma. Dado que el video se encuentra en youtube, haré uso de los hipervínculos para que los participantes lo miren en moodle y no tengan que dirigirse a otra aplicación. Cuando el video este en la plataforma, pondré en una etiqueta las siguientes instrucciones: Esta actividad te va a permitir diferenciar y comprender los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte. Para ello, solo debes dar clic en la imagen para poder ver el video, no te olvides de compartir lo que aprendiste con algún familiar o amigo.	5 minutos.	Video de youtube: <a href="https://youtu.be/jzuTkODugYM">https://youtu.be/jzuTkODugYM</a>	Comentario en moodle o hojas blancas.
<b>Tema.</b>	<b>Flexibilidad.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>7.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina para ganar flexibilidad.	Aumentar la flexibilidad de los ligamentos y músculos.	<p>Grabar una rutina de ejercicio físico para ganar flexibilidad. El video se subirá a la plataforma moodle haciendo uso de hipervínculos. La descripción del video será la siguiente: La elasticidad y flexibilidad disminuyen con la edad, y esta disminución se acentúa aún más con las deformidades óseas, con la debilidad muscular, con el acortamiento de los tendones y con la disminución de la elasticidad tisular. Por ello, es imprescindible realizar ejercicios que aumenten la amplitud de los grupos musculares mayores y de las articulaciones a través de estiramientos activos o pasivos, aumentando la flexibilidad de los ligamentos y de los músculos. En este video encontrarás una serie de ejercicios que te ayudarán a ganar flexibilidad y evitar la rigidez. Se trata de una rutina de 30 minutos con estiramientos dinámicos para adultos mayores. No se necesita ningún tipo de equipo especial. Sin embargo, es necesario tener a la mano una silla estable, debido a que algunos ejercicios requieren estar sentado o tener un punto de apoyo. Da clic en la imagen para iniciar la rutina.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina</p>	30 minutos	Silla estable. Ropa cómoda Teléfono celular Cámara de video Agua Rutina de ejercicio grabada y editada: <a href="https://youtu.be/wERjg4Evjd8">https://youtu.be/wERjg4Evjd8</a>	

		hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.			
<b>Tema.</b>	<b>Artrosis.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>8.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina para aliviar el dolor en la artrosis de manos.	Reducir el dolor provocado por la artrosis de manos y preservar las funciones de las manos.	<p>Planear una rutina con ejercicios para aliviar la artrosis de las manos. El video se subirá en la plataforma moodle haciendo uso de hipervínculos. La descripción de la rutina será la siguiente: No olvides elegir la hora más adecuada para hacer ejercicio evitando demasiado calor o frío. Busca un lugar accesible, seguro y evita superficies resbalosas, usa ropa holgada de algodón, zapatos cómodos de preferencia ajustados y evita comer abundantemente cuando menos dos horas antes de hacer ejercicio. La artrosis de manos es la degeneración del cartílago de las articulaciones de las manos, benigna, aunque puede producir dolor, dificultad para mover los dedos y deformidad. Aquí te dejo una rutina de ejercicios para aliviar el dolor en manos causado por la artrosis. Necesitas de una mesa y una toalla para realizarla, y es ideal para preservar las funciones de la mano. Recuerda realizarlos en ambas manos y ningún movimiento debe provocar dolor. Todo lo que tu corazón quiere, lo logra. Da clic en el video para iniciar la rutina.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	44 minutos	Mesa Toalla Teléfono celular Cámara de video Rutina grabada y editada: <a href="https://youtu.be/ENoq8lmgKVM">https://youtu.be/ENoq8lmgKVM</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Cardio.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>9.</b>

<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina de cardio en casa	Aumentar la resistencia, fortalecer el corazón y la capacidad pulmonar.	<p>Realizar una rutina de cardio de bajo impacto para personas mayores. La rutina también se subirá a la plataforma haciendo uso de hipervínculos y con la siguiente leyenda: ¡Vamos a iniciar con nuestra rutina de cardio! ¿Estás listo para sudar? No olvides tener agua cerca. Este video tiene una rutina completa de cardio para realizar en casa, está especialmente dirigida para personas mayores. Realiza estos 50 minutos de ejercicio cardiovascular sin impacto. Da clic en la imagen para observar el video.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	50 minutos	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/82EIFjCwrIE">https://youtu.be/82EIFjCwrIE</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Brazo.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>10.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina de ejercicios para brazos.	Generar equilibrio muscular.	<p>Planear una rutina para ejercitar los brazos. La descripción que se pondrá en el aula virtual será la siguiente: Esta es una rutina de ejercicios de brazo. Esta rutina completa incluye ejercicios de calentamiento y estiramientos para prevenir dolor y lesiones. Puedes hacer la rutina de manera libre (sin peso), usando pesas o algo que tengas en casa como botellas de agua. No realices ejercicio cuando sufras de alguna infección aguda (garganta, vías urinarias, aparato digestivo) o se sufra descontrol de alguna enfermedad crónica como diabetes y la hipertensión. En estos casos hay que esperar la recuperación total y cuando se reinicie el entrenamiento hay que hacerlo con una intensidad menor a la que se estaba realizando cuando se suspendió. Vas muy bien, sonríe. Da clic en la imagen para visualizar el video.</p>	42 minutos	<p>2 mancuernas del mismo peso (máximo 1 kilo) o 2 botellas de a litro rellenas de grava, arena, agua etcétera.</p> <p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p>	

		Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.		Agua Rutina grabada y editada: <a href="https://youtu.be/UhCS0Bnsi_U">https://youtu.be/UhCS0Bnsi_U</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Hombros.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>11.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina de ejercicios para hombros	Prevenir problemas de hombros y fortalecerlos.	<p>Grabar una rutina para hombros que será subida al aula virtual por medio de hipervínculos. Dicha rutina deberá acompañarse de la siguiente información: En este video te dejo EJERCICIOS para prevenir problemas de hombro y fortalecerlos. También, realiza esta rutina si necesitas aliviar dolor y malestar en hombro, solo requieres materiales que tienes en casa: una botella de agua y un palo de escoba. Espero que te resulte de utilidad. Toma agua cuando lo requieras (antes, durante o después del ejercicio), evita movimientos rápidos, esfuerzos repentinos o situaciones que predispongan a caídas. Siéntete orgulloso de haber llegado a esta etapa del programa. Da clic para iniciar con la rutina.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	31 minutos	Palo de escoba 2 mancuernas del mismo peso (máximo 1 kilo) o 2 botellas de a litro rellenas de grava, arena, agua etcétera Silla estable. Ropa cómoda Teléfono celular Cámara de video Agua Rutina grabada y editada: <a href="https://youtu.be/UhCS0Bnsi_U">https://youtu.be/UhCS0Bnsi_U</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Vejez y envejecimiento.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los</b>	<b>Sesión.</b>	<b>12.</b>

			<b>participantes puedan trabajar libremente.</b>		
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Video informativo.	Diferenciar los conceptos de envejecimiento y vejez  Conocer el concepto de edad psicológica, social y biológica.	Elaborar un video en donde se explique el concepto de envejecimiento y vejez. Éste debe diferenciarlos a través de una explicación breve a partir de la visión de la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento. Asimismo, incluir de forma creativa los conceptos de edad psicológica, social y biológica. No se debe pasar por alto el uso de imágenes o material de apoyo que sirva para hacer atractivo el video. El video se compartirá en el aula virtual por medio de hipervínculos y llevará la siguiente leyenda: Hoy podrás conocer la definición del concepto de vejez y envejecimiento, así como qué se entiende por edad psicología, social y cronológica. Da clic en la imagen para poder visualizar el video.	15 minutos.	Video: <a href="https://youtu.be/AUb9Yt3P4Lo">https://youtu.be/AUb9Yt3P4Lo</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Abdomen y glúteos.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>13.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina abdomen y glúteos acostados.	Preservar y mejorar la fuerza muscular.	Hacer una rutina para el abdomen y los glúteos. La rutina debe ser pensada para que las personas puedan hacer los ejercicios acostados o bien en el piso. Al igual que todos los videos, este deberá subirse al aula virtual por medio de hipervínculos. La descripción será la siguiente: ¡Nunca es demasiado tarde! Preservar o mejorar la fuerza muscular mediante el ejercicio puede ayudarte a conservar tu funcionalidad física y en consecuencia, a favorecer tu independencia. Da clic en la imagen para visualizar el video.  Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.	45 minutos	Tapete o cobija Silla estable. Ropa cómoda Teléfono celular Cámara de video Agua Rutina grabada y editada: <a href="https://youtu.be/Nma4B5T2yC4">https://youtu.be/Nma4B5T2yC4</a>	

<b>Tema.</b>	<b>Cardio.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>14.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina de cardio en silla.	Mejorar el metabolismo.	<p>Realizar una rutina de cardio en donde los participantes puedan hacer los ejercicios sentados en una silla. El video se compartirá en moodle haciendo uso de hipervínculos. Además, irá acompañado de la siguiente descripción: Los ejercicios cardiovasculares, mejor conocidos como cardio, son aquellos ejercicios que mejoran nuestra resistencia e incrementan nuestro ritmo cardíaco y nuestra respiración. El cardio aumenta nuestro ritmo cardiorrespiratorio, así que quemamos más calorías rápidamente al tiempo que mejoramos nuestro metabolismo y se fortalece nuestro corazón y pulmones. Por si fuera poco, también disminuye el nivel de hormonas del estrés, y gracias a que liberamos endorfinas, nos ayuda a sentirnos más felices ¿Quieres sentirte feliz? No dudes en darle clic a la imagen para comenzar con la rutina.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	40 minutos	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/Mhc_2unYLpk">https://youtu.be/Mhc_2unYLpk</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Fuerza.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>15.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina para fortalecer el	Fortalecer los músculos y tendones que	Grabar una rutina para fortalecer el mango rotador. La rutina al igual que todas se deberá subir al aula virtual con el uso de hipervínculos. La descripción que acompañará la rutina será la siguiente: En este video te dejo una rutina de ejercicios para fortalecer los músculos del manguito rotador. El manguito de los rotadores es un término anatómico	25 minutos	2 mancuernas del mismo peso (máximo 1 kilo) o 2 botellas de a	

manguito rotador	proporcionan estabilidad al hombro.	<p>aplicado al conjunto de músculos y tendones que proporcionan estabilidad al hombro. Da clic en la imagen para visualizar el video.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>		<p>litro rellenas de grava, arena, agua etcétera</p> <p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/717MQDsZcuY">https://youtu.be/717MQDsZcuY</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Abdomen.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>16.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina de abdominales de pie.	Fortalecer abdomen	<p>Diseñar una rutina con ejercicios que el grupo pueda hacer de pie para fortalecer el abdomen. Por medio de hipervínculos la rutina se compartirá en moodle con la siguiente descripción: Las personas mayores que son inactivas pierden capacidad fundamentalmente en cuatro áreas, que son esenciales para conservar la salud y su autonomía como son: la resistencia, el fortalecimiento, el equilibrio y la flexibilidad. Esta situación podría evitarse, e incluso una vez que acontece revertir a través del ejercicio físico. Con ayuda de la siguiente rutina vas a fortalecer tu abdomen. Recuerda que los ejercicios son a tu propio ritmo, ninguno debe doler y no olvides divertirte. ¿Listo para iniciar la rutina? Da clic en la imagen para visualizar el video.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera</p>	60 minutos	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/6RyAw484JWI">https://youtu.be/6RyAw484JWI</a></p>	

		espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.			
<b>Tema.</b>	<b>Fuerza.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>17.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Ejercicio de fuerza con ligas y mancuernas.	Retrasar la dependencia a partir del fortalecimiento de la musculatura.	<p>Los ejercicios de fortalecimiento refuerzan y potencian la musculatura, y por tanto contribuyen a mantener o reforzar la autonomía y retrasar la dependencia. Mejoran el metabolismo, contribuyendo a mantener el peso y los niveles de glucosa (azúcar) y colesterol en la sangre. Previenen la osteoporosis, poliartrosis y las caídas. Da clic en la imagen para visualizar el video.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	42 minutos.	<p>Ligas o mancuernas</p> <p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina de ejercicio grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/aciZdNwv10k">https://youtu.be/aciZdNwv10k</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Tipos de envejecimiento.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>18.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Infografía.	Conocer los tipos de envejecimiento.	Elaborar una infografía en canva con los tipos de envejecimiento: usual, exitoso, frágil, saludable y activo. Cada uno deberá incluir su definición y características. La misma tiene que incluir al menos 2 imágenes de viejos. La infografía se subirá a moodle como un archivo pdf incrustado para que los participantes pueden observarlo sin dificultades.	20 minutos.	<p>Infografía:  <a href="https://www.canva.com/design/DAD0IaNQJF8/-eJjI3i98Q_e6TmSUGgiWg/view?utm_content">https://www.canva.com/design/DAD0IaNQJF8/-eJjI3i98Q_e6TmSUGgiWg/view?utm_content</a></p>	

				=DAD0IaNQJF8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink	
<b>Tema.</b>	<b>GAP.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>19.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
GAP (Glúteos, abdomen y piernas).	Generar equilibrio entre el tren superior e inferior.	<p>Grabar una rutina de ejercicios que permitan al grupo fortalecer los glúteos, el abdomen y las piernas. El video se subirá a la plataforma por medio de hipervínculos. Además, deberá tener la siguiente descripción: Si consigues realizar los ejercicios durante un tiempo aproximado de un mes, ¡ENHORABUENA!, ya que es muy probable que adoptes el ejercicio como un hábito o estilo de vida. Da clic en la imagen para visualizar la rutina de hoy.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	60 minutos.	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/po4UX9Bsvl0">https://youtu.be/po4UX9Bsvl0</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Rutina para todo el cuerpo.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>20.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>

Un poco de todo.	Trabajar el cuerpo completo.	<p>Planear una rutina que pueda funcionar para trabajar todo el cuerpo. Se añadirá a moodle por medio de hipervínculos con la siguiente descripción: El ejercicio debe emplearse como herramienta terapéutica encaminada a mejorar la calidad de vida y conseguir el máximo grado de capacidad funcional para lograr independencia en las actividades de la vida diaria, controlar las enfermedades crónicas, maximizar la salud psicológica con preservación de la función cognitiva, aliviar los síntomas y la conducta depresiva, mejorar el concepto de control personal y autosuficiencia, aumentar la movilidad, así como rehabilitar a las personas mayores de las manifestaciones ocasionadas por los síndromes geriátricos y la inactividad. Así que no dudes en dar clic en la imagen y comenzar la rutina.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	35 minutos.	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/JIa0ZDkNEIc">https://youtu.be/JIa0ZDkNEIc</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Ciática.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>21.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Ejercicios para aliviar el dolor de la ciática.	Aliviar el dolor de la ciática.	<p>Diseñar una rutina con ejercicios que ayuden aliviar el dolor de la ciática. Se compartirá el video en el aula virtual por medio de hipervínculos. La misma deberá incluir la siguiente descripción: Bienvenidos a esta nueva rutina. Hoy aprenderás ejercicios que te ayudarán a aliviar el dolor causado por el nervio ciático. Dolor que se extiende a lo largo del nervio ciático, desde la espalda baja hasta una o ambas piernas. Suele ocurrir cuando una hernia de disco o un espolón en la columna vertebral presionan el nervio. El dolor se origina en la columna vertebral y se propaga por la parte posterior de la pierna. La ciática generalmente se manifiesta en un solo lado del cuerpo. Da clic en la imagen para visualizar el video</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina</p>	15 minutos.	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/tpqaXhIqzJE">https://youtu.be/tpqaXhIqzJE</a></p>	

		hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.			
<b>Tema.</b>	<b>Artrosis.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>22.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Ejercicios para la artrosis de cadera.	Aliviar los síntomas de la artrosis de cadera.	<p>Planear una rutina con ejercicios para la artrosis de cadera. Esta deberá subirse al aula virtual por medio de hipervínculos con la siguiente descripción: Con el paso de los años y, como consecuencia del desgaste progresivo los cartílagos del fémur y la pelvis pierden su grosor y textura y llegan, incluso, a desaparecer. Esto da origen a que se pierda el correcto engranaje entre el fémur y la pelvis, que es precisamente lo que produce los síntomas de la artrosis de cadera.</p> <p>¿Quieres saber cómo aliviar los dolores? Da clic en la imagen para visualizar el video.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	11 minutos	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:  <a href="https://youtu.be/HFtYfgL7i7s">https://youtu.be/HFtYfgL7i7s</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Ejercicios en casa.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>23.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>

Ejercicios en casa.	Poner en práctica el ejercicio físico como una acción preventiva y rehabilitadora.	<p>Crear una rutina con ejercicios que las personas puedan hacer con la facilidad de estar en sus casas. El video se va a subir a la plataforma por medio del uso de hipervínculos y se añadirá la siguiente información: Juan- ¿Sabías que haciendo ejercicio puedes controlar tu diabetes? Conchita- Yo creía que los diabéticos debíamos estar en reposo. Esta comprobada la acción preventiva y rehabilitadora que tiene el ejercicio en enfermedades cardíacas, diabetes mellitus, obesidad, osteoporosis, osteoartritis, algunos tipos de cáncer, derrame cerebral y depresión entre otras. ¡Vamos! No dejes de entrenar. Da clic en la imagen para visualizar el video:</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	31 minutos	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada:</p> <p><a href="https://youtu.be/CTBMCONdWXg">https://youtu.be/CTBMCONdWXg</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Prejuicios y estereotipos en el deporte, ejercicio y actividad física.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>24.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Video informativo	Identificar qué son los prejuicios y estereotipos y cómo estos se ven reflejados en el deporte, ejercicio y actividad física con relación a la vejez.	<p>Crear una presentación en canva en donde se incluya portada con el título del tema, imágenes o gif ilustrativos. La siguiente lámina incluirá un video de youtube que explicará qué son los prejuicios y estereotipos de manera interactiva y atractiva para los participantes. La tercera también se acompañará de un video que ejemplifique prejuicios y estereotipos y con texto breve se explicarán partes del video y la argumentación de porque es un error cada uno de los momentos descritos. La siguiente lámina será la última que incluya un video, pero esto debe reflejar una vejez alternativa o bien fuera de la imagen social de la vejez y el texto que lo acompañará será alusivo a otras formas de envejecer y por ende para destruir los prejuicios y estereotipos. Y finalmente, se agradecerá en una lámina la atención prestada.</p> <p>La presentación la voy a descargar en formato mp4 y lo voy a subir a la plataforma moodle por medio de hipervínculos e irá con la siguiente descripción: Con el siguiente</p>	30 minutos.	<p>Video de youtube acerca de los prejuicios y estereotipos: <a href="https://youtu.be/nITtRDtD_TI">https://youtu.be/nITtRDtD_TI</a></p> <p>Video las apariencias engañan de youtube: <a href="https://youtu.be/8gMD-jR_ihM">https://youtu.be/8gMD-jR_ihM</a></p> <p>Video que refleje una vejez fuera del imaginario social:</p>	

		video vas a poder conocer qué son los prejuicios y estereotipos y cómo estos se ven reflejados en el deporte, ejercicio y actividad física con relación a la vejez.		<a href="https://youtu.be/LzcGsBKA8rA">https://youtu.be/LzcGsBKA8rA</a>  Video final en canva: <a href="https://www.canva.com/design/DAEZx1HLRFU/VPEz7UHChC0G8vqCY4tcsq/watch?utm_content=DAEZx1HLRFU&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink">https://www.canva.com/design/DAEZx1HLRFU/VPEz7UHChC0G8vqCY4tcsq/watch?utm_content=DAEZx1HLRFU&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Todo el cuerpo.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>25.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina de alto impacto para todo el cuerpo.	Prevención, en el tratamiento y la rehabilitación de enfermedades crónicas.	Realizar una rutina de ejercicio físico con ejercicios de alto impacto para tonificar todo el cuerpo. El video se va a subir por medio de hipervínculos a la plataforma moodle con la siguiente descripción. La actividad física en las personas mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades crónicas, lo cual brinda un mejor nivel de salud. ¡Nunca te rindas! Da clic en la imagen para poder visualizar el video:  Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.	18 minutos.	Silla estable.  Ropa cómoda  Teléfono celular  Cámara de video  Agua  Rutina grabada y editada: <a href="https://youtu.be/Q7KvgZW6EvU">https://youtu.be/Q7KvgZW6EvU</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Estreñimiento.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los</b>	<b>Sesión.</b>	<b>26.</b>

			participantes puedan trabajar libremente.		
Actividad.	Objetivo.	Descripción.	Duración estimada.	Materiales.	Producto.
Automasaje para aliviar el estreñimiento	Aliviar el estreñimiento.	<p>Grabar una rutina de automasaje para ayudarle a aliviar el estreñimiento a las personas que lo padezcan. El video se subirá por medio de hipervínculos al aula virtual y se acompañará con la siguiente reseña: El estreñimiento es uno de los problemas que presentan con mayor frecuencia las personas envejecidas, debido a los cambios biológicos y al estilo de vida que se adopta durante el envejecimiento. De ahí que se deberá tener los conocimientos con el fin de orientarse sobre las medidas que pueden adoptar para evitar dicho trastorno. Da clic en la imagen para visualizar el video que te ayudará a combatir el estreñimiento:</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	15 minutos.	Crema o aceite. Ropa cómoda Teléfono celular Cámara de video Agua Rutina grabada y editada: <a href="https://youtu.be/gg4bNHtEHPM">https://youtu.be/gg4bNHtEHPM</a>	
Tema.	Cervicales.	Espacio sugerido.	Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.	Sesión.	27.
Actividad.	Objetivo.	Descripción.	Duración estimada.	Materiales.	Producto.
Ejercicios fáciles para cervicales.	Disminuir el dolor de las cervicales.	Subir una rutina al aula virtual con ejercicios que ayuden a disminuir el dolor de las cervicales. El video incluirá la siguiente descripción: Esta rutina les va a ayudar a disminuir el dolor de las cervicales. Las cervicales pueden causar dolor en el cuello y el hombro que varía en intensidad y puede sentirse como un dolor o una descarga eléctrica desde el cuello hasta el brazo. Práctica estos 5 ejercicios con solo darle clic a la imagen:	10 minutos.	Silla estable. Ropa cómoda Teléfono celular Cámara de video	

		Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.		Agua Rutina de youtube: <a href="https://youtu.be/2o_j7Gs4yyo">https://youtu.be/2o_j7Gs4yyo</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Piernas y glúteos.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>28.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina de alto impacto para piernas y glúteos en casa.	Ganar fuerza, estabilidad y prevenir caídas	<p>Planear una rutina con ejercicios para trabajar las piernas y los glúteos. Dicha rutina se incluirá en moodle con ayuda de los hipervínculos. La rutina se acompañará de la siguiente descripción: En este video te dejo una rutina de ejercicios para glúteos y piernas en adultos mayores. Es una rutina completa que incluye calentamiento y estiramientos, además del ejercicio principal. Incluye esta rutina en tus ejercicios durante la semana y que sigas ejercitándote en casa. ¿Estas listo para la rutina de hoy? Solo dale clic a la imagen para comenzar, no te olvides de beber agua.</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	21 minutos.	<p>Silla estable.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Teléfono celular</p> <p>Cámara de video</p> <p>Agua</p> <p>Rutina grabada y editada: <a href="https://youtu.be/H4zK2HkOnQ8">https://youtu.be/H4zK2HkOnQ8</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Espalda.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>29.</b>

<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina de cardio para eliminar los rollitos de la espalda.	Eliminar rollitos de la espalda.	<p>Grabar una rutina con ejercicios de alto impacto para eliminar los rollitos de la espalda. El video se subirá a moodle haciendo uso de los hipervínculos e irá acompañada de la siguiente reseña: Esta es la rutina número 20. ¡Vas muy bien! No te rindas. Estas rutinas de alto impacto también vienen acompañadas de ejercicios de bajo impacto que puedes realizar si alguno de los de alto impacto te cuestan trabajo. Las rutinas de alto impacto duran menos tiempo que las de bajo impacto, intenta hacer una y no dudes en platicarnos cómo te va. Da clic en la imagen para comenzar la rutina:</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión.</p>	18 minutos.	<p>Silla estable. Ropa cómoda Teléfono celular Cámara de video Agua Rutina grabada y editada: <a href="https://youtu.be/v9xOyiqh44E">https://youtu.be/v9xOyiqh44E</a></p>	
<b>Tema.</b>	<b>Todo el cuerpo.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>30.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Rutina para tonificar el cuerpo.	Prevenir pérdida de masa muscular.	<p>Diseñar una rutina para entrenar todo el cuerpo. La grabación se subirá a moodle con el uso de hipervínculos y con la siguiente descripción: En esta rutina te dejo un entrenamiento de cuerpo completo que te ayudará a prevenir la pérdida de masa muscular. No tienes tiempo de entrenar, no te preocupes. Con esta rutina en 20 minutos podrás tonificar todo tu cuerpo. Da clic en la imagen para visualizar el video:</p> <p>Para los participantes que se conecten en vivo a las sesiones de zoom, se compartirá el enlace de la sesión, se compartirá pantalla para transmitir el video con la rutina previamente grabada. Dicha rutina iniciará con un saludo, el título de la rutina y el material a utilizar. Mientras se conectan todos los participantes se dejará correr la rutina hasta la descripción de los materiales. Una vez que todos estén preparados se inicia con</p>	20 minutos.	<p>Silla estable. Ropa cómoda Teléfono celular Cámara de video Agua Rutina grabada y editada:</p>	

		los ejercicios. A medida que la rutina avance se irá narrando en vivo y de manera espontánea. Es importante que los participantes enciendan sus cámaras para observar que los ejercicios estén haciéndolos de manera correcta y evitar algún tipo de lesión		<a href="https://youtu.be/_QtwZaTFGDY">https://youtu.be/_QtwZaTFGDY</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Hábitos saludables.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>31.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
7 hábitos saludables.	Promover el envejecimiento saludable.	Realizar una infografía en donde se incluyan 7 hábitos saludables que permitan promover el envejecimiento saludable. En ella se deberá incluir imágenes y texto breve. La infografía debe ser llamativa y su información debe ser fundamentada por fuentes confiables. La infografía utilizada en el taller será una creada por una fuente confiable, se subirá al aula aclarando los derechos de autor de esta a partir de las siguientes instrucciones: Esta infografía diseñada por el Instituto Nacional de Geriátria te ayudará a conocer siete hábitos saludables que forman parte de la capacidad intrínseca (todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona) y nos ayudan a lograr un envejecimiento saludable. Lee con atención cada uno de ellos.	15 minutos.	Infografía: <a href="https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/5327378923958258/">https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/5327378923958258/</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Ejercicio físico.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>32.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
El ejercicio es la clave para un envejecimiento saludable.	Promover el ejercicio y la actividad física.	Realizar una infografía en donde se señalen beneficios, recomendaciones para adoptar el ejercicio físico como un estilo de vida. La infografía debe contener ideas principales, ilustraciones y fuentes confiables.  Para el taller se usó la infografía diseñada por el Instituto Nacional de Geriátria ya que la misma cumplía con los señalamientos descritos. La infografía se subirá al aula virtual y se señalarán los derechos de autor a partir de la siguiente descripción: El ejercicio es la clave de un envejecimiento saludable. Lee la infografía que el Instituto Nacional de Geriátria preparó para ti.	15 minutos.	Infografía: <a href="https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/2178989292130586/">https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/2178989292130586/</a>	

<b>Tema.</b>	<b>Polimedicación.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>33.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
¿Qué es la polimedicación?	Conocer qué es la polimedicación.	Elaborar una infografía en donde se señale qué es la polimedicación o polifarmacia, las consecuencias en la salud y prevención. En el caso del taller usaré una infografía rescatada de un curso en línea promovido por el ICOPE (atención integrada para un envejecimiento saludable). Se subirá el archivo en el aula virtual con la siguiente descripción: El criterio establecido para considerar que una persona está bajo un régimen terapéutico de polifarmacia es el que establece el consumo de dos o más fármacos simultáneamente para tratar más de una patología crónica. Para conocer más sobre la polifarmacia, sus consecuencias negativas para la salud y prevención, revisa el siguiente material:	15 minutos.	Infografía descargada en ordenador.	
<b>Tema.</b>	<b>Alcohol.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>34.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Alcohol.	Prevenir el consumo de alcohol.	Diseñar un carrusel en canva para transformarlo en libro en la plataforma moodle. La primera lámina deberá contener el título del tema, una frase que invite al lector a una vida más saludable. La segunda incluirá algunos datos estadísticos acerca del consumo del alcohol y sus efectos nocivos en la salud. La siguiente hará un llamado a reconocer que se tiene un problema si se consume alcohol en exceso. En la cuarta lámina se añadirán más datos relevantes acerca del tema, luego en la siguiente una frase que advierta al lector a prevenir el consumo de dicha sustancia. En la penúltima unos datos a partir del sexo y la última incluirá la bibliografía. Todas las hojas deberán contener imágenes ilustrativas, texto con ideas principales y un diseño atractivo. Con la opción de descarga en canva se descargará el carrusel en formato png y cada imagen se subirá al aula virtual a partir de la herramienta libro de la plataforma moodle. Y finalmente, se acompañará de la siguiente descripción: Beber alcohol es nocivo para tu salud. Lee con atención el libro El alcohol y recuerda, nunca es tarde para transformar tus estilos de vida.	25 minutos.	Diseño de libro en canva: <a href="https://www.canva.com/design/DAEtOcvRWQc/B0GM1-gzEou83CJR4V7YeQ/watch?utm_content=DAEtOcvRWQc&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink">https://www.canva.com/design/DAEtOcvRWQc/B0GM1-gzEou83CJR4V7YeQ/watch?utm_content=DAEtOcvRWQc&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink</a>	

<b>Tema.</b>	<b>Mascotas.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>35.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Beneficios de tener mascotas.	Reconocer los beneficios de las mascotas.	Elaborar un video ilustrativo en canva. Deberá contener imágenes de la diversidad de mascotas de compañía y un texto breve en cada lámina describiendo sus beneficios. Dentro de los beneficios de incluirá uno relacionado al ejercicio o la actividad física. El video se compartirá en moodle haciendo uso de una imagen con relación al tema señalado y en ella se incluirá la URL generada en la aplicación canva. Los participantes con un solo clic en la imagen podrán observar el video sin ninguna dificultad. La descripción del video será la siguiente: A continuación, te presento un video en el cual se muestran algunos beneficios que tus mascotas proporcionan para tu salud física y mental. Da clic en la imagen para poder visualizar el video.	15 minutos.	Video en canva: <a href="https://www.canva.com/design/DAEwSpr7U_k/01gYF7RKszwycuKjh0xPtQ/watch?utm_content=DAEwSpr7U_k&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink">https://www.canva.com/design/DAEwSpr7U_k/01gYF7RKszwycuKjh0xPtQ/watch?utm_content=DAEwSpr7U_k&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Tabaco.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>36.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Tabaco.	Identificar los factores que influyen en el consumo de tabaco y conocer algunos consejos para evitarlo.	En la aplicación canva, elaborar una presentación con imágenes ilustrativas y texto en el cual se puedan identificar en primer momento algunos factores que influyen en el consumo de tabaco y algunas advertencias con relación a las problemáticas que provoca en la salud. Posteriormente, en al menos dos láminas se darán consejos para evitar o erradicar paulatinamente su consumo. La información presentada tendrá el respaldo de una fuente confiable y verídica que tiene que incluirse en la presentación para que las personas puedan para buscar más información.  Para subir el material al aula, con la opción de descarga en canva se descargará la presentación en formato png y cada imagen se subirá al aula virtual a partir de la herramienta libro de la plataforma moodle. Y finalmente, se acompañará de la siguiente descripción: A continuación, podrás encontrar información acerca de los factores que	15 minutos.	Diseño en canva <a href="https://www.canva.com/design/DAEtingA0QE/b217gtASnWxvM6o5baNAFO/watch?utm_content=DAEtingA0QE&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink">https://www.canva.com/design/DAEtingA0QE/b217gtASnWxvM6o5baNAFO/watch?utm_content=DAEtingA0QE&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink</a>	

		incluyen en el consumo del tabaco y también, algunos consejos para evitar su consumo. Da clic en el libro para encontrar toda la información.			
<b>Tema.</b>	<b>Ejercicio físico.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>37.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
El ejercicio vigoroso.	Prevenir enfermedades crónicas y conocer el impacto del ejercicio en algunos sistemas del cuerpo humano.	Diseñar una infografía en donde de manera general se aborden qué enfermedades previene la práctica de ejercicio físico y su impacto en el cuerpo humano. El texto deberá ir acompañado de imágenes ilustrativas para que en conjunto se cree un material creativo y llamativo. Tiene que necesariamente incluirse la fuente confiable para su sustento y posterior uso. Cabe hacer mención que para el caso del taller se optó por incluir la infografía del Instituto Nacional de Geriátrica ya que cumplía con los requisitos y nos permitía cumplir nuestro objetivo. Dicha infografía se subirá al aula virtual con la siguiente descripción y dando el reconocimiento a los autores: En la siguiente imagen elaborada por el Instituto Nacional de Geriátrica, podrás obtener información acerca de los beneficios del ejercicio para prevenir algunas enfermedades y su impacto en el cuerpo humano. El ejercicio físico puede ayudar no sólo a conseguir y mantener bienestar físico, mental y social, sino también a disfrutar más tiempo y más plenamente de la vida.	15 minutos.	Infografía: <a href="https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/2131830863513096/">https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/2131830863513096/</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Actividad física.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>38.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Beneficios de la actividad física.	Conocer los beneficios en la salud a través de la práctica de la actividad física.	Hacer una infografía en donde se señalen los beneficios que se obtienen con la actividad física. La información tiene que ser a partir de una fuente fidedigna para sustentar cada parte de dicho material. Dado que el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado en su facebook posteo una infografía que se adaptaba a las necesidades del material descrito, se optó por hacer uso de este. En el aula se debía dar derechos de autor a la infografía y se acompañaría de la siguiente descripción: Si estás dudando en ir por las escaleras en lugar del elevador o caminar unas calles en vez de	15 minutos.	Infografía: <a href="https://www.facebook.com/ISSSTE.Salud/photos/a.220175112267087/846014369683155/">https://www.facebook.com/ISSSTE.Salud/photos/a.220175112267087/846014369683155/</a>	

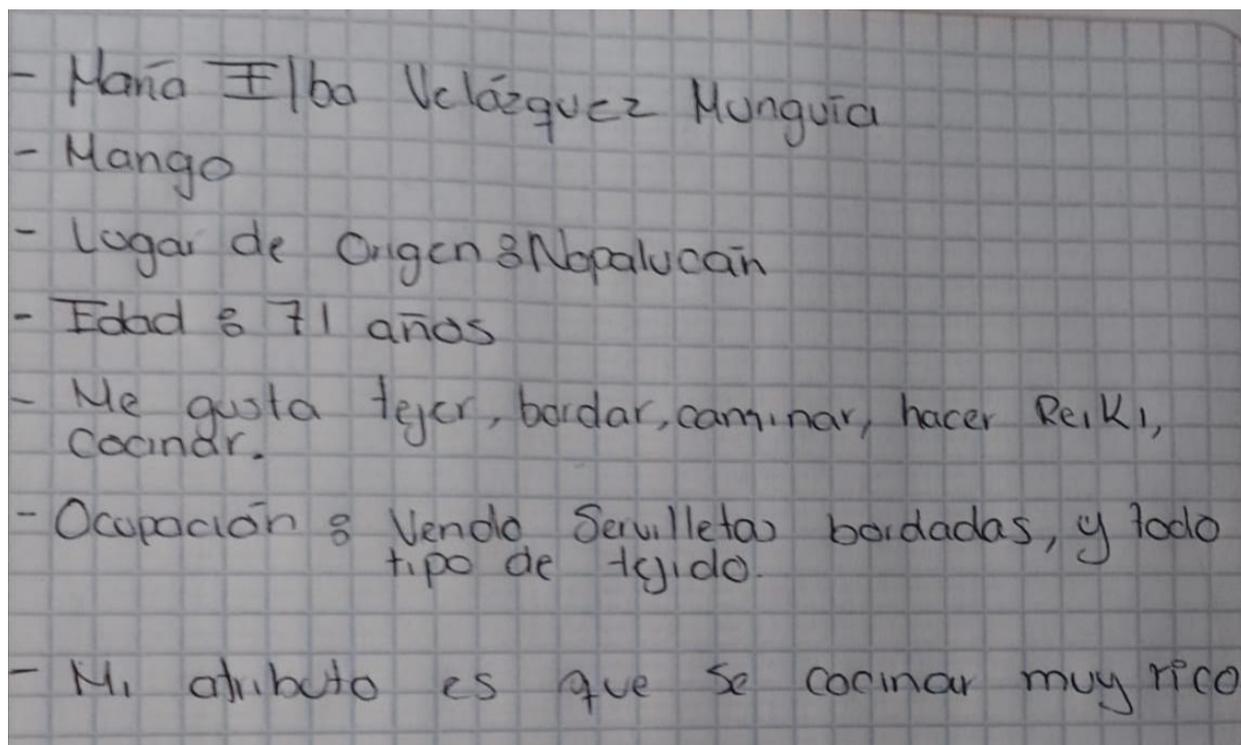
		utilizar el automóvil. Checa los beneficios de la actividad física dando clic en el siguiente enlace.			
<b>Tema.</b>	<b>Depresión</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>39.</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Depresión.	Conocer e identificar algunas manifestaciones de la depresión.	Elaborar un video corto con al menos cuatro láminas en canva para proporcionar información acerca de la depresión. En la primera se añadirán algunos síntomas generales de una persona con depresión, en la segunda; las dificultades que experimenta, la siguiente señalará sus consecuencias en la salud mental o física, la penúltima incluirá algunas manifestaciones comunes y finalmente concluirá el video aclarando que la depresión es una enfermedad que puede sucederle a cualquier persona, pero, la práctica de ejercicio y actividad física ayudan a prevenirla. También se aclarará que si se sospecha de padecer depresión pueden pedirme ayudar para buscar alternativas de solución y canalizarlos con las personas adecuadas. El video se compartirá en moodle haciendo uso de hipervínculos. Subiré una imagen y en ella insertaré la URL proporcionada por canva, así los participantes con un clic en la imagen podrán observar el video sin ningún problema, además irá acompañado de la siguiente reseña: Da clic en la imagen para observar el video que preparé para que conozcas un poco acerca de la depresión. No dudes en pedirme ayuda si sospechas que sufres depresión, juntos podemos buscar alternativas de solución.	3 minutos.	Video: <a href="https://www.canva.com/design/DAEwS_vawd8/AHBjr3W_Y4mYi3rTHCGdhA/watch?utm_content=DAEwS_vawd8&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink">https://www.canva.com/design/DAEwS_vawd8/AHBjr3W_Y4mYi3rTHCGdhA/watch?utm_content=DAEwS_vawd8&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink</a>	
<b>Tema.</b>	<b>Discapacidad.</b>	<b>Espacio sugerido.</b>	<b>Un cuarto amplio, bien iluminado y acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.</b>	<b>Sesión.</b>	<b>40</b>
<b>Actividad.</b>	<b>Objetivo.</b>	<b>Descripción.</b>	<b>Duración estimada.</b>	<b>Materiales.</b>	<b>Producto.</b>
Discapacidad.	Conocer la definición del concepto de discapacidad, dependencia y autonomía.  Identificar ejemplos de las actividades básicas e	Elaborar un video en canva en donde se incluya la definición de discapacidad, se haga mención sobre la importancia de la actividad y ejercicio físico para prevenir discapacidades y, por tanto, la dependencia. También se debe señalar que la práctica de estos últimos permite prolongar la aparición de enfermedades que en determinado momento dificulten a la persona llevar a cabo las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Por eso, en el video se debe incluir la definición de ambos conceptos e	5 minutos.	Video: <a href="https://www.canva.com/design/DAEb3M3Icnc/xvQPFJc0YeZKfkWjHvreSw/watch?utm_content=DAEb3M3Ic">https://www.canva.com/design/DAEb3M3Icnc/xvQPFJc0YeZKfkWjHvreSw/watch?utm_content=DAEb3M3Ic</a>	

	<p>instrumentales de la vida diaria.</p> <p>Reconocer que el ejercicio y la actividad física previenen la dependencia y discapacidad.</p>	<p>incluir algunos ejemplos para su reconocimiento. Finalmente, se incluirá el concepto de autonomía e independencia. El video se subirá a moodle por uso de hipervínculos. En una imagen ilustrativa se incluirá la URL generada en canva y los participantes al darle clic podrán observar el video.</p>		<p><a href="#"><u>nc&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink</u></a></p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Para mí era importante que las participantes antes de comenzar directamente con las rutinas tuviesen inicialmente, una actividad de estímulo como la de nombre-fruta para generar confianza y como un medio de presentación informal. En la **Figuras 14, 15 y 16** se observan algunos resultados de dicha actividad.

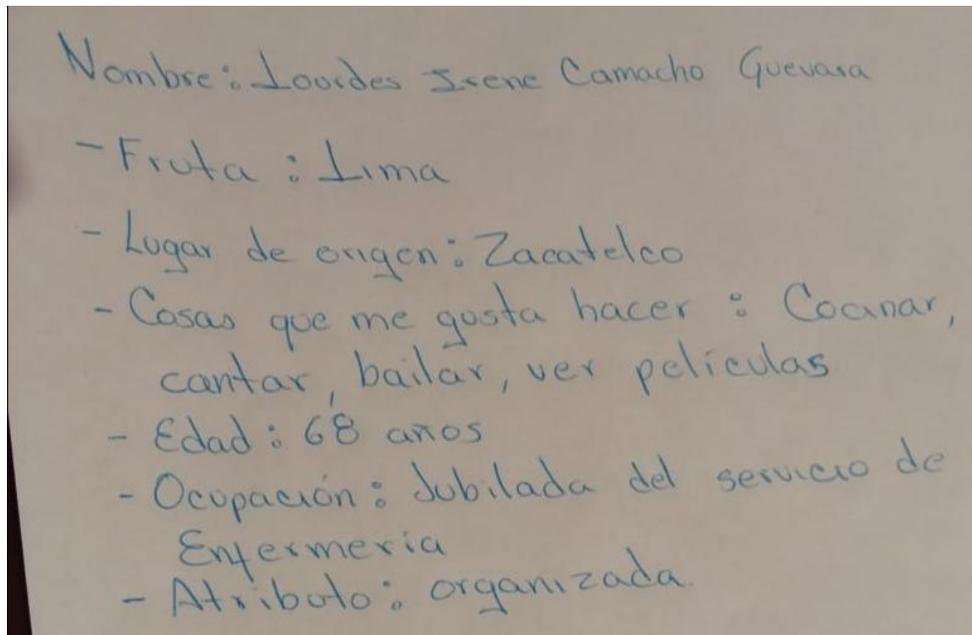
#### **Figura 14**

##### *Actividad nombre-fruta*

- 
- The image shows a photograph of a piece of grid paper with handwritten notes in Spanish. The notes are organized as a list of bullet points, each starting with a hyphen. The handwriting is in black ink and is somewhat cursive. The paper has a light gray grid pattern.
- Mañana Elba Velázquez Munguía
  - Mango
  - Lugar de Origen 3 Nopalucan
  - Edad 3 71 años
  - Me gusta tejer, bordar, caminar, hacer Reiki, cocinar.
  - Ocupación 3 Vendo Servilletas bordadas, y todo tipo de tejido.
  - Mi atributo es que se cocinar muy rico.

**Figura 15**

*Actividad nombre-fruta*

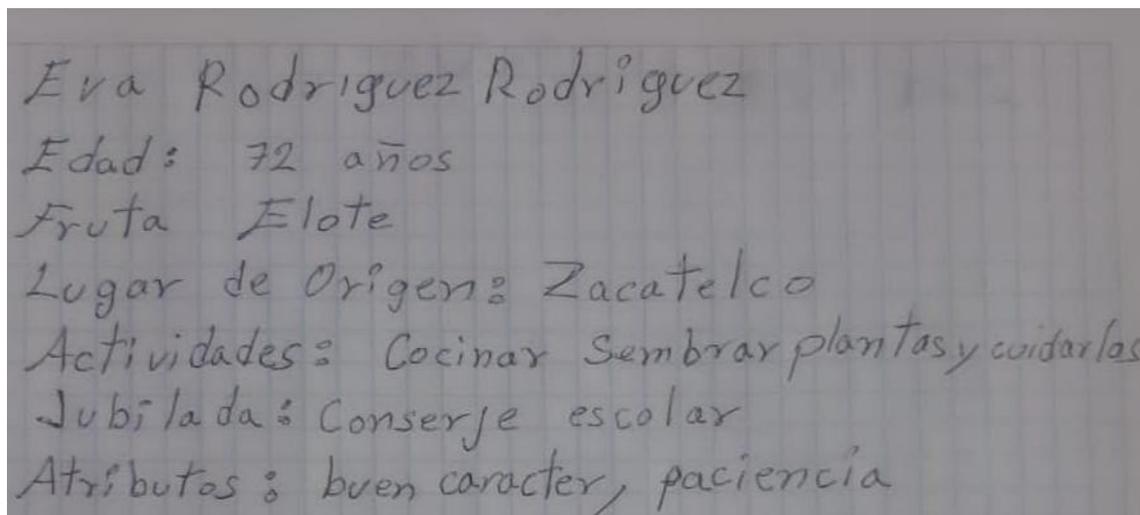


Nombre: Lourdes Irene Camacho Guevara

- Fruta: Lima
- Lugar de origen: Zacatelco
- Cosas que me gusta hacer: Cocinar, cantar, bailar, ver películas
- Edad: 68 años
- Ocupación: Jubilada del servicio de Enfermería
- Atributo: organizada

**Figura 16**

*Actividad nombre y fruta*



Eva Rodríguez Rodríguez

Edad: 72 años

Fruta: Elote

Lugar de Origen: Zacatelco

Actividades: Cocinar Sembrar plantas y cuidarlas

Jubilada: Conserje escolar

Atributos: buen carácter, paciencia

Posteriormente, introduje una actividad de sensibilización respecto al vejeísmo y como se observa en la **Tabla 3** se llevó a cabo la actividad “viejo sano-viejo enfermo” (Cantón y Sawyer, 1987 citado por Martínez-Maldonado, Vivaldo-Martínez, Moreno y Cantón, 2019, p. 86-87). El objetivo era introducir al grupo al tema de los estilos de vida y conseguir información acerca de sus conocimientos previos a partir de la reflexión, análisis y conclusiones. Véanse las **Figuras 17, 18, 19 y 20** como evidencia de la actividad antes mencionada y como señal del reconocimiento que las participantes tenían acerca de los beneficios del ejercicio físico como un mecanismo para envejecer saludablemente, resultado de su participación en el programa de *Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable* llevado a cabo de manera presencial como lo afirma el apartado de antecedentes.

### **Figura 17**

*Actividad viejo sano-viejo enfermo*

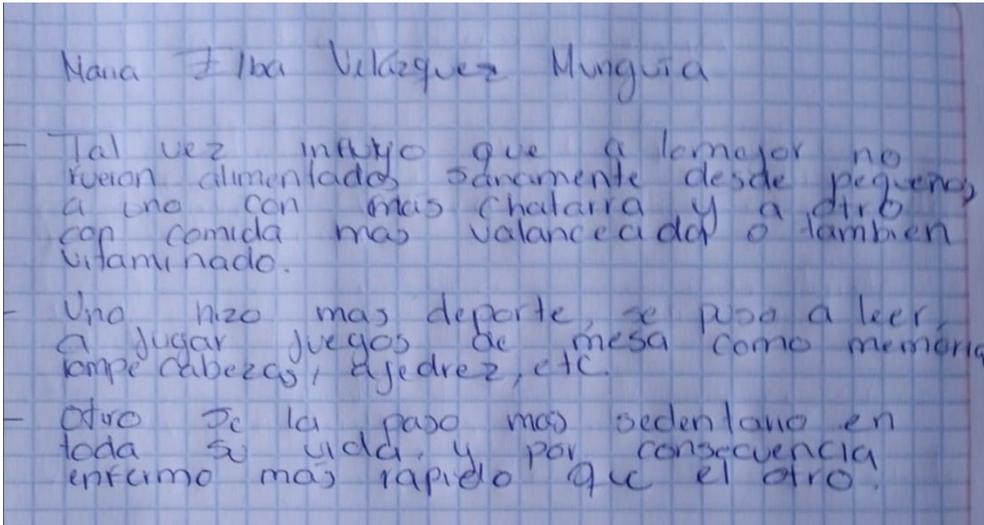


¿Qué acciones o situaciones influyeron para que un bebé se convirtiera en un viejo sano y el otro en un viejo enfermo?

**Comparte tus opiniones en el foro actividad 1**

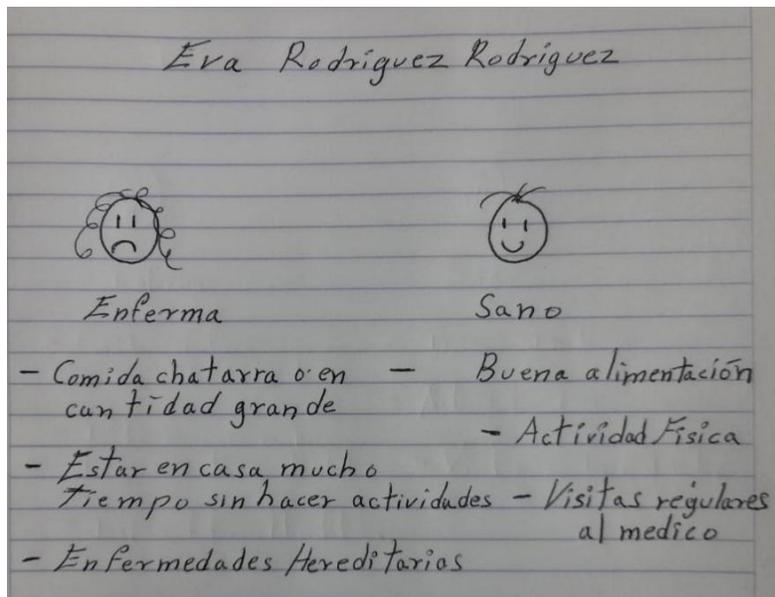
## Figura 18

Actividad viejo sano-viejo enfermo



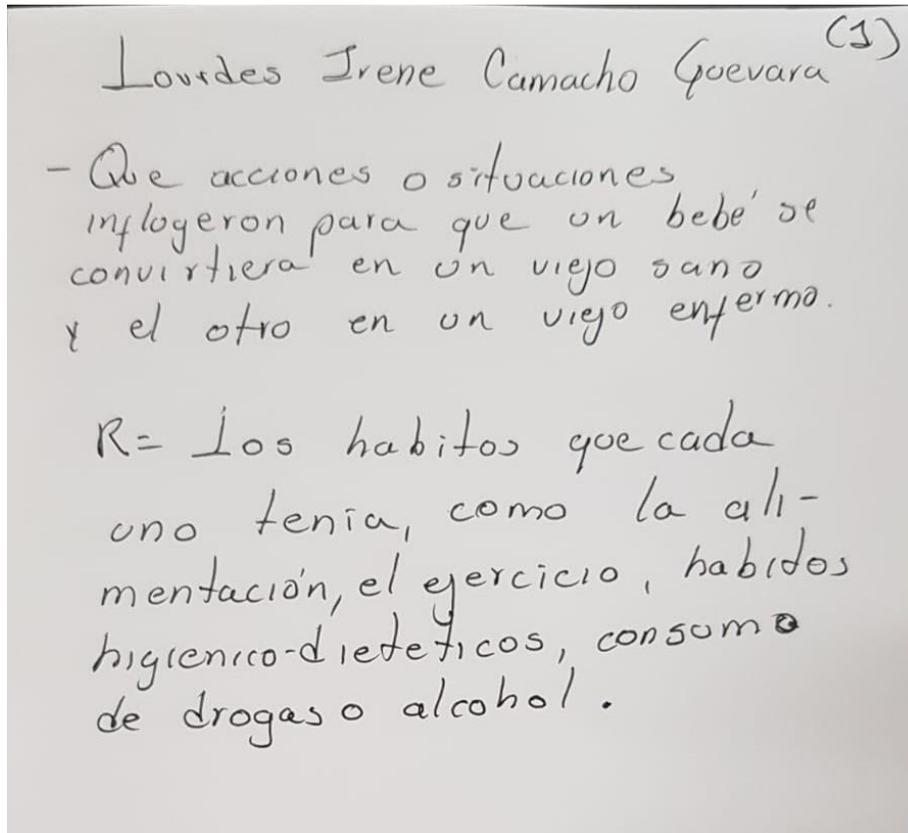
## Figura 19

Actividad viejo sano-viejo enfermo



## Figura 20

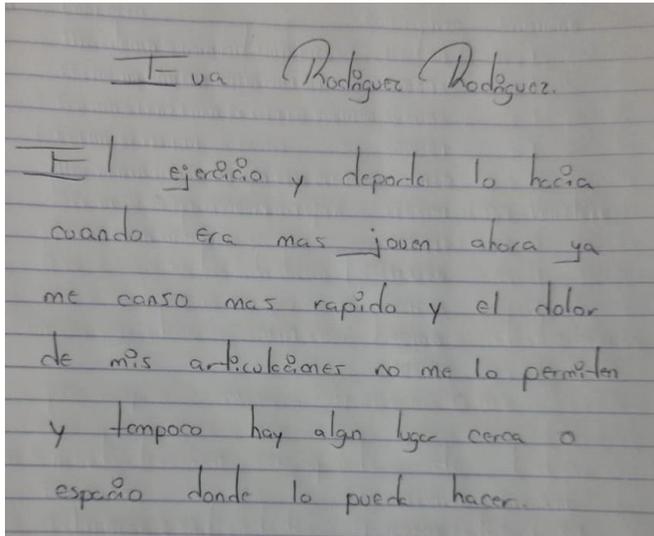
### Actividad viejo sano-viejo enfermo



Luego, en la planeación introduje un video como refuerzo a la actividad anterior, en donde menciono las consecuencias de la inactividad física y la importancia de que las personas mayores se mantengan activas. Finalmente, para el cierre introductorio, un video ilustrativo ayudaría al grupo a conocer e identificar las diferencias entre los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte. En las **Figuras 21, 22, 23 y 24** se observa la evidencia de las actividades antes mencionadas.

## Figura 21

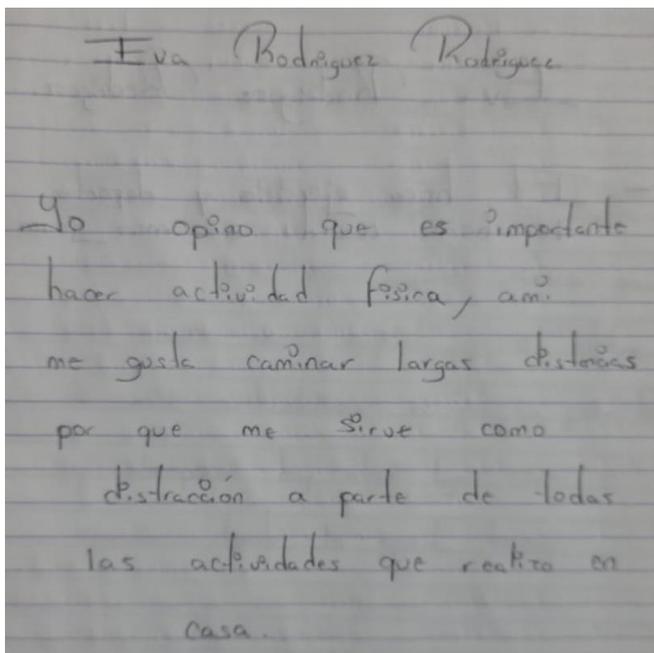
*Opiniones de las participantes acerca de los videos*



Eva Rodríguez Rodríguez.  
El ejercicio y deporte lo hacía cuando era más joven ahora ya me canso más rápido y el dolor de mis articulaciones no me lo permiten y tampoco hay algún lugar cerca o espacio donde lo pueda hacer.

## Figura 22

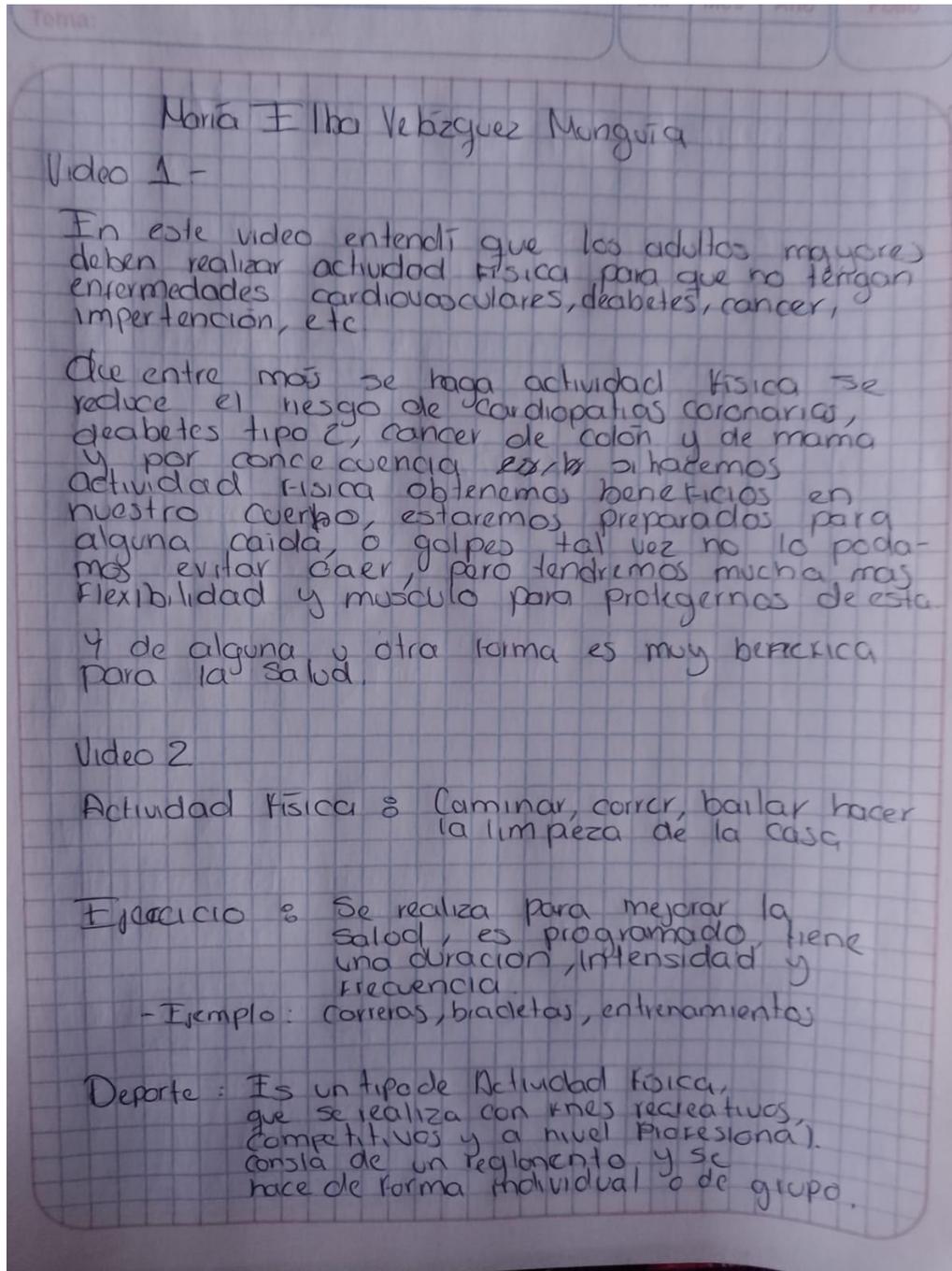
*Opiniones de las participantes acerca de los videos*



Eva Rodríguez Rodríguez.  
Yo opino que es importante hacer actividad física, a mí me gusta caminar largas distancias por que me sirve como distracción a parte de todas las actividades que realizo en casa.

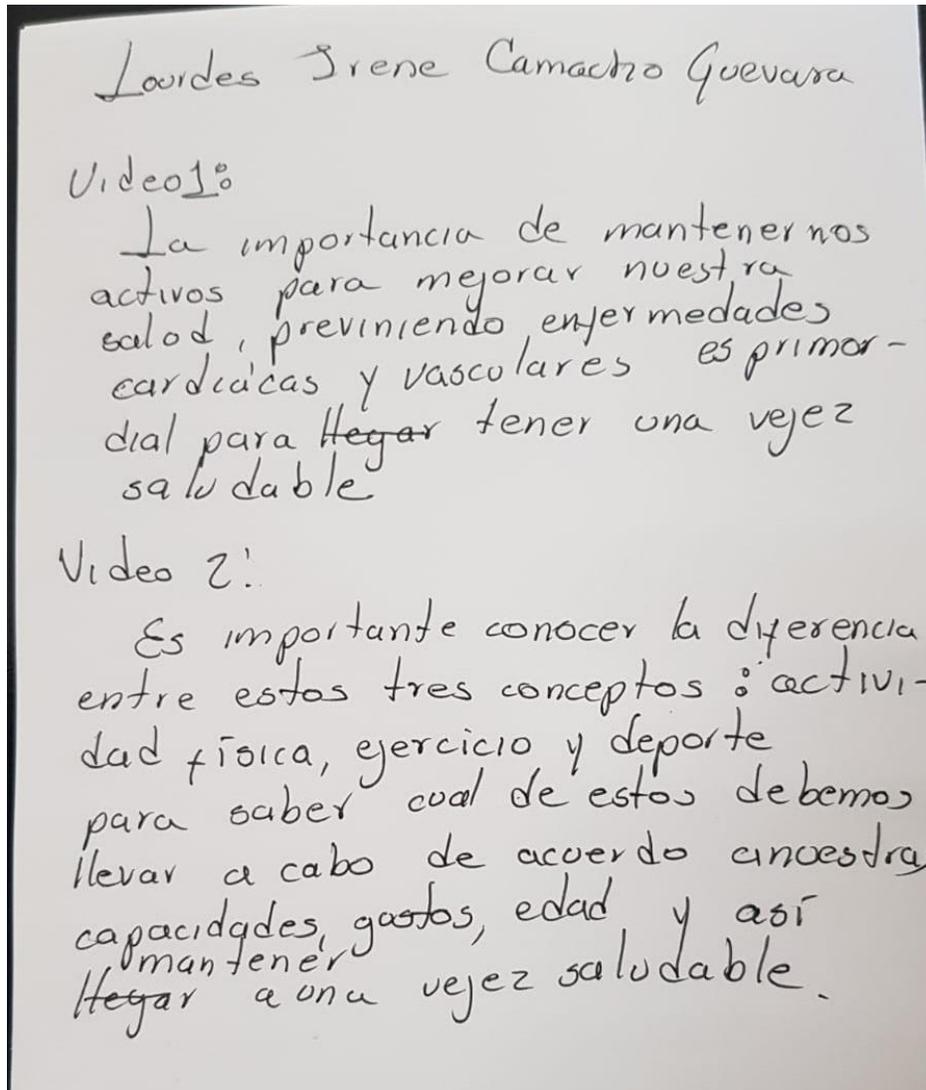
## Figura 23

### Opiniones de las participantes acerca de los videos



## Figura 24

Opiniones de las participantes acerca de los videos



Consecuentemente, las participantes podían iniciar con las rutinas de ejercicio físico. Cabe señalar que cada 5 rutinas dentro de la plataforma encontrarían un material didáctico que con relación a las lecturas previamente realizadas y a los objetivos específicos que me había planteado como pasante.

Las rutinas las grabé completas, es decir, todas inician con el calentamiento, luego el entrenamiento, los ejercicios principales y finalizan con el enfriamiento. Cada rutina la planeaba un día antes de grabarla, veía el contenido de los youtubers, agregaba los ejercicios más acordes a los objetivos, buscaba opciones de bajo y alto impacto, preparaba el material y lugar de trabajo. Una vez que planeaba la rutina, la hacía como parte de mi entrenamiento personal. Me gustaba experimentar y probar cómo me había sentido con cada ejercicio, así podría tener mayores sugerencias para el grupo, pero sobre todo podía comprenderlos de mejor manera.

Finalmente, si la rutina me gustaba, la grababa, editaba y subía a una carpeta en drive para que el profesor German Zecua, pudiera tenerlas como evidencia de trabajo. Sin embargo, debido al peso de los archivos y dado que las rutinas debían compartirse en moodle, opté por subirlas directamente a youtube.

El proceso de subir cada video era lento y el profesor German Zecua, me ayudó a descargar aquellas que ya estaban en drive y así desde su cuenta en youtube se subieron las rutinas, reconociendo mi autoría.

Grabé un total de 21 rutinas con un mínimo de 20 minutos y un máximo de 70 minutos. Cada una de ellas enlistadas a continuación y las cuales se pueden visualizar por medio de la URL que las acompañan y proporcionadas en la **Tabla 3**:

1. Rutina para ganar flexibilidad. <https://youtu.be/wERjg4Evjd8>
2. Rutina para aliviar el dolor en la artrosis de manos. <https://youtu.be/ENoq8lmgKVM>
3. Rutina de cardio en casa. <https://youtu.be/82EIFjCwrIE>
4. Rutina de ejercicios para brazos. [https://youtu.be/UhCS0Bnsi\\_U](https://youtu.be/UhCS0Bnsi_U)
5. Rutina de ejercicios para hombros. [https://youtu.be/UhCS0Bnsi\\_U](https://youtu.be/UhCS0Bnsi_U)
6. Rutina abdomen y glúteos acostados. <https://youtu.be/Nma4B5T2yC4>
7. Rutina de cardio en silla. [https://youtu.be/Mhc\\_2unYLpk](https://youtu.be/Mhc_2unYLpk)
8. Ejercicios para fortalecer el manguito rotador. <https://youtu.be/7I7MQDsZcuY>
9. Rutina de abdominales de pie. <https://youtu.be/6RyAw484JW>
10. Ejercicios de fuerza con liga o mancuernas. <https://youtu.be/aciZdNwv10k>
11. GAP (glúteos, abdomen y piernas). <https://youtu.be/po4UX9Bsvl0>
12. Un poco de todo (rutina para todo el cuerpo). <https://youtu.be/JIa0ZDkNEIc>
13. Ejercicios para aliviar el dolor de la ciática. <https://youtu.be/tpqaXhIqzJE>
14. Ejercicios para la artrosis de cadera. <https://youtu.be/HFtYfgL7i7s>
15. Ejercicios en casa. <https://youtu.be/CTBMC0NdWXg>
16. Rutina de alto impacto para todo el cuerpo. <https://youtu.be/Q7KvgZW6EvU>

17. Automasaje para aliviar el estreñimiento. <https://youtu.be/gg4bNHtEHPM>
18. Ejercicios fáciles para las cervicales. [https://youtu.be/2o\\_j7Gs4yyo](https://youtu.be/2o_j7Gs4yyo)
19. Rutina de alto impacto para piernas y glúteos en casa. <https://youtu.be/H4zK2HkOnQ8>
20. Rutina de cardio para aliviar los rollitos de la espalda. <https://youtu.be/v9xOyiqh44E>
21. Rutina para tonificar el cuerpo. [https://youtu.be/\\_QtwZaTFGDY](https://youtu.be/_QtwZaTFGDY)

Las rutinas inician con una imagen con el título de la misma y se acompaña de imágenes ilustrativas, además de un audio inicial con mi propia voz dando un saludo, diciendo mi nombre para el reconocimiento de quién estaría a cargo de la sesión y el material a utilizar.

Posteriormente, aparece la rutina completa y se introduce música de fondo. Las instrucciones y narración de cada ejercicio se darían en las sesiones por zoom y el video sería el apoyo visual de los mismos.

Todo el material didáctico lo elaboré en canva, excepto las rutinas que se grabaron con uso de cámara de video, posteriormente, se unió todo con la aplicación de inshot. De acuerdo con la actividad prevista en la planeación, de canva usaba la URL para poder compartir los videos que realizaba en la plataforma moodle, descargaba el material para las infografías en pdf y png para la creación de libros, así como la descarga de íconos en png para el diseño de los mosaicos de la plataforma.

Grabé un total de 7 videos informativos, en la **Tabla 3** se muestra la URL de cada uno como evidencia al igual que en siguiente listado:

1. ¿Por qué es importante que las personas mayores se mantengan activas?

[https://www.canva.com/design/DAETI84PDko/kn5gR2FC7b5aY01hszBXPQ/view?utm\\_](https://www.canva.com/design/DAETI84PDko/kn5gR2FC7b5aY01hszBXPQ/view?utm_)

[content=DAETl84PDko&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=homepage\\_design\\_menu](https://www.canva.com/design/DAETl84PDko&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu)

2. Diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte.

<https://youtu.be/jzuTkODugYM>

3. ¿Qué es el envejecimiento y la vejez? <https://youtu.be/AUb9Yt3P4Lo>

4. Prejuicios y estereotipos en el deporte, ejercicio y actividad física.

[https://www.canva.com/design/DAEZx1HLRFU/VPEz7UHChC0G8vqCY4tcsg/watch?utm\\_content=DAEZx1HLRFU&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAEZx1HLRFU/VPEz7UHChC0G8vqCY4tcsg/watch?utm_content=DAEZx1HLRFU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

5. Beneficios de tener mascotas.

[https://www.canva.com/design/DAEwSpr7U\\_k/01gYF7RKszwycuKjh0xPtQ/watch?utm\\_content=DAEwSpr7U\\_k&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAEwSpr7U_k/01gYF7RKszwycuKjh0xPtQ/watch?utm_content=DAEwSpr7U_k&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

6. Depresión.

[https://www.canva.com/design/DAEwS\\_vawd8/AHBjr3W\\_Y4mYi3rTHCGdhA/watch?utm\\_content=DAEwS\\_vawd8&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAEwS_vawd8/AHBjr3W_Y4mYi3rTHCGdhA/watch?utm_content=DAEwS_vawd8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

7. Discapacidad.

[https://www.canva.com/design/DAEb3M3Icnc/xvQPFJc0YeZKfkwjHvreSw/watch?utm\\_content=DAEb3M3Icnc&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAEb3M3Icnc/xvQPFJc0YeZKfkwjHvreSw/watch?utm_content=DAEb3M3Icnc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Elaboré 6 infografías que pueden verse a través del siguiente listado acompañado de las

URL:

1. Tipos de envejecimiento. Infografía: [https://www.canva.com/design/DAD0IaNQJF8/-eJiI3i98Q\\_e6TmSUGgiWg/view?utm\\_content=DAD0IaNQJF8&utm\\_campaign=designshere&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAD0IaNQJF8/-eJiI3i98Q_e6TmSUGgiWg/view?utm_content=DAD0IaNQJF8&utm_campaign=designshere&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)
2. Hábitos saludables.  
<https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/5327378923958258/>
3. El ejercicio es la clave para un envejecimiento saludable.  
<https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/2178989292130586/>
4. ¿Qué es la polimedicación? Infografía descargada en ordenador sin enlace.
5. Ejercicio vigoroso.  
<https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico/photos/a.979569218739272/2131830863513096>
6. Beneficios de la actividad física.  
<https://www.facebook.com/ISSSTE.Salud/photos/a.220175112267087/846014369683155/>

Y, por último, diseñé 3 libros por medio de la herramienta "libro" en moodle:

1. Viejo sano-viejo enfermo.  
<https://www.canva.com/design/DAE3y013A5I/AbgEsBsUIjK7UwkDI4c->

aw/watch?utm\_content=DAE3y013A5I&utm\_campaign=designshare&utm\_medium=link  
&utm\_source=publishsharelink

2. Alcohol. [https://www.canva.com/design/DAEtOcvRWQc/B0GM1-gzEou83CJR4V7YeQ/watch?utm\\_content=DAEtOcvRWQc&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAEtOcvRWQc/B0GM1-gzEou83CJR4V7YeQ/watch?utm_content=DAEtOcvRWQc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

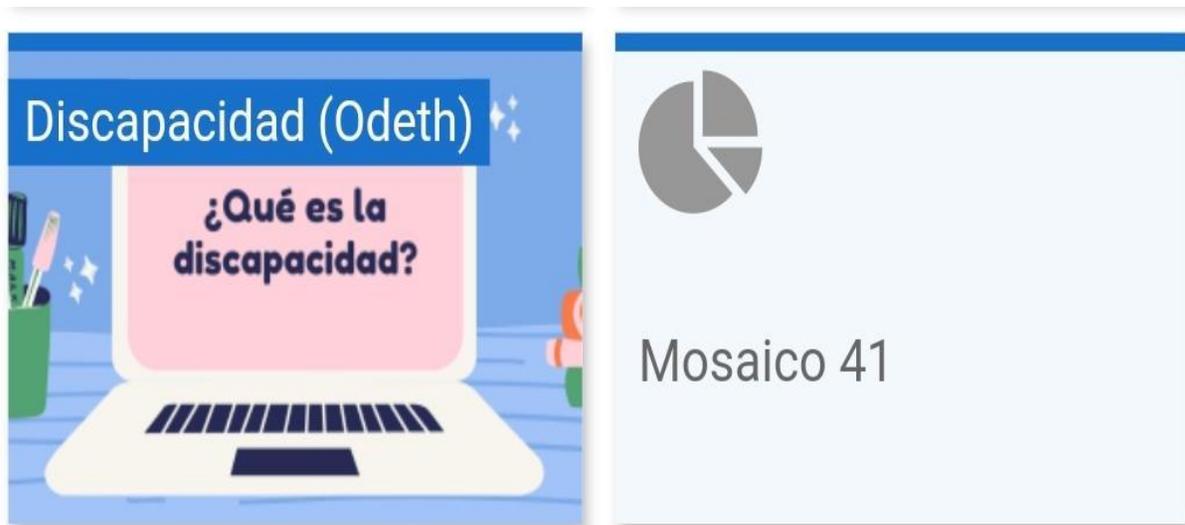
3. Tabaco. [https://www.canva.com/design/DAEtingA0QE/b217gtASnWxvM6o5baNAFQ/watch?utm\\_content=DAEtingA0QE&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAEtingA0QE/b217gtASnWxvM6o5baNAFQ/watch?utm_content=DAEtingA0QE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### ***Taller estilos de vida saludables: ejercicio físico***

Para comenzar a montar todo lo de la planeación didáctica al aula virtual moodle, fue necesario crear 40 mosaicos que corresponden a todas las actividades previstas en ella. **Véase Tabla 3.** Cada uno debía tener el título de la actividad tal cual estaba escrito en la planeación didáctica y una imagen ilustrativa con base en el mismo como se observa en la siguiente figura.

### **Figura 25**

#### *Diseño de mosaicos*



*Nota.* Del lado izquierdo se encuentra un ejemplo que muestra el resultado de la edición de los mosaicos con título e imagen vs el mosaico sin editar.

Una vez que estaban todos los mosaicos terminados, comencé a editar cada uno respecto a lo señalado en la descripción de la **Tabla 3**. Inicie con el mosaico de "bienvenidos", el resultado se muestra a continuación:

## Figura 26

### *Presentación del video de bienvenida*

**¡BIENVENIDOS! (Odeth)**

Hola, soy Odeth Arias Méndez. Se bienvenido al taller estilos de vida saludables: ejercicio físico.

Para mí es un enorme placer poder presentarte todas las actividades que diseñé para que juntos logremos combatir la inactividad física, las enfermedades crónicas y la obesidad para fortalecer el equilibrio en tu salud mental y física. Los objetivos específicos de este taller son:

- Identificar el vejeísmo.
- Describir las diferencias entre el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez desde una perspectiva interdisciplinaria.
- Reconocer las prácticas cotidianas que pueden poner en riesgo la salud.
- Sensibilizar a los participantes para que transformen sus estilos de vida.
- Promover los beneficios del ejercicio y la actividad física.

**En seguida podrás observar un video que preparé para ti. Solo da clic a la imagen para visualizar el video.**

**Al finalizar el video, da clic en [¡Vamos a conocernos!](#) Y cuéntame un poco acerca de ti. Para nosotros es muy importante que estemos juntos en la distancia.**



Mirar en  YouTube

*Nota.* Una vez que daban clic al mosaico de bienvenida, los participantes pueden ver lo que se observa en la imagen incluyendo las instrucciones a seguir. Cada enlace lo marcaba en color azul para su identificación y rápido acceso.

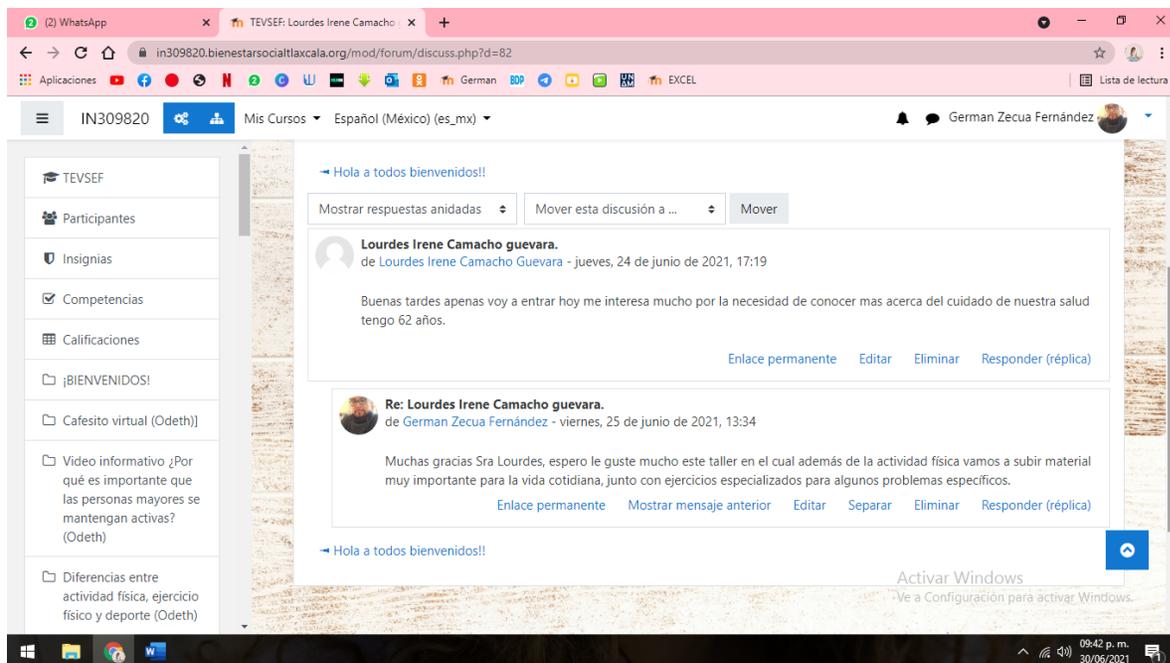
Si bien, por medio de zoom la interacción era más directa, no quería dejar de lado las relaciones que podía crear con los participantes dentro del aula, así que después del video de bienvenida, pero dentro del mismo mosaico, invitaba al grupo a darle clic a un enlace que los llevaría a un foro en el cual ellos podían presentarse, conocerse e interactuar para acercarnos

virtualmente.

En la imagen siguiente se señala la participación de una integrante del grupo en la actividad "vamos a conocernos".

## Figura 27

### *Primera participante en el aula virtual*

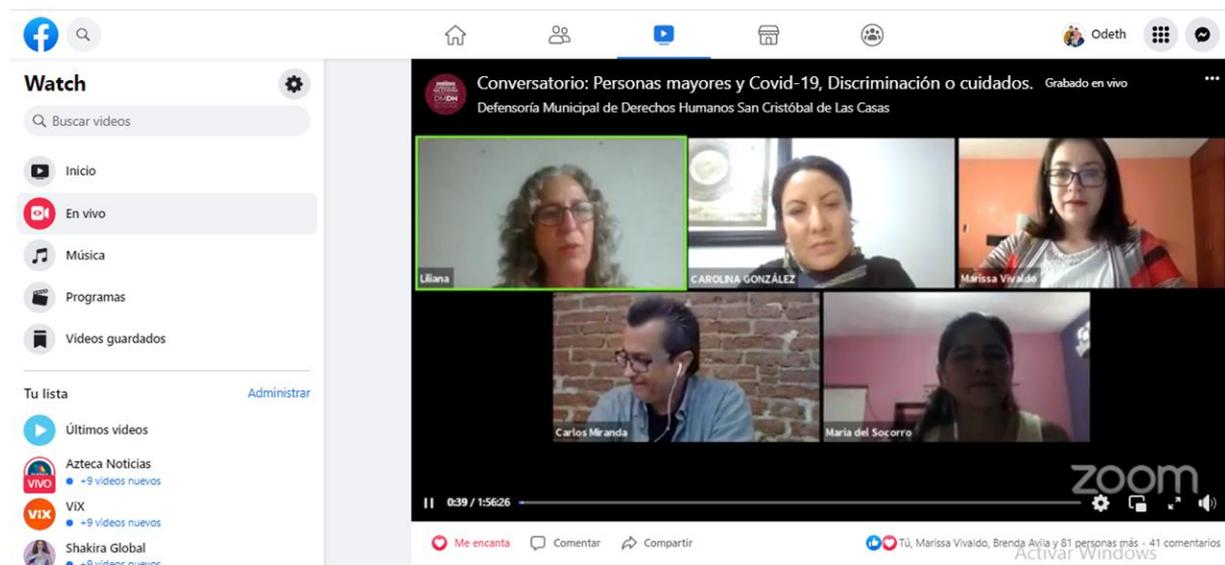


Finalmente, dentro del mismo mosaico los participantes podían acceder a material complementario para profundizar en los temas relacionados a los estilos de vida saludables, el ejercicio y la actividad física y el cuidado de la salud.

Como siguiente actividad de la planeación didáctica, diseñe un foro titulado "cafecito virtual". En él se motiva al grupo a discutir las respuestas a la pregunta ¿Cómo le dicen a una persona mayor de 60 años? Se explica que en la LDCE les decimos viejos, se argumenta por qué con ayuda de un video de las profesoras Marissa Vivaldo Martínez y Carolina González Cuevas, en su colaboración en un conversatorio por parte de Defensoría Municipal de Derechos Humanos San Cristóbal de Las Casas y una vez visualizado el material, en la plataforma dan un clic al enlace "ven al cafecito virtual" para ingresar a un foro en donde cada participante puede compartir sus opiniones.

## Figura 28

*Conversatorio: Personas mayores y Covid-19, Discriminación o cuidados.*



*Nota.* Con el siguiente enlace puede observarse el video completo.

[https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=299131801146734](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=299131801146734)

## Figura 29

### *Cafecito virtual*

#### Cafecito virtual (Odeth)]



¿ Y si hacemos un debate? ¡No dudes en ir por tu cafecito!

Da clic en la imagen para poder observar la presentación, no olvides darle regresar para volver al aula. Además, debes darle siguiente para que puedas visualizar cada lamina. Al finalizar, [ven al cafecito virtual](#) y compartenos tus opiniones.



Después de la bienvenida, a los siguientes mosaicos les agregué el título, las instrucciones de la planeación didáctica y el material correspondiente para cada actividad. Cuando se trataba de subir videos realizados en canva, añadía las instrucciones de la actividad, luego agregaba una imagen que se asemejara a la misma, seleccionaba la imagen y en ella introducía la URL del video. Al terminar la edición, los participantes observaban la descripción de la actividad y al darle clic a la imagen podían observar el video sin ningún inconveniente.

## Figura 30

*Ejemplo de cómo se observa dentro del aula virtual una actividad de video informativo*

### Prejuicios y estereotipos en el deporte, ejercicio y actividad física (Odeth)

Con el siguiente video vas a poder conocer qué son los prejuicios y estereotipos y cómo estos se ven reflejados en el deporte, ejercicio y actividad física con relación a la vejez.

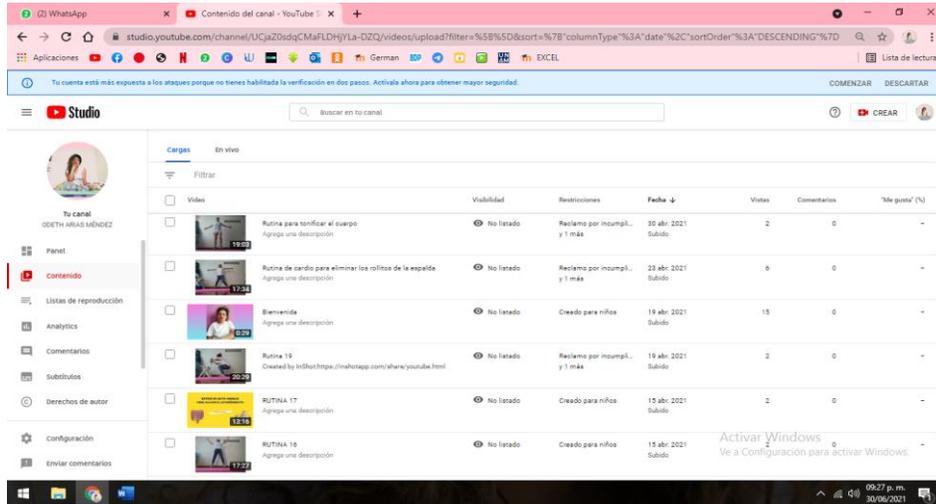
Da clic en la imagen, para ver el video.



Cabe hacer mención que, para poder subir las rutinas al aula debí primeramente subirlas a youtube con el formato no listado luego, copiaba el enlace de incorporar generado en youtube y dentro del mosaico correspondiente a la rutina, a partir de la creación de una etiqueta en las herramientas de moodle lo pegaba haciendo uso de otra herramienta del aula virtual que hacía alusión a incorporar. Y con eso, dentro del aula y de manera gráfica se observaba las rutinas de ejercicio físico.

**Figura 31**

*Rutinas en YouTube*



*Nota.* Únicamente el profesor German Zecua y yo teníamos acceso a los enlaces para poder controlar el diseño del contenido del aula.

**Figura 32**

*Ejemplo de visualización de rutinas de ejercicio físico en el aula virtual*

**11 GAP (Gluteos, abdomen y piernas) Odeth**

Si consigues realizar los ejercicios durante un tiempo aproximado de un mes, ¡ENHORABUENA!, ya que es muy probable que adoptes el ejercicio como un hábito o estilo de vida.

Da clic en la imagen para visualizar la rutina de hoy:



No menos importante, una vez que las infografías estaban terminadas en canva, las descargaba en formato pdf o png. En el mosaico correspondiente añadía una breve descripción de la información que en cada una se muestra. Las infografías de pdf las añadía como archivos incrustados, permitiendo su visualización dando un clic y sin salirse de la plataforma, en otras ocasiones las subía como imágenes y simplemente al abrir el mosaico se observaba inmediatamente.

Para elaborar los libros, primero debía hacer el material con las características descritas en la planeación didáctica. Cada libro fue preparado en canva y cuando estaba finalizado lo descargaba en formato png. Me dirigía al mosaico donde se iba a añadir la actividad, selecciona la herramienta libro dentro de las configuraciones de la plataforma moodle, tenía que agregar un título al libro, seleccionaba la imagen conforme el orden previsto y guardaba. Había que repetir el mismo proceso antes descrito para subir todas las imágenes descargadas.

Para concluir, todo lo ya dicho forma parte del material que se quedara dentro del aula virtual para que se siga utilizando y aprovechando por otros pasantes de la LDCE. Los participantes que se integren al *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* tendrán acceso al material didáctico que diseñé sin ningún tipo de restricción. Sin embargo, quienes realicen el mismo posterior a mi estancia en el programa de servicio social tienen como tarea evaluar cada una de las actividades, mejorarlas y adaptarlas conforme las propias necesidades de los participantes y, por ende, del propio programa de servicio social.

## **Fase 2 Implementación**

### ***Convocatoria***

Ya que tenía todo mi material preparado para comenzar a trabajar con la gente, inicié con el profesor German Zecua y mis compañeros inscritos en él en ese momento, el diseño del cartel que se utilizó para la difusión del *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*. Lo anterior, por medio de las redes sociales como whatsapp y facebook. El cartel mencionaba que el taller era gratuito, por medio de zoom y moodle y para ello se necesitaba conexión a internet, además de incluir los medios de contacto para las inscripciones.

Por añadidura, puedo decir que el impacto de la difusión fue bajo, se tuvieron que hacer dos difusiones entre el mes de abril y junio, logrando para el mes de julio únicamente la consolidación de un grupo de 5 personas. La principal razón desde mi punto de vista es la brecha digital que genera el desconocimiento del uso de moodle y zoom. Muchas personas estaban interesadas en participar en las actividades físicas, sin embargo, lo antes mencionado era un impedimento ya que la modalidad debía ser en línea para cuidar la sana distancia. Y pese a que el profesor German Zecua, a partir de la identificación de dicho obstáculo preparó una sesión para enseñarles a los interesados el uso de las herramientas básicas de zoom con el objetivo de que los participantes aprendieran a conectarse, no se logró que el número de personas aumentara.

Lo cierto es que, las 5 mujeres inscritas durante la fase de implementación y el periodo en que estuve dentro del servicio social fueron constantes en las actividades que planeé para ellas.

**Figura 33**

*Edición del cartel*



**ACTIVACIÓN FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES**  
Programa gratuito en línea

 Las sesiones se realizarán por medio de la plataforma Zoom en sesiones de 45 minutos a 1 hora y por medio de un aula virtual. Los accesos se otorgarán en la inscripción.

**Y A TRAVÉS DEL TALLER DE VIDA SALUDABLE EN PLATAFORMA EN LÍNEA** (se mostrará como entrar al taller y llevar a cabo las actividades).

Necesitas una conexión de wifi, computadora, celular o tablet, una silla, ropa cómoda y agua para mantenerte hidratado.  
**Contacto a través de Whatsapp al número 5548517917.**

Sesiones en vivo los lunes, miércoles y jueves a las 9:00 a.m. y en la plataforma habrá actividades nuevas cada semana para consultar en cualquier momento del día.

Con apoyo del proyecto PAPIIT IN309820

Figura 34

Versión final del cartel



**0 a 100 para un envejecimiento saludable**

**ACTIVACIÓN FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES**  
Programa gratuito en línea

 Las sesiones se realizarán por medio de la plataforma Zoom en sesiones de 45 minutos a 1 hora y por medio de un aula virtual. Los accesos se otorgarán en la inscripción.

**Y A TRAVÉS DEL TALLER DE VIDA SALUDABLE EN PLATAFORMA EN LÍNEA** (se mostrará como entrar al taller y llevar a cabo las actividades).

Necesitas una conexión de wifi, computadora, celular o tablet, una silla, ropa cómoda y agua para mantenerte hidratado.  
**Contacto a través de Whatsapp al número 5548517917.**

Sesiones en vivo los lunes, miércoles y jueves a las 9:00 a.m. y en la plataforma habrá actividades nuevas cada semana para consultar en cualquier momento del día.

Con apoyo del proyecto PAPIIT IN309820

### ***Intervención***

Las sesiones de ejercicio físico las desarrollé a lo largo de 2 meses y medio (19 de abril al 05 de julio) los lunes, jueves y viernes en un horario de 9:00 am a 10:am a excepción de aquellos períodos festivos o vacacionales. En total el equipo de trabajo llevó a cabo 34 sesiones frente al grupo.

Es importante destacar que en el momento de la intervención éramos 4 los que estábamos inscritos en el programa de servicio social y, por tanto, cada uno estaría a cargo de una sesión, pero, por indicaciones del profesor German Zacua, y a partir del desempeño de cada uno de nosotros se nos informó que las sesiones de los jueves y viernes estarían a cargo de las compañeras recién inscritas y las sesiones de los lunes estarían a cargo de Sebastián Jaimes, y yo. Sin embargo, dadas las circunstancias personales de mi compañero, más tarde se me comunicó que un lunes estaría yo frente al grupo y al siguiente estaría él únicamente, es decir, cada 8 días estaríamos como coordinadores de una sesión. Con eso en mente señalo que en total realicé 5 sesiones con las participantes (26 de abril, 10 de mayo, 24 de mayo, 7 de junio y 21 de junio).

Las sesiones que coordiné iniciaban con una cortina de sala de espera con el título del programa a través de la herramienta compartir pantalla de zoom, pero con el uso del programa obs. Véase **Figura 35**. Mientras se daba acceso a los participantes se mantenía dicha cortina acompañada de música de fondo.

**Figura 35**

*Sala de espera.*



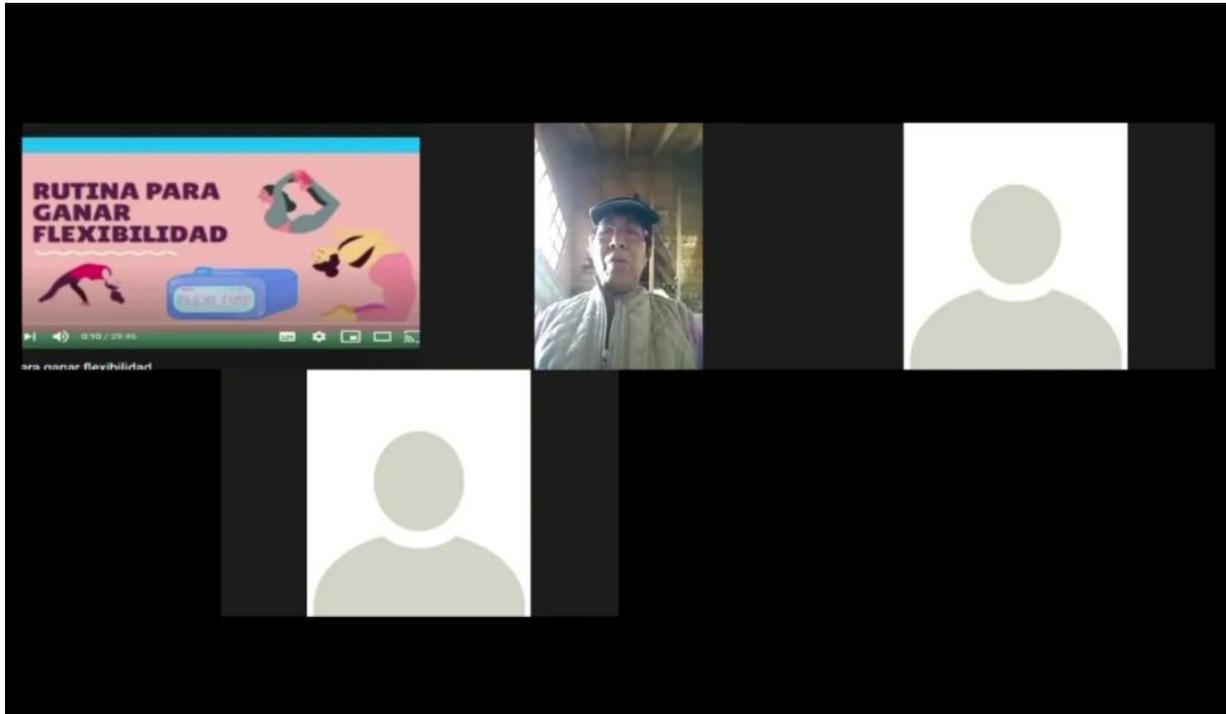
Los participantes, el profesor German Zecua y yo encendíamos la cámara una vez pasados los 10 minutos de tolerancia. Enseguida saludaba a los participantes, les preguntaba cómo habían estado y también cómo se iban sintiendo con las rutinas de ejercicio físico. Por consentimiento informado las sesiones que tuve con el grupo fueron grabadas para que después pudiera hacer mis diarios de campo.

Cuando terminaba la bienvenida de la sesión, ponía la rutina y dejaba que corriera el video dejando que se viera la portada de este con el título de la rutina e imágenes representativas al mismo, mientras que por medio de un audio con mi voz decía mi nombre, el título de la rutina y la descripción del material a utilizar. En ese momento pausaba el video y daba tiempo para que el grupo preparara su área de trabajo, al tiempo que ofrecía alternativas de solución por la falta de algún material. Una vez que todos estuvieran en el espacio sugerido de la planeación didáctica y

con el material listo, se iniciaba la rutina de ejercicios.

### Figura 36

*Primera parte de la rutina*



*Nota.* En la imagen se muestra la introducción a la rutina de ejercicio físico y a una de las participantes del taller estilos de vida saludables: ejercicio físico.

Cada rutina iniciaba siempre con el calentamiento, seguido de los ejercicios principales y terminaba con el enfriamiento. Dentro del video pregrabado y editado, mostraba la variación de cada ejercicio, bajo y alto impacto, los participantes de acuerdo con sus condiciones de salud elegían qué ejercicio llevar a cabo. Si alguien del grupo necesitaba parar o tomar agua podía hacerlo en cualquier momento, ellos sabían que el trabajo era a su propio ritmo y necesidades. Mi tarea en las sesiones en vivo consistía en ir describiendo los ejercicios de la rutina grabada, contar

el número de repeticiones, decirle al grupo qué se trabajaba con cada ejercicio realizado, cuando estábamos próximos a cambiar de ejercicio, recordarles que ninguno debía causar dolor y externaba palabras de ánimo y motivación.

Al concluir la rutina compartían los resultados de esta, cómo se sintieron, qué les pareció, si sugerían algo para las siguientes sesiones etcétera. El grupo siempre se mostró con mucha disposición, disfrutaban la rutina, de la música y la compañía. Al terminar siempre me agradecían y felicitaban.

Lo anterior se debió a que la metodología para el desarrollo de los contenidos fue altamente participativa, y para ello, partí de la experiencia en campo, el análisis de la concepción que tenían las personas envejecidas acerca de su proceso de envejecimiento en el momento en que se impartió el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*, el trabajo que realizaban y la realidad que estaban viviendo con el confinamiento y cómo esto impactaba en la dinámica con el grupo y su propio desempeño. De ahí la importancia de la teoría y filosofía para fundamentar los programas educativos comunitarios.

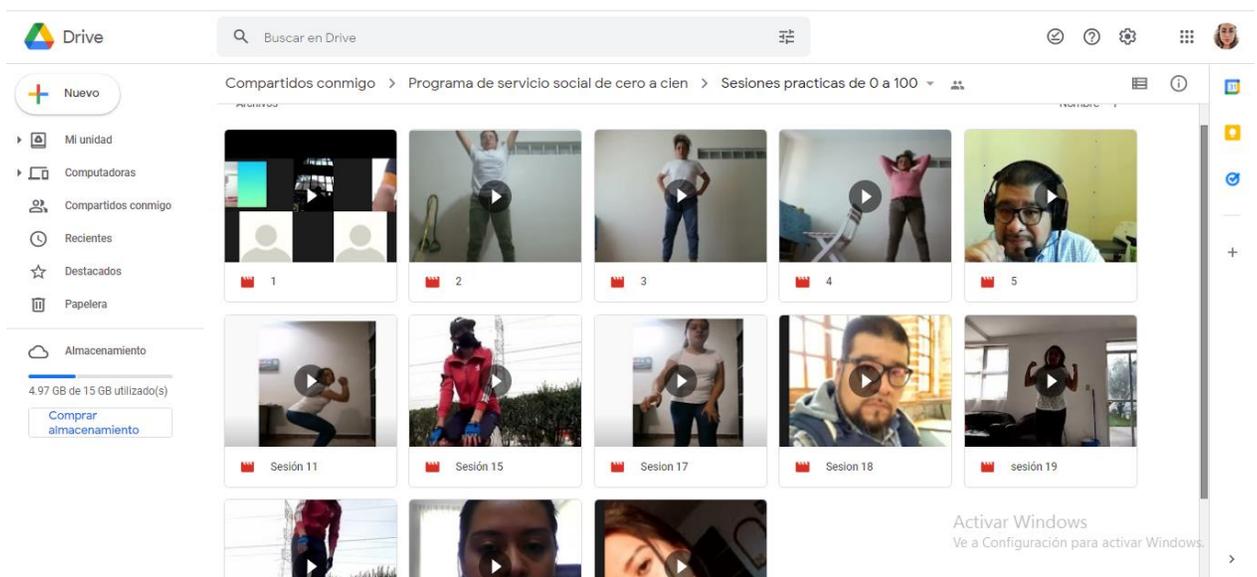
Por otro lado, aún con el arduo trabajo invertido en el aula, solo pudo acceder una persona. Esto se debió al desconocimiento de moodle y porque el trabajo se había centrado únicamente en las rutinas de ejercicio físico por medio de zoom. Sin embargo, el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* quedó dentro de la plataforma moodle en las condiciones aptas para el momento en que puedan integrarse más participantes. Es significativo decir que con el grupo pude pilotear las actividades introductorias del taller como fueron: nombre-fruta, viejo sano-viejo enfermo, ¿por qué es importante que las personas mayores se mantengan activas?, diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte. Estas actividades se compartían por

whatsapp con las participantes después de cada sesión y por el mismo medio nos hacían llegar sus resultados.

Además, apliqué 5 rutinas de ejercicio físico, rutina para ganar flexibilidad, rutina de cardio en casa, un poco de todo, GAP, glúteos, abdomen y piernas, y rutina de cardio para eliminar los rollitos de la espalda. Las rutinas como mencioné fueron grabadas y la evidencia se muestra en la **Figura 37**.

### Figura 37

#### *Evidencia de sesiones en vivo*



*Nota.* La imagen refleja la carpeta de drive en donde se almacenaron las rutinas de ejercicio físico llevadas a cabo por cada uno de los que estábamos inscritos en el servicio social al momento de implementarse. Las enumeradas del 1 al 5 corresponden a aquellas sesiones en donde yo estuve a cargo.

Por último, puedo decir que con el grupo consolidado se trabajó muy bien, cuando me tocaba dar las rutinas las personas estaban siempre motivadas y se iban satisfechas al término de la sesión. Trabajé de manera conjunta con el profesor German Zecua para tener a la mano las rutinas grabadas y hacer las correcciones pertinentes, compartiendo de manera simultánea datos relevantes y tomando en cuenta los aportes de manera individual a partir de nuestras experiencias. La idea fue unir las aptitudes de cada uno y potenciar los esfuerzos, aumentando la eficacia de los resultados.

### **Análisis de los resultados obtenidos**

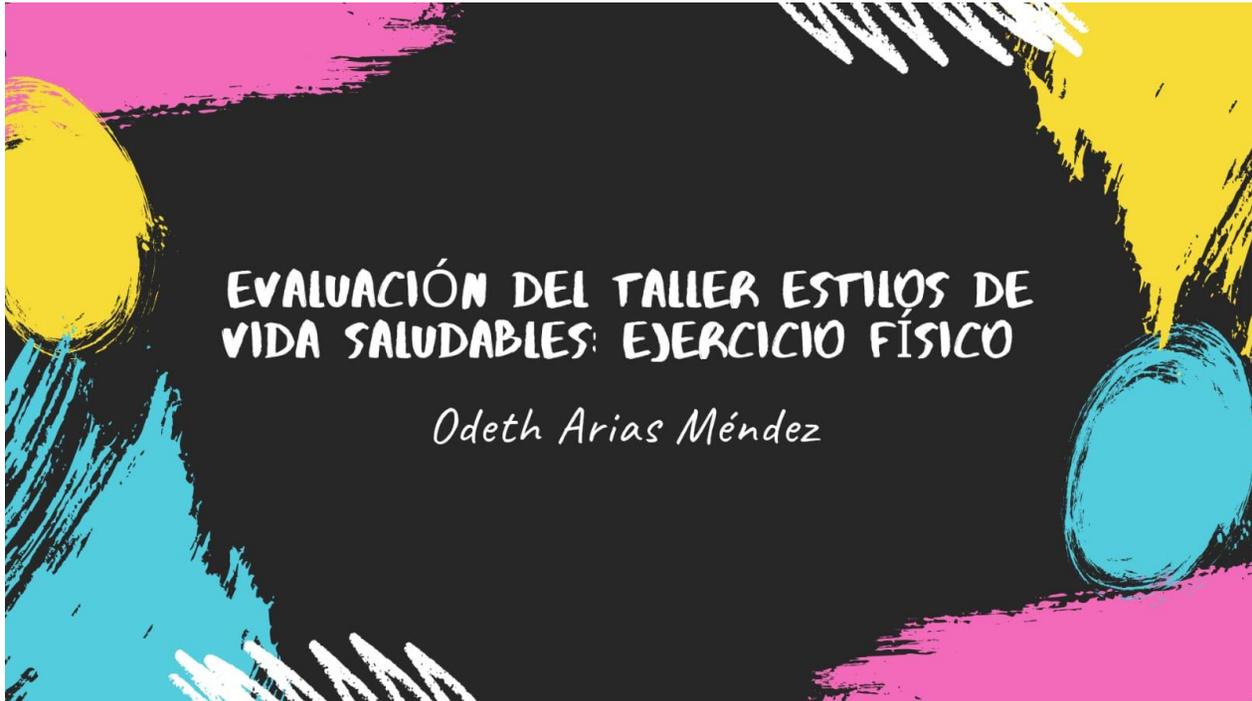
En este apartado voy a procesar toda la información que ha ido apareciendo en la descripción de mis actividades en el servicio social, presentándola de manera ordenada y comprensible para mostrar los resultados obtenidos en cada una de ellas y con ello, evidenciar que mis objetivos se cumplieron.

Sin duda los resultados hablan por sí solos y yo estoy convencida que las horas de esfuerzo y desvelo han valido la pena. La reciprocidad conlleva el beneficio mutuo para los miembros cooperantes, de esa manera el grupo aprendió que la actividad física no solo debe realizarse a partir de la necesidad de trasladarse al trabajo o cumplir con tareas domésticas, sino por elección y convivencia, así como una actividad recreativa que permite crear redes de apoyo social y que, al invertir tiempo libre en realizarla, estaban ganando enormes beneficios en su salud mental, física y social. Las personas a partir del diseño de mis materiales aprendieron que se puede hacer ejercicio físico considerando siempre sus necesidades personales, dejando de lado la idea de que su edad era un impedimento para ejercitarse y mantenerse activas.

Con eso en mente, las personas reconocieron que la actividad y el ejercicio físico permiten la prevención y el manejo de la obesidad, les ayudan a disminuir sus niveles de estrés y ansiedad, previenen y controlan las enfermedades crónicas, mejoran su estado de ánimo y fortalecen su autoconcepto. **Véase Figura 38.**

## Figura 38

*Video de evaluación del taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*



*Nota.* A partir de la siguiente URL se puede observar el video completo que sustenta algunos de los resultados expuestos en este apartado. <https://youtu.be/KIICDAkHeFc>

Las personas aprendieron que la edad no es un impedimento para seguir cuidando su salud, transformar sus estilos de vida y aprender el manejo de tecnologías. Además, conocieron cuáles eran las diferencias entre actividad y ejercicio físico, la importancia de la alimentación balanceada, el descanso como un signo de escucha a su cuerpo, el trabajo en equipo, el compañerismo, la solidaridad, la empatía y la resiliencia.

Paralelamente, a medida que iba interactuando con el grupo, las reuniones se volvieron más productivas a partir del reconocimiento de las participantes, el respeto por la palabra y la escucha activa y de esa forma se fueron creando lazos interpersonales, cohesión, los cuales,

fijaron una serie de elementos que dirigieron mi comportamiento no solo académico sino también personal, entendiendo que todos en el grupo somos personas, con sentimientos y que necesitamos momentos de respiro para expresar compañerismo y sentido de pertenencia al equipo de trabajo. Cuanta más cohesión existe, mejor se trabaja.

Precisamente, como resultado de las sesiones se pudo observar el aprendizaje de las personas, quienes disminuyeron sus prejuicios y estereotipos, transformaron su autoconcepto y la forma en que miran a las personas viejas. En las sesiones, lo importante no fue lo que yo hice sino, lo que hizo y logró el grupo como principal protagonista. Y de esa forma, se confirma que, durante el servicio social, realice desarrollo comunitario.

Los aprendizajes significativos se comprobaron en la medida que se escuchaban discursos que vislumbraran la aplicación inmediata de los contenidos que recibían dejando ver que éstos eran de utilidad para ellas. Se generaron nuevos aprendizajes como el manejo de herramientas de zoom y uso de la plataforma moodle a partir de la práctica comunal y de las motivaciones que se fundamentaban cuando iban concretando sus necesidades en acciones cotidianas.

Esta descripción será incompleta si paso por alto los resultados obtenidos de la dinámica entre el profesor German Zecua y yo que logramos conjuntar nuestros saberes guiándonos por la organización para desarrollar el trabajo aquí presentado, cumpliendo con los requisitos solicitados, permitiendo entregarlo en tiempo y forma. Además, logramos las aceptaciones de ideas o cambios en el comportamiento dentro del equipo, propiciando el diálogo de manera directa, así como el delegar responsabilidades para el cumplimiento del trabajo a través de la asignación de roles y tareas para el desarrollo de todo el proyecto.

Con eso en mente y sabiendo que el planteamiento y desarrollo de actividades adaptadas a diferentes contextos son habilidades que he adquirido y desarrollado dentro de la LDCE. La decisión de conocer e indagar sobre temas desconocidos, respaldar un proyecto a partir de la búsqueda de bibliografía, reconocer mi experiencia en la implementación de diferentes proyectos comunitarios, tomar lo más importante de diferentes ramas de estudio para alcanzar los objetivos y la experiencia de aprender de los demás y que los demás aprendan de ti, saber que cada uno puso su granito de arena para alcanzar nuestros objetivos deja una satisfacción enorme.

Antes de continuar, aclaro que el programa se quedó en manos de los compañeros recién inscritos. Por ello, no se dio por concluido y tampoco se aplicaron nuevamente los instrumentos iniciales para hacer el análisis comparativo antes y después de mi intervención. Pero la **Figura 39** señala el resultado final de mis actividades planeadas para el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* en moodle.

Las participantes inscritas y aquellas personas que se inscriban al taller podrán hacer uso de las 40 actividades que elaboré como son los videos informativos, infografías, libros y rutinas de ejercicio físico para combatir la inactividad física, las enfermedades crónicas y la obesidad.

**Figura 39**

*Resultado del aula virtual al término del servicio social*



Como dije en el apartado de intervención, solo pude estar frente al grupo en 5 sesiones y, por tanto, el resultado fueron 5 diarios de campo que muestro a continuación:

**Tabla 4**

*Diarios de campo*

## DIARIO DE CAMPO DEL TRABAJO CON GRUPOS

### DATOS DEL OBSERVADOR

<b>CARRERA.</b>	Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento.
<b>TALLER.</b>	Estilos de vida saludables: ejercicio físico.
<b>NOMBRE DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.</b>	Programa de Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable.
<b>NOMBRE DEL OBSERVADOR.</b>	Odeth Arias Méndez

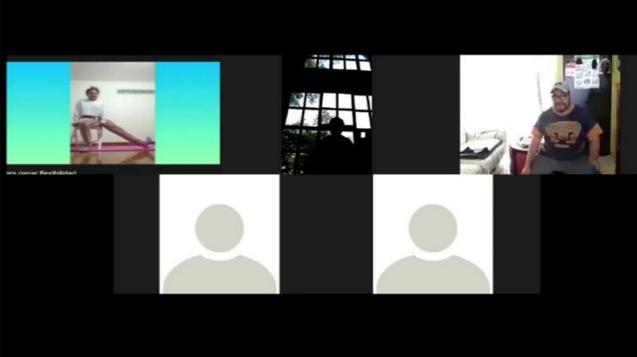
### DATOS DEL CONTEXTO

<b>FECHA.</b>	26 de abril del 2021.
<b>LUGAR.</b>	Videoconferencia zoom
<b>HORA DE INICIO.</b>	9:16 am
<b>HORA DE TÉRMINO.</b>	10:10 am
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES.</b>	2
<b>DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES.</b>	Mujer envejecida, independiente, con enfermedades crónicas controladas, participativa y comprometida. Hombre, profesor German Zecua.

### REPORTE DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

<b>OBJETIVO.</b>	Aumentar la flexibilidad de los ligamentos y músculos.
<b>DESGLOSE DE RESULTADOS.</b> <b>Acciones de las personas.</b> <b>Discursos.</b> <b>Interacciones.</b>	<p>La reunión inicia después de los minutos de tolerancia, me presento con la participante en compañía de mi compañero Sebastián Jaimes y el profesor German Zecua quienes estaban presentes para acompañarme y ayudarme en la generación de confianza con la participante. El video se reprodujo, pero tuvimos una dificultad técnica dado que el audio de la rutina no se lograba percibir. Con apoyo del profesor el problema se solucionó en unos minutos y una vez que se escuchó el video, se dejó correr hasta la descripción de los materiales. La participante preparó su material y también el profesor le preguntó si había desayunado para identificar algún riesgo para la realización de los ejercicios. Posteriormente, se indicó la importancia de mantener la cámara activa para el monitoreo de los ejercicios, se dejó la grabación en pantalla completa y comenzamos con la grabación. El primer ejercicio fue de talón y punta con apoyo de una silla estable y con las piernas abiertas a la altura de la cadera para mejorar el equilibrio, cada ejercicio se pensó para hacerlo en ocho repeticiones y considerando siempre el trabajo del lado derecho e izquierdo de las partes trabajadas. Se continuó con flexiones de rodillas y se recordó que en cada ejercicio debía haber una exigencia, pero está no debía causarles ningún dolor extremo. A medida que avanzaba el video iba narrando cada ejercicio, contando las repeticiones, mencionando cuando iba haber cambio de ejercicio y también expresaba palabras motivacionales como: "lo estás haciendo muy bien", "vamos tú puedes, una más", "no te olvides de sonreír" etc. Para que la participante no se sintiera sola en la sesión el profesor German se unió como un participante más y realizó la rutina de ejercicio completa. Ambos encendieron sus cámaras en todo momento y mostraban concentración. Una de las recomendaciones señaladas fue la inhalación por la nariz y la exhalación por la boca, además de mantener la espalda recta para no lastimarla y sufrir alguna lesión y finalmente, recordar que, si la suma de repeticiones parecía demasiada, se podía tomar la decisión de realizar la mitad o bien o que su propio cuerpo soportará, todo era conforme a sus necesidades y a su propio ritmo. Se giro el torso con apoyo de la silla, haciendo medio círculo con el brazo girando hacia el lado derecho y luego al lado izquierdo. Luego con las piernas abiertas a lo ancho de la cadera y la silla frente a los participantes debían sostenerla con sus dos manos e inclinarse para poder estirar toda la espalda, para este ejercicio se recomendó hacerlo lento para evitar mareos y por la dificultad que implicaba si se está muy estresado o bien se pasa mucho tiempo sentado, No menos importante se preguntaba a los participantes cómo estaban o cómo se sentían, en ningún momento se presentó alguna dificultad fuera de control, se encontraban estables. Se estiraron oblicuos moviendo el torso hacia el lado derecho pasando el brazo derecho por arriba de la cabeza, finalizadas las repeticiones de cambio al lado izquierdo. Continuados sentándonos en la silla, sosteniendo la rodilla por debajo de la pierna y se flexionaba cada rodilla con sus ocho repeticiones, se siguió con estiramientos de cuello tratando de pegar la oreja derecha al hombro derecho y el brazo contrario se debía levantar para prolongar el estiramiento. Para cerrar la rutina se hizo un medio círculo con la cabeza pegando la barbilla al pecho haciendo un pequeño péndulo. Se concluyó con inhalaciones y exhalaciones profundas y con los aplausos de la propia grabación.</p>

<p><b>OBSERVACIONES PERSONALES.</b>  <b>¿Cómo se interpreta lo observado y lo escuchado?</b>  <b>¿Qué reflexiono al respecto?</b></p>	<p>Hubo mucho nerviosismo por parte del profesor German, de momento hubo un poco de tensión por mi parte dado que era mi primera sesión y al principio hubo dificultades técnicas, se hizo esperar de más a la participante y también me sentí un poco sensible al haber tenido un solo asistente a mi sesión. Pero la participante siempre se mostró amable, contenta y muy comprensiva ante la situación. Eso hizo que me sintiera más relaja ante la situación y agradecí la compañía de mi compañero y profesor para resolver las dificultades descritas. La participante mostraba dificultades para tener estable el dispositivo por el cual se conectaba, en varias ocasiones de acercaba para acomodarlo o bien para observar con mayor detenimiento la grabación de la rutina. También los participantes hacían sonidos con la boca que expresaban satisfacción al hacer los ejercicios y la risa era una señal significativa de que implicaban dificultad o bien un desafío para ellos. En un momento de la sesión el profesor expreso verbalmente que sentía un dolor rico al hacer los ejercicios.</p>
<p><b>CONCLUSIONES</b>  <b>Hacer referencia a todos los momentos descritos</b>  <b>¿Qué estrategias de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento se puede implementar en este escenario?</b></p>	<p>Todos me felicitaron por la rutina, se veían felices y al término de la rutina además de agradecer por la coordinación de la sesión, afirmaron que los ejercicios habían estado muy bien. La participante afirmo que había estado dejando de hacer ejercicio y si estuvo un poco complicada la sesión, el profesor afirmo que lo importante de la rutina es que cada ejercicio que se realizó es tan fuerte como uno se exija, si se creía que podían lastimarse debían ponerse un límite para no caer en la lesión. Entre los discursos se mencionó el hecho de poder invitar a más personas a las sesiones.</p>
<p><b>RECOMENDACIONES</b>  <b>¿Qué se sugiere para sesiones futuras de trabajo?</b>  <b>¿Qué modificaciones se propone para coordinar las próximas sesiones?</b></p>	<p>Anclar como anfitrión de la reunión la pantalla en la cual se trasmite la rutina grabada, así los participantes podrán observarla con más detenimiento sin distraerse observando al resto de los participantes y mejorando la visión de todo el video. Retirar el ruido de fondo del video para evitar que el ruido de mi mascota distraiga a los participantes, no pasar por alto la música como una herramienta ambiental.</p>

Evidencia Fotográfica		
		
<p>En la imagen se muestra la portada de la rutina de ejercicio, a la participante mujer y debajo de ambas a mi compañero Sebastián.</p>	<p>Aquí se muestra a todo el grupo formado en la primera sesión. Al inicio en la parte arriba está el profesor German, luego Sebastián, la participante y yo.</p>	<p>Los dos iconos en blanco muestran a mi compañero Sebastián y a mí, en la parte de arriba se señala mi video grabado y el momento en que el profesor German se integra como un participante para realizar los ejercicios.</p>

## DIARIO DE CAMPO DEL TRABAJO CON GRUPOS

### DATOS DEL OBSERVADOR

<b>CARRERA.</b>	Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento.
<b>TALLER.</b>	Estilos de vida saludables: ejercicio físico.
<b>NOMBRE DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.</b>	Programa de Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable.
<b>NOMBRE DEL OBSERVADOR.</b>	Odeth Arias Méndez

### DATOS DEL CONTEXTO

<b>FECHA.</b>	10 de mayo del 2021
<b>LUGAR.</b>	Videoconferencia zoom
<b>HORA DE INICIO.</b>	9:10 am
<b>HORA DE TÉRMINO.</b>	10:17 am
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES.</b>	1
<b>DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES.</b>	Mujer, en proceso de envejecimiento, puntual, con lentes y ropa cómoda.

### REPORTE DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

<b>OBJETIVO.</b>	Aumentar la resistencia, fortalecer el corazón y la capacidad pulmonar.
<b>DESGLOSE DE RESULTADOS.</b> <b>Acciones de las personas.</b> <b>Discursos.</b> <b>Interacciones.</b>	<p>La sesión inició pasados los 10 minutos de tolerancia y fuimos directo a la rutina. Como se había planeado la rutina se dejaría correr hasta la descripción de los materiales para que los participantes se prepararan y tuviesen lo necesario para ejercitarse. En esta ocasión el señor José estaba intentando conectarse a la sesión de zoom, había sido invitado por la señora Lourdes, pero debido a su conexión de internet no pudo entrar a la reunión. Comenzamos con el calentamiento moviendo cabeza moviéndola de arriba abajo, se continuó haciendo que las orejas tocaran los hombros de derecho a izquierdo, se siguió con giros de cabeza a un lado y al otro, hombros subiendo y bajando en movimiento lento, se hicieron círculos grandes con ambos brazos como si se estuviese nadando. Cada ejercicio se iba explicando y narrando conforme la grabación iba avanzando. En el calentamiento también se movieron en círculos las muñecas, se inclinó el torso hacia enfrente, los oblicuos estiraron tratando de tocar los talones y con la espalda derecha y las manos en forma de oración se hicieron giros de torso de un lado al otro. Además, movimos las rodillas subiéndolas a la altura de la cadera, recordaba a la participante que debía inhalar por la nariz y exhalar por la boca, que podían tomar agua en el momento en que lo necesitara, que su espalda debía estar en todo momento recta y el abdomen bien apretado. Para finalizar el calentamiento se trabajó con glúteos y un poco de estiramiento de pantorrillas y talones. Para iniciar la parte de cardio se comenzó con una marcha en el lugar, era importante tomar ritmo y no olvidarse de respirar debido a que la frecuencia cardíaca iba a ir aumentando, con ritmo y acompañamiento de brazos un pie se movía hacia enfrente y uno hacia atrás, durante la narración se iba monitoreando a la participante para corregirla si algún ejercicio se estaba haciendo incorrectamente. La marcha en el lugar era importante en esta rutina y se repetía con continuidad a lo largo de la misma y daba tiempo para hacer una pausa si la participante la necesitaba o bien requería ir por agua. En el cardio se daban dos pasos para la izquierda y dos para lado derecho, cada ejercicio se procuraba que incluyera movimiento de brazos para poder trabajar la parte de coordinación. Destaco que era importante advertir que era natural equivocarse y había que intentar el ejercicio hasta que saliera. Como parte del cardio se movieron los hombros hacia atrás al tiempo que se marchaba, luego se trabajó un poco el abdomen al subir rodillas a la altura de la cadera, se marchaba tres veces en el lugar y en el cuarto un pie iba hacia atrás y los brazos se estiraban hacia enfrente, el ritmo que la propia participante ponía a los ejercicios era fundamental para mejorar la intensidad de la rutina, se hacía un triángulo con los pies y movimientos de cadera, se daban dos pasos hacia enfrente y se regresaba a su lugar, todos los ejercicios se hacían para ambos lados tratando de trabajar todo el cuerpo en igual intensidad. Dentro de la narración también se incluía palabras motivacionales como "lo estás haciendo muy bien", "perfecto", "sonría". Al final se realizaron estiramientos para cerrar la rutina, se giró la cadera, se tocaron puntas de los pies, se estiraron oblicuos estirando hacia los lados y se estiraron piernas.</p>

<b>OBSERVACIONES PERSONALES.</b> ¿Cómo se interpreta lo observado y lo escuchado? ¿Qué reflexiono al respecto?	En los ejercicios se podía hacer uso de la silla estable para mantener el equilibrio, sin embargo, la participante no la utilizó. Lo anterior, se debe a su constancia en el ejercicio físico y de esa forma observe la estabilidad que ha logrado en su cuerpo lo cual sin duda le permitirá evitar caídas. Asimismo, durante la rutina había confianza para decir que el ejercicio no se había entendido o no se alcanzaba a ver adecuadamente y esto ayudaba mucho para mejorar la visión de la grabación anclando la pantalla o haciéndola más grande y se narraba con más detalle para mejor comprensión. La participante sonreía durante la rutina y eso daba garantía de que le estaba gustando, me hacía sentir más cómoda, feliz y me motivaba para mejorar.
<b>CONCLUSIONES</b> Hacer referencia a todos los momentos descritos ¿Qué estrategias de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento se puede implementar en este escenario?	La participante siempre se mostró contenta y entusiasmada para hacer la rutina de ejercicio. Cada momento fue importante para seguirla motivando, ella dijo que normalmente no suda pero que al finalizar se sentía con mucho calor rico. Los ejercicios en general le servirían para fortalecer su ritmo cardiaco, en palabras de Lourdes, las rutinas le habían quitado calambres que tenía en sus piernas. Se recomendó a la participante que comiera plátano porque el potasio estaría haciendo falta para ayudar a la función de los nervios y a la contracción de los músculos y a que su ritmo cardiaco se mantenga constante.
<b>RECOMENDACIONES</b> ¿Qué se sugiere para sesiones futuras de trabajo? ¿Qué modificaciones se propone para coordinar las próximas sesiones?	Continuar con las recomendaciones de alimentación saludable e higiene del sueño para que el ejercicio demuestre mejor resultados y los participantes se vayan sintiendo mejor.

Evidencia Fotográfica		
		
En la imagen se encuentra el video pregrabado de lado izquierdo y de lado derecho se muestra a la participante realizando los ejercicios de la rutina.	El profesor a cargo del servicio social me acompañó en la sesión de trabajo con la participante. La evidencia demuestra el momento final de la rutina de ejercicio cuando nos despedíamos.	Aquí se observa una captura de pantalla de la rutina grabada, editada y llevada a cabo en la sesión.

## DIARIO DE CAMPO DEL TRABAJO CON GRUPOS

### DATOS DEL OBSERVADOR

<b>CARRERA.</b>	Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento.
<b>TALLER.</b>	Estilos de vida saludables: ejercicio físico.
<b>NOMBRE DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.</b>	Programa de Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable.
<b>NOMBRE DEL OBSERVADOR.</b>	Odeth Arias Méndez

### DATOS DEL CONTEXTO

<b>FECHA.</b>	24 de mayo del 2021.
<b>LUGAR.</b>	Videoconferencia zoom
<b>HORA DE INICIO.</b>	9:10 am
<b>HORA DE TÉRMINO.</b>	9:50 am
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES.</b>	3
<b>DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES.</b>	2 mujeres y 1 hombre envejecidos, con ropa cómoda y activos físicamente.

### REPORTE DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

<b>OBJETIVO.</b>	Trabajar el cuerpo completo.
<b>DESGLOSE DE RESULTADOS.</b> <b>Acciones de las personas.</b> <b>Discursos.</b> <b>Interacciones.</b>	La rutina inició con una marcha en su lugar y se acompañaba de movimiento de brazos para coger ritmo, cada cambio de ejercicio se anunciaba con anticipación. Se subió rodilla a la altura de la cadera y se bajaba la pierna tocando el piso con la punta del pie, luego cada pierna se estiro hacia arriba de manera lateral, las palabras motivacionales siempre estaban presentes al igual que el recordatorio de inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Cabe hacer mención que el ejercicio principal era la marcha y se regresaba a ella después de hacer un cambio de ejercicio, se trabajaron glúteos al lanzar la pierna estirada hacia atrás dando una pequeña patada, cada ejercicio como en cada sesión se realizaba para trabajar el lado derecho e izquierdo del cuerpo. La espalda recta y el abdomen apretado eran sugerencias para trabajar con mayor éxito y evitar lesiones. La silla era la herramienta que se podía utilizar si se tenían problemas con el equilibrio. Otro ejercicio destacado fue el movimiento de piernas como un péndulo haciendo un cruce por la parte de enfrente, a medida que se avanzó con la rutina, a la marcha se le agregó movimiento de brazos con mayor dificultad para trabajar la coordinación de los participantes. Se hicieron sentadillas, los participantes podían sentarse en su silla para evitar caídas o si reconocían que podían hacerlo sin ella también era posible, siempre se daban consejos para mejorar la realización de cada ejercicio o bien su variante de bajo y alto impacto de acuerdo con las necesidades y capacidades de cada persona. Las sentadillas isométricas se llevaron a cabo en esta rutina. Para trabajar brazos, con una marcha dando un paso a lado derecho y uno a la izquierdo, los brazos se mantenían estirados hacia los lados y tocaban los hombros por un par de minutos, sin bajarlos se movían de un lado hacia al otro y arriba y abajo. Posteriormente, sin peso se movían los brazos como si se estuvieran haciendo pesas. El abdomen se trabajó subiéndolo rodillas a la altura de la cadera dando un pequeño giro con el torso para aumentar la dificultad. La sesión concluyó con estiramientos, se estiraron brazos, se inclinó la espalda hacia atrás y el torso hacia enfrente, las palmas, pernas
<b>OBSERVACIONES PERSONALES.</b> <b>¿Cómo se interpreta lo observado y lo escuchado?</b> <b>¿Qué reflexiono al respecto?</b>	El grupo no habló durante la sesión por que se encontraba concentrado en la misma, algunos hicieron uso de la silla para mantener el equilibrio, iban a tomar agua cuando lo necesitaban y paraban cada que cada uno de ellos lo consideraba adecuado. Lo anterior, me demostraba la confianza y comodidad que los participantes tenían. Al término de la rutina todos expresaron su agradecimiento, afirmaron que habían sudado, el señor José expreso que el trabajo de abdomen fue el que más resintió y que la sesión le había parecido muy completa.
<b>CONCLUSIONES</b> <b>Hacer referencia a todos los momentos descritos</b> <b>¿Qué estrategias de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento se puede implementar en este escenario?</b>	Durante toda la sesión el grupo se mantenía concentrado, motivado y sonriente. Aunque los ejercicios eran sencillos demandaban dificultad debido al tiempo en que duraba cada serie y el número de repeticiones de cada ejercicio. Por ello, la rutina duro menos tiempo que las anteriores sesiones con la finalidad de trabajar todo el cuerpo sin que los participantes llegaran a un límite extenuante.

**RECOMENDACIONES**

¿Qué se sugiere para sesiones futuras de trabajo?  
¿Qué modificaciones se propone para coordinar las próximas sesiones?

La música en lo que a mí respecta es una estrategia importante de motivación y esta debe ser introducida a los videos con un volumen acorde para que se escuche adecuadamente y también para que se alcance a oír mi voz al narrar la rutina.

**Evidencia Fotográfica**



La imagen muestra al señor José que fue invitado de la señora Lourdes.



En esta evidencia muestro una parte de la grabación de la rutina de ejercicio.



Aquí se observa la portada de la rutina de ejercicio previamente grabada y editada.

## DIARIO DE CAMPO DEL TRABAJO CON GRUPOS

### DATOS DEL OBSERVADOR

<b>CARRERA.</b>	Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento.
<b>TALLER.</b>	Estilos de vida saludables: ejercicio físico.
<b>NOMBRE DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.</b>	Programa de Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable.
<b>NOMBRE DEL OBSERVADOR.</b>	Odeth Arias Méndez

### DATOS DEL CONTEXTO

<b>FECHA.</b>	7 de junio del 2021.
<b>LUGAR.</b>	Videoconferencia zoom
<b>HORA DE INICIO.</b>	9:12 am
<b>HORA DE TÉRMINO.</b>	10:20 am
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES.</b>	2
<b>DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES.</b>	Mujeres envejecidas, activas físicamente, con enfermedades crónicas controladas e independientes.

### REPORTE DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

<b>OBJETIVO.</b>	Generar equilibrio entre el tren superior e inferior.
<b>DESGLOSE DE RESULTADOS.</b> <b>Acciones de las personas.</b> <b>Discursos.</b> <b>Interacciones.</b>	<p>La rutina inicia con el calentamiento moviendo la cabeza arriba y abajo, de lado a lado tratando de tocar los hombros con las orejas, continuamos alzando los hombros y bajando, tocando con las manos los hombros se hicieron círculos hacia enfrente y hacia atrás. Introduce ejercicios para trabajar la coordinación, los participantes tenían que estirar brazos hacia los lados, hacia enfrente y ponerlos como en forma de gallinita para volver a repetirlos, luego se movieron muñecas en círculos hacia adentro y hacia afuera, con las piernas abiertas a lo ancho de la cadera de manera alternada con las manos se tocaba las puntas de los pies, para continuar con las manos en la nuca se giraba hacia lado derecho y luego hacia lado izquierdo. Los glúteos se calentaron subiendo las rodillas a la altura de la cadera y se abría la pierna como una escuadra, asimismo se tocaron glúteos con los talones acompañado el ejercicio con movimiento de brazos, se estiraron piernas de manera lateral dando una pequeña sentadilla, para las pantorrillas y equilibrio se debían parar en puntas, se hicieron círculos con cada pie hacia adentro y hacia afuera. Concluido el estiramiento, con ayuda de la silla se puso en marcha el trabajo GAP. Sentados en la silla, se tenía que subir la rodilla a la altura del pecho, este ejercicio debía hacerse con el abdomen bien apretado para intensificar el ejercicio, en la misma posición la pierna se estiraba completamente hacia enfrente y se doblaba la rodilla, las palabras motivacionales nunca faltaron. Con las piernas abiertas y sentados se tocaban los talones de manera alterna con una y otra mano, manteniendo la pierna en el aire, esta debía subir y bajar en un movimiento lento concluidas las repeticiones se cambiaba de pierna. También se hicieron sentadillas y para los participantes que tuviesen dificultades podían sentarse en la silla, con las piernas bien abiertas a los costados y para trabajar la parte interna de las piernas se volvieron a realizar sentadillas. La parte de la respiración era un constante recordatorio al igual que mantener la espalda bien recta. Se dejó al grupo un tiempo de descanso para tomar agua, ir al baño o bien descansar activamente para continuar con otros ejercicios. Lo que siguió fue un ejercicio que debía hacerse de pie, este constaba de estirar la pierna, subirla a la altura de la cadera y luego subir la rodilla, con las piernas abiertas y las puntas de los pies viendo hacia afuera se realizaron sentadillas para estirar toda la parte interna de la pierna, se llevaron talones a los glúteos sin que tocara el talón el piso, todo se trabajó para ambos lados del cuerpo. Además, se estiraba la pierna a los lados manteniéndola semi flexionada, para continuar con las piernas y pantorrillas se hacía una sentadilla y al subir se mantenían en puntas, el abdomen se trabajaba subiendo las rodillas a la altura de la cadera y con el codo de lado contrario tratando de alcanzarlas, con las piernas abiertas y ligeramente agachados se giraba el torso a cada lado para trabajar los oblicuos, se realizaron zancadas, la pierna bien estirada se llevaba hacia enfrente y hacia un lado, se hacía una sentadilla y estando abajo se levantaba talón de lado derecho y luego de lado izquierdo, con el abdomen bien apretado se subía la rodilla a la altura de la cadera y cuando se estaba bajando se daba una patada de burro. La sesión concluye con el estiramiento que consistió en estirar los brazos, llevando los brazos hacia la parte de atrás sosteniéndose las manos se estiraba el pecho,</p>

	estando de frente a la silla estable, los participantes se inclinaban hacia enfrente y la sostenían con ambas manos para poder estirar toda la espalda y finalmente se realizaron inhalaciones y exhalaciones profundas.
<b>OBSERVACIONES PERSONALES.</b> ¿Cómo se interpreta lo observado y lo escuchado? ¿Qué reflexiono al respecto?	En la rutina la mayoría no habla porque se mantienen concentrados en la misma. Como encienden sus cámaras yo puedo monitorear la forma en que hacen cada ejercicio y corregirlos en el momento si es necesario, voy narrando durante todo el video la descripción de los ejercicios, cuando se iba a cambiar entre ellos y preguntaba con frecuencia cómo estaban.
<b>CONCLUSIONES</b> Hacer referencia a todos los momentos descritos ¿Qué estrategias de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento se puede implementar en este escenario?	La rutina se narró adecuadamente conforme la grabación iba avanzando, en ella se apreciaban adecuadamente la realización de los ejercicios y con la pantalla en anclaje los participantes podían observar con detenimiento que debían hacer,
<b>RECOMENDACIONES</b> ¿Qué se sugiere para sesiones futuras de trabajo? ¿Qué modificaciones se propone para coordinar las próximas sesiones?	En las rutinas introducir la variante entre bajo y alto impacto para que los participantes puedan elegir qué ejercicio hacer conforme sus necesidades. Recuperar el valor de la palabra y lo importante que es la participación del grupo para la realización de cada sesión, las palabras motivacionales son fundamentales. Recordar que el estiramiento es tan importante como la rutina misma, para evitar que algún participante abandone la sesión sin haberlo realizarlo.

Evidencia Fotográfica		
		
En la imagen se encuentra el profesor German encargado de supervisar la sesión y del programa del servicio social.	En la evidencia se resalta una parte de la grabación de la rutina de ejercicio.	En la imagen se observa la portada de la rutina de ejercicio físico, editada en canva.

## DIARIO DE CAMPO DEL TRABAJO CON GRUPOS

### DATOS DEL OBSERVADOR

<b>CARRERA.</b>	Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento.
<b>TALLER.</b>	Estilos de vida saludables: ejercicio físico.
<b>NOMBRE DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.</b>	Programa de Servicio Social de Cero a Cien: para un envejecimiento saludable.
<b>NOMBRE DEL OBSERVADOR.</b>	Odeth Arias Méndez

### DATOS DEL CONTEXTO

<b>FECHA.</b>	21 de junio del 2021.
<b>LUGAR.</b>	Videoconferencia zoom
<b>HORA DE INICIO.</b>	9:10
<b>HORA DE TÉRMINO.</b>	9:35
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES.</b>	3
<b>DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES.</b>	Mujeres envejecidas, independientes y activas físicamente.

### REPORTE DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

<b>OBJETIVO.</b>	Eliminar rollitos de la espalda.
<b>DESGLOSE DE RESULTADOS.</b> <b>Acciones de las personas.</b> <b>Discursos.</b> <b>Interacciones.</b>	Comenzamos dando un paso a la derecha y uno a la izquierda con movimiento de brazos, se giraba torso de un lado hacia el otro, con talones se tocaban glúteos, sentadillas y de vuelta se daba un paso hacia cada lado. Esta rutina fue de alto impacto y por eso duró menos tiempo que la sesión anterior, sin embargo, se introdujo en la grabación la variante de bajo impacto para aquellos que la necesitaran, además la rutina iba un poco más rápida que para poder acelerar el ritmo cardiaco. Se hicieron saltos del payaso, se tocaban con las manos las puntas de los pies, se subían dos veces las rodillas a la altura de la cadera por cada pierna. La respiración era importante ya que, aunque era menos tiempo trabajando era más intenso. Se agregaron saltos de tijera, había momentos de recuperación activa y se aprovechaba para inhalar y exhalar, el abdomen se trabajó subiendo la rodilla a la altura de la cadera y con el codo de lado contrario tratando de alcanzarla. Colocando rodillas en el piso, se caminaba con las manos a lado derecho y a lado izquierdo, el abdomen debía estar siempre bien apretado para incrementar la intensidad y dificultad de los ejercicios. En cada descanso el grupo podía tomar agua si lo necesitaba. Además, se dieron unos puños al aire como en el box, al cambiar de lado de introducía un pequeño salto que era opcional para los participantes, por primera vez introduje en la rutina las famosas burpee dando la versión de bajo y alto impacto, al subir se añadía el ejercicio de llevar las rodillas a los laterales tocando el codo del mismo lado. Concluimos con el estiramiento.
<b>OBSERVACIONES PERSONALES.</b> <b>¿Cómo se interpreta lo observado y lo escuchado?</b> <b>¿Qué reflexiono al respecto?</b>	Para los participantes implicó un reto esta rutina, se divertieron bastante, se exigieron más que en otras ocasiones y pudieron concluir con la rutina de manera exitosa. En todo momento se reconocía su esfuerzo y se motivaba a que siguieran.

<b>CONCLUSIONES</b> Hacer referencia a todos los momentos descritos ¿Qué estrategias de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento se puede implementar en este escenario?	La rutina fue de mayor dificultad, pero a los participantes les gusto, afirmaron que si estaba pesadita pero muy buena. Todo el grupo agradeció y felicito por ella.
<b>RECOMENDACIONES</b> ¿Qué se sugiere para sesiones futuras de trabajo? ¿Qué modificaciones se propone para coordinar las próximas sesiones?	Tener presente que con algunos ejercicios las personas pueden marearse, hacer la observación para que los participantes sepan que hacer en ese momento.

Evidencia Fotográfica		
		
La evidencia deja ver la portada de sala de espera para zoom. Esta ventana es la que los participantes observaban conforme iban entrando a la reunión y durante los 10 minutos de tolerancia.	Una imagen de la rutina de ejercicio físico previamente grabada y editada.	Portada de la rutina de ejercicio físico, en ella se introdujo audio enlistando los materiales que se iban a necesitar.

## Reflexiones personales

Trabajar en equipo tiene ventajas y desventajas, se cuenta con más aportaciones y diferencias, creatividad, recursos y alternativas, pero, pueden surgir conflictos de intereses, desacuerdos, presión de opinión por parte de la persona que lidera al grupo o compañeros que forman parte de este, rechazo, sobrevaloración etcétera. La experiencia de este trabajo ha sido satisfactoria, pues cada uno de los compañeros con los que trabajé tienen la capacidad y el compromiso de dar su mayor esfuerzo para ayudarnos mutuamente y es por lo que, en este espacio hablaré de las reflexiones personales generadas a partir de la experiencia de trabajo en equipo a distancia y mis obstáculos a enfrentar en el diseño, planeación e implementación del *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*.

Considero que, como todo trabajo, en ocasiones surgen diversos problemas y para la elaboración del proyecto uno de los que enfrenté fue mi poca experiencia en realizar intervenciones en línea y a distancia. No tenía conocimiento de los formatos y/o pasos a seguir para cumplir los requisitos de elaborar un proyecto que marcaría un momento crítico en mi formación profesional. Así, el servicio social fue un parteaguas para la organización de lecturas complementarias, trabajo a presión, desvelos, problemas de redacción, coherencia y orden entre actividades, corresponsabilidad para trabajar en equipo, disciplina para el cumplimiento de mis objetivos y capacitación para la adquisición de nuevos conocimientos.

Por otro lado, cuando las personas estamos acostumbradas a trabajar individualmente, porque así nos enseñaron, es difícil tratar de cambiar, sobre todo cuando trabajar en equipo requiere tomar en cuenta las opiniones de los otros, que en muchos casos pueden no ser iguales a las nuestras. Lo importante en mi experiencia fue determinar cuál de esas opiniones convenía para alcanzar las metas propuestas, esto a partir de la consideración de que trabajar en equipo requiere compartir e interactuar entre los miembros y no la elección de individuos. En general busqué equilibrar y satisfacer los objetivos establecidos durante todo el periodo de tiempo necesario en donde todos los miembros nos viéramos siempre involucrados.

El compromiso y la dedicación son palabras claves cuando se forma parte de un proyecto. Si el equipo no se pone de acuerdo o simplemente no existe comunicación el objetivo propuesto nunca será alcanzado. Con la distancia, en ocasiones la comunicación se vio fracturada debido a situaciones del espacio físico, el acceso a los servicios que permitían que el mensaje llegara a los otros, red lenta, situaciones personales y mala interpretación del contenido.

Por añadidura, la adquisición de habilidades y conocimientos jugaron un papel sumamente importante en la elaboración del trabajo, sobre todo porque el proyecto implicaba convocar a terceras personas y lograr que en conjunto obtuviéramos beneficios en nuestra salud.

A partir de esto considero que los saberes, los conocimientos y habilidades con las que contaba fueron indispensables para afrontar los obstáculos de buscar y hacer la revisión bibliográfica, el análisis y la síntesis de la información recabada, la redacción de este tipo de documentos, las actividades para lograr los objetivos, así como la habilidad de trabajar a un ritmo acelerado. Todo lo antes dicho, a la par del disfrute personal y la autogestión ya que, en plena pandemia también se vio afectaba mi salud emocional y me vi obligada a buscar estrategias para gestionar mis emociones, regular la ansiedad, depresión y negatividad que atravesaba como consecuencia del miedo, incertidumbre y duelos no resueltos. Logrando también, efectos positivos en mi salud mental y física a partir de la práctica de ejercicio y actividad física.

En ese sentido, hay que reconocer que todas las personas que formamos parte del programa somos importantes y aportamos un valor único a partir de nuestras habilidades y pese a las situaciones que cada uno atravesó en el tiempo de mi servicio social, todos fuimos piezas clave para la resolución de problemas. El ejercicio de ponerme en los zapatos del otro, empatía, y entender o tratar de comprender sus situaciones particulares al margen de la corresponsabilidad y solidaridad fue un recurso que fortaleció los tejidos del grupo y la pertenencia al mismo.

Disfrutar lo que hacía implicó que el tiempo fluyera y di el cien por ciento porque no me costaba nada, era divertido y en mis momentos de ansiedad por la pandemia, las actividades a realizar me relajaban y ayudaban a seguir adelante. Considero que las

normas que rigen la conducta cuando se interviene en las comunidades es algo que definitivamente me costó trabajo dominar, es decir, reglas que debía expresar en actitudes y obligaciones imperativas hacia la comunidad y compañeros.

Además, todo el tiempo cuidaba dar la libertad a las personas para resolver y actuar sin imponer mis criterios, opiniones y experiencias, estar pendiente de ofrecer alternativas de solución para que fueran ellos quienes decidieran, se motivarán a tomar acciones, midieran sus fuerzas de trabajo en conjunto y se movilizaran.

No cabe duda de que, otro problema relevante fue dominar la metodología que deseaba desempeñar en el programa, así como los tipos de técnicas, aprender a hablar en público, usar el lenguaje y elaborar materiales adecuados para cada contexto, zoom o moodle, pues esto cambiaba la temática del trabajo y debía pensar detalladamente que ambos grupos vivieran la experiencia lo más parecida posible sin perder de vista las características de las personas a quien iba dirigido el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*.

Otro saber del servicio fue comprender que la planificación del taller y la implementación de este no seguía un plan predeterminado, lo cual no significa que no hubiese planificación, sino que, a través del seguimiento, conforme se avanzó en las actividades y por indicaciones del profesor German Zecua, se realizaron diversos ajustes con bastante continuidad como parte de un proceso de aprendizaje y estrategias para la intervención. Esto lo resolví invitando a las participantes, sus familiares y el profesor German Zecua, para ayudarme a formar, cambiar y criticar el taller y mis actividades. Esto permitió que evolucionara y se adaptara constantemente para responder de mejor manera a las cambiantes necesidades de este. La planificación es sin duda local y flexible.

Una última observación, es que los manuales que revisé en la búsqueda de bibliografía no fueron recetas sobre cómo planificar y conducir el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico*, sino más bien me enseñaron y fueron una colección de ideas, experiencias en grupo y opiniones. Siendo, una invitación al descubrimiento. Entonces, aprendí a elaborar el taller en la medida en que iba practicando y adquiriendo nuevos conocimientos. Parte del valor y emoción de aprender era descubrir "cómo hacerlo". Se

trataba de mirar cómo se habían hecho antes las cosas, para luego mejorarlas y adaptarlas a la propia situación del grupo con quien trabajaba.

## Conclusiones

La pandemia generada a partir de la enfermedad por la covid-19 declarada por la Organización Mundial de la Salud el 30 de enero del 2020 que hasta la fecha ha ocasionado millones de muertes, me hace concluir que generar comunidades a nuestro alrededor a partir de intervenciones voluntarias y altruistas fortalecen el tejido social y la compasión. En las comunidades existe una fuerza muy potente y grandes programas que han resultado exitosos generalmente empezaron como pequeños proyectos, embriones, que se desarrollaron gradualmente y evolucionaron según las necesidades de determinadas comunidades.

A medida que estos programas se han expandido, han permanecido descentralizados. Esto quiere decir que la planificación y las decisiones importantes tienen lugar en las comunidades, las ideas de las personas sin duda se pueden transformar en programas exitosos en beneficio de generaciones futuras. Por eso, el servicio social me dio la oportunidad de sacarle provecho a todas las ideas acumuladas del trabajo de campo en la LDCE y así, enfocarlas para la promoción del envejecimiento saludable y la adquisición del ejercicio y actividad física como un medio para lograrlo.

Este trabajo me ha permitido explorar, conocer y aprender sobre temas que desconocía, asimismo, el compartir e interactuar con la educación a distancia resultó un reto, sin embargo, lo afronté cuando aprendí a desarrollar nuevas habilidades de aprendizaje y descubrir mi capacidad para adaptarme a diversas situaciones, lo cual fortaleció mi resiliencia.

Trabajar en equipo es una buena experiencia personal, estar junto a otras personas que pretenden lo mismo, unir esfuerzos, beneficiarnos del trabajo de los demás y que los otros se beneficien del nuestro, me llena de éxitos y aprendizajes compartidos. Ahora, comprendo que cuando existe un problema es importante buscar estrategias que permitan al equipo resolverlo de manera inmediata y evitarlos en un futuro. La comunicación es clave para conocer y reconocer problemas.

En todo equipo de trabajo existe una persona que tiene la capacidad de dirigir grupos, resolver conflictos, motivarlos, generar cohesión y estar para apoyarlos, aprovechar y potenciar sus capacidades y habilidades. Sostengo que, el profesor German

Zecua y los profesores que me acompañaron a lo largo de los cuatro años de la licenciatura cumplieron con lo antes dicho y es gracias a ellos que he logrado el desarrollo de esta tesina y las conclusiones que aquí presento.

Las acciones generadas en el *taller estilos de vida saludables: ejercicio físico* aportan en conjunto, beneficios en la capacidad física e intrínseca. Es decir, permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella, beneficiando todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta, el contexto en que se desarrollan y las interacciones con el mismo. Se trata entonces de una vía de acceso a una evaluación más exhaustiva de las necesidades sociosanitarias de las personas, que conduce, a su vez, a un plan de atención personalizada en el que se integran estrategias para revertir o frenar la disminución de la capacidad intrínseca y capacidad física evitando que cualquier deterioro progrese, tratando las enfermedades existentes y entendiendo las necesidades de asistencia social.

Lo anterior, a partir de la actividad y el ejercicio físico, ya que más personas en proceso de envejecimiento y en la etapa de la vejez pueden mejorar su función inmunológica, aumentar su capacidad pulmonar, aumentar el gasto cardiaco y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorar su estado de ánimo y riesgo de demencias, mejorar sus niveles de presión arterial, combatir adicciones, pérdida de peso y fragilidad. Sin embargo, para el taller, no basta con que los ancianos estén físicamente activos, sino que busca su participación continua y activa, de forma individual y colectiva en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos. La idea es transformar sus estilos de vida, fortalecer las redes de apoyo social para envejecer con mayor calidad de vida.

Por ello, como profesional sugiero la consideración de los puntos enlistados a continuación para favorecer la promoción del envejecimiento saludable en donde el objetivo suscita un nuevo enfoque para la atención de la salud en la vejez a partir de la optimización de las capacidades intrínsecas y funcionales de las personas a medida que envejecen.

1. Evaluación de las necesidades,
2. Las preferencias y los objetivos de la persona,

3. La elaboración de un plan de atención personalizada,
4. Ofrecimiento de servicios coordinados para preservar la capacidad intrínseca y física, a través de la atención primaria y comunitaria.

Lo anterior, a partir del reconocimiento de que las personas mayores tienen derecho a la mejor salud posible, independientemente de su edad, sexo, posición social o económica, de su lugar de nacimiento o de residencia y de otros factores sociales. Cada vez en el país habrá más personas viejas y por ello, mantener la salud de las personas, en general, es una inversión de capital humano y social.

Es verdad que tradicionalmente, la atención de salud se ha centrado en las enfermedades, situando el diagnóstico y el tratamiento en el centro de interés. Tratar las enfermedades sigue siendo importante, pero si todos los esfuerzos se concentran en ellas, se desatiende la capacidad física e intrínseca de las personas viejas y estos últimos se sienten tratados como conjuntos de síntomas y números estadísticos, mientras que los profesionales acaban deshumanizándose en el ejercicio de su profesión.

En palabras de Mesa (2021):

Hoy tenemos vidas más largas, pero más medicalizadas y enfermas. Tomamos más medicamentos, pero nos sentimos menos saludables. En el mundo vivimos dentro de un sistema “de salud” concebido para la enfermedad, no para la salud, donde, además, no nos sentimos cuidados ni acompañados para estar sanos. (p. 28)

Los seres humanos, no estamos determinados a una condición de salud. Por ello, es importante contribuir a la disminución del vejeísmo para cambiar la forma en que se piensa, siente y actúa hacia la vejez y el envejecimiento, el reconocimiento de los viejos en la construcción de programas y proyectos dirigidos a su proceso salud-enfermedad, así como el desarrollo de actividades que les permitan adquirir interés, constancia y disciplina para incidir por si mismos en la transformación de sus estilos de vida y promover el envejecimiento saludable con la adquisición de la actividad y el ejercicio físico como un estilo de vida que previene y controla las enfermedades crónicas.

La clave para lograrlo es mantenernos juntos como comunidades y sociedades, sólo así podemos alcanzar objetivos comunes, reflexionando, accionando y participando.

Los licenciados en la LDCE necesitamos contar con otros recursos de la comunidad. De la participación más activa y directa de la comunidad y el vecindario en la atención y el apoyo a las personas en general, que pueden requerir tanto de labores organizativas como de voluntad política para promover el voluntariado y facilitar la contribución de los miembros más viejos de las comunidades. Los clubes y asociaciones de viejos serán los más altos aliados en todas las iniciativas ya mencionadas. Al mismo tiempo, el sistema de atención de salud tiene la responsabilidad de fomentar el envejecimiento saludable en la población, las comunidades, las entidades sociales, las familias y otros.

A todos mis compañeros, los invito, a hacer playeras, postales, música, anuncios y programas en la televisión y la radio; publicidad en todas partes y el cualquier material impreso posible para promover una imagen realista de los viejos, corrigiendo los prejuicios y estereotipos (positivos y negativos) que les niegan la posibilidad de una vida digna y participativa.

## Referencias

- Alonso, L. y Escorcía, I. (2003). El ser humano como una totalidad. *Salud Uninorte*, (17), 3-8. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81701701>
- Aprendizaje-servicio y organización de la comunidad. (13 de enero de 2022). *Nuestra historia*. <https://a-soc.org/index.php/nuestra-historia-2/>
- Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159, <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barrios, L. y López, M. (2011). Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral. *Educación Física y Deportes*. (160). <http://www.efdeportes.com/efd160/aportes-del-ejercicio-fisico-a-la-actividad-cerebral>
- Biggs, J. (2006). Construir el aprendizaje alineando la enseñanza: Alineamiento constructivo. En Biggs, J. *Calidad del Aprendizaje Universitario*. (pp. 29-53). Narcea. ISBN 84-277-1398-3
- Butler, R.N. (1969). Age-ism, Another form of bigotry. *Gerontologist*,9(4),243-246.
- Chalaped-Narváez, L. y Escobar-Almario, A. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Universidad y Salud*, 19(1), 94-101. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171901.73>
- Chapela, M. (2008). Una definición de salud para promover la salud. En Martínez, C. (comp.), *Seis miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Cirigliano, G. y Villaverde, A. (1986). Dos concepciones de la educación: Tradicional y moderna. En Cirigliano, G. y Villaverde, A. *Dinámica de grupos y educación: fundamentos y técnicas*. Humanitas.
- De Lima, B. y Jaber, J. (2009). La mirada inocente: una reflexión sobre el estudio de la Gerontología en Venezuela. *Altepepaktli. Salud de la comunidad*, 5(10), 11-18.
- Fasce, E. (2007). Aprendizaje profundo y superficial. *Revista Educación y Ciencias de la Salud*, 4(1),7-8. <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol412007/esq41.htm>

Fraile, M. (s. f.). Modelo Biomédico y Modelo Biopsicosocial.

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ifdcsanluis-slu.infed.edu.ar/sitio/upload/MODELO%2520BIOMEDICO%2520y%2520BIOPSIICOSOCIAL.pdf&ved=2ahUKEwj66vCu-5v1AhXKIkQIHTvbBQ8QFnoECAQQAQ&usg=AOvVaw1Eg98fYputvqacXZ0w2Q2f>

Giraldo, L. (2015). Estereotipos y discriminación a las personas adultas mayores. En Gutiérrez, L. y Giraldo, L. (coords), *Realidades y expectativas frente a la nueva vejez*. (pp. 53-95). Encuesta Nacional de Envejecimiento.

Gómez, E. y Alatorre, F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. *Sinéctica. Revista electrónica de educación*, [http://www.sinectica.iteso.mx/articulo/?id=43\\_la\\_intervencion\\_socioeducativa\\_cuando\\_se\\_juega\\_en\\_la\\_cancha\\_del\\_otro](http://www.sinectica.iteso.mx/articulo/?id=43_la_intervencion_socioeducativa_cuando_se_juega_en_la_cancha_del_otro)

González, C. (2021). Desarrollo Comunitario: Un campo en construcción. En Martínez-Maldonado, M. y Vivaldo, J. (comp), *Desarrollo Comunitario para el envejecimiento en Tlaxcala. Bases conceptuales y fundamentos metodológicos*. (pp. 95-111). UNAM, FES Zaragoza. ISBN: 978-607-30-2386-3.

Gracia, M. y Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12 (2), 285-292. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712221>

Hernández, S. (2013). Ejercicio físico. En Mendoza-Núñez, V., Martínez-Maldonado, M. y Vargas-Guadarrama, L. *Envejecimiento activo y saludable. Fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria*. (pp. 23-36). UNAM, FES Zaragoza. ISBN 978-607-02-4774-3

Legorreta, M. (2010). La complejidad y la interdisciplina en la comprensión y solución de problemas sociales. En Estrada, A. (coord), *Interdisciplina enfoques y prácticas*, (pp. 75-90). UNAM, Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades. ISBN 978-607-02-1788-3

- Martínez-Maldonado, M. y Mendoza-Núñez, V. (2009). El Viejismo en la Enseñanza de la Gerontología y sus Repercusiones en las Prácticas Significantes de los Docentes y Alumnos. En Olivo, M. y Piña, M. (comp.), *Envejecimiento y Cultura en América Latina y el Caribe*, (pp. 79-91). Ciencias Sociales-Universidad Central de Chile.
- Martínez-Maldonado, M. (2013). Prejuicios y estereotipos de la vejez: "viejismo". En Mendoza-Núñez, V., Martínez-Maldonado, M. y Vargas-Guadarrama, L. *Envejecimiento activo y saludable. Fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria*. (pp. 37-50). UNAM, FES Zaragoza. ISBN 978-607-02-4774-3
- Martínez-Maldonado, M. y Mendoza-Núñez, V. (2013). Desarrollo integral gerontológico. En Mendoza-Núñez, V., Martínez-Maldonado, M. y Vargas-Guadarrama, L. *Envejecimiento activo y saludable. Fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria*. (pp. 23-36). UNAM, FES Zaragoza. ISBN 978-607-02-4774-3
- Martínez-Maldonado, M. (2019). Promoción de la salud para el desarrollo de las capacidades humanas en un modelo para el desarrollo comunitario para el envejecimiento. En Martínez-Maldonado, M. y Vivaldo, J. (comp), *Desarrollo Comunitario para el envejecimiento en Tlaxcala. Bases conceptuales y fundamentos metodológicos*. (pp. 43-61). UNAM, FES Zaragoza. ISBN: 978-607-30-2386-3.
- Martínez-Maldonado, M., Vivaldo-Martínez, M., Moreno, V. y Cantón, P. (2019). *Herramientas y técnicas participativas para el trabajo comunitario*. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Martínez, M., Vivaldo, M., González, C. y Vivaldo, J. (2019). Un modelo de intervención de desarrollo comunitario para el envejecimiento saludable. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 5(1), 60-76. DOI: <http://doi.org/10.29035/pai.5.1.60>
- Max-Neef, M., Elizalde, A. y Hopenhayn, M. (2010). Desarrollo y autodependencia. En Max-Neef, M., Elizalde, A. y Hopenhayn, M. *Desarrollo Escala Humana*

- Opciones Para el futuro*. (pp. 33-53). Biblioteca CF+S.  
<http://habitat.aq.upm.es/deh/>
- Mendoza-Núñez, V. (2013). Envejecimiento y vejez. En Mendoza-Núñez, V., Martínez-Maldonado, M. y Vargas-Guadarrama, L. *Envejecimiento activo y saludable. Fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria*. (pp. 23-36). UNAM, FES Zaragoza. ISBN 978-607-02-4774-3
- Mendoza-Núñez, V. y Martínez-Maldonado, M. (2013). Gerontología comunitaria. En Mendoza-Núñez, V., Martínez-Maldonado, M. y Vargas-Guadarrama, L. *Envejecimiento activo y saludable. Fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria*. (pp. 69-78). UNAM, FES Zaragoza. ISBN 978-607-02-4774-3
- Mendoza-Núñez, V. (2015). Envejecimiento humano: Un marco conceptual para la intervención comunitaria. En Martínez-Maldonado, M. y Mendoza-Núñez, V. (eds), *Promoción de la salud de la mujer adulta mayor*, (pp. 13-40). Instituto Nacional de Geriatria. ISBN 978-607-460-490-0
- Mesa, G. (2021). La compasión como camino y propósito en la salud. En Fundación Keralty. *Cuidado compasivo Diez miradas sobre el acto de cuidar*. (pp. 27-45). Bienestar SAS. ISBN: 978-958-53701-0-4
- Montes de Oca, V. y Klein, A. (2013). La interdisciplina en el estudio sobre envejecimiento. En Montes de Oca, V. (coord), *Envejecimiento en América Latina y el Caribe*, (pp. 27-50). Repositorio Universitario Digital del Instituto de Investigaciones Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México.  
<http://ru.iis.sociales.unam.mx/dspace>
- Oblitas, L. (2008). El estado del Arte de la Psicología de la Salud. *Revista de psicología*. XXVI (2), 219-256. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829507002>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre del 2020). Actividad física.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Regalado, P. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(S2),74-105.

- Reynoso-Eraza, L. & Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. El Manual Moderno.  
<https://www.researchgate.net/publication/265086619>
- Ríos, L. (2011). Una reflexión acerca del Modelo de Investigación Biomédica. *Salud Uninorte*, 27(2), 289-297. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81722541012>
- Salvarezza, L. (1994). Vejez, medicina y prejuicios. *Área 3 cuadernos de temas grupales e institucionales*, (1), 1-13. ISSN 1886-6530
- Salvo, D., Cantoral, A., Medina, C. y Jáuregui, A. (2018). Importancia de la actividad física en la prevención y control de la obesidad y comorbilidades asociadas. En Rivera, J., Colchero, A., Fuentes, M., González de Cosío, T., Aguilar, C., Hernández, G. y Barquera, S. (eds), *La obesidad en México Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control*. (pp. 157-168). Instituto Nacional de Salud Pública.
- Torrades, S. (2004). Aspectos neurológicos del envejecimiento. *Ámbito farmacéutico Neurofisiología*. 23 (9), 106-109.
- Vasalo, C. (3 de noviembre del 2001). *Competitividad en Deportes Infantiles*. PubliCE.  
<https://g-se.com/competitividad-en-deportes-infantiles-97-sa-N57cfb27101c3f>
- Vera, J., Flores, K., Del Carmen, N. y Dávila, B. (2019). La actividad física como factor benéfico a nivel neurológico. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 3 (1), 1404-1420.  
<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/422/619>
- Vivaldo-Martínez, M. (2015). Envejecimiento, mujeres y discriminación. En Martínez-Maldonado, M. y Mendoza-Núñez, V. (eds), *Promoción de la salud de la mujer adulta mayor* (pp. 99-111). Instituto Nacional de Geriátrica. ISBN 978-607-460-490-0
- Vivaldo, J. (2017). Los ancianos en la ciudad de México. Interpretaciones históricas de la vejez (1876-1910). México: Universidad Nacional Autónoma de México (tesis de doctorado).