



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**LA IMPORTANCIA DE LA ELABORACIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA EN LA ETAPA DE
LA VEJEZ**

PROPUESTA PEDAGÓGICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

P R E S E N T A:

ANDREA ANASTASIO ARELLANO

ASESOR:

MTRO. GASPAR EDGARDO OIKION SOLANO

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO DE 2022

Dedicatoria

“Yo soy tu sangre, mi viejo” (Piero, 1969, 1m 24s)

*A mis abuelos Heliodoro Arellano Escamilla y Bartolo Anastasio
Hernández, por enseñarme el arte de envejecer*

Agradecimientos

En primera instancia quiero agradecerle a mi madre Lorena Antonia Arellano Neri por todo lo que me ha proporcionado a lo largo de mi vida, y darme el ejemplo de nunca rendirse ante las adversidades. Así mismo incluyo a mi hermana Brenda Anastasio Arellano, pues su compañía ha sido clave en este largo camino, mi fiel cómplice.

A mi pareja Alejandro Sánchez Pérez por su compañía a lo largo de estos años, ha sido mi apoyo desde que inicie este largo viaje académico y quien me ha proporcionado ayuda y comprensión.

En tercera instancia, a mi primo y mentor César Arellano Arellano, quien sin su guía, compañía y consejos no habría podido llegar a concluir este momento. Gracias a él soy la persona de hoy en día, más que primo, ha sido un buen amigo. Que la fuerza siempre lo acompañe.

A mi abuela Antonia Neri Martínez, quien a pesar de no tener estudios siempre me inculcó el valor de estos mismos, hacer oír mi voz. También por ser una compañía fundamental no solo en la infancia sino también en mi adultez. Así mismo, a mis abuelos Heliodoro Arellano Escamilla y Bartolo Anastasio Hernández, porque fueron mi inspiración para realizar este trabajo, enseñándome que envejecer es parte de la vida y por lo tanto se debe disfrutar sin tenerle miedo

También agradezco a mis tíos Jaime, Miguel Ángel y Antonia Arellano Neri; y Mónica Griselda Arellano Mendoza quienes siempre me brindaron su apoyo no solo económico sino moral, fueron testigos de mi crecimiento y empeño por lograr una de mis tantas metas.

Quiero igualmente agradecerle a mi asesor Edgardo Oikion Solano por permitirme trabajar con él y tener fe en mi proyecto desde un inicio cuando nadie más lo hizo y sobre todo por compartirme de su vasta experiencia y conocimiento.

Incluyo también a mi padre Saúl Anastasio Arellano, a pesar de no estar a mi lado sé que es testigo de este logro, hoy se cristaliza el sueño mutuo de dedicarme a la educación.

Finalmente, a la Universidad Pedagógica Nacional, por haberme dado un segundo hogar durante 4 años, cada pasillo y cada aula cuenta una historia que merecen ser recordadas.

Índice

Introducción.....	5
Capítulo 1. Planteamiento y desarrollo del problema.....	7
1.1. Algunas preocupaciones frente a las personas de la tercera edad.....	7
1.2. La investigación Documental.....	10
1.3. La Dimensión Pedagógica.....	11
Capítulo 2. La Orientación Educativa.....	15
2.1. Antecedentes de la Orientación.....	16
2.2. Los orígenes de la Orientación como disciplina.....	17
2.3. La consolidación y conceptualización de la Orientación.....	19
2.4. Principios, áreas y modelos de intervención.....	23
Capítulo 3. El proyecto de vida.....	31
3.1. Elementos principales.....	34
3.2. La necesidad de pensar en un proyecto de vida durante la vejez.....	39
3.3. Propuesta de pasos para conformar un proyecto de vida.....	41
3.3.1. Autoconocimiento	42
3.3.2. Determinación de necesidades y metas.....	44
3.3.3. Acción y revisión del proyecto de vida.....	49
Capítulo 4. El adulto mayor. Su caracterización	53
4.1. Un acercamiento a las personas de la tercera edad.....	53
4.2. Características físicas del adulto mayor.....	60
4.3. Características psicológicas y cognitivas del adulto mayor.....	64
4.4. Relación de la orientación con el proyecto de vida y el adulto mayor.....	66
Capítulo 5. La pedagogía humanista	69
5.1. Una concepción de educación.....	69
5.2. Una Didáctica Humanista.....	71
5.2.1. La educación centrada en el alumno.....	74
5.2.2. El rol del docente como facilitador.....	75
5.2.3. El aprendizaje significativo.....	77
Capítulo 6. Propuesta de Programa Curso-Taller.....	78
Conclusiones.....	102
Referencias Bibliográficas.....	105

Introducción

En el tiempo actual las demandas van en aumento en cuanto a la labor del pedagogo, la población que requiere atención también demuestra problemas anteriormente no vistos y que ahora requieren de especial intervención.

Tal es el caso de los adultos mayores pues, desde un principio se ha visto a la población infantil y juvenil como único campo de intervención por parte del pedagogo, sin darnos cuenta de la falta y descuido hacia los demás sectores.

Por parte de los adultos mayores, muchos sectores los han encasillado en considerarlos personas con quienes ya no se pueden explotar habilidades y mucho menos ampliar sus aprendizajes, esto mismo por la visión social que se les tiene, el ser anciano actualmente en nuestra sociedad se ve como el fin de la vida, la parte final de un largo camino donde lo más factible es vivirlo con la mayor tranquilidad posible.

Sin darnos cuenta comenzamos a estereotipar esta etapa de la vida, a rezagarlos y al mismo tiempo provocamos un sinfín de problemas. Por esto mismo, el trabajo del pedagogo será la búsqueda de ese desarrollo integral que le hace mucha falta a nuestra población adulta mayor.

El presente trabajo se enfoca precisamente a eso, ofrecer una alternativa de resolución a uno de los problemas que presentan los adultos mayores, la elaboración de un proyecto de vida acorde a la etapa de vida que viven. En congruencia con este problema, este trabajo tiene como fin último presentar una propuesta de programa de curso-taller, dirigido a dar acompañamientos a las personas de la tercera edad, en la elaboración de su proyecto de vida.

Antes de abordar el programa del curso- taller que se propone; y que se ubica en la parte final, se presentan diferentes capítulos con elementos, que le dan sustento y que fueron recopilados por la vía de una investigación documental. De manera que el trabajo en su conjunto busca presentar una opción pedagógica bien sustentada, disponible para la atención de todas las personas adultas mayores.

De este curso-taller, que se propone, se puede anticipar, que está diseñado de una manera flexible, con el objetivo de que pueda ser utilizado en cualquier institución enfocada en la atención de la senectud. Se ha enfocado, desde una perspectiva de educación no formal, de manera que su aplicación pueda darse en diversas instituciones mismas, donde no requiere de un entorno escolarizado específico.

Por último, cabe destacar la conjunción de dichos capítulos, los cuales se presentan de manera breve a continuación:

- **Capítulo 1. Planteamiento del problema.** Donde se resalta la relevancia del problema que aqueja a la población senil, contextualizada dentro de nuestro país.

- **Capítulo 2. La Orientación Educativa.** Recuperación cronológica y documental de la historia, desarrollo y consolidación de la Orientación. Se rescatan también las áreas, modelos y principios de intervención.
- **Capítulo 3. El proyecto de vida.** Principalmente se ahonda sobre lo que es propiamente un proyecto de vida junto con sus elementos básicos (pero, elementales) para su construcción y desarrollo.
- **Capítulo 4. El adulto mayor. Su caracterización.** Hace referencia al despliegue de información para conocer ampliamente las características de los adultos mayores, pues se vuelve necesario conocer esta información para poder entender el programa que aquí se desarrolla.
- **Capítulo 5. La Pedagogía Humanista.** Se aborda este capítulo con el fin de comprender bajo que perspectiva pedagógica está pensado y desarrollado el programa de curso-taller.
- **Capítulo 6. Propuesta Programa Curso-Taller.** Es la materialización del programa desarrollado a lo largo del presente trabajo de titulación.
- **Conclusiones.** Se rescatan las conclusiones a las que se llegaron una vez finalizado el trabajo.
- **Referencias Bibliográficas.** Por último y no menos importante, se hace el listado de los diversos documentos recuperados para el sustento del proyecto. Mismas que pueden ser consultadas.

Se hace un recuento de los capítulos a manera de presentación para que el lector pueda visualizar de manera breve el contenido de cada capítulo.

Capítulo 1. Planteamiento y desarrollo del problema

En este capítulo se presentan las inquietudes y cuestionamientos que han servido de impulso inicial para la realización de este trabajo.

En primer término, se abordan algunos asuntos que han llamado nuestra atención hacia las personas de la tercera edad, para después hacer algunas puntualizaciones que han prosperado para llevarnos a interrogantes de investigación muy específicos.

También se presenta de manera breve, la metodología de investigación de la cual se ha echado mano. Y en la parte final del capítulo se mencionan los elementos pedagógicos, desde los cuales, se ha situado este trabajo.

1.1. Algunas preocupaciones frente a las personas de la tercera edad

Este trabajo de investigación tiene como objetivo, presentar una propuesta de curso-taller, dirigido a la orientación de adultos mayores, en la construcción de su proyecto de vida.

El plantearnos este objetivo, se tiene el hecho, de que, en nuestro país, se ha vuelto cada vez más común encontrar viejitos por la calle. Esto responde a que, en México, la población está envejeciendo cada vez más rápido. De acuerdo con el comunicado que emitió el Instituto Nacional de Geografía e Informática (INEGI), se ha podido establecer que la población "(...) de 60 años o más pasa de 6.2% a 12.3 por ciento. Si, en efecto, el país está pasando por un proceso de envejecimiento demográfico" (2020, p.3).

Por otra parte, se tiene que, en sociedades como la nuestra, en la actualidad es frecuente que nos encontramos que los ancianos han pasado a tercer plano, los más jóvenes tienden a desesperarse y a negarlos, incluso a marginarlos. Al dejar de ser productivos se le hace a un lado y se les deja de tomar en cuenta en cuanto a decisiones familiares o actividades en conjunto. Muchas veces se les ha llegado a considerar un estorbo porque desde la perspectiva de quienes están en su entorno "no ayudan en nada" o "dan mucho problema para cuidarlos". No se niega el hecho de que conforme avanza su edad requieren ciertos cuidados y sobre todo cuando tienen enfermedades degenerativas, la más grave podría ser el Alzheimer, donde van perdiendo la memoria conforme pasa el tiempo, esto por poner un ejemplo.

Esta situación de marginación de las personas ancianas contrasta con la idea que se tiene en la cultura oriental:

Describe Lin Yutang una actitud diferente hacia los viejos en la cultura oriental. Nos dice que en Oriente existe entusiasmo y veneración por alcanzar una mayor edad. (...) El resultado en general es que, en China, el joven trata de imitar la pose y dignidad que le son propias al viejo (Estrada Indra, L.,1997, p.117)

En esta cultura, de acuerdo con Estrada, las personas ancianas son objeto de respeto por su experiencia y madurez, mientras que en occidente se ha perdido el respeto y admiración por los abuelos tal como es visto a diario.

El hacernos conscientes de la presencia de este estereotipo devaluatorio en torno a la vejez, que está presente en nuestra sociedad, demanda de nosotros un cambio de actitud, frente al sector de personas adultas mayores. Este cambio debe de empezar, por hacernos nuevos cuestionamientos. Por ejemplo, preguntarnos por las actividades que pueden realizar durante el transcurso de su vejez, que tal vez requieren ellos mismos de hacer cosas para dejar de ser "inútiles", esta es una manera de incluirlos nuevamente y dejar de ser marginarlos. Dicho en pocas palabras, este es un tiempo para escucharlos y ubicar sus necesidades de vida, es así como podremos reintegrarle dignamente a la sociedad.

Forma también parte del estereotipo, de marginación hacia las personas entradas en años, la creencia, muy difundida en nuestra sociedad, por cuanto a que: **cuando se envejece, es cuando termina la vida**; pero esto no es así. Existen muchas actividades en las que pueden participar las personas de la tercera edad. Incluso, se considera que las personas adultas mayores, llegan a asumir sus nuevas condiciones de vida y a partir de esto plantearse un plan de vida, con plena conciencia de sus capacidades.

Hablando del lado educativo, el pedagogo tiene un amplio campo de intervención, pues: " Se sabe que de una buena parte de la población adulta mayor en México se encuentra en generaciones con el llamado rezago educativo, dado que no ha completado la educación básica" (Bruno, F. y Acevedo, A., 2016, p. 14).

Esto queda evidenciado pues:

De acuerdo con el Censo Nacional de la Población y Vivienda 2020, en México existen 4,456,431 personas analfabetas, de las cuales, 1,6923,443 son personas mayores, predominando dentro de este grupo las mujeres y personas pertenecientes a pueblos originarios como las más afectadas por esta condición (México, Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2021, s/p).

Es parte de nuestra problemática el analfabetismo en el que se encuentran nuestros adultos mayores, debido a sus escasos estudios. Por las razones que sean simplemente son analfabetas, por esto mismo cabe la posibilidad de su nulo acercamiento a información, en escritos, con respecto a su edad y lo que pueden llegar a hacer con ellos mismos. Esta es una razón, junto al olvido que

experimentan, para brindarles un acompañamiento, a manera de orientación, que les puede ser de gran ayuda para la construcción de su proyecto de vida.

Retomando el olvido que hay en este sector me atrevo a escribir que en nuestra sociedad se les valora muy poco a los ancianos, provocando una atención mínima a sus necesidades o cualquier situación que tenga que ver con ellos. De esta manera los ancianos se conciben a sí mismos como una carga hacia sus familiares provocando episodios de crisis.

Ahora bien, cuando se realiza un proyecto de vida (con todas sus características y partes que lo conforman) es cuando las personas logran tener conciencia de las posibilidades de vida, que tiene frente a sí, con respecto a la etapa que están viviendo y su contexto inmediato. Ya teniendo esto como base, pueden planificar sus vidas para lograr satisfacciones personales importantes. Y como parte de esta planeación de vida, podrán plantearse o replantearse metas de vida; y así mismo, puedan tomar decisiones trascendentes, que los lleven a vivir plenamente los años que tengan por delante.

Por otro lado, dentro del campo de la Pedagogía encontramos el área de intervención de la Orientación, donde se visualizan las etapas de desarrollo por las que cruza el ser humano, por lo tanto, se encuentra a la vejez como etapa final y será en la que nos centraremos en el presente trabajo tomando en cuenta sus características. Dichas características deben ser congruentes con la población con la que se desea trabajar.

Gracias a la inclusión de la vejez dentro de la Orientación, se decidió trabajar con este tipo de población debido (y reitero) al abandono en que se le tiene. Esto se hace evidente al hacer una revisión a los títulos que presentan diferentes publicaciones pedagógicas donde queda al descubierto que, las temáticas más frecuentes están dedicadas a asuntos que atañen a niños y jóvenes.

Con base en todo lo que se ha expuesto, se considera que una pregunta central que guiará este trabajo es: ¿Cuáles son los aspectos que los adultos mayores podrían contemplar para la conformación de su proyecto de vida?

Se propone esta interrogante como elemento guía de nuestra investigación y que será pieza clave para la construcción de la propuesta pedagógica que se plantea realizar.

Ahora bien, siguiendo esta interrogante que nos hemos planteado, nos hemos dado cuenta de la necesidad de recabar información que dé sustento al curso taller que se desea proponer. Esta situación nos ha llevado a ubicar en la investigación documental, una vía de acceso a dicha información, por lo que en el siguiente apartado se hará un acercamiento a esta metodología, para obtener conocimientos.

1.2. La Investigación Documental.

El considerar a la investigación documental, como una vía de acceso importante, para dar sustento al taller, parte de encontrar que esta "...es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema" (Alfonso, citado por: Rizo Madariaga, 2015, p.22).

Es importante hacer notar en este punto que la investigación documental va más allá de puramente, recabar información, demanda del investigador un proceso de sistematización y análisis de ésta, que conduce al conocimiento de las situaciones o fenómenos a estudiar.

Una definición más de este tipo de investigación, que complementa a la anterior es en la que se le concibe, como aquella "(...)" que recopila la información de fuentes bibliográficas y de todo tipo de documentos—como periódicos, revistas, películas, discos, manuscritos, etc. —por lo que precisa también, de técnicas apropiadas, como el registro de datos, la catalogación y de otras (Munguía Zatarain, I., y Salcedo Aquino, J.M.,1985, p.1).

A partir de esta definición se hace necesario precisar que este trabajo únicamente se dirigirá a la búsqueda de información en fuentes impresas, como libros y artículos académicos en los que se tratan las temáticas relacionadas con nuestro objeto de estudio. Dicho de otra manera, únicamente se pretende recuperar información de fuentes documentales bibliográficas.

A lo ya expuesto, debemos agregar, que la investigación documental, presenta diferentes fases, Isabel Chong, expresa al respecto:

...en el proceso de investigación documental se requiere primero que nada una fase de investigación; es decir, la búsqueda e identificación de fuentes de información, su localización y obtención, etcétera. Una vez analizadas y valoradas es necesario sistematizar toda la información que consideremos valiosa. Después debemos determinar la modalidad de exposición de la información encontrada, esto es, la manera de presentar tal información. (2007, p. 188).

Esto quiere decir, que la investigación documental junto con sus fases es importante y necesaria para la construcción de trabajos como el que nos ocupa, ya que le dará cuerpo y sustento a la parte teórica, que servirá de cimiento al curso taller que se propondrá.

Entre los elementos teóricos, que se recuperaran por esta vía de la investigación documental, se tiene los siguientes:

➤ Una conceptualización de Orientación Educativa.

En este rubro se realizará una recuperación cronológica y documental de la historia, desarrollo y consolidación de la Orientación. Se rescatarán también, las áreas, modelos y principios de intervención.

➤ **Un acercamiento al proyecto de vida.**

En relación con esta temática, principalmente se ahonda sobre lo que es propiamente un proyecto de vida, junto con sus elementos básicos (pero, elementales) para su construcción y desarrollo.

➤ **Una caracterización del adulto mayor.** En este rubro, se presentará un despliegue de información para conocer ampliamente las características de los adultos mayores, pues se vuelve necesario conocer esta información para poder conformar el programa que aquí se desarrolla.

➤ **La Pedagogía Humanista.** Se aborda este tema, en la idea de presentar el sustento didáctico bajo el cual se diseñará el programa del curso taller; y también desde el cual, se podrá poner en operación.

De estos referentes teóricos, se partió para la conformación del curso taller que se propone, en la idea de abrir un espacio para recuperar la inclusión de las personas adultas mayores en nuestra sociedad.

1.3. Dimensión Pedagógica.

En este trabajo, una de las ideas de que se parte, es que no están siendo atendidas las necesidades de crecimiento personal, del grupo de las personas de la tercera edad presenta. Y una manera de reintegrar a este grupo poblacional es considerar dichas necesidades, que se considera presentan una vía de acercamiento desde el ámbito de la Orientación Educativa.

Para comenzar debemos de externar que la Orientación como vía de acompañamiento hacia las personas, es un ámbito de carácter educativo, es decir que el acompañamiento que brinda hacia a las personas, pone en juego proceso de educación y reeducación de estas mismas.

Considerando estos aspectos iniciales, se hace necesario poner en claro, desde que perspectiva educativa se ha conformado este trabajo. Esto nos lleva a tratar a la educación desde el ámbito del conocimiento especializado bajo el cual se le estudia, es decir la pedagogía.

Por Pedagogía entendemos que es:” <<la disciplina en que confluyen aportaciones diversas sobre el objeto de estudio educación>>” (Burunat, E. y Arnay, C. citando a Barroso, C., 1987, p.88).

De acuerdo con lo anterior, entendemos que la Pedagogía es la disciplina encargada de ordenar y confluir todas las aportaciones existentes donde el enfoque principal sea la educación. Es decir, delimita las aportaciones a un solo ámbito en relación con la educación en sus diversos matices.

Desde esta vertiente pedagógica, se visualiza el enseñar como guiar al estudiante hacia el aprendizaje, es decir, propiciar ciertas experiencias, que favorezcan en él la adquisición de conocimientos (descubriéndolos, construyéndolos), bajo un clima de expresión libre de necesidades, afectivo favorable, de comprensión, aceptación y respeto. Aprender, por su parte, es atribuirle significación a la experiencia que posibilita la satisfacción de necesidades, entendiéndolas como los diversos intereses de cada sujeto (relaciones interpersonales, sexualidad, valores), deseos o incluso las diferentes motivaciones que traen consigo mismos (Rodríguez Cavazos, J. 2013, p.36).

Ahora bien, en este punto se hace necesario establecer bajo qué tipo de educación se ha concebido esta propuesta.

Al respecto tenemos que la pedagogía se encarga de la educación, tanto de tipo: Formal, no formal e informal.

- Con respecto a la educación formal se tiene que esta se enfoca en los procesos educativos escolarizados. Dicho de otra manera, se encarga de la educación impartida en los establecimientos educativos. Y que está bajo la regulación del estado; y por tanto, los estudios que se realicen por esta vía van acompañados de documentos que hacen constar su realización.
- En el caso de la educación informal, se trata de todas aquellas acciones presentes en la sociedad, que tienen como consecuencia la formación de los individuos. El ejemplo por excelencia de este tipo de educación es la que la familia ejerce sobre sus miembros, poniendo en operación procesos de socialización, que influirán en la formación de los sujetos integrándolos a la sociedad.
- Por lo que toca a la educación no formal, esta se ocupa de aquellos procesos educativos, que se dan por diferentes instancias sociales y que no requieren

de un reconocimiento oficial, es decir el estado no ejerce un control sobre los mismos y no forman parte del sistema educativo. En este caso se encuentran, los diferentes cursos que se imparten, por ejemplo, en las casas de la cultura; o aquellos, que alguna agrupación de profesionales imparte, sin que requieran de ser registrados ante instancias oficiales (Red Educativa Mundial, 2017, s/p).

En este último tipo de educación se ubica, la propuesta de curso taller, para orientar a las personas de la tercera edad, en la conformación de su proyecto de vida, que se presenta en este trabajo.

Ahora bien, debemos decir, que como parte de este abandono que la sociedad ha dado al grupo de adultos mayores, en el caso de la pedagogía tenemos que, generalmente se han concentrado los trabajos, presentes en esta disciplina, en las necesidades educativas de los jóvenes e infantes. Existe poco trabajo pedagógico, refiriéndose a los ancianos, situación que deja ver el amplio descuido hacia este sector poblacional.

De igual manera, se tiene que el trabajo pedagógico se ha centrado en ambientes escolarizados, dándole menor atención a sectores de otros ámbitos educativos, aunque esto no le resta importancia, como es el de la educación informal, bajo el cual se atienden necesidades educativas significativas, para diferentes sectores sociales que requieren de una atención educativa, y no de una atención escolarizada. Tenemos ejemplos como, propuestas pedagógicas dentro del sector empresarial, programas gubernamentales de apoyo escolar, talleres educativos sobre algún oficio, incluso se cuenta con la Universidad para el Adulto Mayor, cuya instancia no es un cómo los programas escolarizados convencionales:

Estos centros, en comparación a las universidades convencionales, no buscan desarrollar disciplinas en sus estudiantes desde un punto frío. La técnica de aprendizaje principal, es potenciar la motivación y soltura del mayor en base de trabajo en equipo y compartiendo experiencias previas con los demás compañeros. (...) Sin embargo, siempre trabajan para el mismo fin: hacer que el adulto mayor disfrute de su experiencia, haga amigos con los que se relacione y mejore su calidad de vida aprendiendo nuevas habilidades (Canitas, 2022, s/p).

Y que se ubica en campos como el de la orientación educativa, como es el caso en que está asentado este trabajo.

Dadas la situación que guarda la educación, que busca dar respuesta a estos sectores sociales, por una vía informal. Se tiene que, con este trabajo, se propone

dar una respuesta, en un nivel incipiente, a las limitaciones que se han identificado como “ausencias de la pedagogía”, que atañen a la población adulta mayor.

De manera más particular, se considera también, que este trabajo de titulación que se plantea, podrá tener aportes por cuanto ir expandiendo el área de intervención del pedagogo; a la vez que mostrar que hay más cosas por las que este profesional debe preocuparse, más allá de los salones de clases. Y de esa manera, contribuir a romper con el estereotipo bajo el cual en amplios sectores de la sociedad se piensa que la Pedagogía es lo mismo que la docencia.

Desde este punto de vista, la propuesta pedagógica que se plantea es una opción relevante, por medio de la cual se puede atender a este sector de población, mismo que se encuentra en un constante crecimiento. Esto es, porque el programa que se ha conformado para el curso-taller que se propone, podrá ser aplicado en distintas instituciones destinadas a la población que nos ocupa.

Para entender que es un curso-taller, se abordará cada uno por separado para ubicar como confluyen juntos. El curso es:

(...) un tipo de educación formal que no necesariamente está inscrito dentro de los currículos tradicionales y oficiales que forman parte de una carrera, sino que muchas veces puede ser también realizado de manera temporal por interés personal pero no para obtener determinada titulación (Universidad de Colima, 2022, s/p).

Mientras que, el taller es entendido como: “(...) se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender, mediante la realización de “algo”, que se lleva a cabo conjuntamente. Es un aprender haciendo en grupo. Este es un aspecto sustancial del taller” (Ander- Egg, E., 1991, p.10).

Por lo tanto, entendemos que el curso es donde se proporcionaran elementos teóricos de manera gradual durante cierto tiempo, para finalmente desembocar todo lo aprendido en el taller. Cuyo espacio será especialmente para ofrecer herramientas y orientación para lograr de manera procedimental el objetivo de este. Podrá ser proporcionado de manera que, los adultos mayores tengan fácil acceso al aprendizaje, tanto de elementos teóricos, como prácticos en torno a un asunto o tema. En el caso de esta propuesta pedagógica, el curso- taller estará dirigido al aprendizaje teórico y práctico requerido para la conformación del proyecto de vida.

La siguiente frase, considero sintetiza la trascendencia social, que puede tener, este trabajo de titulación: **No los dejemos morir solos, al contrario, acompañémoslos para que vivan sus últimos años de la manera más digna y consciente posible.**

Capítulo 2. La Orientación Educativa.

A continuación, se proporciona información cronológica sobre el inicio, desarrollo y consolidación de la Orientación como disciplina. Dentro de este mismo capítulo, se hace la mención de los modelos, áreas y principios para la intervención dentro del trabajo del orientador. Descritos desde su función y una breve caracterización. Finalmente, se recuperan datos y sobre todo se ofrece un concepto propio, mismo que servirá de guía para el análisis y construcción del programa presentado posteriormente.

Iniciando pues, durante nuestra estancia en la escuela, hemos cursado una serie de materias de las cuales tenemos claro su contenido con solo escuchar su nombre. Intentamos comprender su relación con nosotros mismos y su relevancia en nuestro aprender; pero también, existen otras asignaturas de las que no tenemos una idea clara, sobre su impacto para nosotros, incluso su aportación al programa educativo, que hemos estudiado. Lo más común es cursarlas sin prestar la debida atención, como popularmente se dice: “de panzazo”, no atendemos a las indicaciones del profesor, a las actividades de trabajo y mucho menos reflexionamos sobre el contenido de los diversos temas que conforman la materia.

Una de estas es la materia de Orientación Vocacional, con este nombre hace referencia a la Orientación como parte del currículo, gracias a esto, se cae en la idea errónea de que la Orientación cubre sólo ciertos niveles escolares, aunque, no es así necesariamente

Por tanto, la Orientación es una disciplina que puede ser implementada en las diferentes etapas de la vida. Esto es así, porque somos seres cambiantes y por ello mismo avanzamos hacia nuevas cosas, de las cuales derivan situaciones en donde debemos tomar decisiones para continuar con nuestra vida. Y requerimos de acompañamiento, para la toma de decisiones en esos diferentes momentos de la vida.

Aceptando que la Orientación es aplicable a las diferentes etapas del ciclo vital, se puede entender que ha tenido un desarrollo complejo desde su aparición hasta nuestros días. Y es por esto que, en este capítulo se hará una breve revisión del desarrollo que ha tenido esta disciplina, para que contemos con las bases para acercarnos al concepto de proyecto de vida, que es uno de los temas centrales de este trabajo, debido a que, en el último capítulo del mismo, se presenta una propuesta de curso taller, dirigido a orientar a personas de la tercera edad, en la conformación de dicho proyecto de vida.

Para la conformación de este capítulo, se ha incluido información cronológica sobre el inicio, desarrollo y consolidación de la Orientación como disciplina. Además, como parte de este mismo capítulo, se hace la mención de los modelos, áreas y principios para la intervención dentro del trabajo del orientador. Y finalmente, se ofrece un concepto propio de Orientación, mismo que servirá de guía para el análisis y construcción del programa presentado en la parte final de este trabajo.

2.1. Antecedentes de la Orientación.

Algunos de los antecedentes más remotos de la orientación, los podemos situar a partir del Renacimiento, muy seguramente esto obedece a que, en este periodo histórico, surgieron avances científicos, que llevaron de la mano a un cambio en el pensamiento; y, sobre todo, un cambio en la perspectiva que se tenía sobre el hombre, en este momento, se le coloca en el centro de todo, es decir, él es el responsable de sus acciones y no requiere de la religión y la fe en dios para explicarlas. La época medieval ha quedado atrás.

En este período, se puede ubicar a varios autores, pero solamente se rescatará a tres de ellos, por considerarles los más representativos de este período histórico. En el siguiente cuadro, se presentan sus aportes.

Tabla 1: Antecedentes de la Orientación.

Autor	Principal aporte
Rodrigo Sánchez de Arévalo	Propone la importancia sobre la información correspondiente a las habilidades de los sujetos y las profesiones mismas, de alguna manera para empatar al sujeto con la mejor actividad.
Juan Luis Vives	Principalmente investigar las aptitudes específicas y relevantes de los sujetos para guiarlas a las profesiones más idóneas.
Juan Huarte de San Juan	Cada persona tiene destinada una actividad a desempeñar gracias a sus aptitudes. El desempeño será mejor si se le asigna una actividad de acuerdo con sus destrezas.

Elaboración propia a partir de: Bisquerra, R. (1996). Antecedentes. En *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica* (pp.15-22).

A través de estos acercamientos a los postulados de dichos autores nos damos cuenta de que le daban especial importancia en sus trabajos, a las habilidades de carácter profesional, es decir, lo puramente vocacional.

Podemos marcar aquí los primeros pasos de la Orientación gracias a dos puntos elementales:

1. Se coloca al ser humano en el centro, es decir, se le concibe como un sujeto, con deseos, metas e intereses. Y que puede tener conocimientos sobre lo que quiere y hacia dónde va.
2. Es posible también visualizar en estos autores, la preocupación por lograr el equilibrio entre las aptitudes, destrezas y debilidades de los sujetos, con las profesionales o laborales a las que podrán dedicarse. (Bisquerra, R., 1996, pp.15-22).

Como antecedentes, podemos decir que efectivamente, la orientación empezaba a surgir gracias a que al tener al ser humano como único centro de la vida, se inician las interrogantes sobre hacia dónde va, asunto que se va a relacionar con el descubrimiento de sus habilidades, para un mejor desempeño en las tareas a las que probablemente se dedicará. Todo esto en la idea, de que la personas pudiera lograr una mejor relación con su realidad inmediata.

2.2. Los Orígenes de la Orientación como Disciplina.

Ahora bien, la Orientación Vocacional propiamente pensada y enfocada a sus problemáticas generales se empiezan a trabajar con Frank Parsons y fue él quien empezó a explorar y trabajar los cimientos de la Orientación. Dándose lugar en Estados Unidos durante el siglo XX. Parsons era ingeniero y asistente social, y quien pretendía disminuir las desventajas que sufrían los jóvenes pertenecientes a las clases más desfavorecidas ayudándoles a buscar un mejor empleo del que ya tenían. Debido a estas motivaciones que tenía, fundó en los inicios del siglo XX el Vocational Bureau, que era un servicio público dirigido a este sector poblacional (Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G. y Bisquerra, R., 2009, pp. 55-56).

Se fundó bajo el objetivo de ayudar a los jóvenes a buscar o cambiar de empleo por uno mejor explotando sus propias habilidades. Esto lo hacía bajo tres direcciones: “1) autoanálisis: conocer al sujeto; 2) información profesional: conocer el mundo del trabajo; 3) ajuste del hombre a la tarea más apropiada” (Bisquerra, R., 1996, p.24).

Es claro que la perspectiva adoptada por Parsons, en torno a la orientación era puramente vocacional, dirigida a jóvenes con el único objetivo de encontrar alguna actividad de acuerdo con sus habilidades y posibilidades en cuanto a su entorno.

Este proyecto se hacía fuera del aula, es decir, no era perteneciente al currículo oficial. Como estaba dirigido al sector joven se creía que la Orientación Vocacional debía ser manejado únicamente en el período de la adolescencia, más adelante con nuevos aportes y con el paso del tiempo se concluiría en que este campo debía manejarse como un proceso a lo largo de la vida del ser humano y no solamente cubrir una etapa de inicio de la juventud.

Una tendencia de la orientación, que también se va a hacer presente en los inicios del siglo XX, es la inclusión de la misma, en instituciones educativas. Este tipo de orientación se va a dar bajo la idea de ofrecer una mejor atención al alumnado, que le podría llevar a obtener mejores resultados educativos, se pretendía también ofrecer orientación a los profesores y familiares de los alumnos. Es así como encontramos a Jesse B. Davis, quien empieza a trabajar la Orientación dentro de los centros educativos, integrándola a la malla curricular (Sanchiz, Ruiz, M. L., 2009, pp. 27-28).

También tenemos que:

...el pionero en integrar la orientación de los alumnos en los programas escolares fue J. B. Davis integrando a los alumnos en los programas escolares con el fin de atender a la problemática vocacional y social de los alumnos. En 1913 creó los primeros servicios de Orientación para las escuelas de la ciudad de Grands Rapids de la que había sido nombrado Director de Orientación Vocacional (Mano Abierta, 2011, s/p).

Para este autor iniciador de la orientación, el objetivo principal de esta disciplina era guiar al sujeto a conocerse a sí mismo y que identificara la influencia del contexto social en sus decisiones. Esto le permitiría, un mejor desenvolvimiento en su entorno social. Y la instancia más adecuada para llevar a cabo esta manera de orientación, era mediante la escuela, en razón con esto último, esta propuesta de Davis, se le puede considerar un antecedente de lo que pronto empezaría a ser designado como orientación educativa (Bisquerra, R., 1996, pp. 25-26).

Fue hasta los años veinte cuando Truman L. Kelly, en Estados Unidos, empleó "...el calificativo "educativo" referido a la Orientación, al titular su tesis doctoral Educational Guidance" (Grañeras y Parras, 2008, p.27). De esta manera se empezó a designar a la orientación como "la actividad educativa, de carácter procesual, dirigida a proporcionar ayuda al alumno, tanto en la elección de estudios como en la solución de problemas de ajuste o adaptación a la escuela" (Sanchis Ruiz, M. L., 2009, p.28).

La contundencia de la Orientación Educativa, como disciplina no se va a dar de manera inmediata al momento en que Kelly va a empezar a usar el término que nos ocupa. Esto se puede establecer a partir de lo expuesto en el texto coordinado por Grañeras y Parras (2008). En el sentido de que:

...el objetivo de llevar la intervención en Orientación más allá del marco vocacional y considerarla algo relacionado con el proceso educativo no cobrará fuerza hasta los años 30 de la mano de John Brewer (en 1932 publicó *Education as Guidance*). Este autor llegó a identificar completamente orientación y educación, su concepción de la Orientación estaba influida por el movimiento americano de Educación Progresista iniciado por H. Mann y desarrollado por John Dewey, para quienes no es posible orientar si no es a través de los propios programas escolares (p. 27).

Lo expuesto, deja ver que sólo hasta los años 30, iniciará como forma de intervención la orientación educativa, con la cual se traspasará la idea de orientar únicamente para las decisiones vocacionales a los sujetos jóvenes.

2.3. La consolidación y conceptualización de la Orientación

Durante la Primera Guerra Mundial y a finales de los años cuarenta se marcan cambios en el desarrollo de la Orientación, surgiendo el famoso modelo clínico. Todo esto porque los orientadores iniciaban trabajos de diagnóstico y exploración para ayudar a los alumnos con problemas educativos y hasta cierto punto, necesidades especiales (Repetto Talavera, E., 2002, p.45).

Del otro lado, en los años treinta surge el counseling, aunque después se le consideró como un modelo de intervención. Mismo que retomaremos en apartados siguientes.

La consolidación de la orientación se da a partir de los años cincuenta, con la llamada "revolución de la carrera". Se nombra así gracias a la relevancia, cambio e impacto que tuvo en la orientación, pues ahora traspasa los muros de las escuelas para apropiarse de problemas en relación con la vida cotidiana, es decir, problemáticas no solo escolares sino también comunitarias y empresariales.

En palabras de Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G. y Bisquerra:

En sus orígenes- la orientación- era una ayuda en la transición escuela-trabajo. Su conceptualización se fue ampliando a partir de la revolución de la carrera, en los años cincuenta y sesenta, adoptando un enfoque de ciclo vital (...), desarrollo de la carrera en las organizaciones. (2009, p.59).

Por ello se le empieza a dar atención también a grupos de riesgo y van tomando forma nuevos modelos para la intervención de la orientación. Se comienza a ampliar el campo en cuanto a los sujetos de intervención, ya no solo se tiene la preocupación sobre los alumnos, sino también en los adultos para un mejor desarrollo laboral, de este modo se inserta la orientación en las empresas. Se hace más relevante la carrera y desarrollo profesional de los empleados.

De acuerdo, con esta nueva forma de visualizar a la orientación, es posible ubicar como beneficiarias de ésta a las personas de la tercera edad, que es al grupo de población al que se desea dirigir nuestra propuesta, de curso taller. Pues como se

ha venido hablando, los alumnos ya no son los únicos sujetos a los que van dirigidos los procesos de orientación; ahora se va a contemplar a las personas ubicadas en cualquier momento del ciclo vital, y claro está que no queda duda, que, desde esta perspectiva, se va a contemplar a los adultos mayores.

Con los antecedentes que se han mencionado, es visible que la orientación ha ido cobrando una conceptualización bajo la cual, se pretende ofrecer el acompañamiento no solo al alumnado en general, sino a todas las personas desde su nacimiento hasta el final de sus días, impactando en diversas áreas personales y no solamente en la educativa. Todo esto, para buscar la autorrealización de las personas. Por esto mismo, se empezó a manejar que la orientación está dirigida a los diferentes momentos del ciclo vital, y de esta manera la orientación se empezó a enfocar como el acompañamiento que se le da al sujeto dentro de cualquier etapa de la vida, ya no necesariamente en etapas escolares.

Por esto mismo se le da una nueva visión a la Orientación, Bisquerra explica que: “se concibe a la orientación como un proceso de ayuda a todas las personas, a lo largo de la vida, en todos sus aspectos” (1996, p.44).

Así evolucionó el concepto de la Orientación, dando origen a la elaboración de nuevas concepciones de esta, nuevas formas de entenderla y sobre todo de delimitar los campos de intervención. Mismos que serán retomados en las páginas siguientes.

A continuación, se presenta una tabla con definiciones donde se capturan las nuevas formas de concebir la Orientación.

Tabla 2: Definiciones de la Orientación

Autor	Definición
Tyler (1978)	“La orientación intenta ‘descubrir el potencial de cada sujeto y ver que cada uno tenga su oportunidad para desarrollar ese potencial al máximo en lo que mejor pueda ofrecer a sí mismo y al mundo”
Senta (1979)	“proceso o conjunto de acciones para ayudar a otros en la solución de situaciones críticas y conflictivas o en la

	satisfacción de necesidades para el logro de un estado de bienestar”
Rodríguez (1991)	Orientar es, fundamentalmente, guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismo y al mundo que los rodea, es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad de significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su dignidad personal, dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre.

Elaboración propia a partir de: Molina Contreras, D. L. (s/a). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. Revista Iberoamericana de Educación. ISSN: 1681-5653. pp. 3-4.

A través de estas breves aportaciones de los autores mencionados nos damos cuenta de la relevancia que tiene el sujeto para el proceso de la orientación, ya no solo reside la carga hacia el orientador, sino que el papel principal lo lleva el sujeto orientado. Esto porque principalmente se busca un equilibrio en todos los ámbitos para un desarrollo integral.

No solo se le presta atención a un solo aspecto en un momento específico de la vida, sino que se busca insertar a la orientación desde un inicio para así dar ese acompañamiento al sujeto ya sea en toda su vida o en momentos específicos.

Es cierto que la orientación ofrece ese acompañamiento, incluso si el sujeto en cualquier punto previo no lo haya tenido, por ello cabe recalcar que al buscar ese desarrollo pleno incide principalmente en las características del sujeto.

Esto quiere decir que, el proceso girará en torno a todo lo que aqueja al sujeto, buscar soluciones por sí mismo tomando en cuenta sus propios aciertos y debilidades. Por eso, comúnmente se suele acudir al orientador cuando existen problemas en cuanto a lo vocacional, cuando surge una situación de esta magnitud, pero muchas veces se pierde de vista que el campo de acción del orientador, no solo está restringido a este ámbito. Es cierto el orientador, puede brindar ayuda y acompañamiento al sujeto para descubrir su propia identidad y características de sí

mismo para tomar decisiones sobre lo que se quiere para su futuro, en torno a lo laboral y/o académico; pero también en otras áreas de la vida.

Retomando el concepto de Rodríguez, que puede ser considerado el más completo y asertivo sobre lo que ocupa la Orientación, como todo ese proceso que se hace con las personas para encontrarse a sí mismos, las preguntas constantes serían ¿quiénes somos? Y ¿a dónde vamos?

Añadiendo a los conceptos anteriores encontramos que:

La orientación psicopedagógica es un proceso de ayuda continuo, inserto en la actividad educativa y dirigido a todas las personas que trata del asesoramiento personal, académico y profesional, con la finalidad de contribuir al pleno desarrollo del sujeto y capacitarle para la autoorientación y para la participación activa, crítica y transformadora de la sociedad en la que vive (Sanchiz Ruiz, M. L., 2009, p.23).

Nos damos cuenta de que ahora se le da una visión más concentrada en todo el desarrollo integral del sujeto en todos los ámbitos y no exclusivamente en lo educativo. Incluso se nota más la posición dentro del ciclo de vida del ser humano, se debe dar el acompañamiento del orientador al orientado desde su infancia hasta la vejez, pues se pretende lograr que el sujeto por sí mismo sea autorreflexivo y pueda tener un papel más activo dentro de su entorno social.

Para continuar con lo mencionado anteriormente, surgieron nuevos enfoques y estrategias de atención hacia las personas para darle sentido a esta nueva visión que se tenía de la Orientación. Si se pretendía darles servicio a las personas en todo su ciclo vital y no solo en la etapa de la adolescencia, era necesario estructurar las vías de intervención en el cual giraría el trabajo del orientador

Estos modelos y áreas de intervención en las que puede trabajar la Orientación se van dividiendo y especificando de acuerdo con el problema a trabajar, y sobre todo el estilo con el que ha de intervenir el Orientador.

Estos modelos y áreas de intervención en las que puede trabajar la Orientación; se van dividiendo y especificando de acuerdo con el problema a minorar, y sobre todo el estilo con el que ha de intervenir el orientador.

Para finalizar con el apartado definiremos a la Orientación como proceso de guía para que el sujeto pueda conocerse a sí mismo, saber no solo lo que le gusta o lo que no, sino que sepa quién es verdaderamente o parte de sí, teniendo en cuenta que sus aspectos positivos y otros negativos, con los cuales puede ir trabajando y adecuando para una mejor relación en su mundo individual y social. Esto es algo que está presente en las diferentes etapas de la vida, de manera que las personas de la tercera edad también requieren de tener espacios de autoconocimiento y de plantearse metas de vida a partir de dichas reflexiones.

2.4. Principios, áreas y modelos de intervención.

Como hecho patente, en los párrafos anteriores, el término de Orientación ha evolucionado y adquiriendo nuevos enfoques, esto ha hecho que surja la necesidad de delimitar las maneras en las que se puede intervenir, tomando en cuenta los diversos problemas a los cuales se puede enfrentar el orientador e incluso los escenarios posibles. Por ello surgieron los principios, áreas y modelos de intervención, con intención de esquematizar y ordenar las maneras diversas en las que el orientador puede acoplarse e intervenir para la resolución o el acompañamiento que este pretenda dar al problema o la situación en la que prestará sus servicios.

A lo largo de los años, dependiendo del autor es como se nombraban dichos principios, áreas y modelos, por ello se pueden encontrar varias clasificaciones de estos mismos elementos. Dentro de este trabajo se retomará la propuesta que hace Martínez Clares Pilar, en este terreno, en la que retomará algunos planteamientos de otros autores, pero siempre teniendo como eje central su propia perspectiva. En la siguiente tabla, se presenta dicha clasificación.

Tabla 3: Principios, áreas y modelos de intervención en la Orientación

Principios	Áreas	Modelos
De intervención	Para el desarrollo de la carrera	De counseling
De desarrollo	Para los procesos de enseñanza- aprendizaje	De consulta
De acción social (intervención social)	Para la atención a la diversidad	De programas
-----	Para la prevención y el desarrollo	-----

Elaboración propia a partir de: Martínez Clares, P. (2002). La orientación y la intervención psicopedagógica. En *La orientación psicopedagógica: modelos y estrategias de intervención*. (pp.19-75).

De acuerdo con la tabla anterior se procederá a explicar cada uno de los elementos que se registran en ésta. Con la finalidad de tener un sustento del que partir, para el programa del curso taller, mismo que será incluido en la parte final de este trabajo.

Iniciaremos explicando los principios de intervención y para ello es necesario entender en primer lugar que es un principio, Sanchiz resalta ideas sobre la palabra “principio” encontrada en el Diccionario de la Real Academia Española para conformar su propio concepto. Por ello, se entiende al principio de intervención como las razones o bases que le dan sentido al quehacer del propio orientador, es decir, con esta sola palabra podemos englobar las múltiples razones que le dan justificación a la acción orientadora (2009, p.51).

Por otro lado, tenemos también que la intervención es una serie de acciones organizadas y previamente planificadas para la resolución de cualquier tipo de problema, es decir, que no se delimita a situaciones o ámbitos específicos. Por esto mismo, la intervención del orientador se puede acoplar a cualquier espacio, en cualquier momento del ciclo vital del ser humano y sobre todo sin limitante de tiempo. Se requiere de una evaluación permanente para la búsqueda constante de mejoras de las mismas acciones de intervención.

Los principios junto con su enfoque se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 4: Principios de intervención

Principio	Concepto
De prevención	“El principio de prevención reclama que intervenga antes de que se produzca el hecho conflictivo. Conlleva una actuación anticipada, en cualquier ámbito de la vida, con la finalidad de evitar que surjan problemas”
De desarrollo	“ésta persigue la optimización del sujeto, mediante el pleno desarrollo de todas las capacidades humanas, (...) que presenta en el momento actual unas capacidades, pero, que, sobre todo, puede llegar a desarrollar otras que son potenciales”
De acción social	“atención a la intervención activa sobre el entorno socio comunitario con el fin de evitar obstáculos y potenciar los factores positivos.

Elaboración propia a partir de: Sanchiz Ruiz, M.L. (2009). Capítulo 2. Principios, objetivos y funciones de la orientación. En *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica* (pp.49-59).

Con el principio de prevención se pretende anticiparse a problemas o factores de alto riesgo que puedan afectar al desarrollo de los sujetos, ya sean de grupos o de una sola persona. No importa si se encuentran dentro o fuera de un centro educativo. En caso de estar lidiando con dichos factores, se trabaja para disminuir los efectos o para tratar de eliminarlos completamente. Con esto se derivan tres tipos de prevención:

Prevención primaria: actuación o intervención cuya finalidad es acabar con las causas que provocan problemas en una determinada población.

Prevención secundaria: es el tratamiento orientador que se dirige al individuo y cuya finalidad es reducir el desarrollo y propagación de un problema.

Prevención terciaria: es la rehabilitación que se ofrece a un sujeto o grupo que está afectado-s por un problema hándicap (Wilson y Yagen citados en Martínez Clares, P. 2002, p.32)

Usaremos el presente trabajo para ejemplificar los tipos de prevención, la primaria encajaría cuando se les ofrece el programa a los próximos jubilados de una empresa, para que realicen su plan de vida evitando problemas posteriores como la depresión o la pérdida al sentido de vida cuando dejan de realizar sus actividades rutinarias. Al hacerlo estamos actuando antes de que se presenten los problemas ya mencionados.

La prevención secundaria sería cuando están justo en su proceso de jubilación, empiezan a detectar dichos problemas y se actúa para que continúen y afecten la vida de nuestros sujetos, ponemos fin a lo que los aqueja y continúan su proceso.

La prevención terciaria digamos que es la más tardía, porque surge cuando el sujeto está completamente devastado por su problema y se debe rehabilitar completamente y se trabaja sobre las consecuencias de los problemas presentes, no se anticipa nada, por ejemplo, trabajar y guiar a hacer un plan de vida a adultos mayores, quienes ya están en depresión, sufren enfermedades crónicas y que llevan años presentando estos problemas sin ser atendidos.

Lo mejor es actuar desde la prevención primaria, anticiparnos a problemas que puedan presentar los grupos de sujetos o el sujeto con el que se pretenda trabajar como orientador. Cabe aclarar que el proyecto a presentar en el presente trabajo no será dedicado a trabajadores de una empresa en específico o que se encuentren en lo que se conoce como jubilación, sino que está dedicado a todo el sector poblacional de adulto mayor, sin contar necesariamente con un estatus social, o con un nivel económico alto, sin presentar requisitos específicos, para los adultos mayores en general

El principio de desarrollo se enfoca principalmente al considerar que el ser humano está en constante crecimiento y por lo tanto se le debe acompañar para explotar sus propias habilidades, capacidades, para un mejor desarrollo personal. Se busca desarrollar plenamente sus propias capacidades porque en consecuencia podrá

desenvolverse mejor en su propio contexto, igualmente se procura transformar dicho contexto, para ser un factor de motivación y estimulación ofreciendo un mejor proceso.

Dentro del plano cognitivo se trabaja sobre todo en la manera en la que el sujeto entiende y reconstruye constantemente su realidad, mientras que en un plano personal o interno se habla sobre cómo se relaciona el sujeto con esa realidad, desarrollar su personalidad y que desarrolle competencias para poder afrontar los diversos retos con los que se encuentre a lo largo de su vida. Desde este principio es posible hablar de orientar a los adultos mayores, para que establezcan nuevas formas de vida, acordes a la nueva etapa por la que transitan.

Finalmente, el principio de acción social simplemente se pretende ayudar no solo al sujeto en cuestión sino al ambiente social en general a manera de eliminar obstáculos o problemas que obstruyan el desarrollo de quienes integran dicha comunidad. El orientador es un agente de cambio en el ambiente o lugar donde esté trabajando.

Por el lado de las áreas de intervención Martínez Clares cita a Bisquerra y Álvarez mencionando que son: “el conjunto de temáticas de formación y de intervención (...) esenciales en la formación de los orientadores” (2002, p.49).

Así que nos queda claro que las áreas son las diferentes temáticas con las que el orientador debe estar relacionado para una mejor intervención gracias a que dichas temáticas abonaron a su formación.

Se ofrece al lector la siguiente tabla con las áreas de intervención junto con una breve explicación resaltando su objetivo principal:

Tabla 5: Área de intervención

Área	Objetivo
Para el desarrollo de la carrera	Se busca potenciar habilidades y características de los sujetos mediante el autoconocimiento para una elección vocacional acertada.
Para los procesos de enseñanza-aprendizaje	Adecuación curricular dentro de centros educativos para eliminar los factores que entorpezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.
Para la atención a la diversidad	Ofrecer atención a grupos de estilos de aprendizaje distintos, con discapacidades, etc.

Para la prevención y el desarrollo	Atiende a problemas relacionados con el sujeto y su desarrollo personal y social.
------------------------------------	---

Elaboración propia a partir de: Martínez Clares, P. (2002). La orientación y la intervención psicopedagógica. En *La orientación psicopedagógica: modelos y estrategias de intervención*. (pp.19-75).

En el área para el desarrollo de la carrera, principalmente se encarga del proceso de autoconocimiento del propio sujeto para potenciar sus habilidades y capacidades que lo ayuden a la toma de decisiones y un mejor desarrollo vocacional o laboral. De esta forma se puede impactar desde dos ejes, desde lo personal con su propio desarrollo en los diferentes ámbitos de su vida y en lo social con una mejor relación con su exterior, impactando de una manera positiva.

El área de procesos de enseñanza-aprendizaje se habla sobre la intervención en el contexto escolar, es decir, trabajo sobre currículo. Trabaja principalmente con problemas que estropeen el proceso de aprendizaje, o que simplemente dificulten la interacción dentro del ambiente escolar. La forma de trabajar dependerá de la teoría de aprendizaje donde este insertado el orientador, recordemos de que existen varias teorías y la forma de trabajarlos es distinta, incluso desde el diagnóstico y concepción propia del aprendizaje.

Atención a la diversidad es la siguiente en la tabla anteriormente presentada, principalmente su foco de atención son los distintos estilos de aprendizaje, esta se concentra propiamente en este proceso, y evidentemente trabajados con grupos de atención especial, con capacidades diferentes. Se centran en la atención y diagnóstico de los diferentes problemas existentes, como las dificultades de aprendizaje, ambientes desfavorables, etc.

Tiene tres ejes de intervención:

Medidas curriculares: (...) adaptaciones curriculares, (...) a la diversificación (...).

Medidas organizativas: se refieren a los refuerzos, agrupamientos, promoción y apoyo a los alumnos con necesidades educativas especiales.

Medidas sociales: (...) medidas en el mundo laboral, ocupacional, cultural y social donde se desenvuelven e insertan estos colectivos (Martínez Clares, P., 2002, pp. 58-59).

Como bien se menciona las medidas curriculares es todo lo relacionado con el currículo y los contenidos propiamente de este, haciendo adecuaciones de acuerdo con las necesidades presentadas por los sujetos. Con las organizativas es cuando se impacta en grupos haciendo campañas, promocionando sus necesidades para una mejor adaptación social, y finalmente las sociales, son aumentadas por la autora pues menciona la importancia de ser retomadas a nivel macro para un mayor impacto y sobre todo ser tomadas en serio por los demás. Un impacto dentro del

mundo o los círculos sociales donde se desenvuelven normalmente para una mayor aceptación.

Por último, encontramos el área para la prevención y el desarrollo, donde se busca atender problemas con relación a salud propiamente del sujeto o de la comunidad entera donde este se desenvuelve. Problemas en relación con autoestima, problemas afectivos, motivaciones o conflictos propios. Todo esto para un mejor desarrollo personal y en consecuencia, una mejor relación con su mundo social.

En cuanto a los modelos de intervención, se tiene que:

(...) existen tres formas básicas de entender el término modelo, por un lado como representación de la realidad, por otro como sistema teórico, y por último como idealización. Un análisis muy somero de estas tres formas permite llegar a la conclusión de que en realidad estos tres acercamientos se pueden incluir en un continuo que iría desde la simplificación de la realidad a los abstracto pasando por la teorización (Matas Terrón, A., 2007, p.3).

Por lo tanto, los modelos hacen referencia a pequeñas simplificaciones de la gran realidad que vivimos día a día, formas de percibir la realidad por fragmentos y que tratan de ser explicadas mediante teorías para darle soporte a dichas percepciones de la realidad. Justo eso hacen los modelos de intervención, tratar de trabajar los problemas que aquejan a nuestro contexto bajo los términos, soluciones y métodos de trabajo de acuerdo con la teoría que la fundamentan. De manera general los modelos ofrecen al orientador una forma específica de intervenir en su labor diaria.

En la última tabla que se presenta enseguida, se ha hecho una labor de síntesis, con relación a los modelos existentes dentro del campo de la orientación:

Tabla 6: Modelos de intervención

Modelo	Objetivo
De counseling	“Tiene como objetivo principal ayudar a tomar decisiones personales (...) con una intervención directa e individual (...) y de carácter terapéutico”
De consulta	“Capacitar a las personas que demandan este servicio para que sean ellos/as quienes realicen las intervenciones de orientación”
Por programas	“Intervención por programas buscando posibles soluciones a problemas previamente diagnosticados”

Elaboración propia a partir de: Matas Terrón, A. (2007). Modelos de Orientación Educativa. En Modelos de orientación en educación.

Como se mencionó en apartados anteriores, el counseling aparece en un principio como una vertiente de la orientación para definirla y trabajar bajo esta propuesta, pero posteriormente, al surgir nuevas problemáticas y campos de intervención, se modificó para visualizarla como un modelo más y no como el proceso de orientación por completo.

Se le ha reconocido como modelo gracias a que se encuentra “la importancia de que los orientados adquieran la autocomprensión, autoaceptación y responsabilidad de vida emocional como uno de los objetivos de la orientación educativa y vocacional” (Repetto Talavera, E., 2002, p.45).

Esto quiere decir que, mediante un tratamiento de índole psicológico se busca desarrollar un proceso individual, para conocer datos específicos y personales ofreciendo un mejor entendimiento y en consecuencia tener una elección más acertada en cuanto a las profesiones. Es un proceso centrado en el cliente. Ya no solo se trata de adecuar al sujeto a la actividad, sino que la profesión debe ser la adecuada para los intereses y aptitudes del sujeto. Mismos que el sujeto debe ser capaz de definir, no que el orientador se lo diga.

El orientador se vuelve facilitador en el proceso del sujeto, no le da las respuestas ni le sugiere soluciones, por esto mismo, se trabaja bajo un proceso de autoconocimiento, el sujeto debe ser capaz de definirse y en función a ello tomar las decisiones más certeras.

El proceso se adentra de manera más profunda sobre el sujeto y todas sus preferencias, limitantes y habilidades, para un mejor análisis de sí mismo con el objetivo de tomar decisiones más acertadas, buscando beneficio propio. El orientador solo es quien facilita las herramientas necesarias para desarrollar de la manera más efectiva y adecuada dicho proceso y lograr el objetivo principal.

En cuanto al modelo de consulta es un modelo donde el orientador pide consulta o ayuda a un experto en cierta área (dependiendo del problema que quiere atacar el orientador) para intervenir sobre el problema del cliente.

El trabajo es a un mismo nivel, donde se pretende simplemente cambiar ideas para una mejor intervención por sobre el problema con el que se está trabajando.

Finalmente tenemos el último modelo: por programas; donde se realiza un programa con el fin de proponer soluciones a ciertas problemáticas identificadas. Es un modelo muy flexible gracias a que se puede adecuar para cualquier población y se puede realizar de manera individual o grupal.

Se entiende que

los programas (...) se refieren a aquella actuación o intervención, previamente planificada y sistematizada, que teniendo en cuenta al contexto, las necesidades de los sujetos, las metas, los objetivos, las estrategias (...) se materializa como una propuesta de equipo (en colaboración), en el que el orientador asume un rol de activador y mediador durante un proceso en constante retroalimentación (Martínez Clares, P., 2002, p. 124).

En el modelo por programas se inicia el trabajo de orientación a partir de la identificación de las situaciones problemáticas a la que se requiere dar alguna solución. A diferencia de los modelos counseling y por consultas, donde el proceso de orientación comienza sin antes conocer al sujeto y sus necesidades. En razón de esto, en dichos modelos, mientras se conoce al orientado se van delimitando las necesidades prioritarias y los pasos a seguir durante su proceso de orientación.

Un ejemplo, en torno al funcionamiento del modelo de orientación por medio de programas de estudio. Es que, si en una comunidad se detectó que varias jóvenes no concluyen trámites escolares, entonces se fija la meta de enseñarles a realizar sus trámites en el programa y en función a dicha meta se establecen contenidos a revisar y se elaboran actividades consecuentes, para lograrlo.

La ventaja de este modelo es lo moldeable que puede llegar a ser, pues se puede aplicar tanto en centros educativos, como en contextos no escolares, simplemente es la organización de acciones (objetivos de aprendizaje); y que tiene como finalidad última, el propiciar la mejora o solución a ciertas situaciones problema.

Como bien sabemos, el orientador al empezar a trabajar delimita que principio, área y modelo de intervención serán los que retomará, tomando en cuenta el tipo de problema suscitado y sobre todo con el tipo de población.

Por ello el modelo de programas ofrece la posibilidad de acoplarse perfectamente con cualquier área y principio, gracias a que es simplemente elaborar programas, mismos que pueden ser modificados si ya hay algunos en existencia, simplemente se adecuan a lo que se pretende lograr. Ofreciendo al mismo tiempo ser tomado en cuenta en algún otro lugar.

Habiendo ya terminado de explicar cuáles son los principios, áreas y modelos de intervención, pasamos al siguiente capítulo, haciendo énfasis al proyecto de vida.

Capítulo 3. El proyecto de vida

En el presente capítulo, se abordará la conceptualización del proyecto de vida, la importancia que tiene su elaboración y, sobre todo, se recuperan las partes fundamentales que lo conforman y que deben ser tomadas en cuenta principalmente al momento de elaborar un proyecto de vida, es decir, la relevancia que tienen dichos elementos para su construcción, mismas que son descritas en cuanto a lo que consisten. Se ofrece también, una breve explicación de las diferencias existentes entre un plan y un proyecto de vida. Por último, se hace una corta reflexión sobre la necesidad e importancia de elaborar un proyecto de vida durante la vejez.

Como primer punto, durante nuestro andar por la vida nos encontramos en una toma de decisiones constante, el menú para desayunar, actividades del día y, sobre todo, el tiempo que le dedicaremos a cada actividad; incluso si nos dormimos o levantamos temprano; o para iniciar o finalizar, nuestras acciones rutinarias.

Todo esto lo hacemos para cumplir con ciertos objetivos que nos proponemos, aunque no nos percatemos del todo, hacer ejercicio para bajar de peso, salir a las compras temprano para hacer de comer rápido y cenar antes del anochecer, etc.

Pero ¿qué sucede con las cosas que planeamos para un futuro?, ¿Son estos planes, lo que le dan sentido al **proyecto de vida**? Son bastante escuchadas las tres palabras, con las cuales tratamos de definir este concepto, sobre todo dentro del ámbito escolar; pero poco, nos detenemos a pensar lo que realmente significa; ni tampoco, todo lo que conlleva realizarlo; y mucho menos, identificamos el impacto que puede traer consigo.

De igual manera, frecuentemente pasa desapercibida la posición que se asume para darle sentido y organización a un proyecto de vida, por ejemplo, desde el lado humanista su relevancia es la búsqueda de la autorrealización del ser humano, desde lo administrativo simplemente son acciones encaminadas al logro de objetivos previamente establecidos, ya sean a corto, mediano o largo plazo. Por lo tanto, es evidente que no hay una respuesta certera entorno a la siguiente pregunta:

¿Qué es un proyecto de vida?

En los siguientes párrafos ofreceremos algunas ideas para formular y proporcionar una respuesta, para eso establecemos como un primer acercamiento el argumento de la necesidad de esclarecer la diferencia existente entre un plan y un proyecto de vida, aunque hacen alusión a una misma idea son distintos en cuanto a su contenido específico. El plan solo abarca los diversos métodos para llegar a un punto, las

opciones del sujeto para decidir entre una y otra cosa, mientras que el proyecto es la seriación de acciones concretas previamente pensadas para lograr una meta u objetivo establecido por el mismo sujeto. Esto es mencionado por Manríquez Almaraz, donde también se retoma que en el plan se pueden ubicar los deseos, que vienen siendo anhelos y aspiraciones por parte del individuo, tal vez dentro de su mundo interno o imaginativo, el cual muchas veces ayuda a la motivación para lograrlo, y se logran mediante su puesta en marcha dentro del proyecto de vida. Digamos que el plan es el comienzo o borrador de un proyecto de vida (2016, pp.8-12).

Profundizando un poco más, se tiene que el proyecto de vida:

...es la **forma que las personas tenemos de plantearnos nuestra existencia**, para conseguir nuestras metas y deseos en relación con distintos ámbitos de desarrollo personal y social: el trabajo, la familia, las amistades, los afectos, el desarrollo personal, los bienes propios, el ocio...

Consciente o inconscientemente, **todas las personas tenemos nuestro propio proyecto de vida**. El proyecto vital **cambia, no permanece igual a lo largo de la vida**. No podemos obviar que las personas mayores se encuentran al final de su proyecto de vida, su perspectiva temporal de vida está claramente limitada, pero esto no implica que carezcan de él (Martínez, T., 2013, s/p).

Otra manera de tener un acercamiento a la pregunta que nos ocupa, es recuperando la definición de proyecto de vida, que Rojas-Otálora y Suárez-Barros, citados por Suárez, A., expresan, en el sentido de que:

... consiste en darle un sentido a su vida e integrar aspectos vocacionales y laborales, económicos, sociales, afectivos y de proyección vital que hacen que este evaluando y corrigiendo este Proyecto a partir de una enunciación de metas que se suman e integran en este proyecto vital, y que permiten llegar a cada etapa buscando el logro que le proporcione bienestar y satisfacción para así continuar a una etapa siguiente (2018, p.506).

Se puede agregar también, que el proyecto de vida no tiene un límite específico gracias a su vocación futurista, porque se compone de planes pensados a futuro, esto quiere decir, que no se busca una realización inmediata, evidentemente el sujeto, cuando elabora un proyecto de vida, debe establecer el tiempo en el que quiere lograr sus planes; pueden ser a tres tiempos: corto plazo (cuestión de meses); a mediano plazo, donde se consideran uno o dos años y a largo plazo, lo que abarca más de 5 años.

En palabras de D'Angelo (1999) la vocación futurista del proyecto de vida, cobra sentido gracias a que se le visualiza como: "la estructura que expresa su apertura hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren decisiones vitales" (pp. 4).

Otra característica del proyecto de vida es su pertinencia para cualquier etapa del ciclo vital, aunque en los hechos sucede algo completamente diferente, ya que se le da mucha relevancia a elaborar un proyecto de vida, justo cuando el estudiante se encuentra en un nivel educativo específico, y esto corresponde a una etapa de juventud, dejando de lado cualquier otro momento de vida del sujeto. En este punto es conveniente, no dejar de lado el hecho que el ser humano se mantiene en desarrollo a lo largo de su vida y por tanto tomando decisiones; que ya sea positiva o negativamente, van a repercutir en los distintos momentos de su vida, en todas las dimensiones que lo integran como persona siendo: Intelectual, emocional, social entre otros.

Dado que el proyecto de vida: "está delimitado en gran medida por la parte del ciclo vital en que se halla la persona" (Hernández Zamora, Z. E., 2006. P. 104). La cita anterior nos empuja a retomar un poco la idea del párrafo anterior, donde se especifica que el proyecto de vida puede surgir en cualquier etapa de la vida de los sujetos, lo que nos lleva a entender que los intereses y prioridades son diferentes dependiendo de la etapa en la que se encuentre. Por ejemplo, las de un joven con 25 años son muy diferentes en comparación a un adulto mayor de 70 años. La función del proyecto de vida es la misma, en ambos casos, aunque con un enfoque distinto. Este mismo principio aplica para el género masculino y femenino, al no ser iguales cambia la forma de visualizarse a futuro. Por ello, queda claro que los proyectos de vida son distintos en cada persona, puede haber similitudes o acciones semejantes, pero el enfoque puesto en él e incluso las motivaciones que los llevan a decidirse por una u otra acción es completamente diferente en cada individuo.

Para finalizar, este primer acercamiento al concepto de proyecto de vida se puede establecer que éste se dirige a la planificación para el logro de metas a futuro, preestablecidas por el sujeto; en ámbitos tan diferentes, como lo son: el afectivo, el social, el económico y el académico. Y tiene como meta última, la auto realización del individuo, de acuerdo con sus necesidades e intereses personales particulares.

3.1 Elementos principales

Lo que se debe considerar al realizar un proyecto de vida, se distribuye en 3 principales elementos, de los cuales derivan otros, no menos importantes pero que al final se agrupan en estos tres principales.

Dichos elementos para considerar en la conformación de un proyecto de vida son:

1. El sujeto
2. La ubicación cultural y temporal
3. Los recursos disponibles

- **El Sujeto.**

El sujeto o persona, es el elemento central, en la elaboración de un proyecto de vida. Esto se puede establecer debido a que todo individuo tiene intereses y necesidades, que lo llevan a pensar en su futuro; y de igual manera, le rodean situaciones de su realidad inmediata, que limitan o potencian dichos intereses y necesidades. De esta forma, quien inicia la conformación de un proyecto de vida, lo que persigue es la planeación de la vida de sí mismo, en una cierta etapa del ciclo vital y dentro de un marco de posibilidades y limitaciones.

Cada individuo cuenta con características peculiares, que lo hacen único y que lo llevan a plantearse la vida de manera particular. Y en esto, sus características como su personalidad, juegan un papel muy especial. Lo que nos remite en cierta medida, a la historia de cada persona, bajo la cual se ha conformado y en función a ello se plantea y desarrolla anhelos, intereses y deseos que lo llevan a idear metas a futuro; y en razón, de la etapa de vida en la que se encuentre; y bajo las condiciones, del contexto de realidad que le rodea.

Esta manera de acercarse al sujeto que emprende la conformación de un proyecto de vida responde a considerar que las características que lo van formando desde su nacimiento y que surgen mientras se va relacionando con su contexto, para darle forma a su personalidad, serán la base que posteriormente, le ayudará a decidir sobre lo que quiere para sí mismo. Le permitirán idear, lo que quiere para su futuro, como desea vivirlo y le darán un enfoque sobre lo que aspira obtener.

Es importante que el sujeto se conozca a sí mismo, porque de esa manera será más fácil diferenciar entre lo que necesita y lo que desea. Las necesidades son aspectos objetivos que requiere el sujeto sobre su vida, mientras que los deseos son eso, cosas imaginables sobre los distintos ámbitos de su vida y que, en buena medida,

pueden llegar a convertirse en motivaciones para el sujeto. Un ejemplo de esto puede ser el desear un título profesional. Este deseo, será la motivación para que el sujeto curse los niveles académicos necesarios y enfrente los retos escolares para así obtener ese título universitario deseado con anterioridad.

El conocerse a sí mismo, le da ventaja al sujeto, pues tendrá presente sus limitaciones y virtudes para afrontar los posibles problemas que vayan surgiendo durante la construcción de su proyecto de vida (D'Angelo, 1999, pp.2-8).

Con el adulto mayor, se vuelve más necesario tener presentes sus virtudes y limitaciones, pues al ser presas de distintos padecimientos pierden esa confianza en sí mismos. Por ello, se vuelve prioridad recordarles sus características para ofrecerles esperanza y opciones de ocupación en cuanto a su tiempo. Hacerles notar que no son agentes pasivos y que pueden aspirar a más actividades aparte de las rutinarias, junto con la idea de impactar su realidad social inmediata.

- **La ubicación cultural y temporal.**

El segundo elemento para considerar al realizar un proyecto de vida es la ubicación de este en un entorno cultural y temporal.

En primer lugar, el sujeto es un ser social y por ello desde que nace se le enseña a vivir dentro de un círculo social, en un principio con el ambiente familiar y después con sujetos de su edad, del lugar donde vive, de la escuela, etc. Por lo tanto, para poder acceder a estos círculos debe aprender la manera en la que se permite convivir con otras personas, acatando las normas sociales y una serie de reglas para una mejor comunicación entre los miembros del grupo.

Estas reglas se internalizan en el sujeto asumiéndolas como propias y le van dando dirección sobre sus acciones. Cada forma de vida es distinta, porque depende en gran medida del contexto cultural en el que se ha vivido. Dentro de las comunidades mexicanas no se vive de igual forma, en comparación de comunidades ubicadas en China u otro lugar del mundo, existiendo diferencias incluso entre los mismos estados de nuestra República, siendo estas diferencias características de quienes viven en zonas específicas.

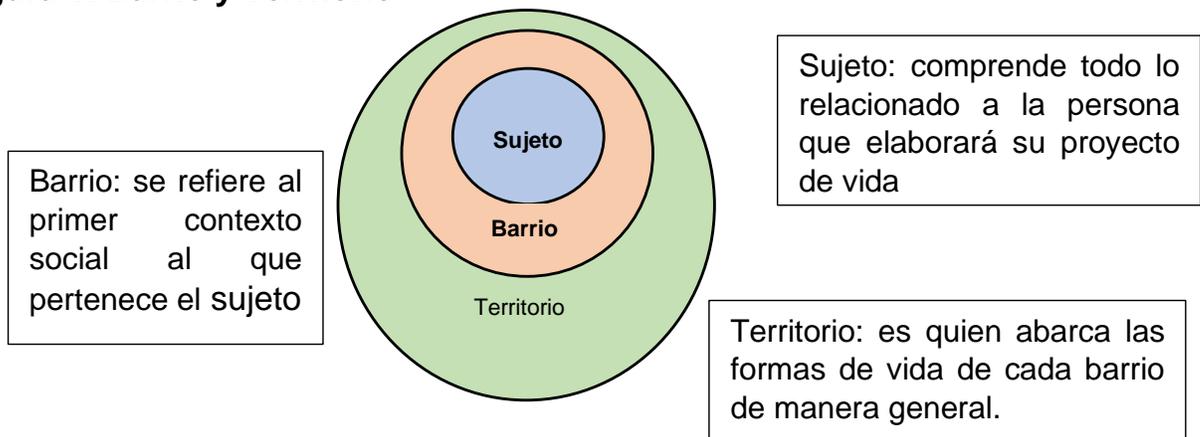
Para explicar mejor este fenómeno, retomamos a Franco Silva y Pérez Salazar (2009) quienes nos explican en sus palabras lo que se refiere al barrio y territorio. Mencionando que el barrio es nuestra zona comunitaria cotidiana, el lugar más próximo donde se desarrolla el sujeto. Y el territorio es el agrupamiento y generalización de los distintos barrios existentes.

Durante el crecimiento del sujeto, se va rodeando de reglas y formas de vida específicos, los cuales responden a ver la vida y actuar de una determinada forma dentro de su círculo social, mismos que se encuentran impregnados en los sujetos partícipes de la comunidad.

Siguiendo esta línea, el barrio reproduce las formas de vida presentes en un territorio. Esto se puede entender así, debido a que en el territorio es un entorno geográfico, social y cultural más amplio, bajo el cual quedan incluidos diferentes barrios, en los que se reproduce la cultura presente en dicho territorio. Esto quiere decir que, el territorio es la matriz cultural de todos los barrios existentes en nuestro país. Esto es, sin dejar de aceptar algunas peculiaridades que todo barrio presenta, y que coexisten, con elementos culturales de carácter nacional (2009, pp.415-417).

Para entender un poco más a fondo se presenta el siguiente esquema:

Figura 1. Barrio y Territorio



Fuente: Elaboración propia a partir de Franco Silva, F., y Pérez Salazar, L. (2009). Proyecto de vida y territorio de la contemporaneidad: una visión conceptual y metodológica para examinar las subjetividades en la ciudad. *En Investigación y Desarrollo*. 17 (2), 103-110.

Situémonos propiamente como los sujetos que somos, desde nuestra infancia hasta este punto nos hemos desarrollado dentro de una localidad compartiendo espacio con nuestra familia y amigos. Conforme convivimos con ellos fuimos adoptando tareas sociales, normas (sin ser nombradas necesariamente), reglas e incluso formas de comunicación para una mejor relación entre nosotros mismos. Entre ellas se encuentran: cómo dirigirse a nuestros mayores, que tareas le corresponden a cada integrante de la familia, entre otras más. Conformando así una red de roles

sociales en los cuales nos vamos insertando y adoptando sin darnos cuenta. Mientras que, al mismo tiempo, pertenecemos a un mismo país y compartimos rasgos similares con sujetos de zonas distintas del país en el que nos ubicamos, como fechas inmemorables (el día de la independencia), ropa típica, nuestra gastronomía, etc. Todo esto obedeciendo a instituciones que marcan dichos parámetros.

Desarrollo que se da en un espacio y tiempo en concreto, mismos que son cambiantes con el pasar del tiempo. Pues, no se concibe la vida de la misma forma actualmente en comparativa con la de hace 50 años o más. El espacio que ocupamos dentro del tiempo que vivimos son inamovibles, lo único que podemos cambiar es nuestro accionar dentro de nuestro entorno.

De aquí se desprende la importancia de este elemento para la construcción de un proyecto de vida, pues en función a nuestro entorno se conforma nuestra personalidad, lo que nos dará direccionalidad en cuanto a nuestro actuar y planear la vida futura. Nos permite idear en donde y como nos queremos ubicar dentro de cierto tiempo, incluso el rol social que deseamos desempeñar.

- **Los recursos disponibles.**

Toda persona, requiere de considerar los recursos con los que cuenta, para auxiliarse en el establecimiento de metas en su vida y en la identificación de acciones para alcanzarlas. Es por esto, que se ha considerado este factor para ser tratado en este breve espacio.

El rubro de recursos disponibles engloba tanto a los recursos materiales, como a los económicos, mismos que son con los que cuenta el sujeto en cuestión; por ejemplo, si se desea poner un negocio propio, se debe considerar si se tiene lo necesario para montarlo: un local, capital, tiempo; por solo mencionar algunos aspectos que se encuentran en juego.

Al tener en claro qué se tiene y cuáles son las carencias, se contará con soluciones; o cuando menos, con opciones de improvisación o sustitución de acciones y/o de materiales para lograr el proyecto inicial. Es decir, retomando el ejemplo anterior, si al montar mi negocio me hacen falta muebles nuevos, y no tengo dinero; y al contrario cuento con algunos muebles en casa sin algún uso, puedo echar mano de estos y sustituir la idea de muebles nuevos. De esta manera, se alcanza el objetivo sin necesariamente desechar la idea inicial.

Igualmente sirve para conocer el estado económico en el que se encuentra para emprender actividades nuevas, saber a dónde dirigirse para lograrlas y adaptar lo que se tiene sin la necesidad de eliminar la opción de manera permanente del proyecto de vida.

Retomando los elementos, a considerar para la conformación de un proyecto de vida, se ofrece el siguiente esquema

Figura 2: Elementos del Proyecto de vida



Elaboración propia a partir de D'Angelo Hernández, O. S. (1999). Proyecto de vida y la situación social de desarrollo en las etapas de su formación. La Habana: CIPS (Centro de Investigación Psicológicas y Sociológicas).

Teniendo en claro los elementos necesarios para la construcción de nuestro proyecto de vida, podremos poner énfasis en desarrollar cada elemento en nuestro programa para orientar de mejor manera a nuestros adultos mayores en la construcción de su proyecto de vida; y así, tener mayores probabilidades de éxito.

3.2 La necesidad de pensar en un proyecto de vida durante la vejez

En la actualidad se le ha asignado, gran importancia a la elaboración de un proyecto de vida, en la etapa de la adolescencia. Se cree que solo por decidir correctamente en dicho momento, ya no surgirá después la necesidad de plantearse y replantearse la vida, esto es una gran equivocación.

Esta idea de priorizar, el tránsito de la adolescencia a la juventud, como el momento más pertinente para emprender la realización de un proyecto de vida, obedece a que:

En el tránsito de la adolescencia a la edad juvenil cristaliza la formación del pensamiento conceptual, se diversifica y amplía la actividad y la experiencia social, se acerca la perspectiva de una inserción en el mundo adulto, ocurre un desarrollo significativo de la identidad personal y la autoconciencia, los valores y normas morales son analizadas y asumidas desde un prisma personal más profundo (1999, p. 3)

Y con base en esto, se le presta mayor énfasis, por ser un momento clave, porque el individuo se introducirá a su vida adulta y se arraigan más en su personalidad las ideas y formas del ver al mundo, adquiriendo roles sociales específicos y aceptando las normas sociales del lugar donde se vive.

Por el contrario, con el adulto mayor se le ve como estancado, como si ya no tuviera aspiraciones a las cuales necesite dar respuesta. Tiene la vida resuelta.

Esto muchas veces no es así, la vida es incierta y no solo por decidir en un momento, es sinónimo de tenerlo resuelto todo, de por vida. De manera constante nos arriesgamos a pensar, decidir y actuar dependiendo de las situaciones, que vayan surgiendo.

En el caso de los adultos mayores, muchos de ellos se deben enfrentar a la cruda realidad, nadie depende de ellos más que sí mismos, -los hijos han crecido y en el mejor de los casos han construido su propia familia-su vida ya no se encuentra atados a un horario laboral y sus ingresos suelen disminuir. Ahora disponen de bastante tiempo libre, a comparación de los años pasados, pero las enfermedades son sus compañeras diarias.

Por ello se vuelve más alarmante pensar en su futuro, en cómo desean vivir sus últimos años o su renacimiento (según como se quiera vivir) y sobre todo lo que tienen para lograr esas metas o deseos.

Principalmente se tiene que ser realista con su condición, no todos reciben las mismas ayudas económicas, sociales y familiares, ni cuentan con el mismo estado

de salud, es lo principal con lo que se debe empezar a trabajar. A pesar de tener malestares se deben conducir por el camino de la aceptación para sobrellevar esos mismos síntomas y no dejar que obstaculicen su desarrollo pleno e integral.

Tomemos en cuenta el apoyo económico con el que cuentan, si bien, en el mejor de los casos cuentan con su jubilación; consta de un dinero que se les es entregado mensualmente, cuya cantidad depende de los años trabajados durante su vida laboral del sujeto. Este dinero lo fueron ahorrando mientras trabajaron precisamente para su vejez. Actualmente las políticas han cambiado, aun así no es tanto problema para los adultos mayores actuales, pues dichas políticas afectarán a los jóvenes actuales en su vejez.

Las prestaciones disminuyen, en comparación a cuando eran activos laboralmente, así que muchas veces recurren a las ayudas económicas proporcionadas por el gobierno mexicano.

Esta mirada, desde un ángulo diferente, hacia los adultos mayores, es una plataforma para proponer la elaboración del proyecto de vida en esa etapa. Una razón en favor de esto es que, como ya se ha mencionado, en el capítulo anterior existe un incremento en la actualidad de los casos de depresión en la población adulta mayor. Esto es mencionado por el Instituto Mexicano del Seguro Social:

La depresión es una enfermedad mental que afecta a más de 350 millones de personas en todo el mundo, siendo los adultos mayores uno de los grupos más vulnerables. (...) En adultos después de los 65 años hay un alto índice de suicidios (2020, s/p).

Hernández Zamora también comparte esta idea en el siguiente fragmento:

(...) se concluye que el sentimiento de abandono, la sensación de vacío, la desesperación ante la decadencia orgánica y la autopercepción de ser una persona inútil, sin proyectos, genera lo que algunos sociólogos han dado en llamar “vergüenza social”. Lo anterior implica que los factores psicosociales en la depresión y el suicidio durante la senectud sean más considerables y determinantes que en los sujetos de menor edad. Una manera de prevenir el suicidio es la posesión de un proyecto de vida, un quehacer para el futuro por el cual es necesario persistir (Hernández Zamora citando a Vidal, 2006, p.104).

Por lo que tener un proyecto de vida para quienes transitan por esa etapa de la vida, puede darles un motivo para vivir y para que retomen su autocuidado.

El entender que el adulto mayor, aún cuenta con aspiraciones, que no tiene resuelta la vida y que requiere de una vía para planear el resto de su vida. Es también una razón de gran importancia, para impulsar la elaboración de un proyecto de vida en los adultos mayores. Y como consecuencia de esto, existe una necesidad apremiante, para la orientación de los adultos mayores, en el tema. Esto último, es una idea central que impulsa la realización de esta propuesta pedagógica.

Por último, se puede agregar que una conclusión que surge, como resultado de este capítulo, es que, requerimos cambiar la visión que impera en muchas de nuestras sociedades en torno a la vejez; y esto implica, romper con los estereotipos negativos con los cuales se asocia esta etapa de la vida. Podemos empezar por identificar a esta etapa, como un espacio para disfrutar los logros cosechados, después de varios años de trabajo y responsabilidades; y en la cual cabe, la realización de los proyectos pendientes; y que, en otras etapas, no se ha contado con las condiciones necesarias para concretarlos. Esta puede ser una mirada más optimista en torno a la vejez. Y que pone en primera fila, de los asuntos a atender por los adultos mayores, la realización de sus proyectos de vida.

3.3. Propuesta de pasos para conformar un proyecto de vida

Dentro de esta breve sección se tratarán los pasos principales para conformar un proyecto de vida. Si bien, ya fueron explicados los elementos principales para su conformación, se considera necesario agregar ahora la secuencia de pasos para elaborar dicho proyecto. De esta manera se busca poner en claro los detalles requeridos para su conformación.

Antes de explicar los pasos para la construcción de un proyecto de vida, se hará una recapitulación de la importancia en cuanto a la idea de elaborar un proyecto de vida durante la etapa de la vejez, pues a lo largo de los próximos años la preocupación principal del adulto mayor son problemas con relación a su estado de salud, sus relaciones sociales tales como la familia y amigos, algunos podrían ser incluso el estado económico, etc.

También, se debe tomar en cuenta los cambios físicos y sociales a los cuales se enfrenta el adulto mayor día a día, lo que se puede considerar para reflexionar y encaminar cómo se puede vivir, así lo expresa Hernández Zamora:

Ante tales cuestionamientos, es preciso responder que el transcurrir de la vida demanda proseguir, y que la vejez es un período más en ese tiempo que se edificó y se edifica sobre otros, con distintas vivencias, con los propios recursos y con personas significativas. Es, pues, una etapa para enfrentar retos y cambios, ya sea de actividades, de roles o de lugares. (2006, p.104).

Entonces, el adulto mayor se enfrenta a cambios generacionales (mismos que se dejen entrever dentro de su propia familia), cambios en sus recursos económicos, en sus actividades diarias, su rol familiar cambia y, por último, su estado de salud se degenera, por lo tanto, se limita a realizar algunos tipos de acciones. Esto varía según el tipo de envejecimiento (explicados en apartados anteriores), aun así, el enfrentamiento a dichos cambios, es inminente.

Por lo tanto, es necesario tener en cuenta estos cambios para poder visualizar un proyecto de vida, decidir cómo se quiere vivir en los próximos años, cómo desea sentirse y cómo se pretende resolver los problemas o necesidades que surgirán con el paso de los años.

Por ello, es vital presentar los pasos para la construcción de su proyecto de vida y amoldarlos a las características del adulto mayor. Los pasos son: El autoconocimiento, La determinación de necesidades y junto con estas las metas a lograr; y finalmente, llevar a cabo el proyecto de vida. y claro está, la revisión y corrección del proyecto, a manera de retroalimentación constante.

A continuación, se irán desarrollando cada uno de estos pasos, resaltando su importancia.

3.3.1. Autoconocimiento

El proyecto de vida es personal y depende de las características de cada sujeto, es decir, es único y personal. Si bien, puede haber similitudes en cuanto a metas entre un proyecto de un sujeto al de otro, pero lo que hará la diferencia es la parte del autoconocimiento. Pues, esta fase contempla todas las características del sujeto en cuestión, y tal como lo plantea la pedagogía humanista, cada ser humano es distinto y único.

Para continuar con este apartado será necesario entender lo que es el autoconocimiento, para ello rescatamos a Efraín Lazos, quien propone una conceptualización del autoconocimiento, bajo la cual piensa que este:

(...) contiene dos demandas de competencia. Una, que llamo la demanda del desapego, nos pide ser capaces de vernos a nosotros mismos desde cierta distancia; se trata, si se quiere, de estar dispuestos a aceptar las mejores evidencias y a rechazar, ante ellas, incluso nuestras creencias más arraigadas sobre nosotros mismos, estar abiertos a los hechos y tomar nuestra propia autobiografía o reportes de sucesos de la misma manera que tomamos los reportes autobiográficos de cualquier persona. (...) La otra demanda es igualmente importante (...) la demanda del involucramiento (...) para conocerse a sí misma, no basta que la persona asuma, en soliloquio o en conversación, determinadas creencias acerca de sí mismo; debe también reconocerse en ellas y estar dispuesta a hacerse cargo de sus consecuencias para el resto de sus creencias y acciones. (2008, pp172-173).

Por lo tanto, para llevar a cabo el autoconocimiento se requieren de dos demandas (tal como lo explica el autor) la primera, corresponde al desapego, es decir, que la persona sea capaz de mirarse a sí mismo desde el ángulo de tercera persona, que no se visualice de manera personal, sino debe hacerlo como cuando ve a alguien más, en cuanto a sus características, habilidades y sobre todo errores. No sólo enaltecer sus aspectos positivos, sino que, debe ser honesto y también tomar en cuenta todas sus debilidades e incluso errores. Esto sin emitir juicios, simplemente es mirarse a sí mismo y reflexionar.

A través de la reflexión, llegamos a la segunda demanda, la del involucramiento, donde se pretende que el sujeto sea capaz de aceptar todas las consecuencias derivadas de sus características y sus decisiones tomadas a lo largo de la vida. Debe aprender a aceptar todo lo bueno y malo en función a lo que ha decidido, estas decisiones son llevadas de la mano de sus características, pensamientos y valoraciones de sí mismo.

Por lo tanto, se llega al autoconocimiento cuando el sujeto, es capaz de verse a sí mismo en tercera persona retomando todas sus virtudes y defectos que lo conforma como persona, capaz de decidir en base a estos elementos y al mismo tiempo se hace responsable de las consecuencias venideras, sean correctas o erróneas.

Se retoma también, a Chernicoff y a Rodríguez quienes explican al autoconocimiento, como el proceso que:

(...) implica conocerse y valorarse a sí mismo. Implica desplegar la capacidad de identificar diversos factores personales y del contexto que conforman la identidad, así como formular metas personales y reconocer las fortalezas y debilidades que puede favorecer u obstaculizar su logro. Autoconocerse implica desarrollar la habilidad de dirigir la atención hacia el propio mundo interno y tomar conciencia de sí mismo, entender las emociones, su influencia en la experiencia y la conducta; expresarlas de forma adecuada al contexto. Se relaciona con las actitudes y creencias del individuo sobre sí mismo, el aprecio por sí mismo y la confianza en su capacidad para lograr metas. (2018, p.31).

Entendemos entonces, que el autoconocimiento involucra volver a mirarse a sí mismo, con todo lo que conforma su persona, ubicando características, como las fortalezas y debilidades propias. Es tener la conciencia de estas mismas, aceptarlas, entenderlas y dominarlas para desenvolverse mejor en cualquier contexto. Estas características deben ser tomadas desde una posición ´positiva, sin juzgarse a sí mismos hasta el punto de caer en la crítica destructiva, pues de ser así, será imposible para el sujeto desarrollarse de la mejor manera con su mundo exterior.

Para este punto, ya se puede formular un concepto propio sobre el autoconocimiento y aunque sea un poco repetitivo, es necesario para poder entender y desarrollar las siguientes fases. En congruencia con esto, se expresa que, se comprende que el autoconocimiento es la habilidad del sujeto de voltear a ver sus propias capacidades y debilidades, tomar conciencia de ellas y valorarlas desde un plano constructivo, sin juzgarse duramente. Tomar conciencia de ello y poder desarrollarse mejor en su entorno social, haciéndose responsable al mismo tiempo de sus decisiones tomadas (en base a lo anterior) junto con sus consecuencias, sean estas positivas o negativas. Pues al conocerse y conocer lo que lo conforma, será capaz de resolver cualquier conflicto que se le presente.

En el caso del adulto mayor, es importante considerar que cuenta con experiencias de vida, que ha obtenido en su tránsito por las diferentes etapas del ciclo vital; y que

serán el marco de referencia, que guía su autoconocimiento y posteriormente el establecimiento de sus metas y objetivos de vida. Dicho en otras palabras, el adulto mayor, tiene toda una vida hecha, por lo que su acercamiento para plantearse o replantearse su proyecto de vida, responde a una interrogante central: Qué le falta por vivir, en razón a sus intereses y necesidades; pero también, bajo las condiciones físicas y de salud, que presenta, pues como se mencionó anteriormente, está cruzando por una serie de cambios físicos, emocionales y/o afectivos y sociales.

Al ya haber vivido sus años, en muchos casos se ha contado con tiempo suficiente para conocerse a sí mismo y reconocer las limitantes que se tienen como sujeto, incluso tener un panorama más claro sobre sí mismo y más consciente sobre lo que puede llegar a lograr, sus necesidades más próximas y determinar cómo lograr lo que se pretende. A diferencia de un joven, que por lo regular presenta más inexperiencia y falta de madurez; y una mayor falta de conocimiento, sobre sí mismo.

3.3.2. Determinación de necesidades y metas

La determinación de necesidades y metas se desprende directamente del autoconocimiento, además de ser la fase que le dará paso a la construcción del proyecto de vida, pues si no hay necesidades pensadas y metas establecidas, no habría motivo para realizar un proyecto de vida.

A pesar de ser indispensable este paso en la conformación del proyecto de vida, sin haber desarrollado previamente el autoconocimiento no será posible realizarlo. Esto porque, es muy probable que el sujeto al no conocerse a sí mismo tomará las decisiones incorrectas e incluso no sabrá lo que quiere para su futuro y de la mano, como lograr algunas metas que se plantee.

Por ello, me atrevo a decir que, el autoconocimiento es la piedra angular, la espina dorsal para la construcción de un proyecto de vida; pues, derivado del autoconocimiento, se van descubriendo las necesidades de cada sujeto y en función de eso, se pueden establecer las metas que respondan a dichas necesidades.

Por necesidades entendemos que son experiencias o aspectos que se pretenden alcanzar u obtener, el objetivo para hacerlo es proporcionar al ser humano una especie de satisfacción y autorrealización (Mateu Mallá, J., 2019, s/p). Tenemos como ejemplo, la necesidad de tener un trabajo, un hogar, relaciones sociales desde lo afectivo de pareja hasta una simple relación de amistad. Desde lo material hasta lo cognitivo y afectivo.

De ahí la importancia de esclarecer las necesidades que presentamos cada uno de nosotros como seres humanos, pues, al hacerlo seremos capaces de saber que es

prioridad satisfacer en nuestra vida, lo que dará origen a establecer metas para obtener dichas necesidades y con ello analizar cómo obtenerlo.

Para entender un poco más sobre las necesidades, retomamos a Casares Arrangoiz y Siliceo quienes a lo largo de su obra nos explican que para llegar a entender las necesidades del ser humano es primordial empezar a entender desde cero, es decir, entender el objetivo de la vida misma (2005, p.20).

Y además entender que el crecimiento personal es a lo que se pretende llegar por medio del establecimiento de metas y estas respondiendo a la satisfacción de necesidades, pero, el crecimiento personal responde al sentido de vitalidad. Cuyo concepto se define como la energía y motivación del ser humano por el deseo de crecer, desarrollar sus potencialidades. Para desarrollar esta vitalidad es necesario, que el sujeto sea capaz de enfrentarse al cambio y esté dispuesto al aprendizaje constante, desde lo más insignificante de su día a día hasta lo más trascendental. Conforme se da este aprendizaje el sujeto va construyendo su personalidad y lo que lo consolida como una persona única. De aquí se desprende el conocerse a sí mismo y saber distinguir de su mundo interno con su contexto, además de estar dispuesta a vivir nuevas experiencias con los aprendizajes que estas conlleven (Casares Arrangoiz, D. y Siliceo Aguilar, A., 2005, pp.20-25).

Para este punto Siliceo y Casares nos proponen que el sujeto será capaz de vislumbrar sus necesidades que se pueden ubicar en cuatro esferas, tales como:

1. Conmigo mismo. Saber lo que es como persona no solo como listado, sino desde lo cognitivo hasta lo afectivo, un total conocimiento de los aspectos positivos y los aspectos que causan problema en su desarrollo. No solo el conocerlo sino aceptarlo y ser valiente para afrontar cualquier situación con dichas potencialidades y debilidades; y reconocer cuando se vuelve importante mejorar otros aspectos. Saber distinguir lo que quiere para sí mismo y que tan bien le hace a su persona. Es decir, ser consciente con lo que se tiene, que hace falta mejorar para lograr lo que se pretende.
2. Con la familia. Es el primer círculo social de convivencia e incluso quienes enseñan lo básico para desenvolverse en otros medios sociales, por lo tanto, es un pequeño reflejo de lo que se es como persona y en consecuencia se piensan en cambios posteriores, como formar una propia familia o la separación del sujeto con su núcleo.
3. Con el trabajo. Campo de trascendencia social, da el sustento económico y proporciona relaciones sociales conforme se desarrolla este ámbito, aparte de confluir actividades cotidianas y deseos a los que se aspira en la escala social. Ser jefe, director, etc.

4. Con el mundo. El contacto con la naturaleza y todo lo exterior, que tanto se desea estar en exteriores o que tanto se goza de estar en actividades que conlleven este tipo de acercamiento (2005, pp.25-27).

Una vez entendidas estas esferas, es fácil de comprender que las necesidades del ser humano, irán surgiendo de ahí en mayor o menor cantidad.

La primera esfera es la más importante, pues es donde se definen las necesidades básicas: quién se quiere ser en la vida. Se reconoce de lo que se es capaz y hasta donde se está limitado, para tratar de disminuir esas limitantes. Con la familia, al saber que es el primer círculo social, se debe tener en cuenta que tan necesario se vuelve despegarse de ella o formar una nueva. Que tanto cabe la familia en las necesidades presentes, la tercera esfera es lo que le dará otro soporte al proyecto de vida, a qué se quiere dedicar, con que círculos sociales se quiere rodear, que tanto estatus económico se quiere poseer. Estas esferas se ven combinadas en mayor o menor medida según sea la personalidad del sujeto.

Una vez entendidas las necesidades del ser humano, se procede a establecer metas que nos lleven a su satisfacción.

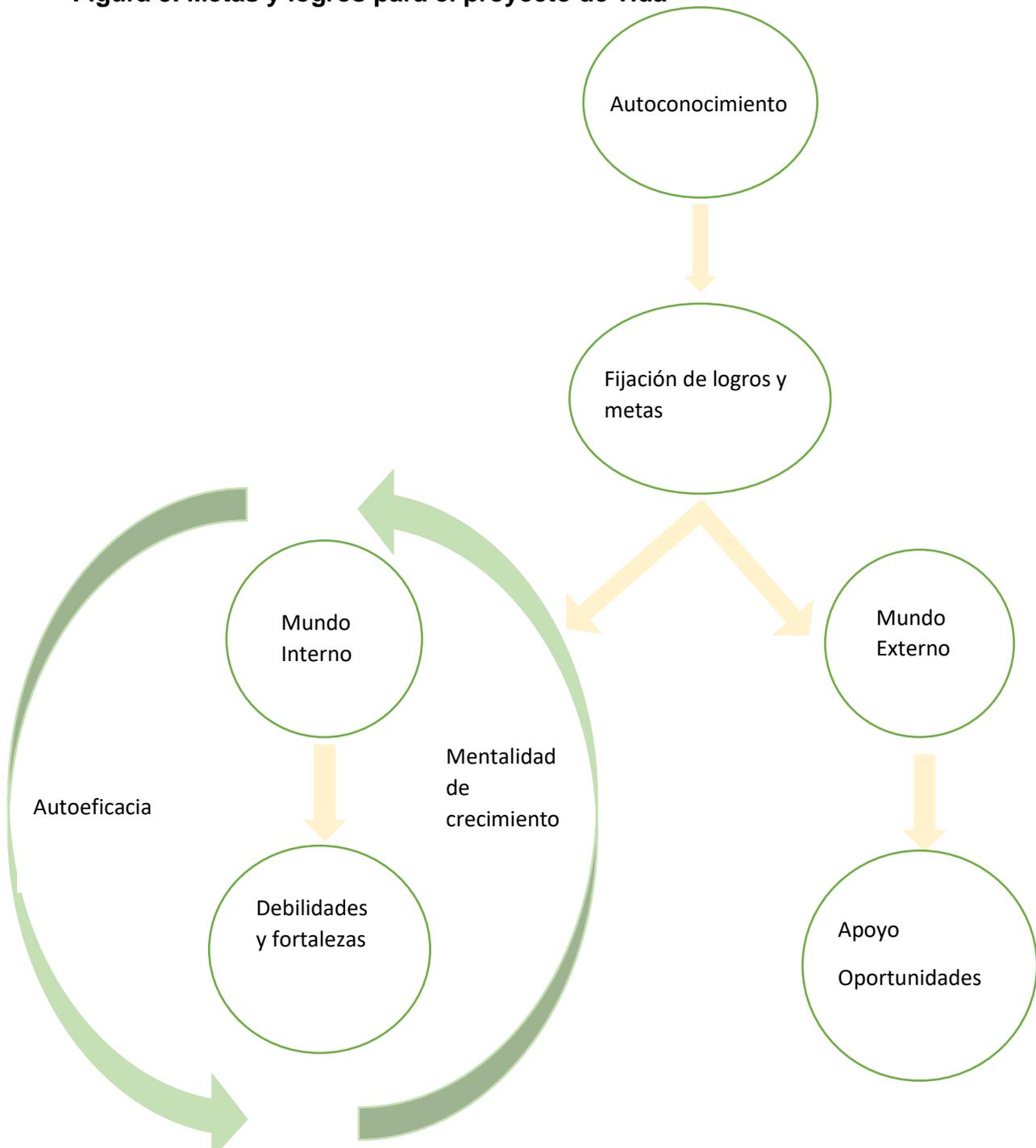
Para entender esta idea, se recupera el siguiente texto, pues:

Responder las preguntas “¿Cuáles son mis metas?” y “¿qué necesito para lograrlas?”, ayuda a los jóvenes a traducir sus valores, propósitos y capacidades en metas y objetivos claros, tanto académicos como de vida. A partir de ellos, pueden articular los planes, las estrategias y los compromisos a corto, mediano y largo plazo para alcanzarlos (Chernicoff Minsberg, L. y Rodríguez Morales, E., 2018, p. 31).

Esto quiere decir, que efectivamente, gracias al autoconocimiento el sujeto será capaz de preguntarse ¿Cuáles son mis metas? ¿Qué necesito para llegar a ellas?, podrá desmenuzar poco a poco lo que pretende lograr a lo largo de lapsos de tiempo (corto, mediano y largo plazo). Esto en los diversos aspectos de su vida y cómo lograrlos, aquí es donde el autoconocimiento se ve más implicado pues, gracias a que el sujeto se conoce a sí mismo y tiene presente sus potencialidades y debilidades, será más fácil definir lo que necesita para su futuro, las metas que pretende lograr y por supuesto, cómo llegar a ellas. Qué habilidades posee para poder usarlas a su favor, consecuentemente que acciones llevará a cabo y, sobre todo, las limitantes que puede llegar a tener y cómo poder resolverlas.

Siguiendo la línea de los autores antes mencionados, que nos ofrecen un panorama general sobre el proceso a seguir en la conformación del proyecto de vida, se presenta el siguiente esquema, que sintetiza sus ideas al respecto: I

Figura 3. Metas y logros para el proyecto de vida



Elaboración propia a partir de: Chernicoff Minsberg, L. y Rodríguez Morales, E., (2018), pp.31-32

Este esquema, hace evidente, que a partir del autoconocimiento podremos establecer nuestras necesidades, de las que se desprenderá el establecimiento de

logros y metas. Que para el caso del adulto mayor, al contar con su vasta experiencia, el proceso de autoconocimiento puede tener antecedentes importantes, ya que las personas de mayor edad tienden a conocer. Y por lo común, tienen mayor claridad en sus necesidades y metas a diferencias de los jóvenes adolescentes, pues algunos tienen a ser inmaduros y a conocerse de una manera muy limitada.

En este esquema también, se deja ver la injerencia del mundo interno y externo, para que los sujetos establezcan sus logros y metas a alcanzar en sus vidas.

En el rubro del mundo externo, existen elementos a considerar como: apoyo de personas cercanas para poder realizar actividades, apoyo de instituciones, oportunidades laborales, lugares que cuenten con los servicios requeridos. Esto ayuda, para determinar las metas que se quieren alcanzar e identificar los obstáculos que limitan su logro. Por ejemplo, aterrizándolo a nuestra población foco (adultos mayores), ellos deben de tener en cuenta, quienes les pueden ofrecer apoyo para darles cuidados-en caso de necesitarlos. Y como con frecuencia, se reducen las condiciones de movilidad en la tercera edad, las personas mayores requieren también, ubicar las instituciones sociales más cercanas que les ofrezcan actividades relevantes para ellos.

En el caso del mundo interno, las potencialidades y debilidades del propio sujeto, van a ser elementos componentes muy importantes de este. Y como se ha venido mencionando ya, el autoconocimiento es fundamental para que las personas identifiquen sus propias necesidades y metas, que guiaran la construcción de su proyecto de vida. De manera que, en este punto se puede agregar, que en el autoconocimiento va a jugar un papel singular el reconocimiento del propio mundo interno.

Para finalizar, en el caso del adulto mayor, Zamora retoma a Wojtila, quien dice que:

Es igualmente cierto que aparece un deterioro en las personas, pero este menoscabo también se ha visto postergado, debido a los cual hay una gran cantidad de personas que llegan a edades avanzadas en excelentes condiciones físicas y mentales y con una suma considerable de posibilidades, capacidades y aptitudes, lo que implica que aún pueden construir proyectos (2006, p.104)

Hoy el adulto mayor, cuenta con potencialidades importantes, en razón de que su deterioro se ha postergado y cuenta con mejores condiciones para darles un manejo positivo a sus debilidades, dicho de otra manera es capaz de darle un mejor manejo a su mundo interno.

Se puede establecer también que, las necesidades del adulto mayor guardan estrecha relación con sus condiciones físicas, mentales y afectivas. Si bien, algunas personas de mayor edad cuentan con mejores condiciones, en cuanto a estos

factores mencionados, en otros casos no es así. De cualquier manera, es innegable la estrecha relación entre necesidades y metas a alcanzar.

Según el autor al que hace referencia Zamora, gran cantidad de personas se encuentran en un envejecimiento sano, por lo tanto, la realización de actividades futuras es una posibilidad para ellas; esto es, porque cuentan con aptitudes y la capacidad de retomar planes que han sido postergados a lo largo de su vida. Quienes presentan deterioro, no por ello están completamente incapacitados, en su caso pueden tener acceso a cierto tipo de actividades que se adapten a sus condiciones

Sean las condiciones de salud, en que se encuentren los adultos mayores, pueden conformar un proyecto de vida, que podrá adaptarse a ellas. Con esto, queda en claro, que en el adultos mayor las condiciones de salud es un factor que influye de manera especial en la conformación del proyecto de vida. Y por tanto, el propio reconocimiento de su mundo interno (Potencialidades y debilidades) es de vital importancia, para que pueda proyectar nuevos planes.

3.3.3. Acción y revisión del proyecto de vida

Esta fase es la puesta en práctica de lo proyectado, seguida del análisis y reflexión de los logros alcanzados; es decir después planear un periodo de vida, con base a ciertas metas, se pone en práctica lo planeado y se reflexiona en torno a lo logrado.

Es importante prestar atención a los detalles de un proyecto de vida, para poder llevarlo a cabo de la mejor manera.

La institución Educativa Pablo Neruda sostiene que:

Para elaborar un proyecto personal, es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:

*Proposición de un ideal de vida, o sea lo que se quiere ser

*Descubrimiento de sí mismo, es decir, hacerse consciente de lo que se es

*Búsqueda de los medios para la realización del proyecto, o sea, como llegar a alcanzar lo que se quiere

*Coherencia, es decir, pensar en lo que se quiere y hacerlo adecuadamente (2012, p.4).

Los primeros puntos ya han sido retomados en los apartados anteriores, en este caso nos hemos de concentrar en los dos últimos.

Con la búsqueda de los medios para la realización, se hace referencia a que una vez establecidas las metas y acciones que se pretenden lograr se debe iniciar la búsqueda de los medios para lograrlo, es decir, es la materialización de las acciones.

Esto sólo se puede lograr mediante la realización de las actividades pensadas, por ejemplo, con el adulto mayor, si la meta es inscribirse a alguna actividad de un centro cultural y poder convivir con personas de su rango de edad, será necesario empezar a buscar los centros cercanos a su hogar, una vez teniendo esto claro ahora deberá buscar actividades acordes a su estado de salud, estabilidad económica entre otras. Y así sucesivamente, esto es la puesta en marcha del plan de vida, cuando se materializan las acciones en actividades llevadas a cabo.

Eso sí, dependiendo del objetivo de cada sujeto es como se pensarán la cantidad de acciones y la prolongación de estas mismas. Para ejemplificarlo se propone la siguiente tabla comparativa entre un joven y un adulto mayor, pensándolo desde un supuesto, porque evidentemente el ejemplo proporcionado no se acerca a las necesidades verdaderas de cada sujeto mencionado.

Tabla 7. Proyecto de vida de adulto mayor y joven

Adulto mayor Meta: Ingresar al INAPAM	Joven de bachillerato Meta: Terminar licenciatura en Economía
Acción 1: Buscar centro de INAPAM Actividad 1: Acudir al centro más cercano a solicitar informes para la afiliación al Instituto	Acción 1: Terminar el bachillerato Actividades: -Pasar todas las materias que conformar el nivel de medio superior -Obtener el certificado que avala haber cursado el nivel medio superior
Acción 2: Llevar documentación Actividad: Buscar la documentación solicitada por el instituto, llevarlos posteriormente al lugar indicado	Acción 2: Entrar a la Universidad Actividades: -Investigar universidades cercanas al domicilio que ofrezcan la licenciatura pensada junto con sus requisitos de admisión -Llevar a cabo los requisitos de admisión, como aprobar el examen de admisión. -Una vez ingresado cumplir con la forma de inscripción
	Acción 3: Terminar la licenciatura -Asistir a clases y aprobar todas las materias que conforman el programa de licenciatura -Hacer el servicio social

	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar el trabajo de titulación y hacer el papeleo correspondiente -Hacer examen profesional
--	--

Elaboración propia

Como se puede observar, las metas en un proyecto de vida no serán las mismas, para diferentes personas en general y claro está igualmente existirán diferencias entre personas adultas y jóvenes, por lo tanto, la puesta en marcha tampoco lo será.

Se puede notar también, que de cada acción se despliegan actividades distintas y más de una, por ello es recomendable establecer acciones generales para poder realizar las actividades que implica y así poder tener mayor probabilidad de éxito en el proyecto de vida.

Conforme se pone en marcha el proyecto, también surgirán complicaciones, es ahí donde entra el segundo rubro pues, debe existir coherencia entre lo que se pretende lograr y cómo hacerlo. No puede el adulto mayor (usando el ejemplo del cuadro comparativo) querer inscribirse al INAPAM sin preguntar cómo es el proceso, la documentación solicitada, los requisitos establecidos. Por lo tanto, al haber coherencia será más productivo y se tendrá mayor éxito para lograr las metas.

Tener estos aspectos en cuenta ayudara a evitar en menor o en mayor medida el fracaso o abandono del proyecto de vida, por otro lado, evocamos también a la corrección del proyecto de vida. Esto quiere decir que, si surgen problemas el sujeto deberá buscar soluciones inmediatas cuando estas se desarrollan, en caso de ser externas, cuando son internas (hablando de sus debilidades), será necesario que las reconozca para poder trabajar en ellas y que estas sean menos invasivas en el proyecto de vida.

En caso de interferir con las acciones pensadas, se deben corregir y pensar en otras acciones, solucionar los problemas sin abandonar la meta inicial. De aquí, nuevamente se desprende la coherencia, debe existir al momento de buscar las soluciones para los problemas emergentes durante la puesta en marcha del proyecto de vida.

Igualmente, por parte del adulto mayor, requiere de mayor corrección del proyecto de vida, al encontrarse en un estado de inmediatez, pues desde su perspectiva, el tiempo fluye de manera rápida, los años transcurren con velocidad y sus oportunidades de realizar lo que desean disminuyen conforme su salud se deteriora. Por esto mismo, su proyecto de vida se puede llegar a pensar de manera más efectiva, minuciosa y realista, para evitar contratiempos y en caso de haberlos, deben ser resueltos de manera inmediata.

Por otro lado, al ser adultos consolidados y con toda una historia detrás de su persona, es menos conflictivo proporcionar retroalimentaciones durante la puesta en marcha del proyecto de vida, pues por su parte tienden a escuchar consejos y participar en una conversación en armonía para intercambiar ideas, aunque eso sí, sus valores y principios los traen arraigados en su personalidad.

Estos pasos deben perdurar hasta lograr la meta que el sujeto se haya propuesto, es necesario recalcar que las metas pueden ser pensadas en la cantidad deseada por el sujeto, y es aquí donde se conjuntan los pasos: pues al estar en constante crecimiento y aprendizaje el sujeto se planteará metas una detrás de otra (una vez concluidas), tendrá mayor desarrollo con su entorno y obtendrá el crecimiento personal propuesto.

Capítulo 4. El adulto mayor. Su caracterización

En el siguiente apartado se hace en primer lugar, la diferenciación entre vejez y envejecimiento, conceptos que a pesar de ser comunes y usados para referirse a un mismo fenómeno no son lo mismo y por lo explican a la senectud de manera distinta. Posteriormente, se hace una recopilación sobre información y datos estadísticos sobre la población adulta mayor. También, se agrega una caracterización de los adultos mayores, esto nos ofrece un panorama más amplio sobre nuestra población central, volviéndose necesario para la elaboración del programa y sobre todo, resaltando las necesidades que presentan los ancianos, mismas que le dan cuerpo y forma al programa.

4.1. Un acercamiento a las personas de la tercera edad

Como bien se ha ido explicando, el presente trabajo se centra en las personas de la tercera edad, quienes por lo general dentro de nuestro país se les denomina como “ancianos” o “viejos”. Antes de continuar con el proyecto que aquí mismo se propondrá debemos conocer un poco más sobre sus características y las necesidades, mismas que dieron pie a dicho proyecto.

Tengamos en cuenta que no siempre la edad es la determinante de nuestra vida, no solo cuentan los años que se tiene sino cómo se viven y lo más importante (aunque no siempre se considera) cómo el sujeto desea vivirlos. Todas las preguntas como ¿qué haré de mi vida?, ¿qué haré cuándo tenga 30 años?, entre otras son de suma relevancia porque de alguna manera nos determina a vivir ciertos momentos para tratar o sentirnos realizados. Pero es en la vejez cuando estas preguntas deberían cobrar muchísimo más sentido que en las épocas de juventud. Sobre todo, porque la edad no es la que determina como vivir y qué hacer cuando se tiene cierta edad. Otro punto es el estereotipo que se tiene sobre las edades, muchas veces caemos en el juego donde determinadas actividades sobre caen en una edad específica, iniciando el mito con que a los 18 años ya debes ingresar a una Universidad para estudiar una licenciatura con lo que te vas a dedicar el resto de tu vida, o incluso las mujeres se ven sometidas al estereotipo de mujer casada a los 35 años como máximo.

Los adultos mayores no se ven excluidos de todos estos estereotipos erróneos, socialmente se les ha otorgado el papel pasivo, donde solo dan molestias a los demás, se les ve, como una carga para la familia, no aportan nada más que visiones retrogradadas de la vida, con un proceso degenerativo al cual los familiares, frecuentemente le tienen miedo y tratan de retrasarlo.

Estos estereotipos, que socialmente se otorgan a la tercera edad, no necesariamente tienen porque corresponder a la vida que muchos tienen. En nuestros días un grupo considerable de personas de la tercera edad piensan que, se puede vivir y hacer lo que se desea aun siendo viejo, que se puede seguir estudiando y cumplir sueños y/o anhelos que se tuvieron en algún momento de su juventud donde tal vez las circunstancias que los rodeaban en ese momento no les permitieron su realización, pero que, ahora siendo viejo, existen las condiciones para llevarlas a cabo. Se puede seguir disfrutando de la vida, sin importar la edad.

Antes de proseguir, es conveniente establecer como se define la vejez. Desde la perspectiva de este trabajo se partirá de que:

La vejez es considerada una etapa de la vida de los sujetos que conlleva implícitos roles sociales específicos (...) el envejecimiento (...) es visto como un proceso que comienza desde el nacimiento del ser humano y tiene que ver con el cumplimiento de los años.
(Bruno y Acevedo, 2016, p. 9).

Este es un claro ejemplo de la diferencia existente entre ambos términos, como bien explican los autores; el envejecimiento es un proceso del hombre iniciando con su nacimiento y que va avanzando conforme transcurren los años. No se puede retrasar este proceso; -aunque muchas veces el mercado nos haga creer lo contrario- es un proceso diario.

Podemos también rescatar por parte del Instituto Nacional de Mujeres que “el envejecimiento, es (...) un proceso natural, gradual, continuo e irreversible de cambios a través del tiempo. Estos cambios se dan en el nivel biológico, psicológico y social” (2015, p. 1).

Nuevamente nos encontramos con que el envejecimiento es un proceso, natural por el que todo ser humano pasa día con día, además nos aclara los cambios a causa de dicho proceso. Desde lo biológico, como pueden ser cambios físicos externos o internos (con esto damos a entender a cambios en los sistemas de reproducción o propiamente a la altura por ejemplo de niños y adultos), psicológico tomando en cuenta la reestructuración del pensamiento, son cambios a nivel cognitivo del que muchas veces no nos percatamos conforme los vivimos, y los cambios sociales que son esos roles adquiridos mientras crecemos dentro de nuestra familia o grupos de amigos, etc.

Ahora bien, de acuerdo con los autores revisados, se entiende a la vejez como una etapa específica de la vida de los sujetos en la que se engloban ciertos roles sociales especiales, estos roles pueden llegar a ser distintos de los que se percibe

dentro de nuestro círculo social. Como se mencionó en líneas anteriores, actualmente se tiene la idea de que, al entrar a la vejez, la vida se acaba, esta manera de visualizar dicha etapa está marcada por una visión fatalista, bajo la cual se considera que todo en este momento de la vida es deterioro y dependencia hacia los demás. Frente a esta manera de visualizar la vejez, existe una mirada más optimista, desde la cual se considera que no necesariamente debe ser así, simplemente se experimentan cambios no tan radicales, los cuales pueden tener una influencia en la vida de las personas.

Así que, la vejez es una etapa dentro del proceso de envejecimiento. Siendo la última etapa de dicho proceso. Esto es porque “de 0 a 14 años, que representa la infancia y la adolescencia; de 15 a 64, donde se conjuntan la juventud y los adultos, y de 65 años y más, -se pasa a- la edad avanzada” (Ham Chande, 1999, p. 8).

Si bien esta es una manera muy esquemática y reducida de establecer las etapas de la vida y de trazar la ruta del proceso de envejecimiento, nos deja ver una imagen integral del proceso de la vida; aunque se debe reconocer las limitaciones que presenta por cuanto mostrar los cambios, crecimiento y desarrollo que las personas experimentan a lo largo de su existencia. Vista la vejez desde esta perspectiva, conlleva un momento de desarrollo personal, por el crecimiento y progreso que las personas presentan en esta etapa y al que han llegado por la vía del envejecimiento. Es frecuente que las personas adultas mayores, al hacer un recuento de sus vidas, caigan en la cuenta de todos los aprendizajes que han alcanzado y se den cuenta del proceso de crecimiento personal por el que han transitado.

El envejecimiento se caracteriza por 4 tipos de cambios, que experimentan los individuos. Estos son:

Cambios físicos o fisiológicos: se produce un deterioro del sistema nervioso (...) aumenta la posibilidad de manifestar enfermedades que afectan a los distintos sistemas del organismo.

Cambios psicológicos y cognitivos: La predisposición a la tristeza, la melancolía y a la depresión (...) existen modificaciones en los procesos cognitivos tales como la atención, la memoria (...).

Cambios psicomotores: en el ser humano se produce una retrogénesis psicomotora, es decir, que el proceso por el cual la organización psicomotora que ha sido desarrollada desde recién nacido hasta la adultez, en algún momento sufrirá una degeneración.

Cambios socioafectivos: Hace décadas, los mayores gozaban de una posición relevante en la sociedad, debido a que constituían una valorada fuente de sabiduría. La industrialización alteró este proceso pasando a ser sujetos “pasivos” para la sociedad. (González, J. y de la Fuente, R., 2014, p. 123).

Los sujetos no solo experimentan un solo cambio sino más bien, son una mezcla de muchos solamente que unos se notan más desarrollados que otros. A los cambios

socioafectivos los entendemos como esa relación emocional del sujeto hacia los demás; principalmente sobre la percepción que se tiene del adulto mayor en la sociedad y el impacto que tiene en su autoimagen. No necesariamente es así, pero en su mayoría se creen o se sienten como los clasifican en la sociedad.

Por otro lado, los cambios psicológicos y cognitivos son aquellos cambios en relación con su desarrollo cognitivo, generalmente pueden decaer como bien menciona el autor en la memoria o atención, entre otras cosas. En lo psicológico se engloban trastornos que puede llegar a manifestar en una estrecha relación con sus emociones y sentimientos, lo más común es la depresión.

Si bien, el envejecimiento trae consigo muchas dificultades desde lo físico hasta lo psicológico no siempre quiere decir que se envejece en las peores circunstancias, incluso puede llegar a suceder la transición a la vejez en óptimas condiciones.

Como ejemplo, suele ocurrir que junto con el envejecimiento dejen de funcionar ciertos sistemas del organismo provocando enfermedades crónicas, es muy conocido que nos volvemos muy lentos para mover nuestro cuerpo y más si se requiere del desplazamiento de un lugar a otro. Pero existen personas, que no necesariamente pasan por estas dificultades, experimentan mucha salud y plenitud.

Por ello se hizo una clasificación del tipo de envejecimiento presentado por los sujetos:

Hay personas muy mayores que envejecen sin enfermedades y conservan el nivel funcional hasta casi el final de sus vidas (...) se considera que envejecen con éxito, es decir sin enfermedad ni discapacidad. La gran mayoría de ancianos, sin embargo, padecen una o más enfermedades crónicas y es la estrecha relación entre envejecimiento y enfermedad es la que irá produciendo discapacidad (...) se considera un envejecimiento usual o normal. Y finalmente existe un grupo de ancianos (...) envejecen con mucha discapacidad y ésta no es consecuencia sólo del envejecimiento, sino de la gravedad de las enfermedades crónicas que padecen (...) envejecimiento patológico. (González, J. y de la Fuente, R., 2014, p. 126).

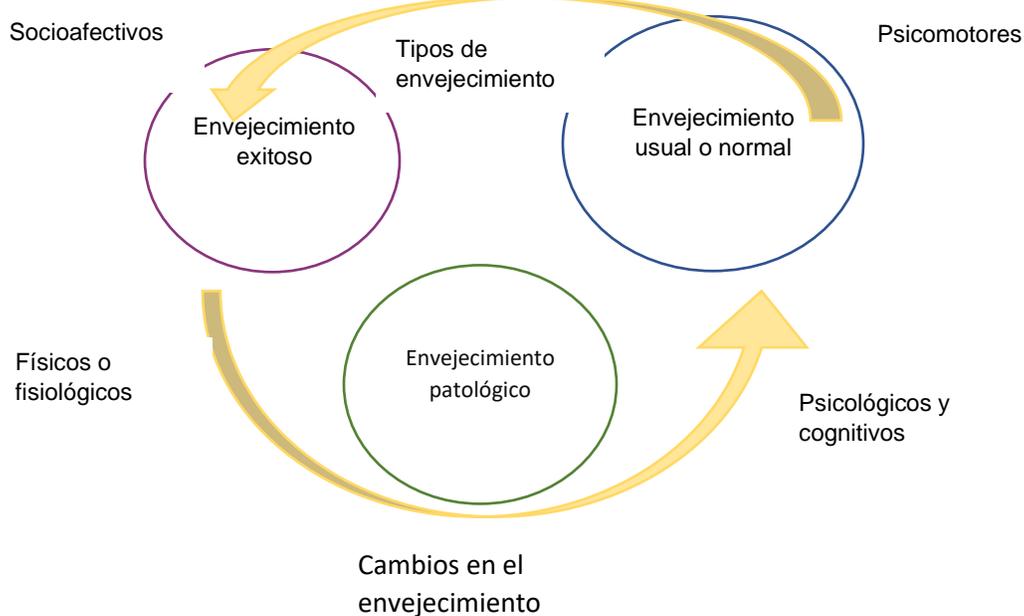
Esto quiere decir, que existe una relación entre las necesidades presentadas con el tipo de envejecimiento en el que se encuentre. La patológica se refiere a enfermedades donde están discapacitados totalmente causadas por enfermedades y sobre todo no son controlables. Un ejemplo podría ser al Alzheimer, Parkinson o demencia. Están fuera del control de los médicos y los hace necesitar cuidados extremos.

Muy cierto es que la mayoría de la población se encuentra en el envejecimiento usual o normal, donde se padecen enfermedades crónicas, pero son controladas y los hace transitar de manera tranquila sus años de vida, es aquí donde surge la necesidad de trabajar con ellos para así tratar de moverlos lo más cerca posible a un envejecimiento con éxito. No será tal cuál con éxito, pero si muy limitante con

esta clasificación y al desarrollar su plan de vida sea tomando en cuenta estas características y posibilidades.

A continuación, se ha de presentar un esquema para entender mejor los tipos de envejecimiento y los cambios dentro del mismo:

Figura 4: Tipos de envejecimiento y cambios.



Fuente: Elaboración propia a partir de González, J. y de la Fuente, R. (2014). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. En *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.

A través de este diagrama se ha buscado representar que los cambios, aunque son de diferente tipo conforman un todo, una misma cosa que es el envejecimiento, claro unos están más desarrollados que otros. Por ejemplo, en el envejecimiento exitoso se pueden presentar cambios poco destacables a diferencia del patológico donde los cambios más pronunciados son los físicos y los cognitivos.

Ahora bien, nos hemos dado cuenta de la similitud de estos términos, pero no es lo mismo, y como en cada etapa se marca un momento específico de la vida del sujeto con el que se adquiere una terminología de reconocimiento. Esta no es la excepción, se acordó un rango de edad para identificar a la población que entra dentro de la vejez.

Según “la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor” (Instituto Nacional de Mujeres citando al Gobierno del Distrito Federal, 2015, p. 1).

De acuerdo con lo anterior, queda claro que, una persona es considerada adulta mayor a partir de los 60 años, al ser colocada en este rubro se hace merecedora de las prestaciones, ayudas económicas (tales como descuentos en servicios de agua y predial); y demás programas sociales ofrecidas por instituciones de nuestro país (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2021, s/p).

Un claro ejemplo es la afiliación al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, dicha institución es por parte del Gobierno Federal y se encarga de brindarle distintos servicios a los adultos mayores, se enumeran en la siguiente lista:

- **Tarjeta INAPAM:** da descuentos en bienes y servicios en más de 15,000 establecimientos en todo el país.
- **Albergues y residencias:** proporcionan asistencia integral a los adultos mayores que no cuentan con apoyo familiar o recursos económicos
- **Asesoría Jurídica:** este servicio proporciona de forma gratuita, orientación jurídica y gestoría administrativa
- **Clubes:** son espacios comunitarios en los que se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano
- **Centros de atención integral:** brindan servicios de atención primaria para la detección, control y seguimiento de las enfermedades frecuentes en los adultos mayores
- **Clínica de la memoria:** brinda apoyo con diagnóstico y seguimiento a pacientes con deterioro del conocimiento y demencia
- **Vinculación laboral:** el Inapam mantiene una relación con los prestadores de servicios y empresas que desean incorporar a las personas de 60 y más años de edad
- **Centros culturales:** son espacios públicos en los que se ofrecen alternativas de formación y desarrollo dirigidas a los adultos mayores (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2016, s/p).

Se ofrecen con el fin de aportar para un desarrollo integral, estos dependiendo de las necesidades presentadas por cada persona, pues dentro de su envejecimiento surgen diversos problemas de los que merecen ser atendidos.

En México se está volviendo necesario prestar atención a esta población junto con sus prioridades debido al aumento notable que se ha visto en su rango de edad, de acuerdo con Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), se tiene información obtenida mediante el censo realizado en el 2020, que: “la población de 60 años y más pasó de 9.1% en 2010 a 12.0% en 2020, mientras que la población de 0 a 17 años disminuye de 35.4% en 2010 a 30.4% en 2020” (INEGI, 2021, p.6). Se puede notar a través de la siguiente gráfica

Figura 5: Población por edad y sexo durante el año 2020



Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2021. *Estructura por edad y sexo 2020*. [Figura]. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Nal.pdf

Esto nos hace pensar en el aumento que tuvo en estos 10 años la población del adulto mayor y la disminución de la población joven, es decir, la cantidad de personas ancianas va en aumento de manera acelerada, lo cual traerá consigo demandas hacia el país en cuanto a prestaciones o apoyos para la salud y bienestar.

Se tendrán que generar políticas y programas para favorecerlos y atender sus diversas necesidades, por otro lado, tendrán que disminuir los mismos rubros para las poblaciones más jóvenes pues la demandad evidentemente será mínima.

Como menciona Luis Miguel Gutiérrez:

El énfasis en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas e incapacitantes en la edad avanzada es importante para mejorar la calidad de vida y la productividad de millones de personas que entrarán a los años de “riesgo” en las próximas décadas en nuestro país, y también para disminuir las necesidades que habrá de generar la dependencia de los ancianos en el futuro (1999, p.141).

Es decir, comenzar con una prevención con la población actual para que lleguen a tener una vejez exitosa, porque a los adultos mayores se les detectan muchísimas enfermedades propias de su etapa y los imposibilita en gran medida vivir de manera plena e independiente. Por otro lado, es resaltante tomar en cuenta las políticas actuales de salud pues muchas veces solo cubren a quienes están afiliados a instituciones prestadoras del servicio de salud y se deja en el olvido al resto de la

población, proponer nuevas ya sean políticas o programas asistenciales y/o solo modificar los ya existentes para ahora si abarcar el total de población.

Al considerar sus necesidades será imprescindible tener en cuenta las características de esta población para así generar estrategias adecuadas a sus demandas, esto siempre teniendo en consideración al individuo, nunca crece solo siempre está rodeado de un entorno y cuenta con una historia y múltiples experiencias e incluso no es igual la forma de envejecer en el campo que en la ciudad, por ello independientemente de este trabajo, si se han de realizar estrategias de solución a sus necesidades diversas es primordial tomar en cuenta su contexto y la posición actual del individuo junto con las instituciones de apoyo con las que se cuenta. Sería incongruente y egoísta proponer soluciones sin tener en consideración sus problemas y sobre todo sus condiciones ignorando al mismo tiempo las instituciones con las que cuenta o los servicios que estas mismas brindan.

Para diseñar una propuesta es necesario conocer acerca de lo que se pretende proponer, es por ello por lo que ahora damos paso a las características propias del adulto mayor

4.2. Características físicas del adulto mayor

Hablar de la vejez siempre nos lanza como primera idea el deterioro de salud y las arrugas de la piel, aquel cutis terso se va acabando y surgen las famosas “patas de gallos”, si pudieran hablar estoy segura de la infinidad de historias ricas en experiencia que podrían contar, aunque por desgracia no es así. Existen muchísimos mitos entorno a esta etapa de las que somos presas a diario y por lo mismo luchamos con nosotros mismos para retrasarla, anhelamos vivir en la eterna juventud creyendo que dicho momento de la vida nos proporcionará felicidad y satisfacción eterna. Incluso los medios de comunicación y las grandes empresas nos venden esta idea día con día. Para finalizar el capítulo se hace una reflexión relacionando las partes teóricas del presenta trabajo como son: la orientación en relación con el proyecto de vida y el adulto mayor.

Debido a estos cambios físicos es como nos damos cuenta del envejecimiento al que nos estamos enfrentando, por lo general presentan dificultades de salud o generan enfermedades crónicas y se le pone a disposición medicamentos para su tratamiento. Estos cambios se dan dependiendo de la edad en la que se encuentre el sujeto. Por eso es necesario establecer dichos rangos de edad para poder describir e identificar los cambios físicos.

Ahora bien, los rangos pueden variar dependiendo del autor, por un lado, encontramos que “Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos” (s/a, a/ñ, s/p).

Por otro lado, se encuentra otra clasificación donde marcan que: “adulto mayor joven 55-64 años, adulto mayor maduro 65-74 años, adulto mayor 75-84 años, ancianos mayores de 85 años, nonagenarios y centenarios” (García Pulgarín, V.L., García Ortiz, L. H. y Grupo de Psicogeriatría, 2005, p.3).

Finalmente, por parte del Centro de Capacitación Promedicas La Paz, no hace clasificación por edad sino por condición de salud, rescatándose de la siguiente manera:

- **Adulto sano**

- Independencia
- Autonomía
- Adaptación a los cambios
- Prevención y cuidado siempre están presentes
- Viven solos o en compañía

- **Adulto enfermo**

- Depende de que enfermedad se trate podrá vivir o no solo
- Requiere cuidados
- Es conveniente tener a un cuidador de adultos especializado
- Se tienen limitaciones funcionales

- **Adulto frágil**

- Este tipo de adulto mayor presenta una o varias enfermedades
- Complicaciones de salud marcadas
- Depende de un cuidador para realizar ciertas tareas
- La paciencia ayudara a tratar a este tipo de personas
- Hay que motivarlas

- **Adulto geriátrico**

- Depende del cuidador o familiares para su día a día
- Lo cotidiano se convierte en reto
- La ayuda es indispensable para ellos
- Necesita cuidados partículars
- En caso de enfermedad se requiere mayor cuidado y vigilancia (2020, s/p).

Como nos podemos darnos cuenta, los rangos se clasifican a partir de edades distintas, aunque guardan semejanza en el agrupamiento de los adultos mayores a partir de la edad y estas se caracterizan por los padecimientos físicos desarrollados de menor a mayor grado, es decir, conforme se desarrollan los padecimientos físicos la edad del sujeto es avanzada.

Bien, se retoma lo dicho en páginas anteriores, los cambios físicos son aquellos provocados en nuestro sistema que puede provocar un deterioro en los diversos organismos con los que cuenta nuestro cuerpo humano.

Podríamos rescatar: “las enfermedades, la nutrición, los estilos de vida y los errores metabólicos” (Ham Chande, 1999, p.16).

Sabido es que cuando se llega a la vejez ya no se puede llevar la misma dieta a comparación de en la juventud, empieza a fallar por ejemplo el aparato digestivo y en consecuencia se vuelven intolerantes a la lactosa o al picante. Como bien se recalcó, se modifica el menú diario, remplazando dichos productos con otros de los que muchas veces no sea muy grato.

Otro de los cambios que se dan y de los que muchas veces son percibidos a simple vista por personas ajenas al contexto del adulto mayor es la disminución visual y auditiva, dejan de tener desarrollados estos sentidos.

Dejan de escuchar con claridad provocando su exclusión en la mayor parte de las conversaciones sostenidas con las demás personas, esto guarda estrecha relación con los cambios socioafectivos y psicológicos, pues la depresión es una enfermedad común entre ellos. Al no escuchar bien se van aislando de los demás provocando una tristeza y soledad al no poder interactuar con normalidad con el otro y sobre todo un miedo por la percepción que las personas puedan llegar a generar sobre uno mismo. El rechazo que sufren es muy común, por no escuchar bien y en consecuencia seguir la conversación se les excluye y rechaza cualquier situación para platicar con ellos.

Se hacen muchas sugerencias sobre esta dificultad, como hablar despacio, con claridad y cerca del oído con mejor audición; pero sin duda alguna lo más recomendable es tener un aparato auditivo especial no solo para beneficio contextual sino para ellos, nuestros adultos mayores. Mejorar no solo su estado físico sino el afectivo pues ha de manifestar un cambio propio y en consecuencia mejora su relación con el otro.

En la siguiente dificultad encontramos la relacionada a la vista, su agilidad visual se ve deteriorada por el paso de los años, muchas veces recurren a usar lentes para compensar esta disminución, incluso se le juntan varias enfermedades, como astigmatismo o miopía (no poder ver de cerca o de lejos), esto da como resultado en el crecimiento de varios grados de aumento distintos en las micas de sus anteojos. Si no los usan puede causar accidentes y dependencia de los familiares y/o sujetos cercanos, tan básico como caminar en su casa corre el riesgo de chocar, no ver las cosas en el suelo puede provocar tropiezos. Les imposibilita salir a la calle, no podrían ver los carros aproximarse mientras se pretende cruzar la avenida, letreros con distintas direcciones o de los transportes públicos serían imposibles de determinar. Si bien son básicos los elementos, también se recalca lo primaria y elemental que es este sentido en el ser humano, misma que se va perdiendo con los años de la que debemos prestar atención y atender en cuanto de nota la disminución para seguir desenvolviéndonos en este mundo lleno de caos.

Otros cambios físicos de los que son fáciles de percatarse son la caída del cabello y falta de pigmentación de este, surgen las famosas canas, el cabello se vuelve

blanco como la nieve. Dicho cambio ha sido objeto de comercio y venta, muchas empresas son quienes se dedican a la fabricación y distribución de tintes para ocultar las canas, con la idea de que se está viejo y se debe ocultar, cuando debería ser diferente. Podrían estas canas hablar de las tantas experiencias y aprendizajes informales adquiridos por los mismos retos que la vida va imponiendo. En las mujeres recae mucho dicho estereotipo, se provocan el miedo a sentirse vieja y poco atractiva para el sexo opuesto, son encasillan en ser bellas el máximo tiempo posible, es urgente cambiar esta idea.

La pérdida de los dientes es otra característica, se van quedando chimuelos y también es causa para un cambio de menú, de alimentos duros a los más suaves posibles.

En cuanto a los cambios psicomotores se encuentra una degeneración en los músculos provocando un dificultoso movimiento corporal. Suelen caminar más lento y obviamente su traslado de un lugar a otro tarda mucho tiempo, ya no caminan con velocidad ni su aguante es prolongado en las distancias por recorrer. Moverse les puede provocar dolor sobre todo cuando se sufre de enfermedades en relación con los huesos, porque con este padecimiento al agarrar cosas pueden experimentar un malestar indescriptible, peor cuando se trate de moverse para situaciones necesarias como ir al baño, sentarse o darse de comer.

Otro cambio se estrecha directamente con el envejecimiento patológico como es el Parkinson, una enfermedad que provoca pequeños movimientos, rápidos, constantes e incontrolables en las extremidades del cuerpo, es decir, les provoca temblor. Los incapacita para realizar cosas como comer, bañarse o lavar un simple plato, es físico porque se da de manera corporal y es irreparable, no existe cura para aliviar este mal, pero se trata de sobrellevar en la vida de quien lo padece. Desde mi perspectiva es de las enfermedades más tristes que se pueden llegar a sufrir.

Para finalizar, el estiramiento de la piel y la flacidez es lo más común y lo primero que salta a la vista: “La piel durante la vejez se torna gradualmente flácida, poco turgente, debido a las alteraciones en el colágeno y la elastina, y a la pérdida de agua del tejido tegumentario (dermis y epidermis)” (Cobo, J.C., s/a, p. 66).

La piel de este sector poblacional se vuelve flácida y arrugada; y nuevamente las mujeres se vuelven presas de acomplejamiento inducido por la sociedad gracias a la misma idea antes expuesta.

Estos son algunos de los padecimientos físicos que llegan a presentarse en los adultos mayores de los cuales muchas veces no se les presta la debida atención provocando una limitante en sus actividades diarias.

Como último ejemplo tenemos a la diabetes, esta enfermedad provoca una alta dosis de azúcar en la sangre, si no se controla como consecuencia el sujeto puede

perder la vista, dejan de funcionar los riñones, heridas en la piel difícilmente se regeneran, entre otras cosas.

Supongamos el sujeto presenta dicha enfermedad y en consecuencia sus riñones dejan de funcionar como debería ser, se le hará el tratamiento de la diálisis, donde se inserta un tubo para extraer su orina dejando una herida en la piel, el tubo conecta con una bolsa de almacenaje externa. Con este tratamiento al sujeto se le haría imposible realizar actividades diarias como ir a correr, acudir a compras del hogar, etc.

Por ello es indispensable conocer el estado en el que se encuentran nuestros sujetos para poder planear algo congruente pues como bien dice Cobo:

No olvidemos la especial facilidad con la que los ancianos se autoexcluyen de diversas actividades sociales, sin más razonamiento y causa aparente que el propio juicio negativo sobre su estado de salud y la capacidad para la realización de ciertas actividades (s/a, p.54).

Rescatando lo mencionado por Cobo es primordial conocer su estado porque muchas veces se encuentran casados con la nula idea de participación con los demás en cualquier actividad (física o no) porque socialmente se les ha marcado el ya no estar en edad para hacerlo, sobre todo con los sujetos pertenecientes a los grupos de ancianos geriátricos y ancianos frágiles (grupos caracterizados anteriormente). Así que ellos mismos se aíslan de los demás, aunque no siempre puede llegar a ser así.

Todas estas características tienen un impacto en lo psicológico y socioafectivo, por ello también se debe conocer acerca de dichos trastornos desencadenantes de los físicos.

4.3. Características psicológicas y cognitivas del adulto mayor

Son varios los trastornos que asociamos a la vejez en cuanto escuchamos hablar entorno a ella, no es necesario padecerlos, pero lo cierto es, que son una población con mayor probabilidad de recaer en ello.

Iniciamos con la idea de que como lo hemos venido mencionando, la sociedad se ha encargado de dirigirlos por la idea de ser un estorbo y agentes económicamente pasivos sin ningún interés por lo nuevo, sino al contrario, los enfrasan en la idea de siempre plantarse sobre lo viejo o pasado. Siguiendo esta línea se les ha desvirtualizado la idea de ser agentes experimentados en diversos ámbitos de la vida, ya no se les ve como personas a quien se recurre para pedir un consejo u opinión, al contrario, se les ignora por no estar “en el mismo canal”, también es muy común el hacerlos sentir como una carga por tantos cuidados requeridos. Esto se ve reflejado en el siguiente fragmento:

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2010, se identificó a las personas adultas mayores como el cuarto grupo de población vulnerable a la discriminación. Un 34.8% de las personas consideran que los derechos de

este grupo poblacional no se respetan en nada y otro 28.7% opinan que se respetan poco. Por otro lado, datos de la misma encuesta indican que 21.1% de las personas piensan que deben tomarse sólo “algo o poco” en cuenta las opiniones de las personas adultas mayores en las decisiones familiares y 0.8% opina que no deberían tomarse nada en cuenta (Instituto Nacional de Mujeres, 2015, p.31).

Todo esto impacta en su estado socioafectivo y sobre todo en su autopercepción, dejan de sentir ánimo o emoción por lo que hacen y viven, se autoexcluyen de las actividades y dejan de soñar con hacer cosas, por ejemplo, suelen renunciar a la idea de terminar sus estudios porque ya no tiene la edad de hacerlo. Otra consecuencia también son las pérdidas sufridas a lo largo de la vida.

Todos contamos con una historia de vida, cada situación nos orilla a tomar decisiones que repercuten de manera positiva o negativa según sea el caso y es en la vejez cuando todos estos recuerdos nos llegan con mayor frecuencia a la memoria, volver a vivir y sentir el dolor de haber perdido a tu pareja o a un hijo, amigos o también la felicidad que te provocaba ir al empleo que ya no tiene hoy en día. Podemos llamarla nostalgia, toda la que podamos sentir conforme avanzan los años y revivimos dichas experiencias.

Con esto se entreteteje para llegar a lo más común dentro de la vejez, la depresión

Aunque sí suele aparecer un desinterés infrecuente por aspectos de su vida que antes le resultaban agradables e interesantes. La agitación como respuesta es más común que la inhibición. Los sentimientos de culpa, semiocultos, surgen en más ocasiones que en la juventud, pero los sufrimientos hipocondríacos, manía persecutoria, sensación de catástrofe inminente o de castigo no se distinguen demasiado de la depresión del joven (Cobo, J.C, s/a, p. 77).

Pueden llegar a ser presas y no salir de ese círculo vicioso de sentimientos ocultos floreciendo justo en esta etapa debido a la soledad por la que muchos lastimosamente deben cruzar. Pierden interés sobre las cosas que hacen o los rodean, llegan incluso a considerar la idea de dejar de vivir.

Esto es precisamente lo que debemos evitar, llegar a este punto e incluso erradicar la depresión, no es fácil aceptar todos estos cambios, pero el propósito es aprender a amar y disfrutar de dichos cambios y en función a esto aprender a vivir con ellos. Reducir la dependencia hacia los demás.

Dicha depresión también puede provocar que ellos mismos sientan una inutilidad (aunque no sea cierto) y percibir una disfunción cerebral, pues siempre se ha tenido el miedo de llegar a tener dificultades cognitivas, quedar en estado vegetal y ya no saber si quiera quienes somos. Se les provoca sentir que ya no tiene posibilidad alguna de aprender cosas nuevas o incluso escolares, no solo informal sino de manera formal como es el currículo.

Esta idea viene en relación con la disminución cognitiva que se puede llegar a desarrollar, bien lo dice Juan Carlos Cobo en su texto

Todos poseemos unas neuronas de gran volumen, llamadas células de Bezt, cuya cantidad oscila entre la 35.000 y 40.000. Su misión consiste, según creen los estudiosos, en facilitar que los músculos de las piernas y la zona lumbar se contraigan sin problemas. A menudo al rebasar la persona los setenta años, se registra una pérdida del 70 al 80 % de este grupo neuronal, quedando las restantes mermadas en su capacidad para transmitir y recibir estímulos (s/a, p. 72).

Se puede clasificar esta situación, como un cambio psicológico o cognitivo. Esto debido a que su causa es un cambio a nivel neuronal, que implica una transformación en la recepción de los estímulos que provienen del exterior, lo que traerá consigo una disminución de dicha capacidad. Esto significa, que ya no se contará con la misma sensibilidad, para sentir el calor o el frío, como la que se contaba en los años previos.

Debido a estos cambios que se experimentan en la vejez y que conllevan un sentimiento de pérdida en quienes los experimentan, es muy conveniente tener una actitud en el trato con los adultos mayores, bajo la cual se sientan escuchados y que son incluidos; que, si bien algunas de sus capacidades ya no son las mismas, cuentan con otras desde las cuales pueden aportar a los demás.

Desde este punto de vista, es importante hacerlos sentir, que lo que hacen, aún se ve reflejado en los demás, al ofrecer un consejo a las generaciones más jóvenes o relatando sus experiencias (cuando tuvieron que asumir roles de familia e incluso diversas situaciones que tuvieron que vivir); y que, no son simples anécdotas pasadas, es conveniente hacerles sentir, que su vida sigue teniendo significado y propósito.

Se debe empezar a trabajar en los impactos que tienen nuestros actos sobre su área emocional, tanto en el ámbito social en general, como en especial en la familia.

4.4. Relación de la orientación con el proyecto de vida y el adulto mayor

Como hemos visto a lo largo del presente capítulo, el proceso de orientación no solo reside en la elección de alguna carrera para estudiar o pensar en algún empleo en el que sea bueno, incluso no solo es conocer mi tipo de aprendizaje.

Martín Cala, M. cita a Nelly, G. expresando que la orientación es un proceso educativo donde principalmente se le da el acompañamiento al orientado para

explorar sus capacidades, dificultades y así ayudarlo a tomar decisiones en busca de su propio bienestar no solo en la escuela, sino en la vida en general (2010, p.79).

Es ahí donde reside el verdadero valor de la orientación, ese acompañamiento del orientador al orientado para conocerse así mismo, en su mundo individual y así mismo en su propia realidad, su propio contexto. Ofrecer dicho acompañamiento porque al conocerse así mismo podrá relacionarse mejor con el mundo, tomar decisiones acertadas de acuerdo con sus propias habilidades, pero también siendo honestos mediante la identificación de sus debilidades, saber manejarlas y no dejar que los limiten para que pueda tener un bienestar en todas las esferas de desarrollo del ser humano, lo que implica la búsqueda de un desarrollo integral.

Incluso es más gratificante saber que este proceso lo podrán llevar a cabo en cualquier etapa de la vida, y no únicamente dentro de una escuela perteneciente a algún programa educativo, es ahí donde empieza la magia de la orientación.

Generalmente se comete el error de pensar a la orientación como una materia más del currículo, y por ende solo ser cursada por alumnos y jóvenes, esto claramente hemos visto es un error, es más, lo apropiado sería tener este acompañamiento a lo largo de la vida, porque principalmente se busca la autorrealización de los sujetos, un desarrollo integral.

En consideración a esta perspectiva amplia de la orientación, de la que se ha venido hablando a lo largo del presente capítulo, es conveniente voltear la mirada a las necesidades de los adultos mayores, en particular a aquellas que tienen que ver con planear su vida en la etapa que están viviendo, bajo condiciones diferentes a las que se les han presentado a lo largo de las etapas previas, por las que han pasado.

El enfocar la mirada en la población adulta mayor, obedece, a que este grupo poblacional, presenta abandono por parte de otros sectores de la población, que no ponen atención, en sus necesidades de crecimiento y desarrollo como personas principalmente. Frente a esto, se considera de vital importancia el que reciban orientación, para la conformación de un proyecto de vida, acorde a la etapa, en la que se encuentran actualmente.

Recordemos que un proyecto de vida es

La estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones fundamentales y en las áreas críticas que requieren decisiones vitales. De esta manera, la configuración, el contenido y la dirección del proyecto de vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados con la situación social del individuo, tanto en su expresión

actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y las tareas en una sociedad dada (Jiménez Betancourt, E., 2008, p.2).

Por lo tanto, en un proyecto de vida se necesita conocer la situación del sujeto en todos los aspectos para poder armar decisiones que tendrán efecto en todos los aspectos de su vida, previamente pensados y localizados en escenarios futuros posibles.

De ahí radica la importancia de la orientación en los proyectos de vida, pues gracias al acompañamiento que se le da al sujeto para redescubrir sus propias habilidades, potencialidades, incluso sus propias limitantes podrán tener una visión más general de quien es, lo que pretende buscar o lograr y poder ser capaz de realizar su proyecto de vida, enfocarse y visualizarse logrando sus objetivos con ayuda de sus propias características.

Con este trabajo se propone dar búsqueda a una respuesta, en un nivel incipiente, a las limitaciones que se han identificado y que atañen a la población adulta mayor. Y es con la orientación con la que se “les permita conocer su cuerpo, emociones, necesidades, actividades y comportamientos más convenientes para conservarse saludables física y emocionalmente” (Hernández Zamora, Z. E., 2006, p.108). Recordando que la orientación tiene como finalidad un desarrollo integral humano, sin importar la etapa en la que se encuentre el sujeto. Abarcando así, todas las etapas que conforman el ciclo vital.

Dentro de este trabajo se propone un programa para darle sentido y forma a un curso- taller con la finalidad de proporcionar asesoramiento a los adultos mayores para conformar su propio proyecto de vida, y como bien se mencionó en el apartado anterior, se le pretende dar este asesoramiento a los adultos mayores en general, sin marcar requisitos específicos; haciéndoles saber la etapa por la que están viviendo y así sea más fácil su comprensión sobre su situación actual.

Será importante que los sujetos puedan conocerse a sí mismos en distintas fases y niveles, porque de esta manera será más fácil que acepten su transitar por la vida y puedan hacer mejores elecciones en cuanto a lo que quieran realizar dentro de su proyecto de vida.

El propósito es impactar y proponer un programa lo más acercado posible a las necesidades reales de nuestra población central: el adulto mayor. Ofreciendo calidad y acompañamiento que solo el pedagogo puede dar.

Capítulo 5 La Pedagogía Humanista.

En el presente capítulo, se abordarán los elementos pedagógicos desde los cuales se partirá para la fundamentación y trabajo posterior de la propuesta del curso-taller, que se presenta.

En primer término, se tiene que el trabajo con adultos mayores, en términos de darles acompañamiento para que construyan un proyecto de vida requiere de un enfoque pedagógico, como ya se ha mencionado antes, de ahí que iniciaremos esta sección recuperando el punto de vista, de (Barroso, 1987) que ya se ha expresado en el capítulo 1, bajo el cual se le concibe como una disciplina cuyo objeto de estudio es la educación. A esto se puede agregar, que también se le concibe, como "...el conjunto de saberes que se encarga de la educación como fenómeno específicamente humano y típicamente social" (Caballero, 2017, P.1)

Partiendo de estas conceptualizaciones, queda en claro que el objeto de estudio de la pedagogía es la educación, de ahí que se proseguirá estableciendo algunos elementos de caracterización con respecto a la educación.

Al terminar de abordar la caracterización de la educación, se tratará la parte de la pedagogía encargada del estudio de la enseñanza, dicho de otra manera, se revisará la didáctica, muy en particular la didáctica de corte humanista. Este es el camino que se recorrerá en este capítulo.

5.1. Una concepción de educación.

Con frecuencia a la educación se le visualiza como un medio de reproducción social, es decir, como una vía para mantener o conservar los logros de la humanidad, en este sentido Savater escribe: La educación transmite porque quiere conservar, y quiere conservar porque valora positivamente ciertos conocimientos, ciertos comportamientos, ciertas habilidades y ciertos ideales (1997, p.162).

En esta misma línea Durkheim, ha expuesto en su momento su ya clásica definición de educación. En sus palabras ha expresado:

La educación es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre aquellas que no han alcanzado todavía el grado de madurez necesario para la vida social. Tiene por objeto el suscitar y desarrollar en el niño un cierto número de estados físicos, intelectuales y morales que exigen de él tanto la sociedad política en su conjunto como el medio ambiente específico al que está especialmente destinado. (1923, p.60)

Estos autores hacen visible con sus definiciones, la importancia que tiene la educación como un medio para preservar los logros de la humanidad, asunto que no es cosa menor, ya que, si cada generación requiriera partir de cero, tendría a cuestas una tarea imposible de lograr.

Pero la educación también puede cumplir un papel diferente dentro de una sociedad, ya que si bien preservar los logros humanos, innegablemente conlleva beneficios para la vida, tampoco se puede ignorar la necesidad de cambio y de impulsar el desarrollo de las personas que componen a los grupos sociales. En esta dirección el mismo Savater se ha manifestado en tono de crítica al escribir:

La pregunta por el sentido de la educación no equivale tan sólo a ¿qué es la educación?, sino más bien a ¿qué queremos de la educación?, y hasta ¿qué deberíamos pedirle a la educación? Desde luego, no basta con enseñar a los neófitos unas cuantas habilidades simbólicas y prepararles para desempeñar un oficio; ni mucho menos con inculcarles hábitos de obediencia y respeto, ni siquiera fomentos de inconformismo. No es necesario algo más: hay que entregarles la completa perplejidad del mundo, nuestra propia perplejidad, la dimensión contradictoria de nuestras frustraciones y nuestras esperanzas. Hay que decir pedagógicamente a los que vienen que lo esperamos todo de ellos, pero que no podemos quedarnos a esperarles. Que les transmitimos lo que creemos mejor de lo que fuimos pero que sabemos que les será insuficiente...como fue insuficiente también para nosotros. Que lo transformen todo, empezando por sí mismos, pero guardando consciencia (...) de qué es y cómo es (de qué fue y cómo fue) lo que van a transformar (1997, p.193).

Este autor deja perfectamente en claro la necesidad humana de preparación para el cambio y la esperanza en la humanidad. Y, por tanto, nos lleva a considerar que la educación no debe ser estática, al contrario, debe de impulsarnos a ser distintos de lo que somos hoy. Nuestras próximas generaciones son nuestro futuro, y son quienes les enseñarán a las siguientes y así sucesivamente. Progresar en el cambio y fundar una mejor sociedad. Para finalizar con Savater, mantengámonos en que la educación es transmitir saberes, pero, lo que debe cambiar eventualmente son esos saberes que se transmitirán, pues la vida cambia, los seres con ella. Lo que antiguamente les sirvió no será suficiente para nosotros en nuestra actualidad.

Pero si bien la educación, no solo es un medio de continuidad y su impulso hacia el cambio es indispensable, tampoco podemos buscar con ésta un impulso de cambio sin dirección. Se requiere de encausar el cambio social hacia el beneficio y desarrollo de las personas, en este sentido el cambio debe estar fincado en la esperanza de un mundo mejor para la humanidad.

Paulo Freire, con sus obras nos ha puesto frente a nosotros una perspectiva educativa, que no solo pretende guiarnos hacia el cambio; si no que, también ha pensado que el cambio se dirija hacia la conformación de una sociedad más igualitaria y justa. Él ha expresado su esperanza en que las personas podemos tender a establecer lazos de ayuda entre sí, para dirigirnos a la conformación de un mundo mejor, Verdeja Muñiz recupera al autor en este sentido, al escribir: "(...) el principal valor y objetivo de la educación es la transformación de un mundo desigual e injusto en uno ético y profundamente solidario. Freire siempre albergó las posibilidades del cambio y la transformación" (2019, p.3); pero, desde una perspectiva humanista, ya que el cambio que nos propone, por medio de la

educación, se dirige a impulsar el desarrollo de una sociedad, más solidaria y menos desigual.

En el caso de los adultos mayores, una educación humanista debe tender hacia su reivindicación social, a darles un lugar de mayor importancia y consideración, en razón con el legado que han aportado, con su trabajo y esfuerzo.

Desde esta perspectiva humanista de la educación, se ha buscado dar sustento al curso taller de orientación educativa para los adultos mayores, que se propone.

5.2. Una Didáctica humanista.

En congruencia con la perspectiva de educación humanista que se ha esbozado, ahora en este apartado se expondrán los principios de orden didáctico de los que se ha partido para la conformación del curso taller que se propone.

En primer término, se expondrá la concepción de didáctica de la que se partirá, para esto se recuperará a Edith Litwin, quien escribe: "Entendemos a la didáctica como teoría acerca de las prácticas de la enseñanza significadas en los contextos sociohistóricos en que se inscriben." (1996, 94).

Esta manera de concebir la didáctica se ve reiterada en Camilloni, quien expresa: A propósito de la didáctica, "Nuestra disciplina es una teoría de la enseñanza, heredera y deudora de muchas otras disciplinas" (1996, 27). En consideración a esto, la didáctica ha heredado una serie de elementos que marcan los fines que debe alcanzar una educación humanista; y que es la base que orienta las prácticas de los educadores posicionados en esta perspectiva que privilegia el desarrollo personal, por sobre una educación centrada en la adquisición de conocimientos.

El enfocar la herencia de la psicología humanista, que ha recibido la didáctica, nos permite hablar de una corriente didáctica humanista. Y que es desde la cual se sustenta el curso taller que se propone.

Esta manera de concebir la didáctica bajo la cual se acepta la presencia en ella de una dimensión teórica abre el espacio para tratar los fines que una educación humanista persigue y que están presentes en el hacer de los educadores humanistas.

Con esta perspectiva se recuperarán en las siguientes páginas algunos elementos, que con frecuencia sustentan las prácticas de los educadores humanistas; es decir aquellos educadores que se dan a la tarea, con su práctica educativa de impulsar el desarrollo de la persona hacia su autodeterminación consciente y en la libertad de decidir sus propias condiciones de existencia.

En primer término, los educadores humanistas parten de considerar a:

(...) la educación como un entrenamiento del individuo para conocerse a sí mismo y para tomar conciencia social, el educador no puede reducir su labor a impartir unos conocimientos

técnicos y científicos, sino que debe tender también a una formación activa de cambio (Senlle, A. 1988, p.27).

Esta manera de concebir la educación como vía para el autoconocimiento, busca como consecuencia que las personas se relacionen mejor con el mundo, se parte de lo individual a lo colectivo. Generar un cambio en un ser para después generar uno más grande en conjunto.

Un elemento más que los educadores humanistas buscan con sus prácticas de enseñanza es "(...) la formación integral de la personalidad, del ser y su plena realización como ser humano, y el cultivo de la sensibilidad para desarrollar sus verdaderas potencialidades creadoras, lo que puede lograrse por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje" (Sánchez Andrade, V. y Pérez Pedrón, M.C., 2017, p. 267).

Con estas bases de que parten los educadores humanistas en sus prácticas, se puede establecer que buscan la formación de un ser humano feliz, pleno y con autoaceptación, para una mejor relación con el mundo. Y Para lograrlo, consideran se le debe dar la importancia necesaria a su persona y guiarlo a que él mismo encuentre y explote de la mejor manera sus habilidades, se encuentre a sí mismo y logre desarrollarse mejor ante las adversidades que la vida le ponga enfrente.

Con estos puntos de referencia de los que parten los educadores humanistas, buscan tomar distancia de una educación instrumental, bajo la cual en las aulas permea un ambiente, bajo el cual lo único valioso es aprender a hacer las cosas, no aprender a ser, Primero somos humanos, somos personas y para poder hacer primero debemos aprender a ser.

Nos hemos enfrascado la mayor parte del tiempo en aprender métodos, reglas y saberes de manera mecánica, sin apreciar el otro lado de la educación. Por eso en la educación humanista lo principal radica en formar seres humanos plenos, y ahora sí, posteriormente enseñarles a hacer las diversas cosas de la vida, pero ya dotados de fuerza y confianza en sí mismos, tal y como lo menciona Stramiello: "desde esta perspectiva consideramos que la tarea de la escuela es procurar a los educandos la ayuda necesaria para que se desarrollen plenamente como personas (...)" (2014, p. 3).

Una vez viéndose a sí mismos como personas, serán capaces de voltear a ver al otro y dejar de lado el individualismo y poder trabajar en equipo, y crear como decía Freire, una sociedad solidaria.

Para llevar a la práctica esta vía de educación se necesita una didáctica humanista, es decir una manera de pensar y conducir la enseñanza bajo los principios que se han enunciado.

Retomamos nuevamente a Cifuentes Gil, quien nos recuerda en primer plano que:

Carl Rogers planteó (...) los beneficios de una relación de ayuda (...), reconocer posibilidades de aprender, lograr percepción empática de la realidad, confiar en que quien aprende avanza y posee todos los recursos para lograrlo: cada persona es individualizada y significativa, tiene posibilidad de construir sus proyectos, capacidad y derecho a la autodirección (...) (2016, pp. 3-4).

Carl Rogers fue de los primeros en impulsar sesiones de orientación centradas en la persona, con lo cual se dejó a un lado la educación tradicional en la que el maestro ocupa un lugar protagónico, para darle paso a una educación centrada y preocupada por el educando. Bajo esta línea consideró que de parte del docente hacia el estudiante se debe llevar una relación de empatía y confianza para poder promover los principios del humanismo y lograr el objetivo principal, que es el desarrollo pleno e integral del sujeto.

La didáctica humanista tiene como centro “(...) una mirada integral del ser humano, que es a la vez cuerpo, emoción, razón e intuición, capaz de reconfigurar las formas de acuerdo con las necesidades y experiencias que van formando” (Cruz Cruz, E. Y. 2012, p. 215).

Esto quiere decir, que desde esta perspectiva se realzan todas estas características que nos hacen seres humanos, nuestras emociones, sueños, ideales y que esto mismo es precisamente lo que nos mueve a través de la vida. De ahí radica la importancia de reconocer dichas características. Moldearlas para tener una mejor relación unos con otros, y después con nuestro contexto entero. Dejar de percibir al ser humano como una máquina multitareas, valorar nuestras características, aceptarlas y sobre ellas trabajar.

Ahora se hará revisión de algunos elementos más específicos, que pueden ser aplicados en una educación humanista. Entre estos tenemos los siguientes:

- La educación centrada en el alumno o Educación no directiva
- El rol del docente como facilitador
- El Aprendizaje significativo

5.2.1. La Educación Centrada en el Alumno.

La Educación centrada en la persona fue propuesta por Carl Rogers y de la que surgió la técnica de psicoterapia impulsada por este psicólogo norteamericano. Él a partir de sus investigaciones en el área de psicoterapia:

...comprobó que lo que realmente ayudaba y propiciaba cambios en una persona. no era tanto la técnica empleada por el terapeuta. sino la capacidad de éste para establecer un tipo de relación basada en ciertas actitudes. por parte del terapeuta. que facilitaban el crecimiento de las personas. Así, si este tipo de relación producía resultados sorprendentes en la terapia. ¿por qué no aplicarla a la educación? Estas actitudes no son técnicas o destrezas innatas del facilitador del aprendizaje, sino que las tiene que desarrollar, tampoco son reglas metodológicas exteriores para estructurar la relación, sino que son condiciones de actitud que al ser experimentadas por el facilitador, implican un desarrollo dinámico en la relación; lo que permite crear una situación en la cual, desde el principio. se descarte la dependencia, se propicie que el estudiante sea él mismo, se promueve su libertad y responsabilidad, y le permite desarrollar la confianza en él mismo. En otras palabras. favorece que el estudiante despliegue sus potencialidades. (ROMÁN HAZA, s/a, p.56)

A esta perspectiva educativa en la que se posiciona Rogers, se le ha nombrado como no directividad y a partir de esta se plantea una enseñanza no directiva, la cual está "(...) basada en la libertad y espontaneidad del alumno" (Santillana, 2003, p.426).

En esta perspectiva de la enseñanza, no directiva, el maestro u orientador, va a tomar el rol de un facilitador del aprendizaje (esto será explicado en el siguiente apartado).

Retomando la idea de darle mayor importancia al sujeto encontramos que:

- a) El ser humano es una totalidad. Éste es un enfoque holista, cuyo objetivo consiste en estudiar al ser humano en su totalidad y no fragmentadamente.
- b) El ser humano posee un núcleo central estructurado. Dicho núcleo es su <<yo>>, <<yo mismo>> (self) que es la génesis y la estructura de todos sus procesos psicológicos.
- c) El ser humano tiende naturalmente a su autorrealización formativa. Puesto frente a situaciones negativas, debe trascenderlas; y si el medio se define como propicio, genuino y empático, amén no amenazante, verá favorecidas sus potencialidades.
- d) El ser humano es un ser inserto en su contexto humano, y vive en relación con otras personas.
- e) El ser humano es consciente de sí mismo y de su existencia. Se conduce de acuerdo con lo que fue en el pasado y preparándose para el futuro.
- f) El ser humano está provisto con facultades de decisión, libertad y conciencia para elegir y tomar sus propias decisiones. Estas facultades lo convierten en un ser activo, constructor de su propia vida.
- g) El ser humano es intencional. Esto significa que sus actos volitivos o intencionales se reflejan en sus propias decisiones o elecciones. Desde este punto de vista, la educación debe centrarse en ayudar a los alumnos para que decidan lo que son y lo que quieren llegar a ser. La educación humanista propugna la idea de que los alumnos son diferentes, consecuentemente, los ayuda a ser más como ellos mismos y menos como los demás (García Fabela, J. L., s/a, p.3).

Entonces, el ser humano es consciente de su existencia, por lo tanto, es libre de elegir y tomar sus propias decisiones sobre su propia existencia, todo esto con alguna intención, lo que quiere decir que el ser humano busca ser algo, por ello se deben guiar a los estudiantes a descubrirse a sí mismos para poder esclarecer lo que quieren para su futuro y sobre ello conducirse.

Al decir que el ser humano se conduce sobre su pasado y se dirige al futuro, hace referencia a que las experiencias que va acumulando es lo que lo forma como persona, le ayuda a forjar su personalidad y en función a ello toma sus decisiones para su futuro. De ahí radica la importancia de conocerse a sí mismos, tener claro lo que fueron, lo que son y lo que desean ser. Elemento que ha de ser necesario para la construcción de un proyecto de vida.

Ahora bien, estos mismos principios se ven reflejado en la construcción del rol del estudiante, pues Advíncula Huamani cita Gonzales y Romo donde se rescata que: “Supone la comprensión de los alumnos como entes individuales, cuya singularidad debe ser respetada y potenciada; apreciarlos como seres con iniciativa, con necesidades personales de crecer, capaces de la autodeterminación y de desarrollar actividades y solucionar problemas creativamente” (2014, p.43).

Dándonos a entender que al estudiante se le debe mirar como un ser distinto a los demás con necesidades y potencialidades distintas de los demás, lo cual lo hace único y especial. Es capaz de tomar sus propias decisiones para la búsqueda y construcción de su futuro, tienen iniciativa y si se les guía por el camino del humanismo serán capaces de ser autosuficientes y de desarrollar actividades y proponer soluciones a diversos problemas.

Finalmente, a manera de resumen se presenta un listado breve de la concepción del papel del alumno dentro de la perspectiva humanista:

- Sujeto activo, constructor del conocimiento
- Creatividad, reflexión, intereses cognoscitivo propios
- Implicación y compromiso (Rodríguez Cavazos, J. 2013, p.43).

5.2.2. El rol del docente como facilitador

Bajo los principios del paradigma humanista, se entiende que se deja a un lado la idea de la educación tradicional, para darle paso a una educación más centrada y preocupada por el educando. Pues, dentro del salón de clases, se le debe dar mayor poder y participación al estudiante para generarles una transformación, misma que se verá reflejada cuando salga de la escuela y deba convivir con quienes lo rodean. El docente es quien irá guiando dicho empoderamiento, por lo tanto, las actividades a realizar deben ser distintas a como las conocemos hoy en día.

Un elemento más que los educadores humanistas buscan con sus prácticas de enseñanza es: “(...) la formación integral de la personalidad, del ser y su plena

realización como ser humano, y el cultivo de la sensibilidad para desarrollar sus verdaderas potencialidades creadoras, lo que puede lograrse por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el cual debe estar como un indicador” (Sánchez Andrade, V. y Pérez Pedrón, M.C., 2017, p. 267).

Esto quiere decir, que el rol del docente debe facilitar y guiar el desarrollo para la formación integral de los sujetos, logrando que el alumno pueda seguir potencializando sus características, todo mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El docente lleva el papel de facilitador, lo que quiere decir que: “El papel del facilitador implica extraer el conocimiento e ideas de los diferentes miembros de un grupo, ayudándolos a aprendan los unos de los otros y a pensar y actuar en conjunto” (Borile, M. s/a. p.5).

La autora hace referencia a que, el docente en su rol de facilitador lo que debe hacer es conocer a los estudiantes no como objetos sino como personas, lo que implica conocerlos desde sus necesidades, destrezas, defectos y saberes para guiarlos a través del trabajo colaborativo a un aprendizaje en conjunto. Mismo que debe partir desde su propia individualidad.

Para ello, se tiene que el rol del maestro debe tener como características las siguientes:

1. Como maestro debe estar interesado y ver al alumno como una persona en su totalidad
2. Tener una mente abierta en cuanto a las nuevas formas de enseñanza
3. Fomentar la cooperatividad entre los alumnos
4. Ser auténtico y genuino ante su grupo, de esta forma podrá establecer dentro del salón de clases un clima de confianza
5. Debe ser empático y comprensivo, para que logre posicionarse en el lugar del alumno y así comprender de mejor manera las necesidades de los estudiantes
6. Rechazar el papel autoritario, pues iría en contra del principio de no directividad
7. Poner a disposición de los alumnos sus experiencias y conocimientos, de manera que siempre estará abierto a resolver dudas o cuestionamientos
8. Partir de las necesidades y potencialidades de los alumnos para el desarrollo de las clases
9. Fomentar el autoaprendizaje y la creatividad de los alumnos
10. Finalmente, poner al alcance recursos de cualquier tipo a los alumnos para un mejor aprendizaje (Hernández Rojas, 1998, pp.109-110).

El docente debe ser el guía facilitador y ofrecerle un acompañamiento al estudiante propiciando de esta manera la formación de una personalidad integral y autosuficiente.

5.2.3. El Aprendizaje Significativo

Este apartado será muy breve, pues solo consiste en conceptualizar la manera en la que se concibe el aprendizaje desde el humanismo.

Primero debemos recalcar que la pedagogía humanista parte de dos supuestos filosóficos, el primero es el existencialismo, donde radica que el ser humano es consciente de su propia existencia y por lo tanto con base a sus decisiones va construyendo su personalidad. La fenomenología es el segundo supuesto, comprende que el ser humano ve y entiende al mundo desde su perspectiva y responde al exterior de acuerdo con lo que percibe. Por lo tanto, para entender el mundo del estudiante debe hacerse desde sus propios ojos, verlo desde su lugar.

Esto se relaciona con el aprendizaje significativo porque, en primer lugar, el aprendizaje debe ser afectivo y experiencial. Esto quiere decir, que el docente a través de su rol como facilitador debe acercar al aprendizaje e involucrar a los estudiantes en su totalidad, que le haga referencia a algo, que le sea afectivo e importante. Posteriormente se debe entretener con dichas significaciones para lograr enganchar al estudiante y haga propio el proceso de aprendizaje y finalmente adopte un rol activo en la resolución de los problemas planteados. Es decir, le debe acercar el conocimiento de manera que le interese al estudiante, que lo que aprende le signifique algo y le encuentre sentido. Es aquí donde se relacionan los dos supuestos con el aprendizaje significativo, pues el problema al serle interesante al alumno podrá hacer uso de sus experiencias con el mundo previas y verá el problema desde su perspectiva. De esta forma será capaz de proponer soluciones o respuestas.

Cuando sucede esto, estamos hablando de aprendizaje significativo, lo que aprenda el sujeto le será de mayor utilidad para la vida diaria, le ayudara a desarrollar mejor sus capacidades y será de una extensa perdurabilidad (Hernández Rojas, 1998, pp.102-111).

De manera general, estos son los principios didácticos, de los que parten los docentes que orientan sus prácticas de enseñanza desde una perspectiva humanista. En mucho incorporan en dichas prácticas, formas de trabajo grupal de carácter vivencial, que favorece el encuentro y diálogo, entre los participantes de una experiencia educativa.

Ahora ya nos encontramos en condiciones de abordar la propuesta del Curso Taller dirigido a los adultos mayores, para la construcción de su Proyecto de Vida. En el siguiente capítulo trataremos dicho programa.

Capítulo 6. Propuesta: Programa Curso-Taller



Universidad Pedagógica Nacional

Curso- Taller

“Pensando el estilo de vida para mi vejez”

El presente taller tiene como propósito ofrecerle a la población adulta mayor el acompañamiento junto con las herramientas necesarias para elaborar su proyecto de vida. Este contará con un acercamiento teórico de la etapa de la vejez para obtener una mayor comprensión sobre la etapa por la que están cruzando, para generar una mayor comprensión y reflexión sobre sus años de vida posteriores. Con el único fin de aportar hacia un desarrollo integral de su vejez,

Duración del curso: 5 semanas

Número de sesiones: 9

Horas por sesión: 3

Total de horas: 27 horas

Objetivos Generales:

- Elaborar su proyecto de vida retomando sus características físicas, económicas, sociales y personales.
- Reconocer sus características en los ámbitos personales, sociales y económicos.
- Reconstruir la perspectiva de sí mismo sobre actividades concretas.

Ubicación Teórica:

Este curso se encuentra fuera de una malla curricular propiamente de una institución educativa, por lo cual es un curso- taller de educación informal. Puede ser utilizado en instituciones sociales que atiendan a la población de la tercera edad.

Ubicación Práctica:

La población a quien va dirigido nuestro curso- taller son las personas de la tercera edad que abarca a partir de los 60 años. No necesariamente deben estar afiliados a alguna institución, y pueden contar con cualquier nivel educativo. Se planea hacer un solo grupo con los participantes interesados. Contando con un salón y mobiliario. Mesas y sillas. En cuanto recursos y materiales serán proporcionados por la tallerista. El horario será vespertino de las 14 a 17 hrs, de manera presencial en los lunes y viernes de cada mes.

Temario

Unidad 1. Conociendo mi etapa

Objetivo Específico: Comprender la etapa por la que se está atravesando (vejez)

- 1.1. Qué es la vejez y el envejecimiento. Principales características y diferencias.
- 1.2. Qué es un adulto mayor
 - 1.2.1 Características
 - 1.2.2 Población total en México (CDMX)
- 1.3. Principales necesidades según autores
- 1.4. Reconociendo mis propias necesidades

Unidad 2. Acercamiento al proyecto de vida

Objetivo Específico: Demostrar la importancia de hacer un proyecto de vida en cualquier etapa de desarrollo del ser humano.

- 2.1. Qué es y para que me va a servir
- 2.2. Características según etapa de vida
- 2.3. Elementos para armar un proyecto de vida
- 2.4. Funcionalidad del proyecto de vida en mi vejez
 - 2.4.1 Cuáles son mis deseos para mi vejez
 - 2.4.2 Reconociendo mi situación en distintos ámbitos

Unidad 3. Construyendo mi proyecto de vida

Objetivo Específico: Organizar los elementos necesarios para elaborar su propio proyecto de vida tomando en cuenta sus características.

- 3.1. Relacionando mis necesidades con deseos
- 3.2. Aterrizando estrategias para lograrlo

3.3. Decidiendo prioridades

3.4. Armar proyecto de vida, ¿qué quiero primero?

Metodología:

Se retomará el enfoque de la Pedagogía Humanista centrada en la persona, es decir, se buscará lograr a través de actividades de autorreflexión y autoconocimiento una autorrealización, sin importar la edad o etapa en la que se encuentra el sujeto. Para un desarrollo más integral. En este caso hablamos de los adultos mayores.

Gran parte de las técnicas están concentradas en actividades grupales, para una mayor retroalimentación y reflexión. Mismas que se complementan con actividades de índole individual, donde el sujeto debe volver a mirarse a sí mismo y en función de eso desarrollar otras técnicas.

Se harán sesiones destinadas a cada tema, en las cuales se harán exposiciones con información por parte de quien dirige el taller para los sujetos participantes del mismo. Se van a realizar actividades destinadas para una mayor comprensión de la información proporcionada y finalmente en las últimas sesiones se destina el tiempo a la construcción propia del proyecto de vida ofreciendo una orientación de apoyo para la construcción de este.

Acreditación:

Para acreditar el curso- taller se deberán tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Asistencia total
2. Actividades realizadas en las sesiones
3. Proyecto de vida

Los requisitos se establecen así, debido a que son pocas sesiones que conforman nuestro curso- taller, las actividades llevan su proceso y su gradualidad, es decir, conforme avanzan las sesiones las actividades se van relacionando.

Finalmente, todas las actividades nos guiarán a la construcción del proyecto de vida.

Al final del curso- taller y reuniendo los requisitos se les proporcionará una constancia de asistencia.

Bibliografía Básica:

Unidad 1:

Cobo, J.C. (s/a). Tema 3. Cambios físicos y psíquicos en la vejez. En *Atención sociosanitaria a personas en el domicilio*. (pp. 49-78). Sin Editor. Recuperado de: <https://www.logoss.net/file/571/download?token=9FdhUTUP> Fecha de consulta: 16 de junio 2021

Gutiérrez, L. M. (1999). El proceso de envejecimiento humano: algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. En *Papeles de la población*. 19 (5). Pp. 125-147. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11201908>
Fecha de consulta: 16 de junio 2021

Ham Chande, R. (1999). El envejecimiento en México: de los conceptos a las necesidades. En *Papeles de la población*. 5 (19). Pp. 7-21. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11201902> Fecha de consulta: 16 de junio 2021

México. Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. México. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf. Fecha de consulta: 16 de junio 2021

Unidad 2:

Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *MEDISAN*. 12 (2), 1-5. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445247009.pdf>. Fecha de consulta: 16 de junio 2021

Suárez, A. y Alarcón, Y. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? En *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*. 37(5). Pp.505-511. Recuperado de: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_5_2018/12proyecto_vida_proceso_fin_medio.pdf. Fecha de consulta: 16 de junio 2021

Unidad 3:

Edwards-Schachter, M. (2016). *La Ventana de Johari*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/317031137_La_ventana_de_Johari
Fecha de consulta: 16 de junio 2021

Martínez, R. (2006). *Matías retrata a Penélope*. México: SEP: Ediciones Ekaré. Recuperado de: <http://olimpiadasquindio.ddns.net/principal/semilla/Matias%20retrata%20a%20Penelope.pdf> Fecha de consulta: 16 de junio 2021

Ríos, M. y Alarcón, M. (2014). Planear en presente mi vida futura. En *Orientación Educativa. Plan de vida y carrera*. (pp.2-30). México: Grupo Editorial Patria. ISBN: 978-607-744-005-5. Fecha de consulta: 16 de junio 2021

**SEP**SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Planeación Didáctica

Unidad: Presentación del programa		Tema: Presentación del taller y de los miembros del grupo			
Número de sesión: 1	Duración: 180 min				
Objetivo Específico: Conocer de lo que trata el curso taller. Reconocernos como compañeros de grupo					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1. Presentación	Exposición	La tallerista se presentará ante el grupo, explicando un poco sobre lo que se estudió, nombre y edad.	✓ Láminas elaboradas previamente	• 20 min	➤ Inicio
2. Hablando sobre mi	Dado de la presentación	Se usará un dado gigante donde en cada cara tiene una oración que sirve para mencionar algo sobre nosotros mismos: 1. Vivo en casa con... 2. Me gusta hacer... 3. No me gusta... 4. Me gustaría hacer... 5. Me dedico a... 6. Tengo ... años Cada participante dirá su nombre, posteriormente lanzará el dado. Podrán tirar el dado 3 veces y de lo que salga en el dado deberá responderlo para todos.	✓ Dado Gigante	• 90 min	➤ Desarrollo

3. Pensando en el taller	Lluvia de ideas	La tallerista dará apertura a los miembros del grupo para aportar ideas sobre lo que ellos creen tratará el taller, importancia y beneficios considerados.	✓ Pliegos de papel bond	• 30 min	➤ Desarrollo
4. Explicando el taller	Exposición	La tallerista explicará sobre el propósito del taller, las unidades que lo componen y sobre todo la forma en la que se va a trabajar. Retomando ideas planteadas por los participantes en la actividad anterior en caso de ser necesario. Se irá planteando la necesidad de reflexionar sobre sí mismos para una mejor elaboración de su proyecto de vida, incluyendo la importancia de este mismo, aunque de manera resumida.	✓ Láminas ya elaboradas conteniendo la información.	• 20 min	➤ Desarrollo
5. Pensamientos finales	Mapa mental conjunto	Entre todos vamos a construir un mapa mental donde rescatemos todas las ideas sobre el taller y su propósito. Servirá para visualizar que tanto comprendieron de lo explicado y su disposición a ciertas actividades.	✓ Láminas para plasmar el mapa	• 15 min	➤ Cierre

6.Despedida	Exposición	Nos vamos a despedir para proceder con retirarnos, esto nos ayudará a ver quiénes encontraron mayor similitud entre sí.	✓ Ninguno	• 05 min	➤ Cierre
-------------	------------	---	-----------	----------	----------



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Unidad: 1. Conociendo mi etapa		Tema: 1. Qué es la vejez y el envejecimiento. Principales características y diferencias			
Número de sesión: 2	Duración: 180 min				
Objetivo Específico: Diferenciar la vejez del envejecimiento tomando en cuenta las características de cada término.					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1. Conocimientos previos	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas de inicio 	<p>La tallerista, hará las siguientes preguntas para sondear que tanto saben del envejecimiento y vejez:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Saben las etapas que vive una persona? Ustedes ¿en qué momento de la vida se encuentran? ¿Saben que es el envejecimiento? ¿Qué es la vejez? ¿Son lo mismo o son diferentes? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min 	➤ Inicio
2. Envejecimiento	<ul style="list-style-type: none"> Exposición Lectura comentada 	<p>La tallerista después de escuchar las respuestas a las preguntas anteriores dará un texto a todos para ser leído. Al terminar de leer se comentará lo que entendieron, lo que se les dificultó y lo que rescatan del texto.</p> <p>Procede a explicar lo que es el envejecimiento y a resolver dudas por parte de los participantes. Se apoyará mediante láminas previamente hechas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Texto en hojas recicladas. ✓ Láminas previamente realizadas con el tema 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min 	➤ Desarrollo
3. Vejez	<ul style="list-style-type: none"> Historieta 	<p>Observarán una historieta donde explica lo que es la vejez. Al terminar de verla comentarán entre todos lo que entendieron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Historieta 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min 	➤ Desarrollo
4. Diferencias	<ul style="list-style-type: none"> Cuadro comparativo 	<p>Se va a construir un cuadro comparativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuadro comparativo 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	➤ Desarrollo

		entre vejez y envejecimiento. Se apoyarán de tarjetas donde está escrito las características y diferencias entre estos conceptos y deberán pegarlos en la celda correspondiente. Podrán hacerlo mientras se comenta con el grupo.	<p>en pizarrón elaborado por la tallerista</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tarjetas con información escrita con pegamento por detrás 		
5. Concepto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discusión grupal 	En el pizarrón elaborado por la tallerista se elaborarán los conceptos de los términos de vejez y envejecimiento entre todos los participantes. Esto ayudará para saber si comprendieron el tema y que como lo expresan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pizarrón elaborado por tallerista ✓ Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min 	➤ Cierre
6. Reflexión final	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas de cierre 	<p>La tallerista hará preguntas para ser respondidas por los participantes, esperando haber comprendido el tema y empezando el de la sesión siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entonces, tú en donde te encuentras, ¿vejez o envejecimiento? 2. ¿cómo se les llamarían a las personas de la vejez? 3. ¿cómo se refieren hacia ti? <p>Terminando las preguntas se procede a la despedida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min 	➤ Cierre



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Unidad: 1. Conociendo mi etapa		Tema: 1.2. Qué es un adulto mayor			
Número de sesión: 3	Duración: 180 min	1.2.1. Características			
		1.2.2. Población total en México			
		1.3. Principales necesidades según autores			
		1.4. Reconociendo mis propias necesidades			
Objetivo Específico: Reconocer al adulto mayor desde la experiencia y no desde el concepto. Contrastar sus necesidades como adulto mayor con las propuestas por los autores					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1. El adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas iniciales ▪ Juego de roles 	<p>La tallerista retomará las preguntas de cierre de la sesión anterior:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo se les llamaría a las personas de la vejez? 2. ¿Cómo se refieren hacia ti? 3. ¿Cómo te gustaría que te llamaran? <p>Después la tallerista repartirá aleatoriamente tarjetas, donde está escrito una etapa de vida y el participante deberá interpretar ese rol o solo mencionar frases y características.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tarjetas de rol. Son 5: infancia, adolescencia, adulto joven, adulto y adulto mayor. ✓ Disfraces o accesorios 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	➤ Inicio
2. Conceptuando al adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exposición 	<p>La tallerista junto con el grupo conceptualizará lo que es un adulto mayor, si surgen dudas la tallerista podrá responderlas. El grupo podrá contar experiencias en relación con el tema para ampliar el concepto de la sesión. También retomarán datos estadísticos para saber cuántos adultos mayores hay en México.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esquema en pizarrón elaborado por tallerista 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 min 	➤ Desarrollo

3. Opinión de terceros	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas ▪ Exposición de mapa conceptual 	<p>La tallerista hará las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué crees que piensan sobre los adultos mayores el resto de la gente? 2. ¿Crees que en las escuelas hablen de ellos? 3. ¿Creen que ellos piensan en las necesidades de ustedes? <p>Después procede a explicar lo que otros autores dicen acerca de las necesidades del adulto mayor con ayuda de un esquema previamente elaborado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esquema en pizarrón elaborado por tallerista 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo
4. Mis necesidades reales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juego de la pelota ▪ Discusión grupal 	<p>Entraremos en una discusión mediante al juego de la pelota, la tallerista da la indicación de que a quien le caiga la pelota deberá comentar sobre los siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si esta o no de acuerdo con lo mencionado por los autores 2. Cuáles creen que son las necesidades del adulto mayor en base a sus experiencias. <p>Después a quien le haya caído la pelota se la lanza a alguien más y puede comentar sobre los mismos puntos o complementar los ya</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota ✓ Pizarrón elaborado por la tallerista 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo

		mencionados. Se podrán ir anotando las participaciones en un recuadro sobre el pizarrón.			
5. Reflexiones finales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exposición ▪ Preguntas de cierre 	<p>La tallerista dará finalizada la actividad y procederá a hacer las siguientes preguntas de cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Han pensado en sus propias necesidades? 2. ¿Saben si desean o necesitan algo? 3. ¿Cuáles serían sus deseos personales, laborales y sociales en este momento? <p>Terminando de responder las preguntas la tallerista dará por finalizada la sesión. Se procede a despedirnos y retirarnos.</p>	✓ Ninguno	• 20 min	➤ Cierre



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Unidad: 2. Acercamiento al proyecto de vida		Tema: 2.1. Qué es y para qué me va a servir 2.2. Características según etapa de vida 2.3. Elementos para armar un plan de vida			
Número de sesión: 4	Duración: 180 min				
Objetivo Específico: Distinguir elementos y características propios del proyecto de vida					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1. Acercándonos al proyecto de vida.	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas de inicio 	<p>La tallerista iniciará la sesión haciendo las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando eras niño ¿qué deseabas ser de grande? 2. Cuando llegaste a la adolescencia ¿qué esperabas hacer? 3. ¿planeaste todo lo que ya has vivido? <p>Las preguntas estarán escritas en papeles y serán vertidos a un bote o una bolsa. Tres participantes tomarán un papel y responderán la pregunta que se encuentre escrita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preguntas escritas en papeles ✓ 1 bote o bolsa de plástico 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min 	➤ Inicio
2. Qué es un proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> Mapa conceptual 	<p>La tallerista proporcionará tarjetas con los conceptos y características escritas (las tarjetas tendrán pegamento por detrás) a los participantes. Ellos deberán leerlas y colocarlos en los espacios correspondientes mientras explican por qué los acomodan de esa forma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tarjetas con conceptos escritos ✓ Papel con el esquema dibujado dejando los espacios correspondientes para las tarjetas 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 min 	➤ Desarrollo
3. Resolviendo dudas	<ul style="list-style-type: none"> Exposición 	<p>Mediante el mapa conceptual construido por los participantes la tallerista explicará la funcionalidad y características propias del proyecto de vida. Resolverá dudas en caso de haberlas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mapa conceptual anteriormente construido 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	➤ Desarrollo
4. Elementos del proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> Juego: Basta interactivo Comentarios en grupo 	<p>Jugaremos basta, donde solo hará una especie de lista, la tallerista dirá una categoría y los participantes deberán escribir lo que</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas blancas o recicladas ✓ Bolígrafos o lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 min 	➤ Desarrollo

		<p>relacionen de esa categoría con el proyecto de vida por 1 minuto. Las categorías son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deseos para la vida 2. Necesidades que tengo 3. Características de las personas 4. Dinero con el que contamos 5. Actividades diarias que realizan los participantes. <p>Después de esto el grupo comentará sus respuestas y el motivo de sus respuestas.</p>	<p>✓ Cronómetro</p>		
5.Explicando los elementos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exposición 	<p>La tallerista explicara los elementos que conforman el proyecto de vida mediante dibujos previamente realizados. Mientras los explica puede resolver dudas o poner ejemplos para mejor comprensión.</p>	<p>✓ Pizarrón elaborado por la tallerista</p> <p>✓ Plumones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo
6.Cerrando	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas de cierre 	<p>Se harán las siguientes preguntas para cerrar la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué necesitarías para hacer tu proyecto de vida? 2. ¿Has pensado en hacer un proyecto de vida? 3. ¿qué elementos crees son los más importantes? <p>Al terminar las participaciones de unos cuantos integrantes pasaremos a la despedida y procedemos a retirarnos.</p>	<p>✓ Ninguno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 05 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cierre



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Unidad: 2. Acercamiento al proyecto de vida		Tema: 2.4. Funcionalidad del plan de vida en mi vejez			
Número de sesión: 5		2.4.1. Cuáles son mis deseos para mi vejez			
Duración: 180 min		2.4.2. Reconociendo mi situación en distintos ámbitos			
Objetivo Específico: Contrastar los elementos de un proyecto de vida con los propios.					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1.Funcionalidad del proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> Maraña de estambre 	La tallerista les lanzará una bola de estambre a los participantes y ellos deberán mencionar lo que antes pensaban de un proyecto de vida y ahora la funcionalidad que ellos le ven. Tomando en cuenta lo que ya han revisado en sesiones anteriores. Después el participante se lo lanzará a alguien más y comentará sobre los mismos puntos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bola de estambre 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min 	➤ Inicio
2.Funcionalidad del proyecto de vida en mi vejez	<ul style="list-style-type: none"> Viaje guiado 	La tallerista realizará la dinámica del viaje guiado, donde deberán imaginar cómo desean vivir su vejez. Al terminar deberán comentar entre todos cuales son los beneficios de hacer un proyecto de vida no solo para la vejez sino para cualquier momento de la vida de un sujeto.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 min 	➤ Desarrollo
Descubriendo mis deseos	<ul style="list-style-type: none"> Línea del tiempo fotográfica 	Deberán acomodar sobre la cartulina sus fotografías por orden cronológico de acuerdo con los eventos más significativos. Posteriormente escribirán fuera de la fotografía lo que más deseaban en ese momento. Terminando en la parte de atrás escribirán que les gustaría hacer ahora que ya recordaron lo que ya han realizado.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fotografías de los participantes ✓ Cartulina ✓ Tijeras ✓ Pegamento ✓ Plumones y bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min 	➤ Desarrollo

		Finalmente se procede a explicarlo.			
Reconociendo mi situación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lectura (Gerardo) 	Se les mostrará un texto, después deberán retratar a su compañero asignado por un papel dentro de un bote con los nombres de todos. Al terminar expondrán por qué dibujaron a sus compañeros de la forma en que lo hicieron.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Texto ✓ Colores, pinturas ✓ Lápices o bolígrafos ✓ Pinceles ✓ Cartulinas ✓ Hojas de colores ✓ Tijeras ✓ Pegamento ✓ Bote o bolsas de plástico ✓ Papeles con los nombres de los participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	➤ Desarrollo
Pensando en mí	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas de cierre 	<p>Al terminar de exponer los trabajos la tallerista les arrojará las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué crees que te perciben así? 2. ¿Concuerdas con ellos? <p>Esto con la finalidad de entender cómo los perciben los demás y compararlo con lo que piensan de sí mismos. Cuando terminen de participar se procede a despedirnos y retirarnos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min 	➤ Cierre



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Unidad: 2. Acercamiento al plan de vida 3.Construyendo mi plan de vida		Tema: 2.4.2. Reconociendo mi situación en distintos ámbitos 3.1. Relacionando mis necesidades con mis deseos			
Número de sesión: 6	Duración: 180 min				
Objetivo Específico: Descubrir las características propias de los participantes para formar su autoconcepto					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1.Retomando sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas de inicio 	La tallerista les recordará las preguntas finales de la sesión anterior para retomarlas como inicio de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 min 	➤ Inicio
2.Mis características	<ul style="list-style-type: none"> Ventana de Johari 	La tallerista les aplicará la técnica de la ventana de Johari y después por turnos comentarán lo escrito y el contraste de lo escrito con lo respondido por los participantes a las preguntas de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Bolígrafos o lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min 	➤ Desarrollo
3.Necesidades y deseos	<ul style="list-style-type: none"> Mapa fotográfico 	La tallerista dará la indicación de hacer la siguiente actividad: en medio de una cartulina pegar una fotografía de ellos actual, alrededor escribir todos sus deseos, actividades por hacer, sueños y también las necesidades económicas, personales y de salud que puedan llegar a tener en un futuro.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cartulina blanca ✓ Fotografía personal actualizada ✓ Pegamento ✓ Tijeras ✓ Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min 	➤ Desarrollo
4.Diferenciando necesidades y deseos	<ul style="list-style-type: none"> 	Después de terminar su mapa fotográfico, la tallerista les dará la indicación de encerrar en círculos de color amarillo los que creen son puros deseos o fantasía,	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones amarillo, verde y rojo. ✓ Mapa fotográfico de la actividad anterior 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min 	➤ Desarrollo

		con color rojo los que verdaderamente son necesidades y en los círculos amarillos colocar una flecha verde en los que crean son deseos posibles o realistas de acuerdo con su condición.			
5. Ideando como llegar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas de cierre 	<p>Al terminar de hacer la actividad la tallerista arrojará las siguientes preguntas para reflexionar y ser retomadas en la siguiente sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué deseo te gustaría realizar pronto? 2. ¿Crees que intervienen las necesidades que encontraste? 3. ¿Cómo le podrías hacer para realizar tus deseos? <p>Después, se procede a despedirse y retirarse a los hogares correspondientes.</p>	✓ Ninguno	• 15 min	➤ Cierre



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Unidad: 3. Construyendo mi proyecto de vida		Tema: 3.2. Aterrizando estrategias para lograrlo 3.3. Decidiendo prioridades			
Número de sesión: 7	Duración: 180 min				
Objetivo Específico: Identificar elementos personales para realizar mi proyecto de vida					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1. Iniciando con preguntas de sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas de inicio 	La tallerista les recordará las preguntas finales de la sesión anterior para retomarlas como inicio de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inicio
2. Actividades diarias	<ul style="list-style-type: none"> Calendario del mes y actividades diarias 	Primero a través de una lista colocarán las actividades que hacen diariamente por lo menos las rutinarias. La lista se sacará del texto Ríos, M y Alarcón, M. Después en un calendario colocaran eventos pendientes que tengan.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calendarios ✓ Hojas de papel ✓ Bolígrafos ✓ Lápices de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo
3. Cuento	<ul style="list-style-type: none"> Cuento 	Ahora la tallerista les dará la indicación de que redacten un cuento donde plasmen lo que desean hacer con su tiempo para lograr los deseos previamente identificados. Pueden retomar si tienen dificultades con algo, beneficios, etc. Al término se leerán en voz alta para ser comentados entre todos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo
4. Enlistando	<ul style="list-style-type: none"> Lista de prioridades 	Finalmente, la tallerista les dirá que deben enlistar las cosas con el siguiente orden: de lo que quieren lograr primero a lo que pueden postergar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cierre

		por cierto tiempo. Una vez terminado se procede a despedirse y retirarnos.			
--	--	--	--	--	--



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Unidad: 3. Construyendo mi proyecto de vida		Tema: 3.4. Armar un plan de vida, ¿qué quiero primero?			
Número de sesión: 8	Duración: 180 min				
Objetivo Específico: Desarrollar un plan de vida tomando en cuenta los aspectos anteriormente revisados.					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1. Pensando en el futuro	<ul style="list-style-type: none"> Cuadro de doble entrada 	La tallerista les pedirá elaborar un cuadro de doble entrada, de un lado colocarán lo que quieren hacer de acuerdo con la lista de la sesión anterior y en la columna siguiente una pequeña planeación de cómo lograrlo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> • 60min 	➤ Inicio
2. Planeando mi futuro	<ul style="list-style-type: none"> 	Deberán redactar una carta a sí mismo donde se planteen la meta que quieren lograr y si es prudente con sus posibilidades o limitantes, el tiempo para lograrlo y a donde acudir para hacerlo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min 	➤ Desarrollo
3. Dibujandome	<ul style="list-style-type: none"> Dibujo de sí mismo 	Se van a dibujar y del lado izquierdo colocarán los miedos que tengan sobre lograr sus metas y del lado derecho escribirán lo que harán para vencer ese miedo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Bolígrafos ✓ Lápices de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	➤ Desarrollo
4. Compartiendo	<ul style="list-style-type: none"> Discusión grupal 	Una vez finalizado esta actividad comentarán entre todos: <ol style="list-style-type: none"> Cómo se sintieron con las actividades Realmente le ven futuro a su proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min 	➤ Cierre

		<p>3. Crean en la utilidad de hacer un proyecto de vida</p> <p>4. Cómo los hace sentir el saber que aún pueden planear algo</p> <p>Después se prosigue a finalizar la sesión.</p>			
--	--	---	--	--	--



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Unidad:		Tema: Despedida			
Número de sesión: 9	Duración: 180 min				
Objetivo Específico: Rescatar los puntos más relevantes del taller para su finalización.					
Contenido	Actividades de aprendizaje	Descripción de la actividad	Recursos/Materiales	Tiempo	Momento Pedagógico
1.Inicio del fin	<ul style="list-style-type: none"> Discusión de grupo 	La tallerista les pedirá hablar entre todos lo que más les gustó del taller, si le ven utilidad y sobre todo como se sintieron al inicio y ahora en el final.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 40min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inicio
2.Sugerencias	<ul style="list-style-type: none"> Buzón de las sugerencias 	La tallerista colocará frente al grupo un buzón de sugerencias (previamente elaborado) y de manera anónima los participantes escribirán en sus hojas sugerencias o consejos hacia la tallerista y al propio programa.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas blancas bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo
3.Apoyando al compañero	<ul style="list-style-type: none"> Carta de despedida 	Se le hará una carta a un compañero por sorteo a través de tarjetas (cada para de tarjetas tendrá un dibujo de una fruta y la otra el nombre) que coincidan con las que se les entregó. Retomando lo que más les agradó de ese compañero y un mensaje alentándolo a cumplir sus proyectos. Para después llevar a cabo el intercambio, si se desean leer frente	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas blancas ✓ Bolígrafos ✓ Lápices de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 min 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo

		a todos se puede hacer.			
4.Mi mejor amigo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Despedida 	En los minutos restantes se podrán despedir personalmente de los compañeros que ellos hayan considerado sus mejores amigos. Sin necesidad de seguir un orden. Se despiden de la tallerista y se concluye el curso-taller.	✓ Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min 	➤ Cierre

Conclusiones.

Dentro de este último apartado, se presentan a continuación una serie de conclusiones realizadas a lo largo del presente trabajo de titulación. Se realizan de manera general para entender el trabajo en sus distintas fases, finalmente se presenta la conclusión específica de todo el trabajo en su propia esencia de realización. Se colocan a manera de listado para una mejor lectura y sistematización de estas.

- La mayoría de los trabajos de investigación e intervención por parte de la Pedagogía retoman problemáticas en torno a infantes y jóvenes, relegando a la población adulta y senil a un tercer plano. Por lo tanto, surge la importancia de voltear la mirada, hacia el sector de la tercera edad.
- En nuestro país, la población está envejeciendo de manera muy relevante, es decir, la cantidad de personas adultas mayores va en crecimiento a comparación de la población joven, lo que provoca el surgimiento de mayores problemáticas, mismas que deben ser atendidas. Ya sea empezando desde ahora o en un futuro cercano.
- La implementación del curso-taller pretende dar solución a uno de los múltiples problemas encontrados en la población adulta mayor. Por lo tanto, el propósito final del programa (ya presentado anteriormente) es proporcionarles una guía y acompañamiento para elaborar su proyecto de vida. Con el fin de concientizarlos sobre la etapa de vida por la que están cruzando y así poder definir como querer vivir sus próximos años y erradicar la idea errónea de que los ancianos no pueden hacer nada.
- La Orientación es un proceso gradual y permanente dentro del desarrollo humano, en la búsqueda de un desarrollo integral del sujeto. Por lo tanto, no debemos limitarnos a pensar en la Orientación como una vía para desarrollar lo vocacional, y caer en la idea de que solo se hablan sobre decisiones profesionales y laborales.
- La Orientación, al ser un proceso permanente, se deja en claro que se puede intervenir en cualquier etapa de vida del ser humano. Lo ideal es que desde su nacimiento hasta la vejez de los sujetos se les proporcione dicho acompañamiento, aun así muchas veces no es así posible. Por ello, encontramos necesario ofrecer el acompañamiento sin mirar la edad de los orientados. Por esto mismo, se adecua la Orientación a los adultos mayores y se retoma la idea principal de un desarrollo integral.
- La Orientación al ser considerada una disciplina cuenta con sus propias reglas y postulados, es por eso por lo que se retomaron las áreas, modelos y principios de intervención. Pues, gracias a estos tres elementos se puede

ofrecer al orientado una intervención más esquematizada y pensada de acuerdo con sus necesidades.

- Antes de elaborar un proyecto de vida, es necesario conocer el objetivo de su construcción. Cabe resaltar la importancia de diferenciar el plan de vida con el proyecto de vida. El primero hace referencia a métodos u opciones para llegar a un punto, mientras que el proyecto de vida es la seriación de acción es concretas previamente pensadas para lograr un objetivo o meta planteados por el mismo sujeto. Para poder construir esta seriación de acciones se deben tener en cuenta varios elementos. Se piensan a corto, mediano y largo plazo y nos plantea pensar en nuestra propia existencia y lo que queremos lograr para nuestro futuro.
- Retomando el punto anterior, es evidente que se deben tener en cuenta los elementos necesarios para la construcción de un proyecto de vida. Son tres: el primero (el sujeto), engloba todas las características que nos distinguen unos con otros, ya sean necesidades, deseos, habilidades y hasta defectos. El segundo elemento (ubicación cultural y temporal), dependiendo de los años que están transcurriendo y de donde vive el sujeto es como sus prioridades e inquietudes cambian y se definen. El ser humano esta en constante cambio. Como último elemento tenemos los recursos disponibles, haciendo referencia a los recursos materiales, económicos con los que cuenta el sujeto, es necesario tenerlos en cuenta, pues en función de dichos recursos es como el hombre va construyendo su proyecto de vida, de acuerdo con sus posibilidades para llegar a sus objetivos.
- El proyecto de vida, al ser un planteamiento de nuestra existencia y no tener fecha de término, nos plantea la posibilidad de desarrollarlo con adultos mayores.
- Antes de entender al adulto mayor y a su contexto es necesario, como primer paso, diferenciar entre vejez y envejecimiento. El primero se define como una etapa de vida en concreto del ser humano, tiene una edad de inicio y no tiene fin, pues depende de los años de vida de cada sujeto. Por parte del envejecimiento, entendemos que se refiere a los cambios y crecimiento constante del hombre desde que nace hasta que muere. Es un proceso biológico. La importancia de conocer las diferencias reside porque suelen confundirse dichos términos y en ocasiones se entienden como sinónimos.
- El adulto mayor, al igual que cualquier otro sujeto dentro de una etapa de vida en concreto, presenta diversas características desde lo físico hasta lo cognitivo. En su mayoría son degenerativas, pero esto no significa que se deben dejar de realizar actividades o que pierden el derecho de vivir plenamente.

- Y para ofrecer un final para el punto anterior, se resalta la necesidad de informar sobre dicha etapa (vejez), comprender lo que conlleva para aprender a vivir con ello.
- La pedagogía con enfoque humanista surge como alternativa a la escuela tradicional, en esta nueva perspectiva se le tiene al ser humano como centro y se le da mayor importancia a su desarrollo. Se le concibe al hombre como un ser único y diferente a los demás, con el poder de decidir sobre sí mismo y ser un agente activo sobre su propio desarrollo.
- En el plano educativo humanista, los roles del docente y el alumno cambian, con el motivo de darle mayor espacio y relevancia al alumno, ya no se les considera como vasijas vacías que hay que llenar, sino como personas en desarrollo de su propia autorrealización. El docente es solo un facilitador que conduce al alumno hacia el desarrollo de sus potencialidades.
- La educación humanista, busca un aprendizaje significativo, es decir, que lo que aprenda el alumno le signifique y sea así más relevante y duradero no solo en su etapa escolar sino en toda su vida. Se usa mucho una relación afectiva.

Una vez entendida la orientación como base de intervención, el proyecto de vida como objetivo, los adultos mayores como los sujetos destinatarios del programa y a la pedagogía humanista como nuestra perspectiva didáctica concluimos que:

El adulto mayor tiene la capacidad cognitiva de comprender la etapa de vida por la que está cruzando, por lo tanto, es necesario ampliar todos los medios posibles para hacerles llegar dicha información y de esta manera aprender a vivir la etapa de la vejez, aceptar sus características y tomar en cuenta sus deficiencias. De esta forma, serán capaces (aparte de acceder a esta posibilidad) de construir su proyecto de vida, pues al ser sujetos capaces de decidir sobre sí mismos, se les proporcionará el acompañamiento necesario para decidir cómo vivir sus próximos años de vida.

Referencias bibliográficas.

- Advincula Huamani, L. y colab. (2014). Paradigma psicodidáctico humanista y sus aplicaciones. *Rev Psicol Hered*, 9, (1-2), 40-50. Recuperado de: <https://revistas.upch.edu.pe/index/php/RPH/article/view/3005> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Ander-Egg, E. (1991). *El taller una alternativa de renovación pedagógica*. Argentina: Editorial MAGISTERIO DEL RÍO DE LA PLATA.
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid: NARCEA, S.A. DE EDICIONES.
- Bisquerra, R. (2005). Marco Conceptual de la Orientación Psicopedagógica. *Revista Mexicana de la Orientación Educativa*. 6 (3), 2-8. Recuperado de: <http://remo.ws/revistas/remo-6.pdf> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Borile, M. (s/a). *Taller de fortalecimiento de capacidades en atención integral de salud en adolescentes y jóvenes*. Perú: Ministerio de Salud. Recuperado de: <http://www.rehueong.com.ar/sites/default/files/EI%20RoI%20del%20Facilitador.pdf> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Bruno, F. y Acevedo J. (2016). Vejez y Sociedad en México: Las visiones construidas desde las Ciencias Sociales. *Forum Sociológico*. 2 (29), 7-20. Recuperado de: https://www.google.com/search?ei=qJa0X4fLOZSztAbogZOQAQ&q=vejez+mexico+pdf&oq=vejez+mexico+pdf&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzIGCAAQCB AeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIABBHOgQIABANOggIA BAIEAcQHIDHFFj2I2DWJmgAcAJ4AIAB AWIAeYTKgENMC4xLjMuMS4xLj AuMZqBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiHv43 llvtAhWUGc0KHejABBIQ4dUDCA0&uact=5# Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Burunat, E. y Arnay, C. (1987). Pedagogía y Neurociencia. *Revista Educar*. (12), 87-94. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/educar/0211819Xn12/0211819Xn12p87.pdf> Fecha de consulta 21 de junio 2022
- Caballero, C. (2017). Pedagogía de la significación y pedagogía del ser. *ABACO en Red*. Recuperado de: <http://docplayer.es/72269477-pedagogia-de-la-significacion-y-pedagogia-del-ser.html> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Canitas. (2022). Universidad del adulto mayor. [Publicación de blog]. Recuperado de: <https://canitas.mx/guias/universidad-del-adulto-mayor/> Fecha de consulta: 21 de junio 2022

- Casares Arrangoiz, D. y Siliceo Aguilar, A. (2005) Planeación de vida y carrera. Vitalidad Personal y Organizacional, Desarrollo Humano y Crisis de Madurez, Asertividad y Administración del tiempo. México: LIMUSA NORIEGA EDITORES. Recuperado de: [Planeación de vida y carrera: vitalidad personal y organizacional ... - David Casares Arrangoiz, Alfonso Siliceo Aguilar - Google Libros](#) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Centro de Capacitación Promedicas La Paz. (2020). Tipos de envejecimiento y etapas en la edad adulta. [Publicación de blog]. Recuperado de: [Tipos de envejecimiento y etapas en la edad adulta - Promedicas La Paz](#) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Chernicoff Minsberg, L. y Rodríguez Morales, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *Didac*, 72, 29-37. Recuperado de: [6.pdf \(unam.mx\)](#) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Chong, I. (2007). "Métodos y técnicas de la investigación documental". En Figueroa, H. A. y Ramírez, C. A., (Coord.) *Investigación y Docencia en Bibliotecología*. México: Facultad de Filosofía y Letras, Dirección General Asuntos del Personal Académico, Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <http://ru.ffyl.unam.mx/handle/10391/4706> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Cifuentes Gil, R. (2016). Didácticas humanísticas, críticas, constructivista y complejas para acompañar procesos de formación investigativa. V Encuentro latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales, 16 al 18 de noviembre de 2016, Mendoza, Argentina. Métodos, metodologías y nuevas epistemologías en las ciencias sociales: desafíos para el conocimiento profundo de Nuestra América. En *Memoria Académica*. Disponible en: http://www.memoria.fajce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.8399.pdf Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Cobo, J.C. (s/a). Tema 3. Cambios físicos y psíquicos en la vejez. En *Atención sociosanitaria a personas en el domicilio*. (pp. 49-78). Recuperado de: <https://www.logoss.net/file/571/download?token=9FdhUTUP>. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Cordero C., G. (2006). Educación y humanismo. *Revista Praxis*, (59), 35-50. Recuperado de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/praxis/article/view/4652>. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Cruces Aizpuru, M.G. (2008). La persona como eje fundamental del paradigma humanista. *Acta Universitaria*. 18(1), 33-40. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41601804> Fecha de consulta: 21 de junio 2022

- Cruz Cruz, E. Y. (2014). La didáctica es humanista. *Perfiles educativos*, 36 (145), 213-220. Recuperado de: <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2014.145.46001>. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- D'Angelo Hernández, O. S. (1999). Proyecto de vida y la situación social de desarrollo en las etapas de su formación. La Habana: CIPS (Centro de Investigación Psicológicas y Sociológicas). Recuperado de: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120823101925/angelo4.pdf> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- De Camilloni, A. (2004). Conflictos de la Didáctica. En De Camilloni, A. et al. *Corrientes Didácticas Contemporáneas*. Buenos Aires: Paidós.
- Durkheim, E. (1922). *Educación y Sociología*. Barcelona: Ediciones Península. Recuperado de: <chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=http://ps%3A%2F%2> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Estrada Indra, L. (1997). Sexta Fase: La Vejez. En *El ciclo vital de la familia* (pp.114-121). México: DEBOLSILLO Clave. Recuperado de: [El ciclo vital de la familia \(clea.edu.mx\)](http://clea.edu.mx) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Franco Silva, F., y Pérez Salazar, L. (2009). Proyecto de vida y territorio de la contemporaneidad: una visión conceptual y metodológica para examinar las subjetividades en la ciudad. *En Investigación y Desarrollo*. 17 (2), 103-110. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26816278009> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- García Fabela, J. L. (s/a). *¿Qué es el paradigma humanista en la educación?* Recuperado de: http://www.riial.org/espacios/educom/educom_tall1ph.pdf Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- García Pulgarín, L. V., García Ortiz, L. H., y Grupo de Psicoterapia. (2005). *El adulto mayor maduro: condiciones actuales de vida*. Recuperado de: Dialnet-ElAdultoMayorMaduro-5030408.pdf Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- González, J. y de la Fuente, R. (2014). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. En *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1 (7). Pp. 121-129. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851791013>. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Grañeras Pastrana, M. y Parras Laguna, A. (Coordinadoras) (2008) *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Madrid, GOBIERNO DE ESPAÑA-Ministerio de Educación, Política Social y Deporte y CIDE (Centro de Investigación y documentación

- educativa). Recuperado de: <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/61923/00820082000250.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Gutiérrez, L. M. (1999). El proceso de envejecimiento humano: algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. En *Papeles de la población*. 19 (5). Pp. 125-147. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11201908>. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Institución Educativa Pablo Neruda. (2012). *Proyecto de vida por grados*. Medellín. Recuperado de: [\(39\) proyecto de vida.pdf | ANDRES SUAREZ - Academia.edu](#) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Estadísticas a propósito del día mundial de la población (11 de julio) Datos Nacionales*. (302/20). Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Poblacion2020_Nal.pdf Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Ham Chande, R. (1999). El envejecimiento en México: de los conceptos a las necesidades. En *Papeles de la población*. 5 (19). Pp. 7-21. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11201902>. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Hernández Rojas, G. (1998). Descripción del paradigma humanista y sus aplicaciones e implicaciones educativas (pp.99-115). En *Paradigmas en psicología de la educación*. México: Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
- Hernández Zamora, Z. E. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. En *Psicología y Salud*, 16 (1), 103-110. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26816278009> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Jiménez Betancourt, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *MEDISAN*, 12 (2), 103-110. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445247009.pdf> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Lazos, E. (2018). Autoconocimiento: una idea tensa. *Diánoia*, 53 (61), 169-188. Recuperado de: <C:/revistas/Dianoia/d61/d61.dvi> (scielo.org.mx) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Litwin, E. (2044). El campo de la Didáctica: la búsqueda de una nueva agenda. En De Camilloni, A. et al. *Corrientes Didácticas Contemporáneas*. Buenos Aires: Paidós.

- Mano Abierta (2011) Desarrollo Histórico de la Orientación [Publicación de blog]. Recuperado de: <https://manoabierta2011.es.tl/Desarrollo-hist%F3rico-de-la-orientaci%F3n.htm>. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Manríquez Almaraz, E. (2016). Análisis del proyecto de vida en adultos mayores. (Título profesional). México: Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/31761.pdf> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Marín Gallego, J. D. (2007). Del concepto de paradigma en Thomas S. Kuhn, a los paradigmas de las ciencias de las culturas. *Magistro*, 1(1), 73-88. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4038923> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Martín Cala, M. (2010). La orientación educativa. Su papel preventivo en la formación y desarrollo de la personalidad de los educandos. *EduSol*, 10 (30-9, 77-90. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748669008.pdf> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Martínez Clares, P. (2002). La orientación y la intervención psicopedagógica. En *La orientación psicopedagógica: modelos y estrategias de intervención*. (pp.19-75). Madrid: EOS
- Martínez González, H. (1979) *Las técnicas de la investigación documental*. México: Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Azcapotzalco. Recuperado de: http://historiaycultura.azc.uam.mx/libros/investigacion_documental_chico.pdf Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Martínez, T. (2013) El proyecto de vital. [Publicación de blog]. ACP Gerontología. Recuperado de: www.acpgerontologia.com Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Matas Terrón, A. (2007). Modelos de Orientación Educativa. En *Modelos de orientación en educación*. Ediciones Aidesoc Formación y Desarrollo. (pp.1-11). Recuperado de: https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4713/modelos_de_orientacion_281207.pdf?sequence=1&isAllowed=y Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Mateu Mallá, J. (12 de octubre 2019). Proyecto de vida ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes? [Publicación de blog]. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/proyecto-de-vida> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- México. Instituto Mexicano del Seguro Social. (23 de septiembre 2020). *Depresión en el Adulto Mayor*. [Publicación en Blog]. Recuperado de: [Depresión en el Adulto Mayor \(imss.gob.mx\)](http://Depresión_en_el_Adulto_Mayor_(imss.gob.mx)) Fecha de consulta: 21 de junio 2022

- México. Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. México. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- México. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Estructura por edad y sexo 2020*. México. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Nal.pdf. Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- México. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (27 de septiembre 2021). *Alfabetización en la vejez, pieza clave para la independencia y autonomía de las personas mayores*. [Publicación de blog]. Recuperado de: [Alfabetización en la vejez, pieza clave para la independencia y autonomía de las personas mayores. | Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx/inapam/alfabetizacion-en-la-vejez-pieza-clave-para-la-independencia-y-autonomia-de-las-personas-mayores) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- México. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (22 de junio 2016). *Además de la tarjeta INAPAM, el instituto ofrece muchos otros servicios para las personas adultas mayores, ¡conócelos!* [Publicación de blog]. Recuperado de: [Además de la tarjeta INAPAM, el Instituto ofrece muchos otros servicios para las personas mayores, ¡conócelos! | Secretaría de Bienestar | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx/bienestar/ademas-de-la-tarjeta-inapam-el-instituto-ofrece-muchos-otros-servicios-para-las-personas-mayores-conocelos) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- México. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (09 de diciembre de 2021). *Servicios que brinda el INAPAM* [Video]. Recuperado de: [Servicios que brinda el INAPAM | Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx/inapam/servicios-que-brinda-el-inapam) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Molina Contreras, D. L. (s/a). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Iberoamericana de Educación*. ISSN: 1681-5653. pp. 3-4. Recuperado de: <https://rieoei.org/RIE/article/download/2924/3848/#:~:text=Desde%20el%20punto%20de%20vista%20de%20la%20relaci%C3%B3n%20ense%C3%B1anza%2Daprendizaje,relaci%C3%B3n%20a%20las%20actividades%20de> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Moreno Hernández, G. (2003). *Cómo investigar. Técnicas documentales y de campo*. México: EDERE.
- Munguía Zatarain, I. y Salcedo AQUINO, J. (1985). *Redacción e investigación documental 1: manual de técnicas de investigación documental*. México: Universidad Pedagógica Nacional
- Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G. y Bisquerra, R. (2009). A los 100 años de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica. *Revista Qurriculum*. (22), pp. 55-71. Recuperado de:

https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/13897/Q_22_%282009%29_03.pdf?sequence=1&isAllowed=y Fecha de consulta: 21 de junio 2022

- Red Educativa Mundial. (2017). *Los 18 tipos de educación: clasificación y características*. Recuperada de: <https://www.redem.org/los-18-tipos-de-educacion-clasificacion-y-caracteristicas/> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Repetto Talavera, E. (2002). Tema 1. Antecedentes históricos de la orientación educativa. En Guillamón Fernández, J.R., Vélaz de Medrano Ureta, C. *Modelos de la orientación e intervención psicopedagógica*. (pp.34-57). España: UNED. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION A DISTANCIA. Recuperado de: <https://docplayer.es/69442256-Tema-1-antecedentes-historicos-de-la-orientacion-educativa-elvira-repetto-talavera.html> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Rizo, J. (2015) *Técnicas de Investigación Documental*. Facultad Multidisciplinaria de Matagalpa-Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Managua. Recuperado de: <https://repositorio.unan.edu.ni/12168/1/100795.pdf> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Rodríguez Cavazos, R. (2013). Una mirada a la pedagogía tradicional y humanista. *Presencia Universitaria*, (5), 36-45. Recuperado de: http://eprints.uanl.mx/3681/1/Una_mirada_a_la_pedagog%C3%ADa_tradicional_y_humanista.pdf Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Román Haza, M.T. (1995). El enfoque educativo centrado en la persona y el gusto por leer. *Revista Educación y Biblioteca*, (62), 56-58. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/233730> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Sánchez Andrade, V. y Pérez Padrón, M. C. (2017). La formación humanista. Un encargo para la educación. *Universidad y Sociedad*, 9 (2), 265-269. Recuperado de: <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Sanchiz Ruiz, M.L. (2009). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica* (pp.49-59). Universitat Jaume I. Recuperado de: <https://libros.metabiblioteca.org/bitstream/001/123/4/978-84-691-4663-7.pdf> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Santillana. *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. México: Editorial Santillana.
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. México: Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América.
- Senlle, A. (1988). *Pedagogía Humanista. Lo que educadores y padres deben saber*. España: Ediciones mensajero.

- Stramiello, C. I. (2005). ¿Una educación humanista hoy? *Revista Iberoamericana de Educación*, 36 (8), 1-6. Recuperado de: <https://doi.org/10.35362/rie3682777> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Suárez Barros, A. S. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? En *Archivos venezolanos de farmacología terapéutica*, 37 (5), 505-511. Recuperado de: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_5_2018/12proyecto_vida_proceso_fin_medio.pdf Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- s/a. (s/a). *Capítulo 1. El adulto Mayor*. Recuperado de: [Microsoft Word - CAPÍTULO 1.doc \(udlap.mx\)](#) Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Tancara, C. (1993). La investigación documental. En *Revista de sociología*. (17). Pp. 91-106. Recuperado de: https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/16227/TS017_-TemasSociales17p.pdf?sequence=1&isAllowed=y Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Universidad de Colima. Dirección General de Educación Continua. (2022). Curso. [Publicación de blog]. Recuperado de: <https://educacioncontinua.ucol.mx/course/index.php?categoryid=3> Fecha de consulta: 21 de junio 2022
- Verdeja Muñíz, M. (2019). Concepto de educación en Paulo Freire y virtudes inherentes a la práctica docente: orientaciones para una escuela intercultural. En *Contextos: Estudios De Humanidades Y Ciencias Sociales*, (42), 1.16. Recuperado de <http://revistas.umce.cl/index.php/contextos/article/view/1469> Fecha de consulta: 21 de junio 2022