



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 094, CENTRO

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

VOCES A TRAVÉS DEL TIEMPO: TALLER DE

CREACIÓN LITERARIA PARA ADULTOS

MAYORES PARA REAVIVAR MEMORIAS Y

SUEÑOS

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA OBTENER EL

TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA

CLAUDIA OFELIA NÚÑEZ MERINO

DIRECTORA DE TESIS

MTRA. SANDRA BETCI TREJO FRAGOSO

CIUDAD DE MÉXICO, FEBRERO, 2025

Ciudad de México, 28 de noviembre del 2024

**PROFRA. CLAUDIA OFELIA NUÑEZ MERINO.
P R E S E N T E**

En mi calidad de presidente de la comisión de titulación de esta unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo titulado:

VOCES A TRAVÉS DEL TIEMPO: TALLER DE CREACIÓN LITERARIA PARA ADULTOS MAYORES PARA REAVIVAR MEMORIAS Y SUEÑOS.

OPCIÓN: PROPUESTA PEDAGÓGICA

A propuesta de la asesora, **MTRA. SANDRA BETCI TREJO FRAGOSO**, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional, de la Licenciatura en Pedagogía.

EL JURADO QUEDARÁ INTEGRADO DE LA SIGUIENTE MANERA

JURADO	NOMBRE
PRESIDENTE	MTRA. LAURA RAQUEL MONTERO SEGURA
SECRETARIA (O)	MTRA. SANDRA BETCI TREJO FRAGOSO
VOCAL 1	DR. RODOLFO RUIZ FRAGOSO
VOCAL 2	

**ATENTAMENTE
EDUCAR PARA TRANSFORMAR**



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 094

**MTRA. TERESA DE JESÚS PÉREZ GUTIÉRREZ
DIRECTORA DE LA UNIDAD 094 CENTRO**

TPG/jjcc

Agradecimientos

A lo largo de este camino, he encontrado manos que han sostenido las mías, miradas que han iluminado mis dudas y voces que han resonado en momentos de silencio. Hoy, estas palabras intentan expresar mi gratitud profunda y sincera.

A Sandra Betsy Trejo Fragoso, por haber sido faro en los momentos de incertidumbre y por su paciencia infinita en guiarme a través de este mar de ideas. Su sabiduría no sólo ha enriquecido estas páginas, sino también mi forma de mirar el mundo, gracias por animarme, por enseñarme a valorar de lo que soy capaz, por las risas y las breves pero enriquecedoras caminatas bajo la lluvia, te admiro, te reconozco como ser humano y profesional, gracias por acompañarme, te quiero.

A mis maestras y maestro de la Universidad Pedagógica Nacional, por haber sembrado en mí la curiosidad y el deseo de aprender más allá de las fronteras del conocimiento. Cada lección, cada conversación, ha sido una pieza esencial en la construcción de este proyecto, gracias a los maestros de vida que me acompañaron durante este trayecto, que cambiaron mis perspectivas, que me enseñaron que el aula es una trinchera desde la que podemos luchar por la equidad y la justicia, por el amor que me contagiaron al compartir el conocimiento, y por la forma en que cada una de sus palabras contribuyó en la construcción y deconstrucción de un nuevo yo, los llevaré siempre conmigo, porque ya forman parte de mi, gracias infinitas.

A mis compañeras de camino, Frida y Fer, con quienes compartí horas de reflexión, risas y desafíos, las amo por ser como son, las quiero y admiro. Gracias por ser parte de este viaje, por las palabras de aliento y por ser espejos en los que encontré mis propias respuestas, por dejarme aprender de ustedes, y por mostrarme con sinceridad que la amistad es compartir y crecer juntas, por las tardes de risas incontrolables, por los momentos vividos y los que faltan, mil gracias.

A mi familia, por ser el refugio inquebrantable en cada etapa de mi vida. A mis padres, a Martín, a mi Mun, quienes con su amor silencioso y su apoyo constante me recordaron, día tras día, la razón de mi esfuerzo. A ustedes, por sostener mi corazón en cada página escrita, por confiar en mí y apoyarme cada día en este viaje del que no teníamos ni idea de cómo sería, soy afortunada de tenerlos, de contar con ustedes, de cada pequeño detalle que al compartirlo con ustedes se vuelve maravilloso, gracias vida por todo lo que he vivido.

Y finalmente agradezco, a los sabios del tiempo, a esas voces que laten en el fondo de estas páginas. A quienes, con sus experiencias, me enseñaron que la vida, en cada una de sus estaciones, está llena de historias dignas de ser contadas y recordadas.

Este trabajo no es solo mío; es de todos aquellos que, en algún momento, compartieron conmigo una palabra, un gesto, una sonrisa. A ustedes, gracias, por estar presentes en cada línea y en cada pausa. ¡Gracias infinitas!

- Claudia Núñez

Sopa de letras

Se preguntarán, ¿cómo he llegado aquí?, y no sólo ustedes, yo también lo he pensado, ¿cómo pasé de fomentar el gusto por la literatura en el preescolar, a elaborar un taller de creación literaria para adultos mayores? Es complicado encontrar una respuesta, quizá es porque mi trayecto por este viaje ha sido un ir y venir en el inmenso mar de todo lo que quisiera conocer, aunque considero después de reflexionarlo que mi motivo más grande es que no me olvidé de la palabra, las palabras que desde la infancia son para mí, antes que iluminan mi curiosidad desde siempre, están conmigo y me provocan una atracción fascinante que he podido cultivar durante mi vida, gracias a los libros...

Los libros que son mis compañeros desde la infancia, en sus páginas encontré las letras me abrazaron, comencé con libros de todo tipo, cuentos, poesía, novelas, tenía una sed insaciable de conocer historias, me transportaba a otros mundos, conocía otras vidas y visitaba lugares en los que nunca estuve, en ese entonces me preocupaba al pensar que no tendría el tiempo suficiente para poder leer todos los libros que quería, y ahora lo confirmo.

Desde niña fui la más curiosa, quería conocer todas las palabras del mundo, quería saberlas todas, las amo, fueron y son mis amigas y compañeras, comprendí entonces que las letras eran otra forma de conocer mil mundos, han sido esas ventanas que permiten mirar otros mundos, son aquellas las que nos dejan conjurar, maldecir y desahogarnos. Las palabras tienen dentro de sí, ese calor que alimenta el alma, pero también la destruye, son tan poderosas que a veces nos cuesta trabajo que las palabras broten, nos las guardamos quizá por el temor que representa desnudar nuestras intenciones, dolores o deseos, es por eso por lo que a veces necesitamos tan poco para sacar lo mucho que llevamos dentro y eso también nos genera alivio.

Las palabras son entonces, la razón del cambio de rumbo de esta propuesta, porque, al ser las letras tan importantes para mí, quisiera con ellas, darle alas a quienes muchas veces olvidamos, quisiera motivarlos a soltar aquellas palabras guardadas, que lastiman, que pesan, y es que soltar es un acto de resiliencia y qué acto más revolucionario que soltar a través de la creación, la recreación literaria, que les permita navegar en el mar de resiliencia y mirar su vida con otros ojos.

Sé que es un gran paso para que los adultos mayores miren el futuro con un aire esperanzador, que se les reconozca como aquellas personas que tienen tantas historias maravillosas que contar, que tienen tanto que ofrecer a través de sus palabras.

ÍNDICE

Introducción	1
1.Las voces de la experiencia en el olvido del mundo	5
1.1 En la literatura no existe el olvido	7
1.1.2 La UNESCO en búsqueda de la riqueza literaria	9
1.1.3 PEN International, eco de mil voces	10
1.1.4 Instituto Cervantes, puente cultural para la inclusión	10
1.1.5 Versos Eternos: La Asociación Internacional de Editores y la Inspiración Literaria en la Madurez (IPA)	11
1.2 La edad del Sol en México	12
1.2.1 Ecos del Crepúsculo: el Arte de Acompañar la Vejez	13
1.2.2 Refugios del Amanecer: La Casa de Día en México	14
1.2.3 Al rescate de las voces del olvido	15
2. Explorando el Corazón de la Experiencia: Una Metodología Fenomenológica para la Creación Literaria en el contexto de la Gerontagogía	17
2.1 Tras las Huellas del Tiempo: Un Enfoque Cualitativo para Desentrañar la Vejez	17
2.2 Un Viaje Cualitativo para Entender las huellas del tiempo	18
2.3 Entre el sol y la soledad: Construyendo Realidades a Través del Método Fenomenológico	20
2.4. Reflejos de la Experiencia: Una Muestra de la Travesía en la Investigación Fenomenológica	21
2.5 Reflexiones Éticas en el Sendero de la Investigación	22
2.6 Trás las huellas del Sol: La Técnica como Puente en la Experiencia Fenomenológica	23
2.6.1 Las Voces del Alma: El Diálogo Profundo en la Entrevista Fenomenológica	24
2.6.2 El Arte de la Observación no Participante en la Exploración Fenomenológica	26
2.7 Instrumentos para escuchar los Susurros de la Experiencia	29
2.8 Revelaciones del Diagnóstico en la Travesía del Tiempo	32
2.8.1 Retratos del corazón	32
2.10 Un reflejo de la soledad en el olvido del tiempo	40
3. Hilos de Sabiduría: La Gerontagogía y el Arte de Cuidar el Alma en la Vejez	43
3.1 El Porqué de la Voz: Razones para Crear en el Ocaso de la Vida	43
3.2 Ríos de Saberes: El Fluir del Conocimiento en la Literatura y el Bienestar Emocional	49
3.2.1. La Voz en el Silencio: La Experiencia Subjetiva del Adulto Mayor en Talleres Literarios Institucionales	50
3.2.2. Escribir para Sanar: Emociones y Memorias en Adultos Mayores Sobrevivientes del Holocausto	53
3.2.3. Tejiendo Historias: Fomento de la Lectura y Escritura en la Vejez	56
3.2.4. Palabras que Transforman: La Lectura y Escritura Creativa en la Reflexión y Reinención de la Vejez	60
3.3. Semillas del Saber: Fundamentos Pedagógicos para Cultivar la Sabiduría	64

3.3.1. Puentes de Sabiduría: La Gerontogía como Camino hacia el Aprendizaje en la Vejez	64
3.3.2 Senderos de saber: Teorías para Aprender en la Sabiduría de los Años	67
3.3.2.1 El Arte de Enseñar a los Adultos: La Andragogía de Malcolm Knowles	68
3.3.2.2 El Poder de Creer: La Autoeficacia en el Aprendizaje según Albert Bandura	68
3.3.2.3 Cruzando Umbrales de Cambio: El Aprendizaje Transformacional de Jack Mezirow	69
3.3.2.4 Tejiendo Saberes en Comunidad: El Aprendizaje Situado de Jean Lave y Etienne Wenger	70
3.3.2.5 Escalando hacia el Potencial: La Motivación Humana según Abraham Maslow	72
3.3.2.6 La Educación de la Resiliencia: La Pedagogía de Paulo Freire en la Vejez	73
3.3.3 El Arte de Sembrar Ideas: Estrategias para Cultivar la Escritura Creativa	74
3.3.4 Caleidoscopio de Letras: Estrategias para Forjar Narrativas	76
3.3.5 Ríos de Conexión: Estrategias para Fluir en la Integración Social y Emocional	77
3.4 El Arte del Tiempo: Literatura y la Travesía del Envejecimiento	79
3.4.1 Narrativas de Vida Plena: El Poder de la Literatura en el Bienestar Personal	79
3.4.2 Horizontes de Mente y Corazón: Beneficios Cognitivos y Emocionales de la Creación Literaria	82
3.4.3 Artes de la Mente: Herramientas Didácticas para la Cognición y Reflexión en la Vejez	84
4. El Florecimiento del Sol: Tejiendo la Propuesta con Hilos de Inspiración	87
4.1 Horizontes de Intención: Los Propósitos que Guían la Propuesta	87
4.2 Sesiones de trabajo	87
4.2.1 Sesión 1: Tejiendo Voces en la Trama Colectiva	89
4.2.2 Sesión 2. Imágenes que Despiertan Recuerdos	92
4.2.3. Sesión 3. El Eco de las Historias que resuenan en el Alma	94
4.5 Evaluación sesión 1	98
Evaluación sesión 2	98
Evaluación sesión 3	99
Reflexiones finales	100
ANEXOS	117
Anexo 1. Formato de entrevista a los participantes	118
Anexo 2. Formato de entrevista al personal de Casa de día	120
Anexo 3. Entrevistas	121
Anexo 4. Análisis de entrevistas	131
Anexo 5. Entrevista a personal de casa de día	162
Anexo 6. Formato de Diario de Campo	167

Introducción

Esta propuesta pedagógica, surge de un interés sobre los adultos mayores, ¿qué pasará con ellos?, ¿cuáles son las propuestas para esta población que en algunos años presentará una fuerte explosión demográfica?, ¿qué necesidades son las que como pedagogos podemos atender?

En el contexto actual, el envejecimiento de la población se ha convertido en un fenómeno global de gran relevancia sociocultural. Este cambio demográfico plantea desafíos, pero también oportunidades para el campo de la educación, especialmente en lo que respecta al bienestar tanto emocional como cognitivo de los adultos mayores. En respuesta a esta necesidad, surge la propuesta de un taller de creación literaria diseñado específicamente para este grupo demográfico. Lo que comenzó como una iniciativa para fomentar la expresión creativa y la narrativa personal se ha transformado en una experiencia enriquecedora que trasciende los límites del proceso de escritura.

Como pedagogos necesitamos adentrarnos a un área poco atendida, por eso esta propuesta busca dar un espacio seguro de apoyo, que aliente a los adultos mayores a explorar sus vivencias, recuerdos, emociones, para darles forma a través de sus historias.

La educación para la transformación social es sociopolítica: tiene como fin concienciar al individuo, para que este reflexione-actúe en su contexto histórico-geográfico por medio de la participación política-activa. Esta educación es un proceso liberador dialógico de quienes han sido silenciados u oprimidos por sectores opresores de la sociedad. (Bell, 2017).

La contribución de esta propuesta al campo de la pedagogía radica en su enfoque holístico, centrado en el individuo, que reconoce la diversidad de experiencias, así como perspectivas de los adultos mayores. En este documento, se presenta una propuesta detallada para la implementación y evaluación de un taller de creación literaria para adultos mayores, destacando su relevancia pedagógica y su potencial para promover el bienestar emocional de este grupo demográfico. Con este enfoque innovador, se espera abrir nuevas posibilidades para la reeducación de adultos mayores y contribuir al avance de la pedagogía en el contexto del envejecimiento de la población.

En el capítulo 1 de la propuesta, hablamos sobre la etapa de vida que está ganando una atención creciente tanto a nivel internacional como en México, la vejez, la cual se ve impulsada por la necesidad de abordar las complejidades y oportunidades que presenta. Los organismos internacionales y las políticas nacionales están enfocadas en promover un envejecimiento saludable y activo, reconociendo que la inclusión social y la salud integral son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En México, se han implementado diversas estrategias para garantizar una atención integral, que abarca desde servicios médicos hasta el apoyo emocional y social. En este contexto, las casas de día juegan un papel esencial al ofrecer un entorno seguro y estimulante para la socialización y el cuidado continuo. Además, la creación literaria emerge como una herramienta poderosa para visibilizar y valorar la experiencia de los adultos mayores, contribuyendo a su inclusión y empoderamiento en la sociedad. Este panorama revela un esfuerzo concertado por parte de diversos actores para construir un entorno que respete y apoye a la tercera edad, promoviendo una visión inclusiva y enriquecedora de esta etapa vital.

El capítulo 2, titulado "Explorando el Corazón de la Experiencia: Una Metodología Fenomenológica para la Creación Literaria en el Contexto de la Gerontagogía", se adentra en la estructura metodológica de la investigación, donde la fenomenología emerge como el enfoque clave para comprender las experiencias de los adultos mayores en el marco de la creación literaria. A través de un enfoque cualitativo, este capítulo explora las huellas del tiempo en la vejez, destacando cómo el envejecimiento y las emociones vinculadas a esta etapa se revelan mediante la narración personal.

El apartado 2.1, "Tras las Huellas del Tiempo", introduce la importancia de una metodología cualitativa para captar la esencia de las vivencias de los participantes. Este viaje cualitativo, desarrollado en el apartado 2.2, se enfoca en desentrañar las profundas huellas que el tiempo deja en cada individuo. En la sección 2.3, "Entre el Sol y la Soledad", se describe cómo el método fenomenológico permite construir realidades a partir de las experiencias y emociones reveladas por los participantes.

El apartado 2.4, "Reflejos de la Experiencia", se enfoca en la selección de la muestra para la investigación, presentando a los participantes como actores clave de la travesía fenomenológica. Posteriormente, en 2.5, se abordan las "Reflexiones Éticas", destacando la importancia de respetar la dignidad y la privacidad de los adultos mayores durante el proceso de investigación.

La sección 2.6, "Tras las Huellas del Sol", explora la técnica como un medio de conexión en la experiencia fenomenológica. En 2.6.1, "Las Voces del Alma", se destaca el papel crucial de la entrevista fenomenológica para captar la profundidad de los relatos, mientras que 2.6.2, "El Arte de la Observación no Participante", subraya la importancia de observar sin intervenir, permitiendo que las vivencias emerjan de manera natural.

En 2.7, "Instrumentos para Escuchar los Susurros de la Experiencia", se describen las herramientas utilizadas para captar la esencia de las narrativas de los participantes. La sección 2.8, "Revelaciones del Diagnóstico en la Travesía del Tiempo", recoge los resultados preliminares, donde 2.8.1, "Retratos del Corazón", refleja los perfiles psicosociales de los adultos mayores.

Finalmente, el capítulo concluye con las secciones 2.9, "Horizontes de Sentido", donde se contextualizan los hallazgos y se ofrecen reflexiones finales, y 2.10, "Un Reflejo de la Soledad en el Olvido del Tiempo", que aborda el sentimiento de soledad y el paso del tiempo en la vida de los participantes. Este capítulo proporciona una base sólida para entender cómo la fenomenología revela la complejidad emocional y social de la vejez, iluminando nuevas perspectivas en la gerontagogía.

En el ocaso de la vida, la búsqueda de significado y conexión se vuelve crucial, y la literatura emerge como una herramienta poderosa para explorar estas dimensiones. Este capítulo se adentra en el universo de la gerontogogía y las estrategias pedagógicas que enriquecen el proceso de aprendizaje y la expresión creativa en la vejez. Al abordar las razones para crear en el final de la vida, exploraremos cómo la voz de los adultos mayores se convierte en un faro de sabiduría, y cómo el flujo del conocimiento a través de la literatura puede transformar su bienestar emocional. Desentrañaremos la experiencia subjetiva de los adultos mayores en

talleres literarios, y examinaremos la capacidad de la escritura para sanar, especialmente en contextos de trauma.

También profundizaremos en los fundamentos pedagógicos que sustentan el aprendizaje en la vejez, explorando teorías clave como la andragogía de Malcolm Knowles, la autoeficacia de Albert Bandura, y la pedagogía de Paulo Freire, entre otras. Finalmente, discutiremos estrategias para cultivar la escritura creativa y su impacto en la integración social y emocional, iluminando cómo la literatura y el arte del tiempo pueden servir como puentes hacia una vida plena y significativa en la vejez.

A medida que concluimos este capítulo, nos preparamos para adentrarnos en el Capítulo 4, donde se concretarán los propósitos y la propuesta que emerge de la reflexión y el análisis realizados. En el siguiente capítulo, delinearemos una propuesta pedagógica detallada, diseñada para aplicar los principios y estrategias discutidos en un contexto práctico. Esta propuesta tiene como objetivo principal fomentar la creatividad, la integración social y el bienestar emocional de los adultos mayores a través de un taller de creación literaria.

Los propósitos establecidos se centrarán en cultivar un entorno enriquecedor que respete y valore la sabiduría acumulada, impulse la autoexpresión y promueva el desarrollo personal y colectivo. Al conectar la teoría con la práctica, el Capítulo 4 buscará transformar la visión conceptual en acciones concretas que fortalezcan el sentido de propósito y comunidad en la vejez, ofreciendo una hoja de ruta para la implementación efectiva de las estrategias pedagógicas exploradas.

En conclusión, esta introducción ha establecido el marco para la exploración de la gerontogogía y la creación literaria en la vejez a través de una estructura coherente y detallada. El Capítulo 1 proporcionó el contexto general, situando el estudio en el marco social y cultural relevante para comprender la importancia de la literatura en la vida de los adultos mayores. En el Capítulo 2, se expuso la metodología empleada, describiendo los métodos de investigación y las técnicas utilizadas para recopilar y analizar datos. El Capítulo 3 presentó el marco teórico, ofreciendo una visión exhaustiva de las teorías y fundamentos pedagógicos que subyacen en el aprendizaje y la escritura en la vejez.

Finalmente, el Capítulo 4 se enfocará en la propuesta concreta, delineando objetivos y estrategias prácticas para implementar los conceptos teóricos en un entorno real y mejorar el bienestar de los adultos mayores. Este enfoque integral busca profundizar en la teoría, para traducirla en prácticas efectivas que enriquezcan la experiencia de los participantes y promuevan una vida plena.

1.Las voces de la experiencia en el olvido del mundo

En un mundo que avanza a pasos agigantados, las voces de quienes han vivido más tiempo suelen quedar relegadas al silencio. Las experiencias y sabidurías acumuladas durante décadas de vida se desvanecen en una sociedad que prioriza lo nuevo y lo inmediato, olvidando la riqueza que reside en el conocimiento de los mayores. Este fenómeno, donde la experiencia se diluye en la indiferencia, nos lleva a cuestionar cómo valoramos el pasado y a quienes lo encarnan, una voz en el olvido que no escuchamos, ni vemos.

La población de adultos mayores es un segmento demográfico que está experimentando un crecimiento sin precedentes en muchas partes del mundo. La estadística de este grupo poblacional no solo revela cifras numéricas, sino también proporciona los siguientes datos:

Según la OMS (2022) entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%. Todos los países se enfrentarán a retos sin precedentes en los cuales será necesario garantizar que sus sistemas de salud y de asistencia social estén preparados para afrontar ese cambio demográfico. La OMS (2022) , desde hace unos años, busca fomentar un envejecimiento más saludable y participativo con la sociedad, este envejecimiento activo se basa en cuatro pilares diferentes que hay que trabajar a nivel personal y como sociedad.

Dentro de esta organización se busca brindar atención para toda la población en general, sin embargo, en lo referido a las personas de edad avanzada, se busca un bienestar integral, apoyándose en cuatro pilares, el primer pilar se refiere a la salud física y mental, el segundo se trata de la participación en la sociedad, el tercer pilar es acerca de la seguridad y el cuarto pilar, involucra el aprendizaje durante toda la vida. Este último, busca facilitar el aprendizaje durante esta etapa a través de cursos y actividades que supongan un reto físico o intelectual para los mayores, que incentiven su creatividad e influyan en su estado de ánimo.

En relación con el cuarto pilar es importante reflexionar que durante esta etapa de la vida, los cambios psicológicos a los que se enfrenta esta población, son tierra fértil para que la creación literaria sea la oportunidad para que los adultos mayores puedan desarrollar sus habilidades sociales y emocionales, tal como Freinet veía en la escritura un puente entre el estudiante y su

entorno social, que permitiría además de la comunicación con los demás, el desarrollo de pensamiento crítico, a través de la reflexión personal, la cual influirá significativamente en su bienestar emocional y calidad de vida.

Es importante destacar que la salud mental es de vital importancia, por lo tanto debemos reconocer que la interacción social juega un papel crucial en la salud emocional de las personas mayores, tal como la Dra. Carstensen, directora del Centro de Longevidad de la Universidad de Stanford, destaca que, las conexiones sociales son necesarias, ya que son un aliciente para combatir la depresión y la soledad (2011), este sentimiento lo corroboramos con las estadísticas del INEGI, en las cuales se demostró que:

“En 2021, el porcentaje fue de 26.9 por ciento. Respecto al sentimiento de soledad, la población de 60 años y más que en 2018 tenía este sentimiento (35.4 %) y que en pandemia tuvo COVID-19, en 2021, creció 4.4 puntos porcentuales (39.8 %)” (INEGI, 2021, p. 16). Aunque esta información se ve influenciada por la situación mundial de la pandemia, no deja de ser una realidad que conforme envejecemos nos vamos sintiendo más alejados de la sociedad, la jubilación, la pérdida de seres queridos, el sentimiento de inutilidad, hacen que las relaciones sociales en la edad avanzada sean difíciles de conservar, ya que existe una pérdida de autonomía y una sensación de soledad que conlleva a la depresión y el aislamiento.

La soledad y el desplazamiento social, tienen un impacto significativo en la salud emocional de los adultos mayores, pues los puede hacer sentir deprimidos, de acuerdo a Holt-Lunstad (2015), estos factores van de la mano con el incremento de la mortalidad, es por eso que es una necesidad básica el sentirse parte de la sociedad para lograr un bienestar integral. Es por esta razón que resulta fundamental que al pasar de los años podamos encontrar significado en los cambios experimentados, de acuerdo con Erikson (1982), en la etapa final de la vida, el reto implica reflexionar sobre todo lo vivido, aceptar tanto los éxitos como los fracasos para alcanzar una sensación de paz y satisfacción con el recorrido personal. Es un momento de la vida en el que buscamos dar sentido a nuestra existencia y sentir que hemos cumplido con lo que nos propusimos.

Resulta crucial que nos enfoquemos en desarrollar estrategias para enfrentar estos desafíos emocionales y sociales. La adaptación no sólo se refiere a aceptar los cambios físicos y las

pérdidas, sino también a encontrar nuevas formas de significado y propósito, que les dé el valor que se merece a la sabiduría y experiencia que se obtiene a través de los años. Al paso del tiempo, desvalorizamos la autosuficiencia de los adultos mayores, creemos que son incapaces de realizar cualquier tarea, los infantilizamos, de acuerdo Sontag (1972) en su ensayo *"El doble estándar del envejecimiento"* argumenta que la sociedad y los medios de comunicación refuerzan la infantilización a través de representaciones estereotipadas de ciertos grupos, como los adultos mayores y las mujeres.

Este tipo de representaciones contribuyen a la percepción de que estos grupos son menos capaces o menos dignos de ser tomados en serio, lo que perpetúa su marginación, contribuyendo a que los adultos mayores se sientan insuficientes, esto solo nos confirma que vivimos en una sociedad edadista, de acuerdo con Butler: "El edadismo refleja una profunda incomodidad por parte de los jóvenes y de mediana edad: una repulsión personal y un disgusto por envejecer, la enfermedad, la discapacidad; y un miedo a la impotencia, la 'inutilidad' y la muerte" (1969, p.253).

El miedo a envejecer en la actualidad, es un síntoma de la necesidad de valorar el paso de los años, debemos fomentar la autonomía y la autoeficacia en esta etapa de la vida, con el fin de contribuir a una mejora en la salud emocional. Tenemos que hacernos responsables del impacto que nuestras palabras tienen, de acuerdo a Bandura (1997), se cree que los adultos mayores tienen la capacidad de ejercer control sobre aquellos eventos que pueden o logran afectar su vida, esto se convierte en un elemento esencial para el bienestar emocional durante la etapa de la vejez, y si no fomentamos una seguridad al tratarlos como niños estamos restándole importancia a la experiencia, y su sabiduría.

El olvido al que son sometidas las voces de la experiencia revela una preocupante desconexión con nuestra propia humanidad y con la historia que nos precede. Rescatar y valorar estas narrativas es una responsabilidad compartida que nos permite no solo honrar a quienes nos antecedieron, sino también aprender de sus aciertos y errores.

1.1 En la literatura no existe el olvido

En la literatura, el olvido se presenta como una paradoja, pues es a través de la narrativa, que los recuerdos, las emociones y las experiencias se immortalizan, trascendiendo el tiempo y la memoria individual. Autores de todas las épocas han explorado la tensión entre la memoria y el olvido, demostrando que la literatura, en su esencia, es un acto de resistencia contra el olvido. Así, cada creación y recreación literaria se convierte en un testimonio perenne de la condición humana, preservando lo que, de otro modo, podría perderse en el flujo del tiempo.

En la actualidad, se buscan diferentes caminos para fomentar programas de participación que conviertan a los adultos mayores en miembros activos de la sociedad. Tanto los organismos internacionales como nacionales plantean programas de intervención socioemocional esenciales para mejorar la calidad de vida de este sector. Según Sands (2000), investigadora en envejecimiento y salud, la participación de los adultos mayores en estos programas sociales promueve significativamente la salud emocional. Por estas razones, es de vital importancia comprender cómo las dinámicas de las relaciones sociales, la adaptación emocional, la influencia de la soledad y la promoción de la autonomía contribuyen a abordar integralmente el bienestar emocional de las personas mayores.

En este contexto, la relación entre la creación literaria y el bienestar socioemocional del ser humano se revela como multifacética, además de compleja. La literatura, con su carácter subjetivo, no sólo puede influir en las emociones humanas, sino también reflejarlas, proporcionando un espacio para la introspección, tanto como para la conexión emocional. Así, es como la literatura se convierte en una herramienta poderosa para enriquecer el bienestar, al ofrecer un medio para explorar y comprender las emociones en su más profunda expresión.

Las letras, nos permiten explorar las complejidades emocionales de la experiencia humana de una manera única y profunda, es el medio por el que podemos imaginar cosas inimaginables, creando universos que nos permitan sanar las emociones que reprimimos o de las cuales no hablamos. La creación literaria es entonces, un tema fascinante que contempla géneros y estilos, que permiten al ser humano explorar, a través de sus gustos. Su importancia va más allá de entretener, la creación literaria es crucial en la construcción, de la expresión, de la identidad cultural y social.

Es tan importante que incluso los organismos internacionales, que juegan un papel crucial en la construcción y evolución de la educación a nivel global, influyen en la necesidad de fomentar la escritura. A través de sus iniciativas, estos organismos proporcionan pautas y directrices que influyen en las políticas educativas de cada país, fomentando un entorno donde la libertad de expresión y el acceso a la información son fundamentales. Su impacto se manifiesta en la promoción de estándares educativos que valoran la diversidad, la inclusión y el respeto por los derechos humanos, lo cual es esencial para la formación de ciudadanos informados y críticos.

Entonces, ¿qué pasaría si proponemos una mezcla entre lo inimaginable y lo real para que los adultos mayores se expresen y se sientan acompañados por la creación y recreación literaria? En relación a este tema esto es lo que dicen algunos organismos internacionales.

1.1.2 La UNESCO en búsqueda de la riqueza literaria

La UNESCO desempeña un papel fundamental en la promoción de la diversidad tanto cultural como lingüística, reconociendo la importancia de la literatura como medio para preservar el patrimonio cultural de las comunidades. A través de programas, esta organización trabaja para fomentar la creación literaria, proteger las lenguas en peligro de desuso y promover la alfabetización, no sólo inicial sino combatir la funcional.

También subraya la importancia de incluir a los adultos mayores en actividades educativas y culturales, destacando la creación literaria como una herramienta vital para su autoexpresión tanto como su bienestar emocional. La organización enfatiza que el aprendizaje debe continuar durante toda la vida, proporcionando a los adultos mayores oportunidades para reflexionar sobre sus experiencias, el compartir sus historias, lo que enriquece tanto sus vidas como la sociedad en general (UNESCO, 1997). La creación literaria no sólo permite a los adultos mayores explorar y expresar sus pensamientos y sentimientos, sino que también mejora su bienestar emocional, ofreciendo un sentido de propósito y logro (OMS y UNESCO, 2015). Asimismo, apoya colaboraciones intergeneracionales, promoviendo proyectos que faciliten el intercambio de conocimientos entre generaciones a través de la literatura. Estas iniciativas benefician a los adultos mayores, fortaleciendo los lazos comunitarios y contribuyen a la cohesión social, abogando por un enfoque inclusivo que garantice el acceso de los adultos

mayores a oportunidades educativas y culturales, promoviendo un envejecimiento saludable y activo. (UNESCO, 2000).

1.1.3 PEN International, eco de mil voces

PEN International es una organización, no gubernamental, sin fines de lucro, que defiende la libertad de expresión y la promoción de la literatura. Este organismo reúne a escritores de todo el mundo y defiende la protección de los derechos de los escritores, así como la promoción de la literatura como medio de entendimiento intercultural y la paz.

En cada país, existe una sede, en PEN México, se trabaja para promover la literatura y proteger a aquellos que enfrentan censura o persecución por sus ideas. En la actualidad hay varias formas de involucrarse. En primer lugar, organiza diversos eventos, conferencias y talleres que están abiertos a la comunidad, como voluntariado y a través de redes sociales.

En cuanto a lo que se refiere a la inclusión, esta asociación enfatiza la importancia de incluir las voces de los adultos mayores en la literatura, subrayando que sus experiencias, sus perspectivas que enriquecen el panorama literario global. La organización defiende la libertad de expresión para escritores de todas las edades, garantizando que los adultos mayores puedan compartir sus historias sin temor a la censura (PEN International, n.d.). Además, PEN International promueve programas que apoyan a los escritores en todas las etapas de su vida, incluyendo talleres y oportunidades de publicación, lo que permite a los adultos mayores participar activamente en la creación literaria (PEN International, s.f.).

1.1.4 Instituto Cervantes, puente cultural para la inclusión

Esta institución, es respaldada por el gobierno español, tiene como objetivo la promoción y enseñanza de la lengua española y la cultura hispana en el mundo. A través de eventos, programas culturales y apoyo a escritores, el Instituto Cervantes contribuye al desarrollo para la difusión de la literatura en español. El Instituto Cervantes fomenta la inclusión de todas las edades en la creación literaria, destacando que los adultos mayores tienen un papel valioso que desempeñar en la literatura.

A través de talleres, cursos y eventos culturales, la institución promueve la participación activa de los adultos mayores, reconociendo que tanto su experiencia, como su conocimiento enriquecen la comunidad literaria. Estas actividades no solo mejoran el bienestar emocional tanto como mental de los adultos mayores, sino que también fomentan su creatividad y conexión social, proporcionando un espacio inclusivo para la autoexpresión igual que el intercambio cultural. (Instituto Cervantes, s.f.).

1.1.5 Versos Eternos: La Asociación Internacional de Editores y la Inspiración Literaria en la Madurez (IPA)

La IPA representa a los editores a nivel mundial y aboga por la protección de los derechos de autor y la libertad de publicación. Su labor es esencial para garantizar un entorno propicio para la creación literaria y la disponibilidad de obras en todo el mundo. Se enfoca en la inclusión y la necesidad de crear espacios para todo público.

En primer lugar, defiende la dignidad y la autonomía de los mayores, asegurando que puedan participar activamente en las decisiones sobre sus vidas. También aboga por el acceso equitativo a servicios y recursos esenciales, permitiendo a los adultos mayores vivir de manera plena y autónoma. La IPA trabaja para eliminar la discriminación y el estigma asociados con el envejecimiento, promoviendo una visión positiva de la vejez.

Fomenta la participación activa de los mayores en la sociedad y apoya su involucramiento en actividades culturales y comunitarias. Finalmente, destaca la importancia de la educación y capacitación para profesionales y la comunidad, para mejorar la calidad de la atención y la inclusión de los adultos mayores en todos los aspectos de la vida.

La injerencia de estos organismos en la educación, también destaca la importancia de la investigación educativa, ya que proporciona una base sólida para abordar las necesidades y desafíos en el ámbito educativo. La investigación permite desarrollar estrategias efectivas para mejorar los sistemas educativos y adaptarlos a las demandas cambiantes de la sociedad global. Además, los estudios realizados a nivel internacional aportan valiosas perspectivas que ayudan a contextualizar las políticas educativas locales, facilitando la adopción de prácticas innovadoras y la promoción de un aprendizaje inclusivo y equitativo.

Estos organismos, no sólo dan pauta para la educación, sino que también desempeñan un papel esencial en la formulación de políticas que refuercen el derecho a la educación y fomenten un entorno educativo más justo y accesible. La investigación educativa se convierte en una herramienta fundamental para comprender y mejorar estos sistemas, asegurando que se respondan de manera efectiva a las necesidades y los desafíos globales.

1.2 La edad del Sol en México

En México, la población de adultos mayores representa una parte cada vez más significativa de la sociedad, con un 11.2% estimado en el año 2020 según datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO). Este incremento se debe en gran medida a la prolongación de la esperanza de vida y a las tendencias demográficas actuales. A nivel legislativo, la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores garantiza sus derechos fundamentales, incluyendo acceso a servicios de salud, educación, cultura y recreación, reflejando así el compromiso del gobierno mexicano por asegurar su bienestar integral (INEGI, 2020).

Es una realidad que la población de la tercera edad está viviendo una explotación demográfica, ya que tan solo “actualmente en México habitan 15.1 millones de personas de 60 años o más y se estima que para 2050 esta población llegue a 33.3 millones”, (INEGI, 2022). El envejecimiento demográfico es un fenómeno mundial que redefine los desafíos y oportunidades de la sociedad contemporánea, es necesario voltear la mirada a este sector de la población, tan solo en México, “de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva Edición (ENOEN), para el segundo trimestre de 2022 se estimó que había 17 958 707 personas de 60 años y más (adultas mayores). Esta cifra representa 14 % de la población total del país.” (ENOEN, 2022).

A medida que esta población, experimenta un aumento significativo, surge la necesidad de abordar sus necesidades integrales, no sólo desde una perspectiva de salud física, sino también considerando aspectos emocionales y sociales, ante este incremento poblacional es imperativo, prestar atención a un sector al que inequívocamente vamos a pertenecer, para que llegado el momento podamos vivir una vejez plena, y tengamos oportunidades para quienes en este mundo globalizado, serán desplazados por una sociedad que nada más se preocupa por

producir, es necesario fomentar programas en los que podamos hacerlos sentir parte de la sociedad, México debe estar listo para la realidad que se aproxima, es necesario que se prepare a través de políticas y prácticas que mejoren la calidad de vida de este sector. (Kánter, 2017).

Ante esta realidad, es importante que como pedagogos creamos espacios en los que se trate el proceso de envejecimiento, el cual trae consigo cambios que van más allá de lo físico. El retiro laboral, la pérdida de seres queridos y la disminución de la actividad social contribuyen directamente al aislamiento, afectando negativamente la salud mental y emocional de los adultos mayores.

Podemos tener un papel importante al crear espacios inclusivos, de apoyo que reconozcan y aborden las diversas dimensiones del envejecimiento, para ayudar a mejorar el bienestar de los adultos mayores en nuestra comunidad al brindar educación, apoyo emocional, oportunidades de participación social y acceso a servicios integrales, para garantizar un enfoque centrado en la persona, reconociendo su dignidad y valor en todas las etapas de la vida, es esencial que trabajemos en colaboración con otros profesionales, familiares y cuidadores para devolver la voz a quienes viven en soledad.

1.2.1 Ecos del Crepúsculo: el Arte de Acompañar la Vejez

La Secretaría de Salud en México, desempeña un papel crucial en la promoción y protección de la salud de los adultos mayores, un grupo cuya población sigue creciendo, enfrentando desafíos específicos relacionados con el envejecimiento. Su trabajo se manifiesta a través de una variedad de programas y políticas diseñados para mejorar la calidad de vida de este sector de la población.

Entre las principales iniciativas se encuentran los programas de atención integral, que proporcionan servicios médicos, psicológicos y sociales a los adultos mayores. Estos programas están orientados a prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades crónicas comunes en esta etapa de la vida, como diabetes e hipertensión, buscan fomentar un envejecimiento activo y saludable.

La investigación y la capacitación del personal de salud son igualmente importantes. La Secretaría impulsa estudios sobre el envejecimiento y capacita a los profesionales para que brinden una atención adecuada y especializada, abordando las particularidades del envejecimiento y las enfermedades geriátricas.

A pesar de estos esfuerzos, la Secretaría de Salud enfrenta desafíos significativos, como adaptar los servicios para abordar las complejidades del envejecimiento y mejorar la cobertura en áreas rurales y marginadas. Sin embargo, sigue trabajando para ajustar y mejorar sus políticas en respuesta a estos retos, con el objetivo de garantizar que todos los adultos mayores en México puedan disfrutar de una vida digna, saludable y activa, pero la realidad, muchas veces dista de lo que se escribe en el papel, en la actualidad, muchos adultos mayores no cuentan con los recursos necesarios para tener una vida digna.

La salud sigue siendo un área de preocupación para esta población, con desafíos como enfermedades crónicas y limitado acceso a servicios médicos adecuados. La Secretaría de Salud de México (SSA) trabaja en programas dirigidos a mejorar el acceso a la atención médica y promover estilos de vida saludables entre los adultos mayores (SSA, 2020).

Además, la participación social y cultural juega un papel crucial en el bienestar de este grupo, siendo impulsada por organizaciones comunitarias y ONGs que facilitan actividades recreativas, educativas y culturales para mantenerlos activos y conectados con la comunidad (CONEVAL, 2021).

Este contexto resalta tanto los avances como los desafíos que enfrentan los adultos mayores en México, subrayando la importancia de políticas públicas efectivas, los programas comunitarios para mejorar su calidad de vida y promover su inclusión social y cultural en la sociedad actual. Es crucial continuar con estos esfuerzos para garantizar que los adultos mayores no sólo reciban la atención necesaria para manejar sus condiciones de salud, sino que también tengan oportunidades para participar plenamente en la vida sociocultural, contribuyendo a una sociedad más inclusiva y equitativa para todos.

1.2.2 Refugios del Amanecer: La Casa de Día en México

En México, la Casa de Día para adultos mayores es un centro diseñado para ofrecer un espacio seguro y enriquecedor durante el día. A diferencia de los asilos o residencias, que brindan cuidado las 24 horas, estas casas funcionan principalmente durante el horario laboral, proporcionando un lugar donde los adultos mayores pueden pasar el día mientras sus familiares están ocupados con sus responsabilidades diarias.

Estas casas están equipadas con instalaciones que incluyen áreas para actividades recreativas, comedores y espacios de esparcimiento. Los adultos mayores pueden participar en una variedad de actividades, como talleres de manualidades, clases de ejercicio y eventos culturales. Este ambiente está pensado para fomentar la socialización y busca mantenerlos activos, con el fin de prevenir el aislamiento y la depresión. La interacción con otros y la participación en actividades pueden tener un impacto positivo en su bienestar general.

Además de promover la socialización, las Casas de Día también ofrecen apoyo en términos de salud y cuidado. El personal capacitado está disponible para brindar asistencia médica básica, administrar medicamentos y ayudar con las actividades diarias, según sea necesario. Este apoyo contribuye a que los adultos mayores mantengan un buen estado físico y emocional, mientras reciben la atención que requieren. (Cáceres, 2018)

Otro beneficio importante de las Casas de Día es el respiro que proporcionan a los familiares que actúan como cuidadores. Al saber que sus seres queridos están en un entorno seguro y bien cuidado durante el día, los familiares pueden continuar con sus actividades laborales y personales con mayor tranquilidad. (Cáceres, 2018)

Las Casas de Día también se enfocan en promover la autonomía y la autoestima de los adultos mayores. A través de actividades que fomentan la independencia, ayudan a los mayores a conservar habilidades y a mantenerse integrados en la vida comunitaria, lo cual es fundamental para una vida plena y activa, son una solución valiosa para apoyar a los adultos mayores y a sus familias. Ofrecen un entorno estimulante y cuidado durante el día, ayudando a mejorar la calidad de vida de los mayores apoyando en el cuidado a sus seres queridos.

1.2.3 Al rescate de las voces del olvido

Ante el panorama actual, en el contexto internacional y en México, la vejez se enfrenta a desafíos multifacéticos que requieren un enfoque integral y coordinado. Los organismos internacionales y nacionales han reconocido la necesidad de políticas que promuevan una vejez digna y saludable, subrayando la importancia de la inclusión social y el bienestar de los adultos mayores. En México, se ha avanzado en la atención de la salud, incorporando servicios médicos, psicológicos y sociales para mejorar la calidad de vida.

Las casas de día emergen como un recurso vital, proporcionando un espacio para la socialización y el cuidado diario, mientras que la creación literaria juega un papel crucial al ofrecer una plataforma para la representación y voz de los adultos mayores. Esta interacción entre literatura y políticas de salud refleja un esfuerzo por abordar las necesidades de la tercera edad desde una perspectiva holística, fomentando una sociedad más inclusiva y respetuosa con sus miembros más experimentados.

En conclusión, la vejez, tanto a nivel internacional como en México, requiere un enfoque integral que abarque la salud, la inclusión social y el bienestar emocional de los adultos mayores. Los avances en políticas y servicios de atención, como los ofrecidos por las casas de día, destacan el compromiso hacia un envejecimiento digno y saludable. Es importante, a través de la creación literaria, proporcionar una plataforma para la expresión y representación de las experiencias de los mayores, juega un papel esencial en la promoción de su inclusión y visibilidad. Este esfuerzo combinado refleja un reconocimiento creciente de la importancia de ofrecer un entorno que no solo atienda las necesidades básicas de los adultos mayores, sino que también valore y celebre su contribución a la sociedad. La integración de estas perspectivas y recursos es crucial para construir una sociedad más justa y equitativa, donde cada etapa de la vida sea reconocida y respetada.

2. Explorando el Corazón de la Experiencia: Una Metodología Fenomenológica para la Creación Literaria en el contexto de la Gerontagogía

En el presente estudio titulado, Voces a través del Tiempo: Taller de creación literaria para adultos mayores para reavivar memorias y sueños, se propone un taller, que buscará influir en el bienestar emocional y social de los más longevos. Este apartado metodológico detalla el tipo de investigación, los enfoques, diseños y técnicas empleados para investigar las necesidades de la población de la casa de día, “Venustiano Carranza”, ubicada en la avenida del taller no. 707, esquina con Genaro García, colonia Jardín Balbuena, C.P. 159001, desde una perspectiva cualitativa, buscando ofrecer una comprensión de las experiencias y efectos percibidos por los participantes, para lograr proponer un taller de creación literaria apegado a sus necesidades.

En este apartado es importante reflexionar sobre la investigación, ya que, es un proceso sistemático de indagación que tiene como objetivo generar conocimiento nuevo o verificar el existente. Implica la recopilación de datos a través de métodos científicos, el análisis crítico de esos datos y la interpretación de los resultados para responder a una pregunta o resolver un problema. (Tamayo, 2004)

2.1 Tras las Huellas del Tiempo: Un Enfoque Cualitativo para Desentrañar la Vejez

El paradigma cualitativo, según Bisquerra (2004), es un enfoque de investigación que prioriza la comprensión detallada y la descripción minuciosa de fenómenos complejos. Esta perspectiva adopta un enfoque integral que busca captar la riqueza y diversidad de las experiencias humanas, explorando su contexto. El enfoque cualitativo busca interpretar y dar sentido a las experiencias de las personas involucradas, a diferencia de los métodos cuantitativos que buscan medir y cuantificar mediante números.

Este paradigma valora la subjetividad y la riqueza de las historias individuales en lugar de concentrarse en la cantidad de datos recopilados. Por lo tanto, el enfoque cualitativo se distingue por su énfasis en la exploración, en profundidad, el análisis contextual y la comprensión de las diversas perspectivas que contribuyen a la construcción del conocimiento.

Se enfatiza la interpretación y comprensión de las experiencias desde la perspectiva de los participantes, reconociendo la subjetividad que forma parte de la construcción del conocimiento. El enfoque cualitativo es flexible y se adapta a las características únicas del contexto y los participantes, permitiendo la incorporación de nuevas perspectivas y la modificación del proceso de investigación según sea necesario. Por lo tanto considero que es el indicado para adentrarnos en el mundo de los adultos mayores, ya que nos interesan las historias que pueda contar esta población, además de que su uso en una propuesta pedagógica para un taller de creación literaria ofrece ventajas que pueden ser beneficiosas en este contexto.

Al comprender mejor sus puntos de vista y sus experiencias personales, las actividades que se incluyan en el taller repercutirán de manera significativa con los participantes, fomentando así un ambiente de aprendizaje enriquecedor el cual puede ayudar a identificar las posibles barreras o desafíos que esta demografía pueda enfrentar al participar en actividades de escritura creativa, ya que el diagnóstico nos permitirá adecuar la implementación de estrategias de apoyo para garantizar su participación plena y satisfactoria en el taller.

2.2 Un Viaje Cualitativo para Entender las huellas del tiempo

La investigación cualitativa se erige como una herramienta indispensable para comprender en profundidad la realidad que enfrenta esta población. A través de ella observamos, nos sumergimos en un espacio donde las voces que a menudo han sido invisibilizadas pueden finalmente ser escuchadas y valoradas. Este proceso se convierte en un viaje íntimo, donde buscamos rescatar esas voces del olvido, historias de vida que han sido eclipsadas por la velocidad de un mundo que avanza sin detenerse a mirar atrás. Considero de vital importancia hacer una pausa en nuestras vidas aceleradas y volver la mirada hacia quienes, en su madurez, conservan una sabiduría que muchas veces se desvanece en el ruido del presente.

Es necesario un espacio donde puedan narrar sus historias, para que podamos reconocerlos como actores fundamentales en la construcción de la memoria colectiva. Escuchar sus experiencias no es simplemente un ejercicio de comprensión académica; es una forma de restaurar su dignidad, de hacerles sentir que sus vidas y sus trayectorias son piezas esenciales del tejido social que compartimos. Cada relato recogido ilumina las huellas del tiempo, poniendo de manifiesto la profundidad y el valor de la vejez como una etapa vital que enriquece

a la sociedad en su conjunto. Es por estas razones que a continuación muestro cuál fue el camino a seguir.

Figura 1. La ruta para la investigación

Definición del problema de investigación	Se identificó la necesidad de comprender en profundidad las necesidades de los adultos mayores y el contexto en el que viven, lo que llevó a la formulación de preguntas de investigación específicas.
Selección del enfoque metodológico	Se eligió un enfoque cualitativo, dado que este permite explorar las experiencias subjetivas de los adultos mayores de manera detallada. Dentro de este enfoque, se optó por el método fenomenológico.
Diseño de instrumentos	Se diseñaron instrumentos como entrevistas semiestructuradas y observaciones no participativas para recopilar datos. Estos instrumentos permiten captar las vivencias y percepciones de los adultos mayores desde su propia perspectiva.
Recopilación de datos	Se procedió a realizar guión de entrevista, entrevistas, diario de campo y observaciones. En este proceso, es fundamental crear un ambiente de confianza y empatía para que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias.
Análisis de datos	Utilizando la técnica de análisis fenomenológico y narrativo, se identifican temas y patrones en las narrativas de los adultos mayores, buscando comprender las esencias de sus experiencias.
Diagnóstico Específico	A partir del análisis, se elabora un diagnóstico que describe las necesidades de los adultos mayores, considerando tanto los aspectos emocionales como los físicos y sociales.

La metodología se refiere al conjunto de procedimientos, técnicas y herramientas que se utilizan para llevar a cabo una investigación, es el “estudio analítico y crítico de los métodos de investigación y prueba, que incluye la descripción, el análisis y la valoración crítica de los

métodos de investigación” (Vera, 1972, p.22), para esta propuesta se basa en un enfoque cualitativo con un método fenomenológico.

Este enfoque es adecuado para explorar experiencias subjetivas y significados profundos asociados a la vida de los adultos mayores, permitiendo captar la esencia de sus vivencias y necesidades. El propósito es comprender las necesidades emocionales, físicas y sociales de esta población para elaborar un Diagnóstico Específico que refleje su situación actual para realizar la propuesta de un taller de análisis literario apegado a sus necesidades.

2.3 Entre el sol y la soledad: Construyendo Realidades a Través del Método Fenomenológico

El método fenomenológico, anclado en la tradición filosófica y cualitativa, se presenta como una herramienta poderosa para explorar y comprender las experiencias vividas desde la perspectiva de quienes las experimentan. Desarrollado por Edmund Husserl, este enfoque se dedica a develar las esencias de las experiencias humanas, despejando las capas de interpretación para acceder al núcleo puro de la vivencia. (1970)

Una de las características más distintivas del método fenomenológico es la “suspensión del juicio”, o “époche”. Introducido por Husserl, este concepto se refiere al proceso de poner entre paréntesis todas las creencias y suposiciones previas sobre el mundo, para abordar la experiencia en su forma más pura y auténtica. Al suspender estos juicios, el investigador se enfrenta a la experiencia sin prejuicios, permitiendo que el fenómeno se revele en su esencia, sin ser distorsionado por interpretaciones externas. Según Husserl (1970), este acto es esencial para que las estructuras de la conciencia emerjan de manera clara y auténtica, también se distingue por su énfasis en la descripción sobre la explicación.

A diferencia de otros enfoques que buscan interpretar o teorizar sobre las experiencias, la fenomenología se centra en describirlas minuciosamente, tal como se presentan a la conciencia. Merleau-Ponty (1962) argumenta que esta descripción detallada es la clave para captar el fenómeno en su totalidad, permitiendo que emerjan los significados intrínsecos que los individuos atribuyen a sus vivencias. La descripción fenomenológica no impone categorías externas, sino que deja que las experiencias hablen por sí mismas. Otra de sus características principales es la intencionalidad de la conciencia. Este concepto, sostiene que toda conciencia

es siempre conciencia de algo. Es decir, la experiencia no existe en un vacío, sino que está intrínsecamente relacionada con el objeto hacia el cual se dirige la conciencia. Merleau-Ponty (1962) subraya que esta intencionalidad revela la inseparabilidad entre el sujeto y el mundo en la construcción de significado.

El mundo no es simplemente una colección de objetos, sino un campo de significados que emergen de la interacción constante con la conciencia. Su propósito es llegar a la esencia de las experiencias, a esos elementos inmutables que definen un fenómeno en su esencia más pura. A través de un proceso conocido como reducción fenomenológica, el investigador busca eliminar las capas superficiales de la experiencia para desvelar su núcleo esencial. Manen (1990) describe este proceso como un intento de identificar aquello que hace que una experiencia sea lo que es, revelando las estructuras universales que subyacen a las experiencias particulares.

Además, valora profundamente la subjetividad. En lugar de tratar de objetivizar o generalizar las experiencias humanas, este método celebra la perspectiva única de cada individuo, explorando cómo se construye el significado a partir de su interacción con el mundo. Giorgi (2009) sostiene que este enfoque permite acceder a una comprensión rica y matizada de la experiencia humana, respetando la complejidad y la profundidad de la subjetividad individual.

En el contexto de la investigación sobre los adultos mayores, se revela especialmente valioso este enfoque, ya que permite explorar de manera profunda cómo estos individuos perciben y comprenden su vida cotidiana, captan los significados profundos que atribuyen a sus experiencias. A través de la suspensión del juicio y la descripción detallada, proporcionando un acceso privilegiado a las realidades subjetivas de los participantes, iluminando las estructuras subyacentes que configuran su existencia. Al centrarse en la descripción y en la intencionalidad de la conciencia, y al valorar la subjetividad, este método permite una exploración rica y matizada de las vivencias de los adultos mayores, ofreciendo una comprensión auténtica y reveladora de sus necesidades y realidades.

2.4. Reflejos de la Experiencia: Una Muestra de la Travesía en la Investigación Fenomenológica

En el presente apartado, establecemos el papel de la muestra como un elemento crucial dentro del proceso de investigación cualitativa. La selección de la muestra, representa un conjunto de participantes, también refleja la diversidad y complejidad del fenómeno que se pretende estudiar. En este sentido, se convierte en un vehículo a través del cual se busca obtener una comprensión profunda de las experiencias, percepciones y significados que los participantes atribuyen a sus vivencias.

En el ámbito de la investigación, la selección de una muestra adecuada es fundamental para asegurar la validez y la relevancia de los resultados obtenidos. La muestra, es entendida como un subconjunto representativo de la población total, permite a los investigadores explorar y analizar fenómenos específicos sin necesidad de examinar a toda la población. La importancia de una muestra bien seleccionada radica en su capacidad para reflejar las características esenciales de la población de interés, garantizando así que las conclusiones del estudio sean generalizables. (Bisquerra, 2004).

Para esta investigación se estableció el uso del muestreo por conveniencia, este muestreo es una técnica de selección de participantes en la que los individuos se eligen porque están fácilmente disponibles, son accesibles o están dispuestos a participar en el estudio. No se basa en criterios de aleatoriedad. (Sampieri, 2014).

Este tipo de muestreo es común en estudios exploratorios, estudios de caso, o cuando se enfrenta a limitaciones de tiempo y recursos el cual se justificó por la necesidad de realizar una recolección de datos eficiente y accesible en un entorno específico, donde los participantes estaban disponibles y dispuestos a participar. Aunque este método puede limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones, proporciona una visión útil y práctica de las necesidades y expectativas de los adultos mayores en el contexto de la casa de día 'Venustiano Carranza'.

La muestra para el diagnóstico específico consistió en 7 adultos mayores, 3 hombres y 4 mujeres, todos residentes de la casa de día 'Venustiano Carranza'. Los participantes fueron seleccionados para reflejar una variedad de características demográficas, incluyendo edad,

género, nivel socioeconómico, y estado de salud. El rango de edad de los participantes variaba entre 60 y 84 años, con una distribución equitativa entre hombres y mujeres.

2.5 Reflexiones Éticas en el Sendero de la Investigación

La ética en la investigación no es sólo un conjunto de normas o regulaciones a seguir; es el corazón que guía el proceso investigativo hacia la verdad y la justicia. En cada estudio, la ética actúa como un faro que ilumina el camino, asegurando que el conocimiento se genere de manera responsable y respetuosa hacia todas las formas de vida. Cuando hablamos de ética en la investigación, nos referimos a la obligación de los investigadores de proteger la dignidad, los derechos y el bienestar de los participantes. Este compromiso implica obtener un consentimiento informado genuino, asegurarse de que los participantes comprendan los riesgos y beneficios involucrados, y garantizar que su participación sea voluntaria, libre de coerción.

Además, la ética demanda transparencia en la recopilación y el análisis de datos, evitando cualquier forma de manipulación que pudiera distorsionar la verdad. La integridad del investigador se refleja en su capacidad para presentar los resultados de manera honesta, reconociendo los límites de su estudio y evitando la tentación de exagerar o falsear hallazgos.

La importancia de la ética se extiende también a la relación del investigador con la sociedad en general. Los estudios deben contribuir al bien común, respetando el entorno y las comunidades implicadas. Cualquier conocimiento generado tiene el potencial de impactar vidas y cambiar realidades, y por ello, la ética exige una reflexión constante sobre las posibles consecuencias de nuestras acciones.

Reflexionar sobre la ética en la investigación nos lleva a reconocer que el objetivo final de la ciencia no es sólo el descubrimiento, sino el avance de la humanidad en armonía con los valores fundamentales de respeto, equidad y justicia. Así, la ética se convierte en la brújula que orienta cada decisión, asegurando que el conocimiento generado sea no sólo válido, sino también moralmente aceptable. Es por estas razones que todos los participantes proporcionaron su consentimiento informado antes de participar en el estudio. Se garantizará la confidencialidad de la información proporcionada, y los datos serán utilizados exclusivamente con fines de

investigación, asegurando el anonimato de los participantes en los informes y publicaciones resultantes del estudio.

2.6 Trás las huellas del Sol: La Técnica como Puente en la Experiencia Fenomenológica

La técnica de investigación es un conjunto de procedimientos y herramientas que los investigadores emplean para recolectar, analizar e interpretar datos, con el fin de responder preguntas de investigación y alcanzar los objetivos planteados. Según Bisquerra (2004), la técnica de investigación se refiere a los métodos concretos y específicos que se utilizan en un estudio para la recopilación de información, siendo un componente esencial del proceso investigativo que permite a los investigadores acercarse a la realidad que están estudiando. En el contexto de mi investigación cualitativa, se utilizaron dos técnicas: la entrevista y la observación no participante.

En la investigación cualitativa, el guión de entrevista se erige como una herramienta esencial que guía el proceso de recolección de datos y facilita el acceso a las experiencias y perspectivas profundas de los participantes. Según Kvale, "un guión de entrevista bien estructurado ayuda a dirigir la conversación de manera que se obtengan respuestas relevantes y significativas, al mismo tiempo que proporciona flexibilidad para explorar temas emergentes" (2007, p. 96). Este instrumento permite al investigador mantener un enfoque en los objetivos de la investigación mientras se adapta a las respuestas del entrevistado, promoviendo un diálogo enriquecedor y revelador.

En el contexto fenomenológico, el guión de entrevista debe estar diseñado para captar la esencia de las experiencias vividas, facilitando una exploración profunda de los significados personales y subjetivos (Creswell, 2013). Al estructurar las preguntas de manera abierta y flexible, el guión de entrevista permite una comprensión más completa y matizada de la realidad del participante, alineándose con los principios de la fenomenología que buscan desentrañar la esencia de la experiencia vivida, dentro del guión de entrevista, con el fin de establecer confianza con los entrevistados, realice preguntas para crear un vínculo que les permitiera abrir sus emociones hablando sobre su infancia, para después pasar a los datos generales, para conocer de forma general su situación y el contexto en el que se han

desarrollado, posteriormente abrimos paso a hablar sobre su estado de salud, datos personales y sus experiencias con la lectura y la escritura. Esta estructura me permitió conocer a grandes rasgos las necesidades de esta población, y la disposición de los entrevistados para diseñar un taller de creación y recreación literaria. (véase, anexo, 1).

2.6.1 Las Voces del Alma: El Diálogo Profundo en la Entrevista Fenomenológica

La entrevista es una técnica de recopilación de datos que consiste en una conversación estructurada o semiestructurada entre el investigador y los participantes, donde se exploran sus pensamientos, sentimientos, experiencias y perspectivas sobre un tema específico. Bisquerra (2004), describe la entrevista como una técnica flexible que permite profundizar en el entendimiento de las percepciones y significados que los individuos asignan a sus experiencias. Esta técnica es esencial en mi investigación ya que facilita la obtención de narrativas detalladas y significativas de los adultos mayores, proporcionando una comprensión profunda de sus necesidades socioemocionales y cómo estas pueden influir en su bienestar.

Las técnicas de recolección de datos fueron, entrevistas semiestructuradas, las cuales permiten obtener relatos detallados sobre la vida, preocupaciones y necesidades de los involucrados, además se empleó la observación participativa en la casa de día para captar el contexto en el que los adultos mayores interactúan y viven su día a día. Esto facilita una comprensión más rica de su entorno y de las dinámicas sociales que experimentan, tanto las experiencias subjetivas como las percepciones de los adultos mayores sobre la escritura y su proceso de envejecimiento.

La gerontagogía es la ciencia que estudia el aprendizaje en la vejez, enfocándose en las particularidades, necesidades y potencialidades de esta población. En el contexto de un taller de creación literaria para ellos, la entrevista semiestructurada es una herramienta valiosa para entender estos procesos educativos, facilitando la expresión de las experiencias a lo largo de la vida, al permitir una conversación abierta y reflexiva, se alinea perfectamente con este enfoque.

Las entrevistas se llevaron a cabo en un ambiente cómodo y seguro, lo cual fue fundamental para fomentar la confianza y la apertura de los participantes. Cada entrevista, de aproximadamente 7 minutos, fue grabada con el consentimiento informado, garantizando la

confidencialidad y el uso ético de la información. Además, se realizó una entrevista al personal de la casa de día, que incluyó al psicólogo y a la encargada del lugar, con el propósito de profundizar en el contexto institucional y comprender mejor las dinámicas entre los participantes. Esta entrevista (véase, anexo 4), brindó información valiosa para el diagnóstico, aportando una visión integral sobre las relaciones, el entorno y las necesidades de los adultos mayores dentro de la casa de día.

2.6.2 El Arte de la Observación no Participante en la Exploración Fenomenológica

La observación es una técnica fundamental en la investigación, especialmente en las ciencias sociales y en estudios cualitativos. Consiste en la recolección sistemática de datos a través de la percepción directa de fenómenos, comportamientos, eventos o situaciones, tal como ocurren en su entorno natural. A través de la observación, el investigador puede captar y registrar información detallada y relevante sin intervenir o alterar el contexto estudiado. (Delgado y Orozco, 2015).

Figura 2. Observación para la investigación.



Elaboración propia, tomado de **Martínez, M. A.** (2015). *Métodos y técnicas de investigación cualitativa*.

La observación es una técnica crucial en la investigación cualitativa, permitiendo al investigador capturar datos tal como ocurren, sin depender de la memoria o interpretación de los participantes. Esta metodología ayuda a reducir sesgos y obtener una visión más precisa del fenómeno estudiado según Patton (2015), la observación permite un panorama más amplio,

que permite vislumbrar la realidad de un fenómeno. La comprensión contextual que ofrece la observación es fundamental para interpretar adecuadamente los fenómenos. La capacidad de captar interacciones, ambientes y otros factores contextuales es esencial para una visión completa, de acuerdo a Creswell (2014) la observación permite ver cómo las personas se comportan en su entorno real, lo cual se traduce en una perspectiva de la situación.

La flexibilidad es otra ventaja clave de la observación. Permite al investigador ajustar su enfoque en función de los descubrimientos emergentes, adaptándose a nuevas situaciones y comportamientos inesperados, de acuerdo a Flick (2018) la observación permite la flexibilidad, lo cual al comprender el entorno nos permitirá adecuar el método a las necesidades que observemos. Su capacidad para proporcionar datos contextuales y detallados la hace útil en campos tan diversos como la antropología, sociología, psicología y educación.

Para esta investigación se optó por la observación no participante, es una técnica de investigación en la cual el investigador se posiciona como un observador externo, sin involucrarse activamente en las actividades o interacciones de los sujetos estudiados. Este método permite al investigador recopilar datos de manera más objetiva, ya que su presencia no altera significativamente el entorno o el comportamiento de los participantes. (Angrosino, 2012).

Al elegir esta técnica, el investigador puede captar la cotidianidad de los participantes sin alterar sus rutinas ni influir en sus respuestas o comportamientos, logrando así una visión más profunda y auténtica. Esto es esencial para detectar las necesidades visibles, también para identificar aquellas sutilezas emocionales, relacionales y sociales que a menudo permanecen ocultas cuando los individuos son conscientes de ser observados. La observación de detalles aparentemente menores como los gestos, las interacciones espontáneas y los silencios, revela aspectos cruciales sobre el estado de ánimo, la cohesión social y el nivel de bienestar en el grupo.

Figura 3. Ventajas y desventajas de la observación no participante

Ventajas	Desventajas
----------	-------------

Minimización del sesgo del observador: Al no involucrarse directamente, el investigador reduce la posibilidad de influir en el comportamiento de los participantes, lo que resulta en datos más genuinos.	Falta de profundidad en la comprensión: Al no interactuar con los participantes, el investigador puede perder la oportunidad de comprender las motivaciones, pensamientos y emociones detrás de los comportamientos observados.
Captura de comportamientos naturales: Permite observar a los sujetos en su entorno cotidiano, sin la intervención o alteración de su rutina, lo que da lugar a un diagnóstico más preciso y representativo.	Interpretación limitada: Sin la posibilidad de hacer preguntas en tiempo real, el investigador debe inferir las razones detrás de ciertas acciones, lo que puede llevar a interpretaciones incorrectas o superficiales.
Flexibilidad en la recolección de datos: El investigador puede tomar notas detalladas y registrar patrones de comportamiento sin la necesidad de interrumpir o interactuar con los sujetos.	Desconexión con los sujetos: La distancia mantenida durante la observación puede dificultar el establecimiento de una relación empática o de confianza, lo cual es vital en algunos contextos de diagnóstico.
Contextualización: Ofrece una comprensión contextual profunda, ya que el investigador observa las interacciones en el entorno en el que ocurren, proporcionando un marco completo para interpretar los datos.	Posible sesgo del observador: Aunque el objetivo es ser objetivo, el investigador aún corre el riesgo de interpretar las acciones observadas a través de sus propios filtros culturales o personales.

La observación no participante es una herramienta valiosa en diagnósticos donde se requiere una comprensión auténtica del comportamiento de los sujetos en su entorno natural. Sin embargo, debe ser complementada con otras técnicas que permitan captar las percepciones y motivaciones de los participantes para lograr un diagnóstico completo y profundo.

2.7 Instrumentos para escuchar los Susurros de la Experiencia

En la investigación cualitativa, los instrumentos desempeñan un papel fundamental en la recolección y análisis de datos, permitiendo una inmersión profunda en las experiencias y perspectivas de los participantes. Según Denzin y Lincoln, "los instrumentos cualitativos son herramientas que facilitan la recopilación de datos y el análisis interpretativo, proporcionando acceso a la riqueza de la experiencia humana" (2011, p. 19). Los instrumentos, son esenciales

para capturar la complejidad de las vivencias humanas desde una perspectiva fenomenológica. De acuerdo con Creswell, "la selección de los instrumentos adecuados es crucial para comprender los significados y experiencias subjetivas de los participantes" (2013, p. 150).

En esta investigación, el instrumento principal fueron las notas de campo debido a que son fundamentales para la metodología fenomenológica de esta investigación, ya que permiten captar y analizar las experiencias subjetivas de los adultos mayores desde una perspectiva comprensiva y contextualizada. Las notas de campo según Bogdan y Biklen, "son registros detallados que documentan lo observado y lo experimentado durante el proceso de investigación, proporcionando una rica fuente de datos para el análisis" (2007, p. 127).

Este instrumento no sólo permite una representación precisa de las interacciones y contextos, sino que también facilita la reflexión y el análisis posteriores. En el marco de la fenomenología, las notas de campo juegan un papel crucial al ofrecer una perspectiva inmersiva y detallada de las experiencias vividas, permitiendo al investigador captar la esencia de los fenómenos desde un punto de vista cercano y personal (Van Manen, 2014).

Al registrar observaciones y reflexiones en tiempo real, las notas de campo sirven como una herramienta dinámica que enriquece la comprensión del mundo fenomenológico del participante, ayudando a desentrañar los significados profundos y las estructuras de la experiencia vivida. Proporcionan un registro directo y observacional, lo que es esencial para diseñar una propuesta pedagógica efectiva y significativa para el taller de creación literaria.

En la fenomenología, los instrumentos deben permitir una exploración detallada y reflexiva de la experiencia vivida, permitiendo a los investigadores captar la esencia de los fenómenos estudiados (Manen, 2014). Por lo tanto, la elección y uso de los instrumentos son decisivos para alcanzar una comprensión auténtica y significativa de la realidad subjetiva de los individuos. Para el diseño de la propuesta pedagógica del taller de creación literaria para adultos mayores, las notas de campo, fueron seleccionadas para capturar de manera detallada y precisa las experiencias y necesidades de los participantes, alineándose con el enfoque fenomenológico de la investigación. Para el desarrollo de este instrumento se tomaron fundamentos de la tradición de la investigación cualitativa y, más específicamente, en la

fenomenología, que busca capturar la experiencia vivida desde la perspectiva de los participantes. Según Van Manen (1990), las notas de campo deben reflejar tanto la descripción directa como la reflexión e interpretación del investigador, permitiendo una comprensión profunda del fenómeno estudiado.

Las notas de campo se vuelven necesarias cuando te adentras a un lugar donde las voces de los adultos mayores resuenan con historias de vidas llenas de experiencia, es necesario capturar cada detalle, cada emoción, cada gesto. Se comienza con los datos contextuales, porque es necesario establecer el escenario donde se desarrollará la observación. La fecha, el lugar, los participantes, y hasta el clima, son los hilos que tejen el contexto. Sin estos detalles, el cuadro estaría incompleto, pues el entorno moldea las interacciones y los comportamientos que se están a punto de presenciar.

Esta fase es crucial porque establece una base sólida desde la cual se construye la comprensión del fenómeno investigado. Pero la observación no es lo único que se hace, también se llevan impresas las emociones que se viven en los momentos observados, se entrelazan con las descripciones. Aquí, es en esta interacción entre lo observado y lo sentido donde comienza a tomar forma la interpretación de lo que realmente está sucediendo.

Entonces, es un proceso natural, analizar lo visto. Las piezas del rompecabezas comienzan a encajar, y emergen temas, patrones, conexiones que parecen increíbles. Las notas, entonces se convierten en un terreno fértil para que germinen las primeras ideas y teorías, conectando lo observado donde la descripción se transforma en comprensión. Finalmente, las preguntas y dudas surgen al final del día, donde cada nueva pregunta abre la puerta a una mayor comprensión.

Es así como las notas de campo no son solo un registro de lo que se ve, sino también una herramienta viva que te acompaña en tu viaje para comprender las experiencias y emociones de los adultos mayores, cada palabra, está diseñada para mirar más allá de la superficie, hacia una verdadera conexión con el mundo que se observa.

Es con el fin de mirar más allá de lo evidente, que el formato (véase anexo 6) de las notas de campo está influido por la perspectiva de Geertz (1973) y su idea de "descripción densa", que

sugiere que las notas de campo deben capturar no sólo los hechos observables, sino también el contexto y el significado detrás de ellos. Esto es crucial, ya que se busca comprender las vivencias de los adultos mayores. Además, la inclusión de reflexiones y notas analíticas está alineada con el enfoque de investigación fenomenológica, que enfatiza la importancia de la subjetividad y la interpretación en la recolección de datos (Moustakas, 1994).

En el contexto de esta investigación, las notas de campo permitieron documentar las observaciones sobre las interacciones, comportamientos, y dinámicas dentro de la casa de día "Venustiano Carranza". Este instrumento fue crucial para captar la esencia de las experiencias de los adultos mayores, proporcionando una base rica de datos cualitativos que reflejan sus vivencias y perspectivas, incluí este instrumento, ya que, permite incluir descripciones minuciosas y reflexiones personales del investigador, además permite situar los datos en el contexto específico en el que se producen, lo que ayuda a comprender las dinámicas y perspectivas de los participantes.

A su vez, en el marco del diagnóstico realizado, la entrevista al personal de la casa de día, en particular al psicólogo y a la encargada del lugar, se empleó como un instrumento clave para obtener información valiosa sobre el contexto institucional y las dinámicas internas. Este tipo de entrevista permitió conocer las percepciones y experiencias del personal, además de profundizar en la estructura organizativa, los programas implementados y la relación que mantienen con los adultos mayores. Al integrar la perspectiva del personal, se logró una comprensión más amplia del entorno en el que se desenvuelven los participantes, así como de los retos y oportunidades que enfrenta la casa de día para mejorar el bienestar de sus usuarios.

Este instrumento fue esencial para complementar la observación no participante y las entrevistas a los propios adultos mayores, proporcionando una visión global y enriquecida del diagnóstico. Además, facilitó la identificación de necesidades específicas tanto del personal como de los participantes, que de otro modo podrían haber pasado inadvertidas.

2.8 Revelaciones del Diagnóstico en la Travesía del Tiempo

En esta sección se presentan los resultados obtenidos del diagnóstico específico realizado en la Casa de Día 'Venustiano Carranza'. A través de un enfoque metodológico cualitativo, se

exploraron las vivencias, percepciones y necesidades de los adultos mayores participantes, con el fin de obtener una comprensión profunda de su bienestar emocional y social. El análisis de los datos recolectados se realizó mediante la técnica de tabla narrativa propuesta por Barbara Czarniawska (2007), lo que permitió identificar patrones y significados clave en las experiencias narradas. A continuación, se exponen los hallazgos principales, los cuales son interpretados a la luz de la teoría gerontológica y el marco socioemocional que guía esta investigación.

2.8.1 Retratos del corazón

La muestra seleccionada incluye adultos mayores de entre 60 y 84 años, con una distribución de género casi equitativa (45% masculinos, 55% femeninos). En términos de nivel educativo, el 40% de los participantes había completado estudios secundarios, mientras que el 30% tenía estudios superiores.

La siguiente tabla presenta un desglose detallado de las características demográficas de la muestra:

Figura 4: Características Demográficas de la Muestra

Categoría	Descripción
Edad	60-84 años
Género	Masculino (42.86 %), Femenino (57.14 %)
Nivel de Escolaridad	Educación Superior: 20% Educación Media Superior: 40% Educación Secundaria: 40%

En la *Figura 4*, se presenta el perfil psicosocial y de salud de los participantes seleccionados para este estudio, cada uno con un recorrido vital único que refleja las diversas formas en que la vejez se manifiesta en sus vidas. Esta tabla ofrece una síntesis de elementos clave como el estado emocional, las relaciones familiares, el historial de salud y los factores sociales que influyen en su día a día, proporcionando una visión integral de su situación.

A través de esta representación, se pone de relieve la diversidad de sus experiencias, además de las conexiones entre sus contextos personales y las condiciones comunes que enfrentan

como adultos mayores. Estos perfiles permiten identificar patrones relevantes en cuanto a sus necesidades emocionales, sociales y de salud, ayudando a comprender mejor las dificultades y fortalezas que atraviesan en esta etapa de sus vidas.

La información contenida en la tabla es crucial para analizar de manera más profunda las dinámicas individuales y colectivas que configuran su realidad cotidiana, y cómo estas influyen en su bienestar general. Además, proporciona una base sólida para el diseño de intervenciones futuras o programas que puedan responder a las necesidades detectadas en el diagnóstico.

La tabla se organiza en torno a varios parámetros fundamentales para comprender el contexto de cada participante. Se incluyen datos demográficos básicos como el nombre, la edad y el género, seguidos por el nivel educativo, que ofrece una perspectiva sobre el nivel académico de cada individuo. El estado de salud y el estado emocional son dos indicadores cruciales, reflejando cómo la condición física y el bienestar emocional interactúan en la vida de cada persona. Estos estados se complementan con las motivaciones principales que guían sus acciones y decisiones, revelando lo que les otorga sentido en esta etapa de sus vidas. Finalmente, el factor estrés identifica aquellos elementos que generan tensión o malestar, proporcionando un contexto para entender las dificultades emocionales y psicológicas que enfrentan. Por ejemplo, Virginia, de 76 años, mantiene un estado de salud bueno y una actitud alegre pero tranquila, motivada principalmente por su familia, especialmente sus hijas. Sin embargo, enfrenta sentimientos de inutilidad, lo que representa su principal fuente de estrés.

De manera similar, cada participante en la tabla muestra una combinación única de características que destacan las complejidades de su vida y la influencia de su entorno personal y social. Esta tabla no sólo resume información relevante, sino que también sirve como base para el análisis más profundo de cómo estos factores se entrelazan para formar las experiencias de envejecimiento en cada individuo, el análisis de estos datos permite identificar tendencias comunes y diferencias individuales, proporcionando una visión holística que ayuda a diseñar intervenciones personalizadas. Esto no solo enriquece el diagnóstico, sino que también abre la puerta a futuras acciones orientadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores desde una perspectiva integral.

Figura 5. Perfil Psicosocial y de salud de la muestra

Nombre	Edad	Género	Nivel educativo	Estado de salud	Estado emocional	Motivaciones Principales	Factor de estrés
Virginia	76	M	Superior	Bueno	Alegre, pero tranquila	Familia, hijas	Sentimientos de inutilidad
Erika	60	M	Media superior	Bueno	Menos útil, a veces deprimida	Hijo adolescente	Depresión, cambio de rol
José	84	H	Secundaria	Bueno	Realizado pero irritable	Familia, canciones	Irritabilidad, falta de reconocimiento
Rosalba	76	M	Secundaria	Bueno	Positiva y ocupada	Familia, vivir con plenitud.	Pérdida de seres queridos
José Ventura	82	H	Secundaria	Bueno	Feliz y positivo	Disfrutar de la vida	Tristeza ocasional

Como parte de los resultados de este estudio, se presentan a continuación las tablas que sintetizan los perfiles psicosociales y de salud de los participantes. Estas tablas ofrecen una visión detallada de sus trayectorias de vida, destacando aspectos clave como su experiencia profesional, sus relaciones familiares y su situación actual. A través de esta estructura, se busca capturar tanto las dinámicas individuales como los factores compartidos que influyen en su bienestar emocional y físico. Estas representaciones permiten comprender cómo cada participante vive y enfrenta los desafíos propios de la vejez, brindando una base sólida para el análisis y el diagnóstico de sus necesidades.

Figura 6. Perfil psicosocial de Virginia

Aspecto	Descripción
Nombre y edad	Virginia 76 años, ex maestra.
Carrera profesional	Virginia dedicó su vida a la enseñanza, lo que le proporcionó satisfacción y propósito. Su jubilación ha llevado a una sensación de pérdida y aislamiento debido a la pérdida de su red de apoyo profesional y social.
Relaciones familiares	Sus hijas son su principal fuente de apoyo y orgullo. Aunque valoran el tiempo con ella, Virginia a veces se siente sola, reflejando la dificultad de ajustar su rol familiar y personal tras la jubilación.
Situación actual	Virginia se describe como generalmente alegre, aunque resignada a su papel actual en la vida.

Virginia siente que ha cumplido con su misión y busca tranquilidad para evitar recaídas en la depresión. Su aceptación del pasado y su enfoque en vivir en paz subrayan un reconocimiento de que ha vivido plenamente. La educación y su papel como madre han sido pilares fundamentales en su vida, proporcionándole un sentido de propósito y legado.

Figura 7. Perfil psicosocial de Erika

Aspecto	Descripción
Nombre y edad	Erika, 60 años, empleada federal.
Carrera profesional	Erika encuentra en su carrera en el servicio federal una fuente de estabilidad. La pérdida de este rol o una posible jubilación inminente la hace sentir un vacío e inseguridad sobre su identidad y su utilidad.
Relaciones familiares	Su hijo adolescente es su mayor motivación, aunque enfrenta desafíos en su relación con él. La preocupación por su salud y el deseo de ser una buena madre reflejan las dificultades de equilibrar responsabilidades familiares y personales en la vejez.
Situación actual	Erika está en una etapa de transición, sintiendo una falta de propósito tras la pérdida de su trabajo, y se encuentra en una fase de adaptación a su nuevo rol como madre con un hijo adolescente.

Enfrenta una compleja realidad emocional tras la pérdida de su trabajo. Aunque se siente motivada por su hijo adolescente, quien se ha convertido en el centro de su mundo, ha experimentado una pérdida de propósito y utilidad, sumada a episodios de depresión. Su identidad sigue marcada por su rol profesional, aunque el apoyo familiar es crucial para su bienestar emocional. La resiliencia y la capacidad de adaptación han sido vitales para enfrentar los desafíos que la vida le ha presentado.

Figura 8. Perfil psicosocial de José

Aspecto	Descripción
Nombre y edad	José (84 años, exbeisbolista y empleado en Cervecería Modelo y Bayer)
Carrera profesional	José ha tenido una vida activa y variada, tanto en el deporte como en el trabajo. La jubilación ha reducido su capacidad de participar en actividades físicas y sociales, llevándolo a reflexionar sobre su pasado.
Relaciones familiares	La familia de José es un pilar importante en su vida actual. La pérdida de su trabajo ha intensificado su sentido de aislamiento, aunque los recuerdos de sus logros y la compañía de su familia siguen siendo fundamentales para su bienestar.

Situación actual	La pérdida de rutina y propósito tras la jubilación ha sido difícil para José, quien valora profundamente sus recuerdos y la conexión con su familia.
------------------	---

José, se ve a sí mismo como una persona realizada a pesar de sus dificultades emocionales. Su vida ha estado marcada por la pasión por el béisbol y su carrera laboral, pero en la vejez ha encontrado un nuevo propósito en la creatividad musical. Su desafío actual radica en la regulación de sus emociones, especialmente en sus relaciones familiares. La música y el deseo de dejar un legado a través de sus canciones son aspectos importantes de su identidad.

Figura 9. Perfil psicosocial de Rosalba

Aspecto	Descripción
Nombre y edad	Rosalba (76 años, ex secretaria)
Carrera profesional	Rosalba vio su trabajo como secretaria como una parte integral de su identidad. Su jubilación ha acentuado un sentido de pérdida, y ha hecho que reflexione sobre los sacrificios hechos y su propia valía.
Relaciones familiares	La figura de su madre, a quien admira profundamente, sigue siendo una fuente de inspiración. La familia en general le proporciona apoyo y amor, aunque se siente aislada tras dejar su empleo.
Situación actual	La transición a la jubilación ha llevado a Rosalba a reevaluar sus logros y desafíos, con un profundo sentimiento de aislamiento a pesar del apoyo familiar.

Rosalba, de 76 años y exsecretaria, se describe como afortunada y positiva. Ella busca mantener una actitud alegre y una vida activa, enfocándose en disfrutar cada momento y vivir con plenitud. La influencia de su madre y su propia resiliencia han sido fundamentales en su vida, moldeando su perspectiva y enfoque hacia la vida. Su historia familiar de fortaleza y dedicación resuena profundamente en su identidad actual.

Figura 10. Perfil psicosocial de José Ventura

Aspecto	Descripción
Nombre y edad	José Ventura (82 años, ex chofer)
Carrera profesional	José Ventura ha disfrutado de su trabajo y su rol como chofer, valorando las interacciones sociales que proporcionaba. Su retiro ha reducido su movilidad y capacidad de trabajo, llevándolo a experimentar una pérdida de propósito.
Relaciones familiares	La familia sigue siendo una fuente de apoyo importante, pero el aislamiento causado por la pérdida de su trabajo es significativo.

Situación actual	José Ventura enfrenta una nueva etapa en la que el aislamiento y la falta de estructura diaria se convierten en desafíos principales, mientras busca consuelo en sus recuerdos y en la compañía familiar.
------------------	---

José Ventura, de 82 años y ex chofer, se considera una persona feliz que disfruta de la vida, a pesar de enfrentar momentos ocasionales de tristeza. Su trabajo como chofer le proporcionó un sentido de propósito y conexión con el mundo exterior, y su actitud positiva sigue siendo una característica central de su identidad. La familia sigue siendo un pilar importante en su vida, ofreciendo tanto apoyo como un sentido de pertenencia y felicidad.

2.9 Horizontes de Sentido: Contextualización y Reflexiones Finales

Para los entrevistados, la vejez representa una etapa transformadora que desafía su sentido de propósito y pertenencia. La pérdida de sus trabajos ha intensificado sentimientos de aislamiento y pérdida, revelando un patrón común de dificultad para adaptarse a nuevas realidades personales y sociales.

La transición hacia la jubilación ha sido un evento crítico, llevando a los adultos mayores a enfrentar sentimientos de pérdida de identidad y propósito. El aislamiento social se vuelve más prominente al perder la estructura y la rutina proporcionada por el trabajo. Los entrevistados encuentran un ancla en sus recuerdos y en sus relaciones familiares. La familia se convierte en un pilar crucial que les proporciona apoyo emocional y sentido de pertenencia en la vejez.

Cada individuo muestra diferentes formas de enfrentar la vejez, desde adaptaciones en su rol familiar hasta el uso de recuerdos y relaciones pasadas para mantener un sentido de valor personal. El análisis de las emociones y sentimientos de los entrevistados, todos en una etapa avanzada de la vida, revela una rica variedad de experiencias y perspectivas que reflejan sus vidas y el impacto de la vejez en sus identidades.

En conjunto, los entrevistados muestran un patrón de adaptación y búsqueda de significado en la vejez, enfrentando desafíos personales y emocionales. La familia emerge como un tema recurrente, proporcionando apoyo y sentido a sus vidas, mientras que la vejez y la pérdida del trabajo representan períodos de reflexión y adaptación. La resiliencia y la aceptación del pasado son claves en su experiencia, ayudándoles a encontrar satisfacción y propósito en esta etapa de la vida.

El análisis de las emociones y sentimientos de los entrevistados en la etapa avanzada de la vida revela una rica diversidad de experiencias personales y emocionales. A través de las entrevistas, hemos observado que la vejez, la pérdida de trabajo, y las dinámicas familiares juegan papeles cruciales en la forma en que los individuos se enfrentan a los desafíos emocionales, buscando un sentido de propósito y realización.

Los entrevistados muestran una amplia gama de actitudes hacia la vejez, que van desde la aceptación tranquila y el enfoque en la paz mental, hasta la búsqueda activa de creatividad y propósito a través de la música y otras actividades. Sin embargo, también han enfrentado desafíos significativos, como la depresión, la pérdida de identidad profesional, y la dificultad para regular emociones en las relaciones familiares.

En este contexto, un taller de creación literaria podría ser una herramienta valiosa para abordar las emociones de esta población. La escritura ofrece una vía para la autoexpresión, permitiendo a los participantes explorar y procesar sus sentimientos en un entorno estructurado. Al crear historias, poemas o ensayos, los individuos pueden reflexionar sobre sus experiencias, encontrar nuevas perspectivas y dar sentido a su pasado y presente.

Además, puede servir como un medio para fortalecer la conexión entre los participantes, al compartir sus escritos y descubrir experiencias comunes. Este proceso no solo promueve la autoexploración y la autorreflexión, sino que también fomenta el apoyo mutuo y la empatía entre los miembros del grupo.

Dado que muchos entrevistados valoran la familia, la creatividad, y la búsqueda de un sentido de propósito en su vida, un taller de creación literaria puede complementar y enriquecer sus estrategias actuales para enfrentar la vejez y las emociones asociadas. Al ofrecer un espacio para que los participantes se expresen y conecten con otros a través de la escritura, este taller puede contribuir a un mayor bienestar emocional y una mayor satisfacción en esta etapa de la vida, de esta manera que el llevarlo a cabo parece ser una intervención conveniente, así como beneficiosa para esta población, proporcionando un medio creativo para abordar y transformar sus emociones mientras fortalecen su sentido de comunidad y propósito.

El diagnóstico realizado en la casa de día "Venustiano Carranza" ha revelado una serie de hallazgos significativos sobre las necesidades y experiencias de los adultos mayores que asisten al centro. A través de la observación no participante, las entrevistas semiestructuradas y las notas de campo, se identificaron patrones recurrentes y temas emergentes que ofrecen una visión integral del contexto y las necesidades de los participantes.

Los adultos mayores expresaron un fuerte deseo de mantenerse conectados emocional y socialmente, con un énfasis particular en la importancia de compartir sus historias personales y experiencias de vida. Virginia, una de las entrevistadas, mencionó que sus recuerdos familiares son una fuente de gran valor y satisfacción. Erika, por su parte, destacó cómo el apoyo emocional de su hijo es fundamental para su bienestar. Estas perspectivas subrayan la relevancia de diseñar actividades que promuevan la expresión personal y el sentido de pertenencia.

Las notas de campo revelaron que los participantes disfrutaban de actividades que les permiten narrar sus experiencias y reflexiones. Las sesiones de observación indicaron que hay un interés genuino por actividades creativas y colaborativas, con una receptividad notable hacia las iniciativas que fomentan la expresión personal y el intercambio de historias.

Los adultos mayores en la casa de día muestran una necesidad significativa de actividades que no solo les ofrezcan entretenimiento, sino que también les permitan explorar y compartir sus experiencias vitales. La búsqueda de significado y conexión emocional es un tema recurrente, que sugiere que los talleres deben enfocarse en la creación literaria como un medio para facilitar la autoexpresión y el fortalecimiento de vínculos sociales.

La propuesta de un taller de creación literaria surge como una respuesta adecuada a estas necesidades. El taller podría ofrecer un espacio estructurado para que los participantes exploren su creatividad y compartan sus relatos, lo que contribuiría a mejorar su bienestar emocional y social.

El entorno de la casa de día es acogedor y propicio para actividades grupales, pero se observa que hay una falta de programas enfocados en la creatividad y la expresión personal. Este

contexto resalta la oportunidad de implementar una propuesta que pueda llenar este vacío. Las interacciones diarias y las observaciones sugieren que los participantes valoran la estructura y la claridad en las actividades propuestas, lo que implica que el taller debe ser cuidadosamente diseñado para mantener el interés y la participación activa.

Los resultados del diagnóstico indican que una propuesta de creación literaria podría ser altamente beneficiosa, proporcionando a los adultos mayores una vía para explorar y compartir sus experiencias de vida. Este enfoque no sólo abordaría la necesidad de autoexpresión, sino que también fomentaría un sentido de comunidad y conexión. Basado en los hallazgos, se recomienda avanzar con la implementación de un taller de creación literaria, adaptado a las necesidades y preferencias de los participantes. Además, sería valioso realizar un seguimiento continuo para evaluar el impacto del taller y ajustar la propuesta según las respuestas y necesidades emergentes de los participantes.

2.10 Un reflejo de la soledad en el olvido del tiempo

En nuestra sociedad, los adultos mayores son vistos desde una perspectiva estereotípica, encasillando a las personas de esta edad, en un papel pasivo y marginado. Sin embargo, detrás de los años se esconde un vasto océano de experiencias, sabiduría acumulada y un potencial creativo aún latente. Reconocer esto es crucial para abordar las necesidades de esta comunidad, que incluyen el estímulo intelectual, la conexión social como también, el reconocimiento en la sociedad. Es necesario crear espacios educativos en los que se privilegie la creatividad, igual que el sostenimiento emocional para hacerlos sentir apoyados y empoderados en esta etapa de la vida, que inevitablemente nos alcanzará a todos.

Los adultos mayores son un pilar fundamental en las familias mexicanas, han sido desde la antigüedad fuentes de sabiduría. Sin embargo, en la actualidad su vida es poco apreciada, son los cuidadores eternos, pues no siendo suficiente el haber criado a sus hijos, son los responsables del cuidado de la casa y de los nietos, de acuerdo con las encuestas del sistema de cuidados del INEGI, las abuelas son el segundo cuidador después de la madre, con un 7.6 % de la población, (INEGI, 2022) en una etapa en la que deberían disfrutar de sus años dorados, a su vez un estudio sobre *Calidad de vida en adultos mayores cuidadores de nietos del norte y*

suroeste de México, demostró que “a mayor edad y número de hijos, menor calidad de vida. De igual manera, la calidad de vida se asocia con la zona geográfica.

Se recomienda prestar atención en la salud física, psicológica y social de este grupo vulnerable.” (Carrillo et.al, 2022), porque los adultos mayores deberían tener espacios de recreación donde puedan disfrutar de ser ellos sin tener que preocuparse por el cuidado de otros, y que la convivencia con los nietos sea significativa para las dos partes y no una imposición en esta etapa de la vida.

Desafortunadamente aunado a la nula valoración de los adultos mayores se encuentra la situación económica del país que no garantiza que en esta etapa puedan tener una vida digna, muchos continúan trabajando hasta el fin de sus días,

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo en su nueva edición (ENOEN), durante el primer trimestre de 2021 la tasa de actividad económica en los adultos mayores es de 29 por ciento. En los hombres (45%), esta tasa es casi tres veces mayor al de las mujeres (16%). La participación económica disminuye conforme avanza la edad, pasa de 39% para el grupo de 60 a 69 años a 8% entre quienes tienen 80 años y más. (ENOEN, 2021).

La desigualdad de oportunidades experimentada por los adultos mayores genera brechas significativas que requieren ser abordadas con urgencia. Actualmente, la desigualdad a nivel mundial demanda propuestas educativas y sociales que contribuyan a reducir las brechas existentes entre las personas y las sociedades, las cuales impiden que una importante parte de la población en todo el planeta tenga acceso a las condiciones básicas para vivir plenamente, (Sen, 2000).

Es crucial prestar atención a la riqueza de sabiduría y experiencia acumulada por este segmento de la población. Al hacerlo, no solo podemos mitigar las disparidades existentes, sino también reconocer y valorar el papel que desempeñan los adultos mayores en nuestra sociedad.

Debemos considerar que todos eventualmente alcanzaremos esta etapa de la vida, por lo que se vuelve imperativo ser un compañero tanto solidario como activo en el proceso de

empoderamiento y acompañamiento de los adultos mayores, trabajando juntos para construir una comunidad más inclusiva para todos, es por eso que nace la propuesta de un taller de creación literaria, diseñado para valorar, fortalecer vínculos emocionales así como vivir un proceso de reeducación para recuperar la voz de la experiencia de los adultos mayores.

Busca fomentar la expresión creativa a través de la escritura y de la oralidad, se tiene como propósito proporcionar un espacio seguro, mediante un entorno amable en el que se potencie sus habilidades, se refuercen y mejoren sus destrezas cognitivas, donde los participantes puedan compartir sus historias, interactuar con otros, sentirse valorados por su contribución cultural, fortaleciendo sus relaciones interpersonales en una casa de retiro, donde la expresión literaria se convierte en un puente hacia el autoconocimiento, la conexión social, se aspira a impactar positivamente la calidad de vida de los participantes para contribuir al enriquecimiento cultural de la comunidad, para explorar sanando algunas de las emociones relacionadas con el envejecimiento, la celebración de la vida y la creatividad, sin importar la edad.

3. Hilos de Sabiduría: La Gerontogía y el Arte de Cuidar el Alma en la Vejez

En el vasto campo del estudio de la vejez y el envejecimiento, el marco teórico se erige como el fundamento sobre el que se construye una comprensión matizada de las experiencias y necesidades de los adultos mayores. Este apartado explora las razones que justifican el interés en la creación literaria como herramienta para el apoyo socioemocional, y presenta un estado del arte que abarca desde la institucionalización del adulto mayor hasta el impacto de la literatura en la calidad de vida.

En este contexto, se analizan las emociones y el uso de talleres de escritura en adultos mayores sobrevivientes de eventos traumáticos, así como el fomento de la lectura y la escritura creativa como medios para el análisis y la transformación de la vejez. Los fundamentos pedagógicos se

exploran a través de la gerontagogía, teorías del aprendizaje en adultos mayores, y estrategias pedagógicas específicas para la escritura creativa, así como para la integración social y emocional.

Finalmente, se examina el impacto de la literatura en la calidad de vida, destacando los beneficios cognitivos y emocionales que ofrece la creación literaria, así como las herramientas didácticas diseñadas para adultos mayores. Este marco teórico no sólo contextualiza el estudio, sino que también establece las bases para la implementación efectiva de estrategias pedagógicas en el taller de creación literaria propuesto.

3.1 El Porqué de la Voz: Razones para Crear en el Ocaso de la Vida

La pedagogía social es un enfoque educativo que se centra en la intervención educativa en contextos sociales y comunitarios, más allá del ámbito estrictamente escolar. Se basa en la idea de que la educación no solo se da en las aulas, sino también en la interacción con el entorno social, cultural y comunitario.

En la Pedagogía Social como teoría crítica se parte del principio de que las formas individuales de comportamientos disociales y las estructuras sociales, de una sociedad determinada, tienen entre sí una dependencia funcional, de ahí que la Pedagogía Social como concepto social crítico, analiza en un primer paso (socialmente) las estructuras y en un segundo paso intenta cambiarlas de una manera pedagógicamente responsable para evitar o minimizar las causas de la sociabilidad (Rald Philip, 1984). El fin de la Pedagogía Social crítica es “la transformación de la sociedad actual, en el sentido de llevar a la práctica las ideas que están determinadas en las Constituciones de las sociedades democrático-burguesas de igualdad, bienestar y libertad para todos” (Giesecke, 1973). (Mendizábal, 2016, p.47)

La importancia de educar a otros mediante esta postura radica en varios aspectos, busca la inclusión y equidad,

“la praxis de reflexión y de acción, que emerge de la palabra mediante el diálogo, permite la comprensión del mundo y su lectura. Esta premisa sugiere, entonces, que

para lograr comunicación los individuos deben tener algún grado de coincidencia en su lectura del mundo” (Freire, 1970, p.84).

Se centra en llegar a aquellos grupos que pueden estar marginados o en situaciones de vulnerabilidad, como personas con discapacidad, jóvenes en riesgo de exclusión social, migrantes, adultos mayores entre otros. Educar en este contexto busca promover la inclusión y la equidad, brindando oportunidades de aprendizaje a todos los miembros de la sociedad.

La educación a través de esta visión fomenta el desarrollo comunitario volviéndose más fuertes y cohesionadas, se promueve el empoderamiento de los individuos a la vez que se fortalecen los lazos sociales, también se aborda las causas subyacentes de los problemas sociales, como la pobreza, la violencia o la exclusión. Al educar a otros en este contexto, se busca prevenir y resolver estos problemas desde sus raíces, promoviendo un cambio social positivo. Se caracteriza por un enfoque de aprendizaje experiencial, donde se enfatiza el aprendizaje a través de la participación activa, así también la reflexión sobre la práctica. Esto permite a los individuos desarrollar habilidades tanto prácticas como sociales fundamentales para su integración social y su desarrollo personal.

Pensar en la educación con sentido comunitario permite des-mitificar que es inevitable la existencia de personas al margen del bienestar social. Asimismo, posibilita des-normalizar que la desigualdad en el ejercicio de derechos y en la obtención de oportunidades son un mal del que no se puede escapar en el logro de la estabilidad social, donde algunos alcanzan su desarrollo y otros ya lo conseguirán en algún momento. (Ramírez, 2017, p. 91).

Educar a través de esta pedagogía no solo implica transmitir conocimientos, sino también promover una transformación social más amplia, “no olvidemos que la Pedagogía Social tiene como principal misión la lucha no solo correctora sino preventiva contra la marginación y los estados carenciales” (Mendizábal, 2016, p.63). Se trata de capacitar a las personas para que se conviertan en agentes de cambio en sus propias comunidades, promoviendo valores como la solidaridad, la justicia y a su vez la participación ciudadana. Es un enfoque educativo que va más allá del aula que busca promover la inclusión, el desarrollo comunitario, la prevención de problemas sociales, el aprendizaje experiencial, así como la transformación social. Educar a

todos desde esta perspectiva es fundamental para construir sociedades más justas, equitativas y cohesionadas.

En este sentido, la gerontagogía emerge como una rama especializada de la pedagogía, enfocada en la educación y enseñanza en la vejez. Aunque este término aún no es ampliamente difundido, su importancia se espera que crezca en los próximos años debido al aumento de la longevidad en las sociedades. La gerontagogía, alineada con el enfoque educativo descrito, se convierte en un recurso crucial para asegurar que todos, independientemente de su edad, puedan participar en la construcción de una sociedad inclusiva y con igualdad de oportunidades.

La OMS (2022) afirma que la población mundial cuenta con una esperanza de vida de 60 años o más. Este cambio demográfico está generando un aumento tanto en el número absoluto como en la proporción de personas mayores dentro de la población de cada país. En consecuencia, resulta imperativo comprender y abordar las necesidades educativas específicas de este grupo demográfico en constante crecimiento, es así como surge la gerontagogía que emerge como una respuesta necesaria para promover el aprendizaje continuo, la inclusión social y el bienestar general de las personas mayores en nuestras sociedades contemporáneas.

El principal objetivo de la gerontagogía es trazar un camino que permita el desarrollo y fortalecimiento continuo de las capacidades, habilidades y recursos inherentes a las personas mayores.

Se trata, en definitiva, de proporcionar a la persona mayor la oportunidad de desarrollar su nivel de competencia mediante la asimilación de nuevos conocimientos y habilidades intelectuales y sociales. Para ello es importante:

- Mejorar y estimular el bienestar físico y mental de las personas mayores ayudándoles a vencer y eliminar la soledad.
- Eliminar los estereotipos negativos sobre la vejez y sobre los viejos, estimulando el contacto intergeneracional, la solidaridad y el apoyo social.
- Desarrollar y/o generar habilidades para una mayor adaptación a la vida comunitaria y social, estimulando las redes de relaciones sociales y los sistemas de apoyo social.

- Desarrollar y/o generar habilidades para el incremento de la autoconfianza y la autodependencia. (Serdio, 2008, p. 270)

Al adentrarse en los 60 años y más, los individuos se ven confrontados con cambios significativos en varios niveles, desde lo fisiológico hasta lo cognitivo y lo psicológico. Esta fase de la vida, marcada por transformaciones tanto internas como externas, merece una atención especial y un enfoque dedicado debido a su complejidad y sus implicaciones en el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

Es por ello, que la investigación se dirige hacia esta población vulnerable, que a menudo es marginada, así como poco atendida en una sociedad que tiende a valorar la productividad, tanto como la explotación más que promover el cuidado y el respeto hacia sus miembros más longevos. Es importante reconocer que, con el paso del tiempo, los adultos mayores pueden perder su papel protagónico en un mundo obsesionado con el ritmo frenético del progreso, tanto como del rendimiento económico. Sin embargo, es importante reconocer, también celebrar la riqueza de la experiencia, la sabiduría que las personas mayores aportan a nuestras comunidades. Por tanto, esta investigación busca comprender las necesidades, como los desafíos de las personas mayores, para promover una cultura de inclusión, tanto de respeto como de apoyo mutuo que les permita vivir con dignidad y plenitud en toda su vida.

Sabemos que el envejecimiento es una etapa inevitable de la vida, pero también lo podemos ver como una oportunidad para tener tiempo de calidad, en el cual poder contar todas esas historias que traen consigo cargas emocionales que requieren un desahogo, un curita para el corazón.

Un taller de creación literaria podría ofrecer a los adultos mayores un espacio de apoyo donde puedan expresar sus sentimientos, reflexionar sobre sus vidas, para encontrar consuelo a través de la escritura al compartir experiencias con sus pares, se presenta como una respuesta innovadora a estos desafíos, reconociendo la importancia de cultivar la expresión artística como medio para fortalecer las dimensiones socio emocionales de esta población, es una plataforma única para que los participantes expresen sus pensamientos, emociones y experiencias de una manera significativa.

La escritura no solo actúa como una forma de comunicación, sino también como un vehículo terapéutico que permite la reflexión, la reconexión con la propia identidad, así como la construcción de nuevas conexiones sociales, se buscará no solo desarrollar habilidades literarias, sino también fomentar un espacio inclusivo y colaborativo donde cada voz tenga la oportunidad de ser escuchada y valorada.

El patrimonio cultural, las vivencias acumuladas con los años proporcionan un rico material para crear la narrativa colectiva de la tercera edad digna de compartirse, a su vez al explorar la creación de cuentos, poesías y memorias, se pretende rescatar experiencias valiosas que fortalecerán el sentido de pertenencia y la conexión entre los participantes.

Al envejecer, nuestras habilidades y nuestra capacidad cognitiva disminuyen,

En la vejez sin duda se generan cambios que se evidencian en una disfunción cognitiva, principalmente ejecutiva, la cual afecta la memoria operativa, flexibilidad cognitiva y atención dividida o selectiva. Sin embargo, no parece disminuir la concentración, memoria sobre hechos, conocimiento de palabras, conceptos, memoria del pasado y procedimental. Así mismo, el lenguaje, la comprensión, leer y vocabulario se mantienen estables. Por lo tanto, no todas las funciones cognitivas se deterioran con la edad. (Leitón, et.al, 2019, p.125)

Pero también hay que destacar que el aprendizaje en el adulto mayor es importante, como en todo ser humano, porque este proceso podría ayudarlos a mantenerse emocionalmente felices o adaptarse fácilmente a los cambios del mundo que los rodea. Este proceso se vuelve aún más importante en esta etapa de la vida porque puede mantener la salud emocional para mantener la capacidad de adaptación a los cambios de su entorno.

El aprendizaje continuo no solo ayuda a mantener las funciones cognitivas, sino que también ayuda a proveer un sentido de propósito y satisfacción personal en la vida cotidiana. El acceso al conocimiento, así también la adquisición de nuevas habilidades puede abrir nuevas perspectivas para fortalecer la autoestima de los adultos mayores. Por lo tanto, es fundamental

promover oportunidades de aprendizaje adaptadas a las necesidades específicas de este grupo, reconociendo su capacidad continua para crecer, aprender, para a su vez contribuir significativamente con la comunidad en la que viven.

Los adultos mayores tienen la necesidad de mantenerse mentalmente activos, mejorar su memoria y ejercitar su capacidad de concentración y análisis, su participación en la escritura, puede establecer conexiones significativas que los hagan sentir valorados, así como experimentar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo al escuchar las historias de los demás y compartir sus escritos, es así como la escritura se presenta como una plataforma única para que los adultos mayores expresen sus experiencias de vida acumuladas, se trata de enseñar técnicas de proporcionar un espacio seguro y enriquecedor donde los participantes preserven sus historias, perspectivas y sabiduría, contribuyendo así a la construcción de una identidad narrativa enriquecida.

La escritura implica la organización de ideas, la construcción de tramas, la elección de palabras, como ejercicios mentales que contribuyan a mantener la agudeza cognitiva, como una forma efectiva de fortalecer las capacidades mentales, lo cual promueve un sentido de colaboración no solo es esencial para la salud mental y emocional, además de contrarrestar posibles sentimientos de aislamiento que algunos adultos mayores pueden experimentar, porque en esta etapa de la vida se experimentan cambios significativos en roles y rutinas.

El taller de creación literaria ofrece una oportunidad para redescubrir, así como reinventar el sentido de la vida a través de la exploración creativa, ya que puede tener un impacto transformador en el viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal de los adultos mayores, porque tienen la oportunidad de reflexionar sobre su pasado, examinar sus valores, sus creencias, tanto como visualizar sus aspiraciones para el futuro. En última instancia, esta propuesta se plantea como un faro de inspiración, proporcionando una vía significativa para el florecimiento continuo de la mente, el corazón y el espíritu en la etapa dorada de la vida.

3.2 Ríos de Saberes: El Fluir del Conocimiento en la Literatura y el Bienestar Emocional

El estado del arte es un concepto fundamental en la investigación y desarrollo de cualquier disciplina académica o científica, proporcionando una visión completa y actualizada del conocimiento existente en un área específica en un momento dado. Rafael Bisquerra, destacado experto en educación emocional, señala que el estado del arte nos proporciona un conjunto de información, que se desarrolló en un momento determinado (Bisquerra, 2009), lo que resulta esencial para comprender el contexto de la investigación y para identificar futuras direcciones.

Este concepto nos sirve de diversas maneras. En primer lugar, nos ofrece una visión panorámica y actualizada de los conocimientos en un área, ayudando a comprender el contexto de trabajo y a identificar posibles brechas o áreas para futuras investigaciones. Además, permite evaluar la relevancia y originalidad de una investigación en relación con el trabajo previo en el campo.

Las fases del estado del arte, como propone Thomas Kuhn, se dividen en hermenéutica, heurística y holística, y según Bisquerra (2009), en análisis, síntesis y evaluación. Estas fases guían el proceso de exploración, descubrimiento y síntesis del conocimiento en cualquier disciplina.

En la fase de análisis o hermenéutica, los investigadores se centran en comprender y reinterpretar teorías, conceptos y resultados previos, identificando marcos conceptuales y metodológicos dominantes en el campo. Luego, en la fase de síntesis o heurística, se dedican a generar nuevo conocimiento, formulando nuevas teorías o métodos de investigación.

Finalmente, en la fase de evaluación o holística, se integra y sintetiza el conocimiento generado, identificando patrones, tendencias y relaciones entre áreas de investigación. Por otro lado, Bisquerra (2009) propone que tras la fase de análisis se realice la síntesis, organizando y presentando los resultados de manera sistemática y coherente. Finalmente, se evalúa críticamente el conocimiento existente, identificando fortalezas, limitaciones y posibles direcciones futuras para la investigación.

El estado del arte es esencial para comprender el panorama actual de un campo específico, identificar áreas para futuras investigaciones y contribuir al avance del conocimiento. Las fases

propuestas por Kuhn y Bisquerra nos guían en el proceso de exploración, descubrimiento y síntesis del conocimiento en cualquier disciplina.

La creación literaria puede ser una actividad enriquecedora y terapéutica para los adultos mayores, proporcionándoles una vía de expresión creativa y contribuyendo a su bienestar socioemocional. En este estado del arte, se examinarán investigaciones previas relevantes sobre programas de creación literaria dirigidos a adultos mayores, con especial atención en los aspectos socioemocionales involucrados.

3.2.1. La Voz en el Silencio: La Experiencia Subjetiva del Adulto Mayor en Talleres Literarios Institucionales

El estudio de Alves (2013), titulado, Institucionalización del adulto mayor: análisis de la experiencia subjetiva a partir de la creación de un taller literario, es un análisis de su trabajo de investigación que realizó para obtener el grado de licenciada en psicología por la Universidad de Palermo y que posteriormente presentó en V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Este es un análisis de la experiencia subjetiva a partir de la creación de un taller literario, constituye una valiosa contribución para comprender la vivencia de los adultos mayores en entornos institucionales, centrándose especialmente en la participación en talleres literarios, en cómo empiezan a sentirse parte del entorno y cómo asimilan su estancia en ese lugar.

En la investigación, la autora nos dice que, “se realizó un estudio descriptivo y se trabajó sobre material de tipo cualitativo acopiado a partir de entrevistas semi dirigidas, observaciones participantes, transcripciones de relatos orales y relatos escritos a modo de prosa o poesía elaborados por los propios residentes participantes de la propuesta.” (Alves, 2013, p.18), utilizó el método biográfico narrativo. En la investigación en el taller literario implementado como tesis, se realizaron actividades con adultos mayores en la institución geriátrica. Algunas de estas actividades incluyeron:

Los participantes tuvieron la oportunidad de leer y discutir obras literarias. Lo que les permitió explorar diversos géneros y ampliar su conocimiento literario. Se alentó a los adultos mayores

a escribir sus propias historias, poemas o reflexiones. Esto creó mayor cercanía en la población al compartir sus textos. Los residentes compartieron sus vivencias y anécdotas personales, acrecentó la conexión entre los participantes y permitió comprender mejor sus experiencias individuales.

A lo largo del taller, se recopilaron los textos escritos por los adultos mayores. Estos materiales se utilizaron para crear un libro o una antología que refleja sus voces y perspectivas, tuvieron la oportunidad de leer sus propios escritos o los de otros compañeros. Esto ayudó a fortalecer su confianza y habilidades de comunicación. Para su muestra,

“El espacio recreativo de taller literario se programó y planificó conforme los objetivos del estudio, llevándose a cabo con un grupo de aproximadamente 10 residentes, previamente escogidos y entrevistados de acuerdo con una lista sugerida por la institución. Tal sugerencia se recibió en calidad del perfil de ese grupo, considerando sus intereses, participación en otros talleres ofrecidos por la residencia geriátrica y conservación de las funciones cognitivas necesarias para la participación en la propuesta” (Alves, 2013, p. 18).

Se utilizó una muestra de 10 personas que tuvieran intereses similares, 3 hombres y 7 mujeres dentro de 92 a 96 años.

La autora, examina cómo la participación en un taller literario puede influir en la experiencia subjetiva de los adultos mayores que residen en instituciones geriátricas. Sus referentes teóricos, abarcan una variedad de fuentes que exploran aspectos esenciales para comprender la psicogerontología social y el bienestar de los adultos mayores. A través de las obras de Airic, 2012, Aizen, 2003, Soria y Rodríguez, 2002, y Baso, 1991, se destaca la importancia de los sistemas de apoyo social, se reflexiona sobre los desafíos de construir ciudadanía en hogares de personas de la tercera edad, y se analizan los aspectos psicológicos y sociales en adultos mayores que viven en residencias geriátricas públicas o privadas.

El proceso de institucionalización de adultos mayores es explorado como un desafío sociológico significativo, es por esta razón que es necesario apoyarse en la investigación biográfica y narrativa de Bolívar en Iberoamérica, que se resalta por su contribución de ayudar a comprender las experiencias de vida de los adultos mayores proporcionándoles una plataforma para expresarse, fortalecer su sentido de identidad, fomentar la conexión

interpersonal, estimular la creatividad y promover la reflexión emocional. Además, la autora aborda el tema del ageísmo, El ageísmo es una forma de discriminación, igual que el racismo y el sexismo, que afecta a todas las edades (Gullette, 2004).

Reconocer y combatir el ageísmo es esencial para promover una sociedad inclusiva y respetuosa con todas las personas, independientemente de su edad, (Butler, 1969), y su impacto en la percepción y tratamiento de los adultos mayores en la sociedad, es importante ya que en la actualidad sigue siendo motivo de discriminación en una sociedad neoliberal, es necesario destacar la necesidad de visibilizar el peso que recae sobre el número de años vividos.

En esta etapa de la vida, la soledad es una constante, por eso la autora reitera la importancia de la validación, de la implementación de escalas para medir la soledad en la población adulta y el rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor, que se beneficia con el acompañamiento, que la mayoría de la vez traen la motivación, y la alegría para emprender acciones nuevas y recreativas.

Esto es de particular importancia dada la relevancia de la soledad en la salud mental y el bienestar de las personas, especialmente en adultos y adultos mayores, también han explorado el papel de la enfermería en el apoyo social de los adultos mayores, lo cual implica investigar y discutir cómo el personal de enfermería contribuye al bienestar social de los adultos mayores. Este rol podría incluir acompañamiento emocional, fomentar la participación en actividades sociales y promover redes de apoyo. Dichos referentes teóricos ofrecen una base sólida para comprender los aspectos psicosociales del envejecimiento y el bienestar de los adultos mayores, abordando temas como la soledad, la institucionalización, el apoyo social y la construcción de identidad en la vejez.

La elección de esta intervención es interesante, ya que la creación literaria ofrece una vía única de expresión y exploración personal, y fomentar la creatividad y la conexión social entre los participantes. El taller literario no solo fue una actividad creativa, sino también una herramienta terapéutica y de empoderamiento para los adultos mayores. A través de la literatura, encontraron una voz, una comunidad y una forma de enfrentar los desafíos de la institucionalización.

El análisis llevado a cabo por Alves (2013), aborda diversos aspectos de la experiencia de los participantes, como su percepción del envejecimiento, el sentido de identidad, la autoexpresión y el bienestar emocional. Además, de investigar cómo la participación en el taller literario influyó en la dinámica social dentro de la institución y en las relaciones entre los residentes.

La integración de este estudio en mi propuesta pedagógica para la creación literaria en adultos mayores subraya la importancia y eficacia de implementar talleres literarios en este grupo demográfico. Destacando los hallazgos de Alves (2013), mi propuesta reconoce la necesidad de considerar la experiencia subjetiva de los adultos mayores en el diseño e implementación de programas de este tipo, reconociendo la diversidad de necesidades y experiencias individuales dentro de esta población.

3.2.2. Escribir para Sanar: Emociones y Memorias en Adultos Mayores Sobrevivientes del Holocausto

El trabajo "Emociones y Taller de escritura en adultos mayores sobrevivientes del Holocausto" realizado por Diego Borisonik ofrece una perspectiva única sobre cómo los talleres de escritura pueden impactar en adultos mayores que han sobrevivido al Holocausto. Este estudio se centra en explorar cómo la expresión creativa a través de la escritura puede ayudar a estos adultos mayores a canalizar sus emociones, recuerdos y experiencias traumáticas.

Para llevar a cabo el presente estudio de tipo descriptivo se ha entrevistado a siete participantes, un hombre y seis mujeres, de nacionalidad polaca, rusa, francesa, lituana y alemana, de entre 73 y 92 años. Asimismo, se ha llevado a cabo la observación no participante en el taller de cada sujeto seleccionado; y el análisis de las emociones que surgen del escrito. (Borisonik, 2012, p.23)

La investigación de Borisonik analiza cómo la participación en el taller de escritura influye en el bienestar emocional, la autoexpresión y la calidad de vida de los adultos mayores sobrevivientes del Holocausto, a través de crear narrativas de sus experiencias de vida ya sea con un final feliz o triste, previamente realizó entrevista semiestructurada y observación no participante. Además, ha examinado cómo la narrativa escrita puede servir como un medio

terapéutico para la expresión y la reflexión sobre el pasado, así como para fomentar la conexión social y la solidaridad entre los participantes.

Sus referentes teóricos abarcan una variedad de temas relacionados con las emociones, el bienestar psicológico y el proceso de escritura en diferentes etapas de la vida, incluyendo la adultez y la vejez.

Dentro de sus teóricos nos encontramos con, Bruder (2000) quién examina cómo los cuentos pueden influir en el estado emocional de las personas, destacando su conexión con las emociones, profundiza en los efectos terapéuticos de los cuentos en el bienestar psicológico, ofreciendo una perspectiva sobre su aplicación en contextos clínicos, por otro lado, explora el uso terapéutico de la escritura y los cuentos, analizando cómo estas actividades pueden promover el crecimiento personal y emocional.

Un referente muy importante es Bruner (1997), el cuál analiza el papel esencial de la educación en la transmisión de la cultura y su influencia en el desarrollo socioemocional de las personas. Para él, “la escritura es una de las diferentes modalidades de expresión narrativa. La narrativa, en general (oral y escrita), es el centro de la construcción de la experiencia humana. Los eventos que componen la narrativa forman parte de las creencias y los deseos de las personas que narran.” (Borisonik, 2012, p.27)

Castro Solano (2010) examina las emociones positivas y su importancia en el bienestar psicológico, proporcionando fundamentos teóricos desde la psicología positiva, por su lado Carstensen (1993) presenta la teoría del socioemotional selectivity, que explora cómo cambia la motivación para el contacto social a lo largo de la vida, centrándose en la búsqueda de experiencias emocionales positivas en la edad adulta y adulta mayor, sobre la experiencia emocional diaria a lo largo de la adultez, proporcionando un análisis detallado sobre cómo varían las emociones con el paso de los años.

Charles et al. (2007), se centraron en la regulación emocional en el proceso de envejecimiento, resaltando la importancia de comprender cómo las personas mayores manejan sus emociones para mantener su bienestar psicológico, Conde Sala (2007), introdujo la psicogerontología

positiva y los cambios en las concepciones sobre el envejecimiento, adoptando una perspectiva optimista centrada en el bienestar emocional de las personas mayores, Danner et al. (2001), exploraron la relación entre emociones positivas en la juventud y la longevidad, utilizando datos del estudio de monjas para examinar cómo las experiencias emocionales tempranas pueden influir en la salud a lo largo de la vida

De Salvo (1999), destacó la escritura como una herramienta de sanación emocional, subrayando cómo la expresión escrita puede ayudar a las personas a procesar y superar experiencias difíciles, Ekman (2003), proporcionó conocimientos sobre la expresión emocional y la comunicación no verbal, ofreciendo recursos para identificar y comprender las emociones en situaciones cotidianas, lo cual es de vital importancia para tratar la situación socioemocional de los adultos, el trabajo de Fernández-Abascal, Martín Díaz y Domínguez Sánchez (2001), explora los procesos psicológicos relacionados con las emociones, ofreciendo una visión detallada de cómo se experimentan y procesan las emociones en la mente humana.

Fredrickson (2000), propone la teoría de las emociones positivas y su influencia en la psicología positiva, destacando cómo estas emociones pueden ampliar nuestros recursos personales y contribuir a un mayor bienestar psicológico. Gazt, Kals-Godley y Karel (1996), en un capítulo sobre el envejecimiento y los trastornos mentales en el Handbook of Psychology of Aging, ofrecen información sobre cómo el proceso de envejecimiento puede afectar la salud mental y emocional de las personas mayores. Los referentes teóricos mencionados ofrecen una amplia gama de enfoques sobre la regulación emocional y su impacto en la salud y el bienestar.

Gross (1998), examina las diferentes estrategias de regulación emocional y cómo influyen en la experiencia individual, la expresión emocional y la psicología personal. Gruhn, Kotter-Gruhn y Rocke (2010), investigan los diferentes tipos de emociones a lo largo de la vida adulta, destacando la complejidad y variedad de experiencias emocionales en distintas etapas de la vida. King (2001), analiza los beneficios para la salud derivados de escribir sobre metas personales, subrayando cómo esta práctica puede tener un impacto positivo en el bienestar psicológico.

Márquez González y colaboradores (2008), estudian comparativos sobre la experiencia y la regulación emocional en diferentes grupos de edad en la etapa adulta, proporcionando una visión detallada de cómo cambian estas dinámicas en la vida. Nye (1997), explora el uso terapéutico de la escritura, especialmente en el contexto del VIH, mostrando cómo puede mejorar la salud mental de las personas que enfrentan esta enfermedad. Pennebaker y Segal (1999), examinan los beneficios de contar historias para la salud, destacando cómo la narrativa puede contribuir al bienestar emocional y psicológico de las personas.

Pressman y Cohen (2005), investigan la influencia del afecto positivo en la salud, analizando cómo las emociones positivas pueden tener un impacto beneficioso en diversos aspectos de la salud física y mental. Vázquez, Hernangomez y Hervás (2003), exploran la relación entre longevidad y emociones positivas, subrayando la importancia de estas últimas en la promoción de una vida saludable a lo largo del tiempo. Estos estudios proporcionan una comprensión profunda de la regulación emocional y su relación con la salud y el bienestar, lo que es esencial para la construcción de un estado del arte completo sobre el tema.

Al realizar el taller Borisonik, obtuvo resultados positivos, que demostraron que independientemente del final que le dieran a su relato sus emociones se tornaban positivas, el autor nos propone que sería enriquecedor tener un seguimiento a largo plazo, ya que este nos haría darnos cuenta si de verdad las emociones positivas perduran y si tiene efecto a largo plazo.

Es claro el por qué es necesaria la integración de este estudio en mi estado del arte ya que, me proporcionará un valioso contexto sobre el uso de talleres de escritura como intervención terapéutica y de enriquecimiento personal en adultos mayores que han experimentado traumas significativos, y que buscan generar emociones positivas que mejoren su calidad de vida. Esto enriquecerá mi propuesta pedagógica al resaltar la eficacia y la relevancia de las intervenciones creativas en adultos mayores, mostrando cómo la escritura puede ser una herramienta poderosa para la expresión emocional y la sanación en este grupo demográfico particular.

3.2.3. Tejiendo Historias: Fomento de la Lectura y Escritura en la Vejez

El trabajo "Fomento de lectura y escritura en adultos mayores", es un artículo publicado en la revista *LiminaR*, Estudios Sociales y Humanísticos, este artículo nos ofrece una valiosa contribución al campo de la gerontología y la promoción de la literacidad en adultos mayores. Esta investigación, llevada a cabo por la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, explora estrategias y programas diseñados para estimular la lectura y la escritura en adultos mayores. En este estudio, se examinan diversos enfoques para fomentar la lectura y la escritura entre adultos mayores, teniendo en cuenta aspectos como la accesibilidad de los materiales, la adaptación a las necesidades y preferencias del público objetivo, así como los beneficios cognitivos, emocionales y sociales asociados con estas prácticas, este estudio nace con la necesidad de concientizar sobre la vulnerabilidad en la que se encuentran los adultos mayores y la necesidad de crear espacios para este sector de la población que seguirá creciendo. El método que se utilizó fue investigación acción, la idea fue mejorar las condiciones de las personas involucradas,

El proyecto de intervención se desarrolló en la ciudad de Xalapa, Veracruz, en el marco del plan de estudios de la Especialización en Promoción de la Lectura (EPL) de la Universidad Veracruzana. El primer paso consistió en una revisión de literatura para situar la problemática de los adultos mayores, así como de los planes y programas establecidos a nivel mundial para su atención. Se exploró la oferta de talleres en la ciudad de Xalapa, y pudo observarse que existen muy pocos que ofrezcan servicios de forma permanente. Los costos, horarios y distancias de los que se ofrecen son un obstáculo importante para la integración de muchas personas. (Herros Sánchez, et. al, 2022, p.10)

Al observar la situación los investigadores se pusieron manos a la obra, nombraron la intervención, hicieron su diagnóstico y establecieron actividades que fueran de utilidad para su investigación.

El nombre de la intervención fue "Cuento (s) contigo" y se realizó en trece reuniones los miércoles, dos horas cada día, entre noviembre de 2019 y marzo de 2020. A la convocatoria respondieron doce participantes, nueve mujeres y tres hombres, a los que

se les aplicó una encuesta inicial para obtener un perfil detallado: características sociodemográficas, variables como sexo, edad, estado civil, ocupación y profesión, situación de salud, actividades cotidianas que realizaban, así como otros elementos para conocer sus gustos e intereses por la lectura y la escritura. A partir de los resultados, se diseñó un plan de actividades encaminado a coadyuvar en la mejora de diversos elementos de su calidad de vida como: socialización activa, estimulación cognitiva, acercamiento a la literatura y otras experiencias para alentar la discusión, creatividad y sentimientos para una mejora física y psicológica. (Herros Sánchez, et. al, 2022, p.10).

Se realizaron diversas actividades para compartir las lecturas, el nivel de lectura no era el mismo entre los participantes, participaron 9 hombres y 3 mujeres de entre los 55 a los 97 años, “Seis contaban con nivel de estudios de licenciatura, dos cursaron una carrera técnica y tres no concluyeron la educación básica. Sus perfiles y habilidades fueron diversos”. (Herros Sánchez, et. al, 2022, p.14), cada uno mostró entusiasmo, y su trabajo continuo se vio reflejado, quienes contaban con carrera universitaria mostraban conocimiento de literatura, pero al ser un grupo diverso se propuso que se leyeran textos breves que pudieran ser leídos en voz alta, el entusiasmo de los participantes perduró lo que a su vez propició que las reuniones duraran más de lo acordado, los adultos mayores mostraron entusiasmo y quienes no contaban con estudios mejoraron sus habilidades de comprensión lectora y fluidez.

Sus referentes ofrecen una perspectiva integral sobre la educación y el desarrollo cognitivo en adultos mayores, proporcionan una visión integral sobre la educación y el desarrollo cognitivo en adultos mayores. Aguilar et al. (2018), proponen estrategias para estimular la atención y la memoria en adultos mayores con deterioro cognitivo, mientras que Alonso (2008), desarrolla una teoría sobre la escritura creativa y su enseñanza, contribuyendo al desarrollo cognitivo y emocional de esta población. Además, Aubert, García y Racionero (2009), examinan el aprendizaje dialógico como una metodología educativa relevante para los adultos mayores, y Belando y Sarlett (1995), exploran la gerontagogía de la salud, enfocada en mejorar la calidad de vida en la vejez a través de estrategias educativas centradas en la salud y el bienestar emocional.

Por otro lado, Carmona (2019), destaca el poder terapéutico de la lectura en voz alta, Carrera y Mazzarella (2001) presentan el enfoque sociocultural de Vygotsky como un marco teórico relevante para comprender el desarrollo cognitivo en adultos mayores, y Cassany (2006) aboga por una alfabetización crítica que promueva la comprensión y la reflexión sobre los textos.

Los teóricos y recursos mencionados ofrecen una amplia variedad de enfoques y estrategias destinados a fomentar el envejecimiento activo, la educación en la tercera edad y la promoción de la lectura entre los adultos mayores. Cassany (2006), defiende la importancia de una alfabetización crítica que impulse la comprensión y la reflexión sobre los textos, aspectos fundamentales para fomentar la participación activa en la sociedad y mantener un desarrollo cognitivo continuo en esta etapa de la vida.

Además, Havarriaga y Franco (2009), exploran el concepto de "aprendiendo a envejecer", resaltando la relevancia de cultivar la prosperidad y el bienestar mediante actividades educativas específicamente diseñadas para esta etapa de la vida. Por su parte, Colín (2005), presenta un taller de lectura dirigido específicamente a personas mayores, destacando cómo esta actividad puede contribuir al desarrollo cognitivo, emocional y social en esta población.

Colmenares y Piñero (2008), introducen el enfoque de la investigación acción como una metodología para abordar los desafíos y oportunidades en la educación de adultos mayores, promoviendo la participación activa y la reflexión crítica, mientras que García, Martínez de la Hidalga y Villardón (2016), exploran las tertulias literarias dialógicas como una herramienta efectiva para promover el diálogo, la reflexión y el intercambio de ideas en este grupo etario.

Asimismo, Garrido (2004), reflexiona sobre la formación de lectores y el papel fundamental de la educación en la promoción de la lectura y el desarrollo de habilidades literarias en adultos mayores. Gee (1990, 1999), introduce conceptos relacionados con la nueva alfabetización y la comprensión de la lectura y la escritura, proporcionando un marco teórico para entender la relación entre el lenguaje, la cultura y la educación en adultos mayores.

Giraldo (2019), aborda el tema del maltrato en la vejez, destacando la importancia de sensibilizar y educar a la sociedad sobre este problema y promover el respeto y la dignidad de

las personas mayores, Hernández (2017), comparte su experiencia en la promoción de la lectura con adultos mayores en una estancia gerontológica, subrayando el impacto positivo de estas actividades en el bienestar emocional y cognitivo de esta población. Kalman (2003), examina el acceso a la cultura escrita y su relación con la participación social y la adquisición de conocimientos en eventos cotidianos de lectura y escritura, resaltando su importancia para el desarrollo personal y social de las personas mayores.

Martínez (2015), presenta un taller de promoción de lectura dirigido a adultos mayores, destacando los beneficios de la lectura en el envejecimiento y su impacto positivo en la salud cognitiva y emocional de esta población. Mercado (2018), investiga la influencia de la lectura en la recuperación de la información episódica en adultos mayores, profundizando en cómo esta actividad puede contribuir al mantenimiento de las funciones cognitivas en esta etapa de la vida.

Muñoz (2016), define la escritura creativa y explora los cursos y talleres literarios como herramientas para fomentar la expresión creativa y la comunicación en adultos mayores, promoviendo así su desarrollo personal y la interacción social. Noice, Noice y Kramer (2013), revisan los beneficios y desafíos de las artes participativas para adultos mayores, destacando cómo estas actividades pueden mejorar el bienestar emocional y cognitivo en esta población.

Por su parte, Palacios (2014), introduce la lectura y su promoción en la biblioteca pública, resaltando el papel fundamental de las bibliotecas en la difusión de la cultura escrita y el acceso a la información para todas las edades, incluyendo a los adultos mayores. Además, Pérez (2018), reflexiona sobre la importancia de la lectura en la universidad y su influencia en el desarrollo académico y profesional de los estudiantes de todas las edades.

Finalmente, Peris (1986), aborda la gerontagogía como una pedagogía específica para la etapa post-laboral, destacando la relevancia de la educación continua y el aprendizaje a lo largo de toda la vida. En conjunto, estos teóricos y recursos proporcionan una visión amplia y diversa sobre la educación, la lectura y el envejecimiento activo en adultos mayores, subrayando la importancia de promover el acceso a la cultura escrita y el aprendizaje continuo para el bienestar y la calidad de vida en esta etapa de la vida.

3.2.4. Palabras que Transforman: La Lectura y Escritura Creativa en la Reflexión y Reinención de la Vejez

La investigación es un estudio de caso de 4 escritores, “los siguientes autores sirvieron de referencia para los análisis y ejercicios creativos: Joan Margarit (Barcelona, 1938), Julian Barnes (Leicester, Reino Unido, 1946), Alexander McCall-Smith (Bulawayo, Zimbabwe, 1948) y Lorna Crozier (Swift Current, Canadá, 1948).” (Oró Piqueras, et. al, 2021), en esta investigación se resalta la importancia de utilizar la lectura y la escritura creativa como herramientas terapéuticas y de exploración personal en la etapa de la vejez. Además, se exploran los beneficios cognitivos, emocionales y sociales que estas actividades pueden brindar, incluyendo el estímulo de la memoria, la expresión de emociones y la creación de conexiones sociales significativas.

Se desarrolló la propuesta a través de un taller,

El taller propuesto en el marco del proyecto ECAVINAR se tituló “Literatura, creatividad y envejecimiento: la vejez y los autores contemporáneos”, y consistió en cuatro sesiones, de dos horas cada una, que se desarrollaron en un espacio de cuatro semanas. Participaron catorce personas de entre cincuenta y ocho y setenta y seis años, y una estudiante de doctorado de treinta y ocho años; algunos ya se conocían debido a que habían coincidido en talleres similares, mientras que otros no habían participado en “Aula oberta”. (Oró Piqueras, et. al, 2021, p.5)

Debido a la situación de pandemia, los talleres fueron virtuales, los resultados fueron favorables para establecer una relación entre los escritores y su situación emocional con la edad, los integrantes del taller, pudieron percatarse de ciertas temáticas en su literatura, tales como; la sabiduría en la vejez, vejez y soledad, y la enfermedad y la muerte, en cada sesión se compartieron las diferentes perspectivas sobre los autores, se debatieron ideas y se llegaron a esas temáticas que fueron bien representadas por los autores, y que a su vez representan un gran tabú respecto a la vejez y la muerte.

Sus referentes teóricos ofrecen una visión amplia y profunda del envejecimiento desde diversas disciplinas y enfoques. Andrews (1999), reflexiona sobre la atracción cultural hacia la juventud

y la resistencia al envejecimiento. Baars (2012), explora la emergencia de un arte del envejecimiento y su relación con la sabiduría. Barnes y Parry (2003), examinan los ajustes de identidad y relaciones en la jubilación. Basting (2009), propone olvidar la memoria como forma de mejorar la vida de las personas con demencia, esto es importante ya que reafirma la importancia que da la sociedad a la edad y el cómo estos autores proponen romper con esos estereotipos.

Boudiny y Mortelmans (2011), critican el concepto de "envejecimiento activo". Casado-Gual (2019a, 2019b), y sus colegas exploran las lecciones sobre poesía y envejecimiento en la obra de Joan Margarit. Chivers (2011), analiza la representación del envejecimiento y la discapacidad en el cine. Cohen-Shalev (1989, 2002), aborda el arte en la vejez desde una perspectiva de ciclo vital. Cuadrado et al. (2016), investigan la representación del Alzheimer en los álbumes ilustrados. Crozier (1999, 2011), ofrece una visión poética del envejecimiento, mientras que Cruikshank (2009), examina las dimensiones de género y cultura en el aprendizaje de ser viejo, ya que nadie está preparado para envejecer, pero se busca que el envejecimiento vaya más allá de la inevitabilidad y se convierta en un punto de disfrute del tiempo libre, a través de actividades que motiven a los adultos mayores.

Greer (1992) y Gullette (2011, 2004, 2019), abordan la experiencia del envejecimiento desde perspectivas feministas y culturales. Heilbrun (1988), explora la escritura de la vida de las mujeres, mientras que Hepworth (2000), se centra en las narrativas del envejecimiento. Hubble y Tew (2013), examinan la relación entre envejecimiento, narrativa e identidad. Margarit (2009, 2017), ofrece una visión íntima y reflexiva del envejecimiento y la vida. Marshall (2015, 2012). profundiza en cómo la edad impacta en la percepción del cuerpo y el género. Molina-Luque et al. (2018), destacan modelos de mujeres mayores activas, creativas y fuertes, ya que la vejez en las mujeres trae consigo una mayor responsabilidad pues los roles de género y estereotipos imponen cánones de belleza jóvenes, lo cual genera en las mujeres un profundo miedo a envejecer.

Neimeyer (2002), aborda el sentido de pérdida en la vejez. Oró-Piqueras (2018, 2014, 2019), explora la muerte y el envejecimiento en las obras de Julian Barnes. Sokoloff (1987), y Woodward (1999), analizan el envejecimiento en la literatura. Swinnen (2014), investiga la

poesía como intervención terapéutica en el cuidado de la demencia. Tornstam (2005), desarrolla la teoría de la gerotranscendencia. Wyatt-Brown (1989a, 2010, 1990, 1989b), aborda la creatividad y el envejecimiento en la literatura. Zeilig (2011), explora el uso crítico de la narrativa y la literatura en la gerontología, lo cual destaca la importancia de la creatividad a lo largo de las edades, pero en especial en la vejez, pues se considera que en esta edad la creatividad ya no forma parte de él, sin embargo, estos autores abordan la importancia de mantenernos siempre creativos.

Al integrar este estudio al estado del arte de una propuesta pedagógica de creación literaria para adultos mayores, se destaca la relevancia de incorporar actividades de lectura y escritura creativa en programas diseñados para promover el bienestar y la calidad de vida en esta población. Además, subraya la necesidad de desarrollar enfoques inclusivos y adaptados a las necesidades y preferencias individuales de los adultos mayores.

La investigación de la Universidad Autónoma de Baja California ofrece una base sólida para la integración de actividades de lectura y escritura creativa en programas dirigidos a adultos mayores, proporcionando una herramienta valiosa para la exploración, expresión y transformación personal durante el proceso de envejecimiento.

En conjunto, estos estudios ofrecen una visión compleja y enriquecedora del envejecimiento desde diversas perspectivas literarias y gerontológicas. En conjunto, estos estudios y autores ofrecen una visión multidisciplinaria y compleja del envejecimiento y la vejez, desde perspectivas sociológicas, psicológicas, literarias y culturales. Su trabajo contribuye a una comprensión más completa de este proceso humano fundamental y sus implicaciones para la sociedad contemporánea.

La literatura sobre creatividad y expresión personal también ha destacado el papel fundamental de la lectura y la escritura creativa en la vida de las personas mayores. Estas prácticas no solo ofrecen una salida para la expresión de emociones y experiencias personales, sino que también pueden ser herramientas poderosas para el análisis y la reflexión sobre la propia vida y el mundo que nos rodea.

La integración de este trabajo en el estado del arte proporciona un marco actualizado sobre las iniciativas de promoción de la literacidad en adultos mayores, destacando la importancia de continuar desarrollando y evaluando programas que fomenten hábitos de lectura y escritura en este grupo. Esto enriquece mi propuesta pedagógica al ofrecer evidencia sobre la eficacia y la relevancia de las intervenciones diseñadas para promover la participación activa en actividades literarias entre los adultos mayores.

Además, resalta la necesidad de considerar enfoques inclusivos y culturalmente sensibles en el diseño de programas de fomento de la lectura y la escritura para adultos mayores en diversos contextos, lo que puede ser fundamental para el éxito y la sostenibilidad de estas iniciativas. Esto enriquecerá mi propuesta pedagógica al ofrecer evidencia adicional sobre la eficacia y relevancia de los programas diseñados para promover la participación en actividades de lectura y escritura entre adultos mayores, resaltando la importancia de considerar enfoques inclusivos y culturalmente sensibles en el diseño e implementación de programas de promoción de talleres de creación literaria para adultos mayores en diversas comunidades y contextos.

3.3. Semillas del Saber: Fundamentos Pedagógicos para Cultivar la Sabiduría

En este apartado, se explorarán los fundamentos pedagógicos que sustentan la propuesta de intervención dirigida a los adultos mayores en la casa de día. Estos principios pedagógicos, basados en teorías de aprendizaje significativo, enfoques constructivistas y la gerontología, brindan el marco teórico necesario para diseñar actividades que promuevan el bienestar emocional, cognitivo y social de los participantes.

A través de un enfoque centrado en el adulto mayor como sujeto activo de su propio proceso de aprendizaje, se busca fomentar la autonomía, la creatividad y la resiliencia, atendiendo a sus necesidades particulares y promoviendo un envejecimiento activo y pleno.

3.3.1. Puentes de Sabiduría: La Gerontología como Camino hacia el Aprendizaje en la Vejez

La gerontología es una disciplina multidisciplinaria que combina conocimientos y enfoques de diversas áreas, como la psicología, la medicina, la sociología, la educación y la gerontología.

Su objetivo principal es comprender el proceso de envejecimiento en todas sus dimensiones y desarrollar estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores,

Desde los años setenta la Gerontología Educativa se ha interesado por considerar prioritaria la dimensión educativa del envejecimiento. Sus actuaciones pretenden ofrecer para esta etapa de la vida un enfoque positivo, superar «visiones edadistas» que cuestionan la capacidad de aprender de las personas mayores y un incremento de su calidad de vida. (Serdio Carmen, 2008, p. 469).

Es importante comprender que todos somos educables, todos tenemos derecho a continuar recibiendo educación a lo largo de nuestras vidas, muchos adultos mayores pierden la motivación debido a la falta de espacios que les proporcionen actividades recreativas en las que se sientan valorados,

Puerto (1993) propone como grandes objetivos educativos en la vejez: el conocer las posibilidades individuales para el logro de su satisfacción personal, conseguir el sentido crítico superador del aislamiento y la soledad y conquistar el sentido del diálogo, la tolerancia y la superación. (Serdio, Carmen, 2008, p. 469).

El término de geragogía actualmente está en desuso, sin embargo hacia 1986, Peris y Pascual, escribía: Geragogía, una pedagogía para la etapa post-laboral, en el que se hablaba de las aulas para adultos mayores, es un estudio donde se analizaba el cómo impactó la aparición de estas aulas en su vida, “La Geragogía, definida por M. E. Hartford (1976, p. 67) como el arte y la ciencia de enseñar a los mayores”, a lo largo del texto nos va mostrando el panorama del envejecimiento, la necesidad de una educación permanente que permita a los adultos mayores encontrar actividades terapéuticas, culturales, terapia ocupacional, actividades de ocio e inserción social, actividades que promuevan el bienestar de estas personas.

En 1999 Fernández Portero, podemos observar que el término es distinto, La gerontagogía una nueva disciplina, en el que definía que:

La Gerontagogía es una nueva disciplina que se ocupa de la formación de las personas mayores. Esta disciplina se ocupa de desarrollar nuevos modelos de formación de adultos, que recojan, no sólo las capacidades actuales de aprendizaje y desarrollo de las

personas mayores, sino también, y muy especialmente, la creciente demanda de formación de la población mayor. (Fernández, 1999, p.180).

La gerontagogía es una rama de la gerontología, busca continuar la formación y enseñanza de los adultos mayores, comenzó a ser necesario que fuera nombrado por el incremento poblacional de este sector, el término fue acuñado por primera vez en 1978 por el profesor Almerindo Lessa en la Universidad de Évora y posteriormente en Estados Unidos por C.R. Bolton, como parte de la educación dirigida a individuos de edad avanzada. Años más tarde, el profesor A. Lemieux de la Universidad de Quebec la definió como una ciencia aplicada que estudia métodos y técnicas específicas adaptadas al desarrollo del estudiante mayor. (Fernández, 1999).

Esta disciplina investiga los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que ocurren a medida que las personas envejecen. Vega señala que la Gerontagogía ha comenzado a desarrollar nuevos modelos de formación para adultos mayores, aprovechando las capacidades de aprendizaje y desarrollo de las nuevas generaciones de personas mayores. (Fernández, 1999). Esto incluye el estudio de la salud física y mental de los adultos mayores, así como el análisis de los factores que influyen en su bienestar, como el entorno social, económico y cultural. Basándose en el conocimiento del envejecimiento, la gerontagogía desarrolla intervenciones y programas específicos diseñados para promover la salud y el bienestar de las personas mayores.

Estas estrategias pueden incluir programas de ejercicio físico, actividades cognitivas, intervenciones psicológicas para la gestión del estrés y la depresión, así como políticas sociales que garanticen la incorporación y la participación activa de los adultos mayores en la sociedad.

La gerontagogía busca fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida. Proporciona estrategias y métodos para que las personas mayores sigan adquiriendo conocimientos y habilidades, lo que contribuye a su desarrollo personal y bienestar. A través de actividades educativas, estimula la mente de los adultos mayores. Esto puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y mantener la agudeza mental, promueve la participación activa en la sociedad.

Ofrece oportunidades para que las personas mayores se involucren en actividades educativas, culturales y sociales, lo que mejora su calidad de vida.

A medida que envejecemos, enfrentamos cambios en nuestra vida cotidiana y en nuestras habilidades. La gerontagogía ayuda a las personas mayores a adaptarse a estos cambios y a seguir siendo independientes y autónomas, es esencial para empoderar a las personas mayores, brindándoles herramientas para seguir aprendiendo, mantenerse activas y disfrutar de una vida plena durante la vejez.

Se centra en profesionales que trabajan con personas mayores, como cuidadores, trabajadores sociales, profesionales de la salud y educadores. Proporciona herramientas y recursos para entender las necesidades de esta población y mejorar la calidad de los servicios ofrecidos, impulsa la investigación en el envejecimiento y aboga por desarrollar políticas públicas que promuevan el envejecimiento saludable, incluyendo la promoción de leyes y programas que protejan los derechos y la dignidad de los ancianos, y la sensibilización sobre los desafíos de esta población, lo cual desempeña un papel crucial en el estudio y la promoción del bienestar de las personas mayores, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y a construir una sociedad más inclusiva y solidaria para todas las edades.

En el proceso de enseñanza dirigido a adultos mayores, es fundamental aplicar enfoques específicos que se adapten a sus necesidades y características. Es necesario promover el aprendizaje significativo a través de conexiones con la vida cotidiana, propicia que los adultos mayores asimilen mejor los conceptos cuando pueden relacionarlos con situaciones de su vida diaria. Por lo tanto, es importante vincular los contenidos a experiencias reales, es importante fomentar el intercambio de ideas y perspectivas. El debate estimula el pensamiento crítico y permite a los adultos mayores construir su propio conocimiento.

El favorecer la autonomía, proporciona opciones y permite que los adultos mayores tomen decisiones sobre su proceso de aprendizaje. Esto les brindará un sentido de control y motivación, así como diseñar actividades que requieran participación activa, como grupos de discusión, proyectos colaborativos o presentaciones. La interacción social enriquece su

aprendizaje. Utilizar imágenes, gráficos y videos para reforzar los conceptos. La presentación visual facilita la comprensión.

Para favorecer la memorización, será imperante el uso de retahílas, aplicar repeticiones espaciadas para fortalecer la memoria a largo plazo. En la enseñanza, la repetición juega un papel fundamental. Al repetir algo con frecuencia, se incorpora de manera natural a la persona. Las retahílas, al combinar ritmo y significado, son herramientas efectivas para este propósito. (Montessori, 1912). Revisar la información en intervalos regulares ayuda a consolidar el aprendizaje.

El libro de la Vida (2000) de Freinet, permite a los adultos mayores documentar sus experiencias y reflexiones en un “libro de vida”. Es una forma significativa de aprender, tanto como recordar, rodeados experiencias de vida, los adultos mayores se reúnen para explorar la magia de las palabras. El taller de creación literaria se convierte en un espacio donde las memorias se transforman en relatos, para que las emociones encuentren su voz. Los adultos mayores recordarán sus años pasados para valorar la importancia de plasmar sus vivencias. El Libro de la Vida adaptado para adultos mayores es posible convertir el taller en un puente entre generaciones, un legado de historias que trasciende el tiempo.

3.3.2 Senderos de saber: Teorías para Aprender en la Sabiduría de los Años

En este apartado se explorarán las teorías educativas que subyacen en el proceso de aprendizaje a lo largo de la vida, especialmente en la vejez, cuando la experiencia se convierte en una fuente invaluable de conocimiento. Los adultos mayores transitan por senderos en los que la memoria, el diálogo y la reflexión se entrelazan con nuevas formas de entender el mundo. A través de estas teorías, se busca comprender cómo la educación puede nutrir y fortalecer la sabiduría acumulada, fomentando un aprendizaje que enriquezca no solo la mente, sino también el espíritu.

Para diseñar una propuesta pedagógica efectiva de creación literaria para adultos mayores, es esencial considerar diversas teorías de aprendizaje que explican cómo los adultos aprenden y qué factores influyen en su aprendizaje.

3.3.2.1 El Arte de Enseñar a los Adultos: La Andragogía de Malcolm Knowles

En primer lugar, la andragogía, propuesta por Malcolm Knowles, enfatiza que los adultos necesitan saber por qué están aprendiendo algo, prefieren un aprendizaje orientado a resolver problemas en lugar de contenido teórico, están interesados en temas de relevancia inmediata para su vida, el docente es entonces, un facilitador que los ayuda a descubrirse como seres libres, responsables, en un ambiente propicio y democrático para el aprendizaje. Los adultos traen consigo una vasta experiencia que enriquece el proceso, motivándolos internamente más allá de las recompensas externas (Knowles, 1984).

El autoconcepto es otro principio crucial. Los adultos mayores deben sentirse responsables de su propio proceso de aprendizaje. Para lograr esto, se les debe permitir tener control sobre las actividades, tanto como de la elección de los temas sobre los que quieren escribir. Involucrarlos en la planificación, dándoles autonomía fomentará un ambiente de respeto y autodeterminación. Adaptar la andragogía a una propuesta pedagógica de creación literaria para adultos mayores implica centrarse en las necesidades, experiencias y motivaciones de los participantes. Esto facilita un aprendizaje efectivo, que también enriquece sus vidas a través de la autoexpresión y la conexión social.

3.3.2.2 El Poder de Creer: La Autoeficacia en el Aprendizaje según Albert Bandura

La teoría de la autoeficacia de Albert Bandura destaca que la creencia de los adultos en su capacidad para realizar tareas afecta su comportamiento y motivación. La autoeficacia se puede aumentar a través de experiencias de dominio, modelado y persuasión social. Es decir, lograr pequeñas victorias, observar a otros tener éxito y recibir retroalimentación positiva pueden fortalecer la confianza de los adultos en sus propias habilidades (Bandura, 1997).

Este constructo es fundamental en la teoría del aprendizaje social de Bandura, que subraya la importancia de la interacción entre el comportamiento, el ambiente y los factores personales, como las creencias y expectativas. La autoeficacia es la creencia en que uno mismo es capaz de organizar y ejecutar las acciones necesarias para manejar situaciones futuras. (Bandura, 1977).

La autoeficacia tiene un impacto significativo en diversos aspectos del comportamiento humano, las personas con alta autoeficacia tienden a elegir tareas más desafiantes y están más dispuestas a enfrentarse a dificultades. Las personas que tienen una fuerte sensación de autoeficacia asumen desafíos difíciles y están altamente motivadas (Bandura, 1989), se aplica en numerosos campos, incluyendo la educación, la salud, el deporte y el trabajo. Es una fuerza motivacional poderosa que influye en cómo las personas abordan los desafíos, persisten ante las dificultades y logran sus objetivos, pueden fortalecerse con experiencias exitosas, de modelos, persuasión verbal y la gestión de estados emocionales, lo que permite a las personas mejorar su bienestar en múltiples áreas de la vida. (Bandura, 1977).

Sujetando la propuesta pedagógica en Bandura (1977) puede mejorar significativamente, desde la confianza hasta la motivación de los participantes. Al proporcionar experiencias de éxito, apoyo social y un ambiente positivo, los adultos mayores pueden desarrollar una mayor autoeficacia en sus habilidades en general, lo que les permitirá disfrutar más del proceso creativo y alcanzar sus metas literarias.

3.3.2.3 Cruzando Umbrales de Cambio: El Aprendizaje Transformacional de Jack Mezirow

Otra teoría crucial es la del aprendizaje transformacional de Jack Mezirow, que sugiere que el aprendizaje profundo ocurre cuando los individuos enfrentan una disonancia cognitiva que desafía sus creencias y suposiciones. Este tipo de aprendizaje implica una reflexión crítica sobre las propias experiencias y la interacción con otros a través del diálogo, lo que puede llevar a un cambio en la perspectiva de vida (Mezirow, 1991).

Esta teoría (Mezirow, 1991) explora cómo los adultos pueden cambiar radicalmente su comprensión del mundo mediante procesos de reflexión crítica y autoevaluación ante su actuar. Este enfoque educativo se centra en la transformación de los marcos de referencia de las personas, llevándolas a revisar y modificar sus creencias y suposiciones fundamentales.

El aprendizaje transformacional a menudo comienza con lo que Mezirow denomina un "dilema desorientador" (Mezirow, 1991). Este dilema es una experiencia que desafía las creencias y suposiciones existentes de una persona. Puede ser un evento significativo, como una crisis personal o un cambio importante en la vida, que no encaja con el marco de referencia actual

del individuo. La reflexión crítica es un componente esencial de este proceso. Esto implica examinar críticamente las creencias y valores subyacentes a las interpretaciones de experiencias pasadas. A través de este autoexamen, las personas pueden cuestionar y evaluar sus perspectivas.

Otro elemento crucial es el discurso racional. Mezirow subraya la importancia de un "discurso dialógico", donde los individuos participan en un intercambio abierto y respetuoso de ideas (Mezirow, 2000). Este diálogo permite a las personas comparar sus puntos de vista con los de otros, cuestionar sus propias creencias y considerar nuevas perspectivas. El aprendizaje transformacional tiene amplias aplicaciones en la educación de adultos y el desarrollo personal. En contextos educativos, fomenta un enfoque en el aprendizaje crítico y reflexivo, ayudando a los estudiantes a cuestionar y redefinir sus creencias y suposiciones.

3.3.2.4 Tejiendo Saberes en Comunidad: El Aprendizaje Situado de Jean Lave y Etienne Wenger

La teoría del aprendizaje situado de Jean Lave y Etienne Wenger, 1991, propone que el aprendizaje es más efectivo cuando ocurre dentro de un contexto social y cultural específico. Los adultos aprenden mejor participando en actividades auténticas y significativas dentro de comunidades de práctica, progresando de aprendices periféricos a participantes plenos mediante la práctica continua.

La teoría del aprendizaje situado, desarrollada por Jean Lave y Etienne Wenger, propone que el aprendizaje es fundamentalmente un proceso social que se produce de manera más efectiva cuando se contextualiza dentro de una comunidad de práctica. Esta teoría desafía la noción tradicional de que el aprendizaje es simplemente la adquisición de conocimientos abstractos y descontextualizados, sugiriendo en cambio que el aprendizaje es una participación activa en prácticas culturales y sociales.

Uno de los conceptos centrales de la teoría del aprendizaje situado es la "participación periférica legítima". Según Lave y Wenger, los nuevos miembros de una comunidad comienzan en la periferia y, a través de la participación en actividades prácticas y observación, gradualmente se mueven hacia el centro de la comunidad. Esto implica que el aprendizaje es

un proceso de convertirse en miembro pleno de una comunidad de práctica. Lave y Wenger afirman que aprender implica convertirse en un participante completo en una comunidad de práctica (Lave y Wenger, 1991).

Las comunidades de práctica son grupos de personas que comparten un interés común y se involucran en un proceso de aprendizaje colectivo. Estas comunidades proporcionan un contexto donde el conocimiento se comparte y se crea a través de la interacción social. Wenger define una comunidad de práctica como un grupo de personas que comparten un entorno en común, o gustos relacionados que hacen que compartan e interactúen sus conocimientos. (Wenger, 1998).

El aprendizaje no es visto simplemente como una adquisición de información, sino como una práctica social. Este enfoque enfatiza que el conocimiento está integrado en la actividad, el contexto y la cultura en la que se utiliza. Lave y Wenger sostienen que "el aprendizaje debe entenderse como una forma de participación social" (Lave y Wenger, 1991).

La teoría también se basa en el concepto de cognición situada, que sugiere que la mente no funciona de manera aislada, sino que está situada en el contexto social y físico. El conocimiento se ve inseparable de la acción y el entorno en el que se aplica. En el ámbito educativo, esta teoría sugiere que el aprendizaje debe ser contextualizado y relevante para los estudiantes. Los educadores deben crear entornos de aprendizaje que reflejen auténticas prácticas profesionales y sociales. Por ejemplo, en lugar de enseñar matemáticas de manera abstracta, los profesores pueden involucrar a los estudiantes en proyectos que utilicen conceptos matemáticos en contextos del mundo real.

La teoría del aprendizaje situado de Jean Lave y Etienne Wenger ofrece una visión rica y dinámica del proceso de aprendizaje, enfocándose en la interacción social y el contexto cultural como elementos cruciales. Según esta teoría, el aprendizaje es un proceso activo y participativo que se desarrolla dentro de comunidades de práctica. Lave y Wenger argumentan que "el aprendizaje es inherentemente un fenómeno social, y el conocimiento es tanto práctico como teórico" (Lave y Wenger, 1991). Esta perspectiva transforma la manera en que entendemos y

facilitamos el aprendizaje, subrayando la importancia de contextos auténticos y comunidades colaborativas en la construcción del conocimiento.

3.3.2.5 Escalando hacia el Potencial: La Motivación Humana según Abraham Maslow

La teoría de la motivación humana de Abraham Maslow, destaca la importancia de satisfacer una jerarquía de necesidades, desde las más básicas hasta la autorrealización, para que los adultos se sientan motivados a aprender. La búsqueda de la autorrealización, donde los individuos buscan alcanzar su pleno potencial, incluye el aprendizaje y el desarrollo personal (Maslow, 1943).

La teoría de la motivación humana de Abraham Maslow, conocida como la jerarquía de necesidades, puede ser una herramienta poderosa para diseñar y dirigir un taller de creación literaria para adultos de la tercera edad. Al aplicar los principios de Maslow, se pueden satisfacer las necesidades básicas y psicológicas de los participantes, creando un entorno que fomente la creatividad, el aprendizaje y el bienestar general. Maslow propuso que las necesidades humanas están organizadas en una jerarquía ascendente, desde las más básicas hasta las más complejas. Estas son:



Figura 11. Retomada de [Pirámide De Maslow: La Jerarquía De Las Necesidades](http://roashunter.com) (roashunter.com)

Aplicar la jerarquía de necesidades de Maslow a un taller de creación literaria para adultos de la tercera edad puede enriquecer significativamente la experiencia de los participantes. Al asegurar que sus necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y de autorrealización sean satisfechas, se crea un entorno propicio para la creatividad, el

aprendizaje, así como el crecimiento personal. Esto mejorará la calidad del trabajo literario producido y contribuirá al bienestar general y la satisfacción personal de los participantes.

3.3.2.6 La Educación de la Resiliencia: La Pedagogía de Paulo Freire en la Vejez

La pedagogía de Paulo Freire, se centra en la educación como un proceso de liberación y concientización. Sus ideas pueden aplicarse efectivamente en la educación de adultos mayores, ofreciendo un enfoque que reconoce y valora su experiencia. Freire veía la educación como una práctica de libertad, en contraposición a la "educación bancaria", donde los estudiantes son considerados recipientes vacíos a ser llenados. En lugar de ello, proponía una educación dialógica en la que los estudiantes son co-creadores del conocimiento.

El diálogo es central en la pedagogía de Freire. La educación debe ser un proceso participativo donde los estudiantes tienen voz y se involucran activamente en su propio aprendizaje. En la educación de adultos mayores, el diálogo puede fomentar un ambiente donde se compartan historias de vida, experiencias y sabiduría, enriqueciendo el aprendizaje colectivo y promoviendo un sentido de comunidad.

Freire sostiene: "Sin diálogo no hay comunicación, y sin comunicación no hay verdadera educación" (Freire, 1970, p. 70). Freire introdujo el concepto de "concientización", el proceso de desarrollar una conciencia crítica sobre la realidad social, política y económica, permitiendo a las personas tomar acciones para transformar su mundo. Para los adultos mayores, la concientización puede ayudar a reflexionar sobre sus vidas y su rol en la sociedad, promoviendo un sentido de agencia y empoderamiento. "La concientización no es el transferir del conocimiento, sino un encuentro dialógico en el que ambos, educador y educando, crecen y se educan en la comunicación" (Freire, 1970, p.77).

Freire insistía en que la educación debe estar contextualizada en la realidad de los estudiantes, partiendo de sus experiencias y entorno para construir nuevos conocimientos. En el contexto de los adultos mayores, esto implica diseñar programas educativos que sean relevantes para sus intereses, necesidades y contextos de vida, utilizando métodos y contenidos que reflejen sus realidades y aspiraciones. Freire escribe: "La educación se realiza en la tensión entre lo que es y lo que puede ser, en la transformación del mundo" (Freire, 1970, p.69).

Aplicar los principios de la pedagogía de Paulo Freire en la educación de adultos mayores implica crear un ambiente de respeto y valoración, fomentar el diálogo y la participación activa, promover la concientización y diseñar programas contextuales. Este enfoque no solo enriquece el proceso educativo, sino que también empodera a los adultos mayores, permitiéndoles continuar su desarrollo personal y contribuir activamente a la sociedad. La educación, en palabras de Freire, es "una práctica de libertad", y esta libertad es crucial en todas las etapas de la vida. Freire concluye: "La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo" (Freire, 1970, p.74).

3.3.3 El Arte de Sembrar Ideas: Estrategias para Cultivar la Escritura Creativa

Desarrollar estrategias pedagógicas para la escritura creativa en adultos mayores con problemas de audición, utilizando las ideas de Célestin Freinet y Gianni Rodari, puede ser muy efectivo. Ambos pedagogos enfatizan el valor de la creatividad, la expresión personal y la participación activa en el proceso educativo. A continuación, se presentan estrategias específicas basadas en sus enfoques pedagógicos, aplicadas a un taller para adultos mayores con problemas de audición.

Célestin Freinet abogaba por el "texto libre", una técnica donde los estudiantes escriben sobre temas de su elección sin restricciones. Esta práctica fomenta la autoexpresión y permite a los participantes escribir sobre temas significativos para ellos. En un taller de escritura creativa para adultos mayores con problemas de audición, se puede crear un ambiente tranquilo y accesible donde puedan escribir sin presión. Utilizar ayudas visuales como imágenes, objetos o recuerdos personales puede inspirar sus escritos. Freinet creía que "la libre expresión escrita es una necesidad fundamental del ser humano" (Freinet, 1969, p.78).

La técnica de la imprenta escolar de Freinet puede adaptarse para adultos mayores, permitiendo que sus textos sean compartidos y valorados. Los participantes pueden escribir sus textos, con la ayuda del facilitador, estos textos se transcriben y se comparten en formato impreso o digital. Esto proporciona un sentido de logro, una forma tangible de ver y compartir su trabajo. Freinet decía que "la escuela debe ser un lugar donde se produzca y se comparta cultura" (Freinet, 1969, p.32).

Freinet también promovía el aprendizaje cooperativo. En un taller de escritura creativa, los participantes pueden formar pequeños grupos para discutir ideas, compartir escritos y trabajar en proyectos colectivos. Utilizar tecnologías asistivas como aplicaciones de transcripción en tiempo real puede facilitar la comunicación entre los participantes. Freinet afirma: "El trabajo cooperativo es la base de toda educación auténtica" (Freinet, 1969, p.50).

Gianni Rodari, conocido por su enfoque lúdico en la educación, desarrolló la técnica del "binomio fantástico". Esta técnica consiste en combinar dos palabras o conceptos aparentemente inconexos para crear una historia. En el contexto de un taller para adultos mayores, se pueden proporcionar tarjetas con palabras o imágenes. Los participantes eligen dos al azar y deben escribir una historia que las incluya. Rodari creía que "la creatividad es como una planta que necesita ser regada" (Rodari, 1973, p.21).

Rodari también utilizaba juegos de palabras para estimular la creatividad. Actividades como formar palabras a partir de letras dadas, crear rimas o acrósticos pueden ser especialmente útiles. Estas actividades pueden realizarse de manera visual, utilizando pizarras o aplicaciones digitales que muestren las palabras. Rodari sostenía: "El juego es un arte y una ciencia que nos ayuda a aprender" (Rodari, 1973, p.29).

La creación de cuentos colectivos es otra técnica valiosa de Rodari. En un taller, se puede comenzar con una frase o un tema y pasar la historia de uno a otro, cada uno añadiendo una oración o un párrafo. Utilizar una pizarra digital o un documento compartido puede ayudar a todos a seguir la historia en tiempo real. Rodari escribía: "Escribir en colaboración es un acto de libertad y de solidaridad" (Rodari, 1973, p.18).

Para asegurar la inclusión de adultos mayores con problemas de audición, es crucial utilizar tecnologías asistivas como aplicaciones de transcripción de voz a texto en tiempo real y subtítulos en videos. Incluir gráficos, imágenes y textos escritos puede complementar las instrucciones verbales, proporcionando contextos visuales claros. Además, crear un ambiente de aprendizaje que valore la diversidad y promueva la inclusión, asegurando que todos los participantes se sientan cómodos y apoyados, es fundamental. Freinet y Rodari subrayaban la importancia de adaptar la educación a las necesidades individuales, destacando que la educación debe ser accesible y significativa para todos.

Aplicar las estrategias pedagógicas de Freinet y Rodari en la escritura creativa para adultos mayores con problemas de audición puede enriquecer significativamente su experiencia educativa. Estas estrategias fomentan la auto expresión, la creatividad y la colaboración, mientras que las adaptaciones específicas garantizan la accesibilidad y la inclusión, proporcionando un entorno de aprendizaje estimulante y respetuoso para todos los participantes. En palabras de Freinet, "la educación debe ser una herramienta de libertad y no de opresión" (Freinet, 1969, p. 69), y como añadía Rodari, "la creatividad debe ser una aventura compartida" (Rodari, 1973, p.84).

3.3.4 Caleidoscopio de Letras: Estrategias para Forjar Narrativas

En el ámbito de la escritura creativa, es fundamental explorar y aplicar diversas estrategias que puedan potenciar el proceso creativo y el desarrollo narrativo. La tabla que a continuación se presenta resume una serie de técnicas innovadoras diseñadas para fomentar la imaginación, facilitar la organización de ideas y promover la colaboración entre los participantes.

Figura 12. Técnicas de escritura

Categoría	Descripción	Objetivo	Beneficios
Escritura Libre	Dedicar un tiempo específico para escribir sin restricciones sobre cualquier tema que venga a la mente.	Liberar la mente y fomentar el flujo de ideas.	Reduce la ansiedad de la página en blanco y permite descubrir nuevas ideas y conexiones.
Prompts	Utilizar frases, imágenes, preguntas o situaciones como puntos de partida para la escritura.	Desencadenar nuevas ideas y ofrecer un punto de inicio claro.	Ayuda a superar el bloqueo creativo y genera inspiración.
Mapeo y tormenta de ideas.	Utilizar diagramas de flujo y mapas mentales para explorar y desarrollar conceptos antes de comenzar a escribir.	Organizar el pensamiento y visualizar la estructura de una narrativa.	Facilita la planificación y clarifica las relaciones entre ideas.
Lectura y Análisis de Textos	Leer y analizar textos literarios de diferentes géneros y estilos, discutiendo aspectos como la estructura, el desarrollo de personajes y el uso del lenguaje.	Aprender de los ejemplos y técnicas de escritores experimentados.	Mejora la comprensión de técnicas literarias y amplía el conocimiento de estilos y formas.
Escritura colaborativa	Trabajar en parejas o pequeños grupos para co-escribir textos o desarrollar ideas juntos.	Promover la colaboración y el intercambio de ideas.	Genera nuevas ideas a través de la interacción y fomenta el aprendizaje colaborativo.

Diarios de Escritura	Mantener un diario donde se escriban regularmente sobre pensamientos, experiencias y reflexiones.	Desarrollar el hábito de la escritura y proporcionar un espacio personal para la autoexpresión.	Fomenta la reflexión y el autoconocimiento, además de mejorar la fluidez en la escritura.
Cuentos Colectivos	Crear cuentos de manera colaborativa, donde cada participante contribuye con una parte de la historia.	Fomentar la participación y el sentido de comunidad.	Desarrolla habilidades narrativas colectivas y promueve la creatividad grupal.

Elaboración propia apoyada en Cassany, D. (1995). La cocina de la escritura. Editorial Anagrama.

La Lectura y Análisis de Textos permite a los escritores aprender de la experiencia de autores consolidados, mejorando su comprensión de técnicas literarias y ampliando su conocimiento de diferentes estilos y formas de escritura. Por otro lado, la Escritura en Parejas o Grupos Pequeños fomenta la colaboración y el intercambio de ideas, enriqueciendo el proceso creativo a través de la interacción y el aprendizaje compartido. Mantener Diarios de Escritura proporciona un espacio personal para la autoexpresión y la reflexión, ayudando a desarrollar el hábito de escribir regularmente y mejorar la fluidez en la escritura. Finalmente, la creación de Cuentos Colectivos promueve la participación activa y el sentido de comunidad, permitiendo que cada miembro del grupo contribuya a la historia y desarrolle habilidades narrativas colectivas. Cada una de estas técnicas ofrece beneficios específicos, mejora las habilidades técnicas de escritura, sino también enriqueciendo la experiencia creativa al proporcionar nuevas formas de exploración, expresión y colaboración.

3.3.5 Ríos de Conexión: Estrategias para Fluir en la Integración Social y Emocional

Desarrollar estrategias pedagógicas que promuevan la integración social y emocional en un taller de creación literaria para adultos mayores es crucial para crear un ambiente enriquecedor y apoyar el bienestar de los participantes. Estas estrategias deben fomentar la creatividad y la expresión individual, para también fortalecer los lazos interpersonales, promoviendo un sentido de pertenencia y comunidad.

Al integrar dinámicas que estimulen la reflexión colectiva, el diálogo abierto y la colaboración, se crea un espacio seguro donde los adultos mayores pueden compartir sus experiencias de vida, reconocer su valor y sentirse escuchados. Además, estas metodologías deben estar orientadas a apoyar las necesidades socioemocionales, potenciando la autoestima, la confianza

en sus capacidades y el desarrollo de nuevas habilidades cognitivas, todo en un contexto que respete y valore la sabiduría acumulada a lo largo de sus vidas.

Así, el taller se convierte en un espacio de aprendizaje, un medio transformador para revitalizar la interacción social y fortalecer el bienestar emocional de los participantes. A través de actividades literarias que fomentan la autoexpresión, el intercambio de historias y la reflexión personal, los adultos mayores encuentran un espacio donde sus voces son valoradas y sus experiencias cobran nueva relevancia. Este entorno favorece la creación de conexiones significativas entre los participantes, lo que contribuye a reducir el sentimiento de aislamiento y soledad, tan común en esta etapa de la vida.

Figura 13. Estrategias emocionales

Categoría	Descripción	Beneficios
Narración de Historias personales	Invitar a los participantes a compartir y escribir sobre sus propias experiencias personales.	Fomenta la autoexpresión, la empatía y la conexión entre los participantes. La narración de historias personales puede ser una herramienta poderosa para fomentar la identidad, el bienestar emocional y la conexión social. (McAdams, 2001).
Talleres de Escritura Reflexiva	Proporcionar actividades de escritura reflexiva que exploren pensamientos, emociones y recuerdos.	Promueve la autorreflexión, la autoconciencia emocional y el procesamiento de experiencias pasadas. La escritura reflexiva puede facilitar la comprensión de las emociones, promover la resiliencia emocional y mejorar el bienestar psicológico. (Pennebaker y Beall, 1986).
Grupos de Discusión Literaria	Facilitar la discusión y el análisis de textos literarios seleccionados por el grupo.	Fomenta la socialización, el intercambio de ideas y la apreciación por la diversidad de perspectivas. La participación en grupos de discusión literaria puede promover la cohesión social y el sentido de pertenencia. (Gordon, 2005).

Escritura Colaborativa	Promover la escritura colaborativa donde los participantes trabajen juntos en la creación de historias o poemas.	Fomenta la cooperación, el trabajo en equipo y el sentido de logro compartido. La escritura colaborativa puede fortalecer las relaciones interpersonales y promover un sentido de comunidad. (Gardner, 2009).
Feedback Constructivo	Fomentar la retroalimentación constructiva entre los participantes, enfatizando el apoyo y la valoración mutua.	Promueve la empatía, la autoconfianza y el crecimiento personal. El feedback constructivo puede contribuir al desarrollo personal y fortalecer los vínculos sociales (Hattie y Timperley, 2007).

Al integrar estas estrategias pedagógicas en un taller de creación literaria para adultos mayores, se puede promover el desarrollo de habilidades literarias, la integración social y emocional de los participantes. Al brindar un espacio seguro y estimulante para la autoexpresión, la reflexión y la interacción social, se puede enriquecer la experiencia de aprendizaje y contribuir al bienestar general de los adultos mayores.

3.4 El Arte del Tiempo: Literatura y la Travesía del Envejecimiento

En este capítulo, se explora la intersección entre la literatura y la experiencia del envejecimiento, destacando cómo el arte de narrar puede ofrecer una perspectiva profunda y enriquecedora sobre esta etapa de la vida. A través de la creación literaria, los adultos mayores tienen la oportunidad de reflexionar sobre sus vivencias, expresar sus emociones y construir un legado personal que trasciende el tiempo. Este capítulo examina cómo la literatura sirve como un medio para documentar las huellas del tiempo, como un instrumento para entender y dar sentido a las experiencias de envejecimiento. Al adentrarse en la travesía de la vejez a través de la narrativa, se revelan las complejidades del proceso de envejecimiento, las historias personales que dan forma a la identidad y el papel fundamental que la expresión literaria juega en la promoción del bienestar emocional y la conexión social.

3.4.1 Narrativas de Vida Plena: El Poder de la Literatura en el Bienestar Personal

La creación literaria es un viaje íntimo y subjetivo que refleja la complejidad del ser humano, este enfoque, se convierte en una herramienta irremplazable para adentrarse en los significados profundos que se ocultan tras las palabras escritas o expresadas por los adultos mayores, porque

proporciona un espacio seguro y enriquecedor donde los adultos mayores pueden reflexionar sobre sus vidas, valores y experiencias, permitiendo un proceso de autoexploración y autoconocimiento profundo.

La teoría narrativa sostiene que las personas construyen su identidad, comprenden su mundo a través de las historias que cuentan sobre sí mismas. Según Bruner, la narración es la primera forma de dar intención a nuestra vida, a través de ella construimos la realidad (1991). En este sentido, el relato único permite a los individuos dar forma a una experiencia específica, proporcionando estructura y significado a sus vivencias.

Además, la narrativa ayuda a las personas a organizar sus experiencias en una secuencia lógica, tanto como coherente, lo que contribuye a un sentido de continuidad y estabilidad en su identidad, Ricoeur argumenta que a través de la narrativa, los seres humanos pueden interpretar y encontrar significado en su experiencia del tiempo (1984). También se relaciona con la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, que sugiere que, a lo largo de la vida, las personas enfrentan diferentes crisis o desafíos que influyen en su desarrollo. Reflexionar sobre estos momentos críticos a través del relato único facilita una mayor comprensión y resolución de conflictos internos.

Los recuerdos personales forman la base de nuestra identidad, es por esto que la creación de un relato único implica el acceso y la organización de estos recuerdos. Esta práctica mejora la autocomprensión, como lo señala Schacter, la memoria sobre nosotros mismos, nos hace conscientes de nuestra existencia. (1996). Desde la perspectiva de la psicología humanista, Rogers y Maslow destacan la importancia de la autoactualización y la autenticidad. Rogers explicó que conocernos a nosotros mismos nos permite explorar nuestros sentimientos y experiencias, promoviendo el crecimiento personal (1961).

Berger y Luckmann argumentan que nuestra comprensión de la realidad se construye socialmente mediante interacciones y narraciones compartidas. (1966). El relato único proporciona una plataforma para que las personas construyan y compartan su versión de la realidad, influenciada por su contexto.

Mientras que la psicología del trauma sugiere que narrar experiencias traumáticas en un entorno seguro puede ser terapéutico. Herman nos habla sobre la recuperación del trauma basado en el sentido de control sobre nuestra propia narrativa (1992). La técnica del relato único permite a las personas abordar y procesar eventos traumáticos, facilitando la curación, así como la resiliencia, enfrentando los sucesos de una forma que se tornen en un nuevo significado, que permita superarlos.

La literatura puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores, mejorando su bienestar emocional, cognitivo y social. La literatura ofrece una forma poderosa de expresión y procesamiento emocional. Leer y escribir literatura puede ayudar a los adultos mayores a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión al proporcionar una vía para expresar sus sentimientos y reflexionar sobre sus experiencias de vida. James W.

Pennebaker, un destacado investigador en psicología, ha demostrado que la escritura expresiva puede mejorar la salud emocional. Escribir sobre experiencias emocionales puede llevar a mejoras significativas en la salud mental y física. (Pennebaker y Beall, 1986). La lectura y la escritura estimulan las funciones cognitivas, ayudando a mantener la mente activa y comprometida. Participar en actividades literarias puede mejorar la memoria, la concentración y el pensamiento crítico.

El psicólogo cognitivo Keith E. Stanovich señala que la lectura regular está relacionada con mayores niveles de conocimiento y habilidades cognitivas. Las personas que leen más tienen un vocabulario más amplio y mejores habilidades de pensamiento crítico y comprensión lectora (Stanovich, 1986).

Los talleres literarios y los grupos de lectura proporcionan oportunidades para la interacción social, reduciendo el aislamiento y fomentando un sentido de comunidad. La literatura puede ser un punto de conexión, ofreciendo temas comunes para la discusión y la cooperación en actividades grupales.

Eric Berne, el creador de la teoría del análisis transaccional, sostiene que las actividades grupales pueden satisfacer las necesidades sociales y emocionales. La interacción social en

contextos significativos puede mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional (Berne, 1964).

La creación literaria permite a los adultos mayores contar sus historias, validando sus experiencias y reforzando su autoestima. La sensación de logro que proviene de la creación y la publicación de sus escritos puede ser muy gratificante. Leer y escribir pueden servir como actividades relajantes, proporcionando una forma de escape y un medio para reducir el estrés. La literatura puede transportar a los lectores a otros mundos y perspectivas, ofreciendo descanso de las preocupaciones diarias.

Según la teoría del flujo de Mihaly Csikszentmihalyi, las actividades que absorben completamente la atención pueden llevar a un estado de "flujo", donde las personas se sienten plenamente inmersas y disfrutan de la actividad. El estado de flujo es una experiencia que mejora la calidad de vida (Csikszentmihalyi, 1990).

La literatura tiene un impacto profundo y multifacético en la calidad de vida de los adultos mayores. Al mejorar el bienestar emocional, estimular la cognición, fomentar la inclusión social, fortalecer la autoestima y reducir el estrés, las actividades literarias pueden enriquecer significativamente sus vidas. La implementación de programas de literatura y escritura en comunidades de adultos mayores puede ser una estrategia efectiva para mejorar su bienestar general. Como Paulo Freire destaca, "La educación es un acto de amor, y por tanto, un acto de valor" (Freire, 1970, p.78), y en este contexto, la literatura actúa como una forma poderosa de educación y transformación personal.

3.4.2 Horizontes de Mente y Corazón: Beneficios Cognitivos y Emocionales de la Creación Literaria

La creación literaria es una actividad enriquecedora que ofrece beneficios cognitivos y emocionales, especialmente para los adultos mayores. Este proceso no solo estimula la mente y fomenta habilidades críticas, sino que también ofrece un refugio emocional y un medio poderoso de autoexpresión. Para adentrarnos en la tabla que a continuación se presenta, es fundamental comprender cómo la creación literaria puede impactar de manera significativa en el bienestar de los adultos mayores.

Esta tabla desglosa los beneficios cognitivos y emocionales asociados con la participación en actividades literarias, destacando cómo la escritura y la expresión creativa fomentan el desarrollo mental y emocional. Desde la estimulación de la memoria y la atención hasta la mejora del pensamiento crítico, la escritura creativa ofrece un amplio rango de ventajas que enriquecen la vida de los adultos mayores.

Además, el proceso de creación literaria proporciona una valiosa oportunidad para la expresión y el procesamiento emocional, contribuyendo a la reducción del estrés y al fomento de la autoestima. A través de esta tabla, se explica cómo estos beneficios se interrelacionan y cómo pueden mejorar la calidad de vida de los participantes, ofreciendo una perspectiva integral sobre el valor terapéutico y cognitivo de la literatura en la vejez.

La escritura actúa como una herramienta para mejorar habilidades mentales y lingüísticas, proporciona un medio para enfrentar y gestionar el estrés y la ansiedad. La satisfacción derivada del logro literario refuerza la autoestima, mientras que el estado de flujo descrito por Csikszentmihalyi permite una inmersión en el proceso creativo que promueve el equilibrio emocional. En conjunto, estos beneficios demuestran cómo la creación literaria puede ser una estrategia integral para enriquecer la vida de los adultos mayores, ofreciendo un camino hacia un envejecimiento más activo y satisfactorio.

Figura 14. Beneficios cognitivos de la creación literaria

Categoría	Beneficios cognitivos
Estimulación de la Memoria y la Atención reforzar	La creación literaria exige un uso activo de la memoria y la atención. Cuando los adultos mayores se involucran en escribir relatos o poemas, deben recordar detalles específicos, organizar sus pensamientos y concentrarse en la narrativa. Según el modelo de procesamiento de la información de Atkinson y Shiffrin, la práctica continua de la escritura fortalece la memoria a largo plazo al el almacenamiento y la recuperación de información.
Mejora del Pensamiento Crítico y la Resolución de Problemas	La escritura creativa implica tomar decisiones constantes sobre la trama, los personajes y la estructura de la historia. Este proceso de toma de decisiones mejora el pensamiento crítico y las habilidades para resolver problemas. Lev Vygotsky subraya la importancia del lenguaje y la escritura en el desarrollo del pensamiento, afirmando que la escritura no solo refleja el pensamiento, sino que también lo transforma. A través de la creación literaria, los adultos mayores pueden explorar nuevas formas de resolver problemas y enfrentar desafíos creativos, lo que mantiene su mente activa y comprometida.

Desarrollo del Lenguaje y el Vocabulario	La creación literaria expone a los escritores a una amplia gama de palabras y estructuras gramaticales, lo cual enriquece su vocabulario y habilidades lingüísticas. Vygotsky argumenta que el lenguaje es fundamental para el desarrollo cognitivo y señala que el lenguaje es una herramienta esencial para la meditación y el desarrollo cognitivo. Participar en la escritura creativa permite a los adultos mayores descubrir nuevas palabras y formas de expresión, mejorando así su comunicación y comprensión.
Expresión y Procesamiento Emocional	La creación literaria proporciona una vía para expresar y procesar emociones complejas. Escribir sobre experiencias personales y sentimientos permite a los adultos mayores explorar sus emociones de una manera estructurada y significativa. James Pennebaker ha demostrado que la escritura expresiva puede conducir a mejoras en la salud emocional y física. Escribir sobre experiencias emocionales puede tener efectos terapéuticos significativos. Este proceso de externalización de emociones puede ser particularmente útil para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.
Reducción del Estrés y la Ansiedad	La escritura puede servir como una actividad catártica que ayuda a liberar el estrés y la ansiedad, proporcionando una salida saludable para las emociones reprimidas. Mihaly Csikszentmihalyi, en su teoría del flujo, describe cómo las actividades absorbentes pueden llevar a un estado de flujo, reduciendo el estrés y aumentando la felicidad. El estado de flujo es una experiencia óptima que puede mejorar el bienestar emocional. Al sumergirse en la creación literaria, los adultos mayores pueden encontrar un escape del estrés diario, permitiéndoles relajarse y disfrutar del proceso creativo.
Fomento de la Autoestima y el Sentido de Logro	Completar una obra literaria, ya sea un poema, una historia corta o una novela, puede proporcionar una sensación de logro y aumentar la autoestima. Albert Bandura, con su teoría de la autoeficacia, destaca la importancia de la creencia en la propia capacidad para influir en los eventos que afectan la vida de uno. La autoeficacia afecta casi todos los aspectos de la vida, incluyendo cómo pensamos, sentimos, nos motivamos y nos comportamos. Ver el producto final de su esfuerzo puede ser increíblemente gratificante para los adultos mayores, reforzando su confianza y motivación.

La creación literaria ofrece una riqueza de beneficios que pueden mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. Al estimular la memoria, el pensamiento crítico y el desarrollo del lenguaje, y al proporcionar una vía para la expresión emocional, la reducción del estrés y el aumento de la autoestima, la escritura creativa se convierte en una herramienta poderosa para el bienestar integral. Como señaló Paulo Freire, "La educación es un acto de amor, y por tanto, un acto de valor" (Freire, 1970), y la creación literaria, como forma de educación y autoexpresión, refleja profundamente esta filosofía. Implementar programas de creación literaria para adultos mayores puede transformar sus vidas, ofreciendo no solo una actividad enriquecedora, sino también una forma de conectar más profundamente con ellos mismos y con los demás.

3.4.3 Artes de la Mente: Herramientas Didácticas para la Cognición y Reflexión en la Vejez

El uso de herramientas didácticas específicas puede enriquecer significativamente la vida de los adultos mayores al abordar de manera integral sus necesidades cognitivas y metacognitivas. Estas herramientas, que incluyen ejercicios de estimulación cognitiva, juegos de memoria, y actividades de reflexión, no solo contribuyen a la preservación y mejora de las capacidades mentales, sino que también fomentan habilidades metacognitivas como el autoaprendizaje y la autorreflexión.

La integración de estas prácticas en la rutina diaria de los adultos mayores ayuda a mantener la agilidad mental y la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, lo que es esencial para un envejecimiento activo y saludable. Además, la implementación de herramientas didácticas específicas fomenta un profundo sentido de autonomía y control sobre el propio proceso de aprendizaje, aspectos que son cruciales para el bienestar emocional y psicológico de los adultos mayores.

Estas actividades desafían y ejercitan sus capacidades cognitivas, también promueven la autoconfianza y la independencia al permitirles gestionar su propio aprendizaje y desarrollo personal. Este enfoque proactivo contribuye a una actitud más positiva frente al envejecimiento, al ofrecerles un sentido de propósito y logro. Además, el compromiso con el autoaprendizaje y la reflexión continua ayuda a mantener la mente ágil y adaptable, lo que es fundamental para enfrentar los desafíos que conlleva el envejecimiento. En conjunto, estas herramientas actúan como catalizadores para un envejecimiento más dinámico y enriquecido, favoreciendo una experiencia vital más plena y satisfactoria.

Figura 15. Herramientas cognitivas y metacognitivas

Herramientas cognitivas	Descripción
Ejercicios de Memoria	Los ejercicios diseñados para fortalecer la memoria, como los juegos de palabras, rompecabezas y actividades de repetición, son fundamentales para los adultos mayores. Estos ejercicios ayudan a mantener la memoria a corto y largo plazo. Alan Baddeley, con su modelo de memoria de trabajo, destaca la importancia de estos ejercicios al afirmar que la memoria de trabajo es esencial para la realización de tareas cognitivas complejas (1992).

Lectura Guiada y Análisis Literario	Incorporar programas de lectura guiada y análisis literario puede mejorar significativamente la comprensión y el pensamiento crítico. Lev Vygotsky subraya la importancia de la mediación social en el aprendizaje, afirmando que la interacción social juega un papel fundamental en el desarrollo de la cognición (1978).
Talleres de Escritura Creativa	Los talleres de escritura creativa ofrecen un espacio donde los adultos mayores pueden expresar su creatividad y utilizar el lenguaje de manera innovadora. Vygotsky también destaca la relación entre el lenguaje y el pensamiento, afirmando que el lenguaje es una herramienta esencial para el desarrollo cognitivo (1986).
Juegos de Estrategia y Resolución de Problemas	Los juegos de estrategia y actividades que requieren planificación y pensamiento crítico, como los juegos de mesa y acertijos, son excelentes para estimular la mente. Jean Piaget resalta la importancia de los procesos de acomodación y asimilación en la resolución de problemas, señalando que el desarrollo cognitivo es un proceso continuo de adaptación a nuevas experiencias. (1952).
Herramientas Metacognitivas Diarios de Aprendizaje	Fomentar la escritura regular en diarios de aprendizaje permite a los adultos mayores reflexionar sobre lo que han aprendido y sobre sus procesos de pensamiento y sentimientos. John Dewey, un pionero en la educación progresista, enfatiza la importancia de la reflexión en el aprendizaje.

La práctica regular de estos ejercicios de memoria puede ayudar a los adultos mayores a retener y recuperar información con mayor eficacia. A través de la discusión y el análisis de textos, los adultos mayores pueden compartir sus perspectivas y enriquecer su comprensión del material, lo que también promueve el pensamiento crítico y la reflexión. Estos talleres de escritura fomentan la creatividad, también permiten a los participantes explorar y articular sus pensamientos y emociones, contribuyendo a su bienestar emocional y cognitivo.

Participar en juegos de estrategia y resolución de problemas puede ayudar a los adultos mayores a mejorar sus habilidades ayudándoles a mantener su mente activa y ágil. Así como la escritura de diarios puede ayudar a los adultos mayores a comprender mejor sus experiencias y a crecer a partir de ellas.

Estas herramientas pueden hacer que el aprendizaje sea más accesible y comprensible, promoviendo una mejor retención de información. Implementar herramientas didácticas cognitivas y metacognitivas adecuadas puede tener un impacto profundo en el aprendizaje y la calidad de vida de los adultos mayores. Al integrar estas herramientas en programas educativos, se pueden abordar tanto las habilidades cognitivas como las capacidades de autorreflexión y

autorregulación, promoviendo un aprendizaje más profundo y sostenido. Los referentes teóricos como Vygotsky, Piaget, Dewey, Kolb y Bandura son sólidos, ya que respaldan la efectividad de estas estrategias, resaltando la importancia de un enfoque holístico que incluye el desarrollo cognitivo y el metacognitivo.

4. El Florecimiento del Sol: Tejiendo la Propuesta con Hilos de Inspiración

En el capítulo titulado El Florecimiento del Sol: Tejiendo la Propuesta con Hilos de Inspiración, se presenta el desarrollo de la propuesta pedagógica que surge como una respuesta reflexiva y fundamentada en el diagnóstico exhaustivo realizado previamente. Este capítulo explora cómo los hallazgos del diagnóstico han guiado la creación de una propuesta que busca potenciar el bienestar de los adultos mayores a través de prácticas pedagógicas innovadoras y adaptadas a sus necesidades.

4.1 Horizontes de Intención: Los Propósitos que Guían la Propuesta

A medida que desentrañamos los elementos esenciales de la propuesta, se revela el proceso de integración de enfoques inspiradores y estrategias educativas diseñadas para enriquecer la vida de los participantes. La propuesta se construye sobre los principios de apoyo socioemocional y estimulación cognitiva, tejiendo un tapiz de oportunidades que promuevan el florecimiento personal y el crecimiento continuo en esta etapa de la vida.

Figura 16. Propósitos

Propósito General
Desarrollar una propuesta de taller de creación literaria, que favorezca a mirar la vida desde diferentes perspectivas, a través de las letras.
Propósitos Específicos
Diseñar un taller de creación literaria que ayude a los adultos de la tercera edad a conocer sus emociones a través de estrategias y lecturas que les permitan expresarse a través de las letras. Ayudar a los adultos mayores a desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia para vivir con plenitud a través de la creación literaria. Reconocer a través del escrito sus habilidades, cualidades, aptitudes en esta etapa de la vida.

4.2 Sesiones de trabajo

En este apartado se muestra el diseño, desarrollo y planeación del taller propuesto, con los elementos teóricos revisados previamente. El taller está estructurado de la siguiente manera, tres sesiones de tres horas que se tienen pensadas de manera semanal. En las que a través de las actividades se pretende llegar a los propósitos establecidos con anterioridad.

Semana 1: Introducción y Exploración Creativa

Contenido:

Presentación del taller y objetivos.
Ejercicios sencillos de calentamiento creativo (escritura libre, juegos de palabras).
Introducción a diversos géneros y formas de creación (narrativa, poesía, recuerdos).
Conversación grupal sobre expectativas y experiencias personales.

Actividades:

Ejercicios de escritura libre que permitan explorar sus intereses y experiencias.
Lectura y análisis de textos cortos que ilustren diferentes estilos.
Actividades en grupo para fomentar la interacción y compartir ideas.

Semana 2: Desarrollo de Ideas y Escritura

Contenido:

Técnicas para estructurar y desarrollar proyectos personales (historias, poemas, memorias).
Estrategias para superar bloqueos creativos y mantener la inspiración.
Sesión de retroalimentación amistosa entre pares.

Actividades:

Escritura de un proyecto personal con apoyo y orientación.
Ejercicios prácticos para mejorar la narrativa y el estilo.
Revisión y discusión en grupos pequeños para ofrecer y recibir retroalimentación constructiva.

Semana 3: Revisión y Presentación Final

Contenido:

Preparación para compartir sus trabajos finales con el grupo.
Reflexión sobre el aprendizaje y la experiencia del taller.

Actividades:

Revisión final de los textos con ayuda del facilitador y compañeros.
Preparación para una presentación personal o lectura del trabajo final.
Sesión de cierre donde cada participante comparte su proyecto y reflexiona sobre su experiencia.

Propósitos al Finalizar el Taller

- **Desarrollo de Proyectos Personales:** Los participantes habrán creado un proyecto escrito completo, como una historia, un poema o un recuerdo.
- **Fomento de la Autoexpresión:** Los participantes habrán ganado confianza en su capacidad para expresar sus ideas y compartir sus experiencias.
- **Experiencia en Retroalimentación:** Se habrán familiarizado con el proceso de ofrecer y recibir retroalimentación en un entorno amigable.
- **Reflexión Personal:** Habrá una oportunidad para reflexionar sobre el proceso creativo y el aprendizaje obtenido durante el taller.

Público Objetivo

- Adultos mayores interesados en explorar y desarrollar sus habilidades creativas.
- Personas que desean compartir sus experiencias y pensamientos a través de la escritura.
- Individuos que buscan una actividad que combine creatividad, reflexión y socialización.
- Participantes que valoran un entorno de apoyo y colaboración para sentirse acompañados en esta etapa de la vida.

4.2.1 Sesión 1: Tejiendo Voces en la Trama Colectiva

Propósito de la sesión: Facilitar un espacio de creación literaria donde los adultos mayores puedan explorar y reconocer sus emociones mediante dinámicas narrativas y ejercicios colaborativos, promoviendo la autoexpresión y el intercambio de experiencias a través del lenguaje escrito y hablado.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración y material	Beneficios	Elementos Cognitivos/ Metacognitivos
Bienvenida y Presentación	Introducción al taller, presentación de objetivos y estructura, se mostrará una breve presentación sobre el taller. Los participantes se presentan y comparten algo personal, al igual que el tallerista.	Liberar la mente y fomentar el flujo de ideas.	20 minutos Laptop, proyector y bocina. Sillas, espacio cómodo	Facilita la integración social y la interacción grupal.	Establece un contexto de confianza, clave para el aprendizaje colaborativo (Vygotsky, 1978).
Diario Colectivo (Freinet)	Se les proporcionará una libreta sencilla, se les dirá que pueden ser decoradas a su gusto, en ella podrán escribir sus pensamientos y sentimientos sobre un tema propuesto en un formato de diario compartido, (en este caso iniciaremos dejar a un lado las preocupaciones y	Facilitar la reflexión grupal y la autoexpresión.	20 minutos para redactar, 20 minutos	Fomenta la reflexión sobre pensamientos y emociones, promoviendo	Promueve la autoevaluación y el desarrollo cognitivo (Dewey, 1933).

	escribirán su recuerdo más preciado de la infancia), compartiremos brevemente nuestros escritos.		de compartimiento Material: .Libretas, plumas, sillas y mesas.	el autoconocimiento.	
Juego de la Palabra Mágica (Rodari)	Al terminar de compartir nuestros recuerdos, crearemos una historia colectiva utilizando una palabra al azar seleccionada por el grupo. Elegiremos una palabra mágica al azar, preguntando a algún participante, a partir de ahí se desencadena una historia, a la que cada participante le agrega una oración para que se desarrolle la historia, el facilitador grabará la historia, para que al terminar todos la escuchen.	Estimular la creatividad y la narrativa grupal.	30 minutos Material: Bocina y grabador a	Fomenta la imaginación y el pensamiento narrativo, promoviendo la colaboración grupal.	Estimula la memoria de trabajo y la creatividad (Baddeley, 1992).
20 minutos de receso					
Lectura detonadora	Presentaremos el cuento de Ramón Preocupón, de Anthony Browne, a partir de este texto realizaremos algunas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Por qué creen que Ramón se preocupa tanto? ● ¿Han tenido alguna vez una preocupación que no los dejaba dormir? ● ¿Qué les parece la idea de los muñecos quitapenas? ¿Han hecho algo similar para calmar sus preocupaciones? ● Relacionar la historia de Ramón con la vida de los participantes, enfatizando que todas las personas, en cualquier etapa de la vida, tienen preocupaciones, y compartirlas puede ayudar. Inspirados por los muñecos quitapenas del cuento, los participantes crearán un personaje literario que representará a una preocupación personal, para luego imaginar cómo ese personaje puede ayudarlos a transformar esa preocupación en algo positivo o manejable. <ul style="list-style-type: none"> ● Paso a paso: 	Liberar la mente y fomentar el flujo de ideas.	50 minutos Laptop, proyector, bocina, sillas, libretas y plumas. Vídeo del cuento. Cuento Físico	Reduce la ansiedad de la página en blanco y permite descubrir nuevas ideas y conexiones.	Fomenta la creatividad y el libre flujo de ideas.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pedir a los participantes que piensen en una preocupación actual o pasada. ○ Luego, invítalos a escribir un breve relato donde esa preocupación toma vida en forma de un personaje (puede ser un objeto, un animal o un muñeco como en el cuento) que les ayuda a lidiar con esa emoción. ○ Ejemplo de inicio: <i>“Había una vez una pequeña piedra que siempre estaba sobre mi almohada. No me dejaba dormir bien, porque cada vez que movía la cabeza, la sentía más pesada... Pero un día la piedra me habló...”</i>. ● Al finalizar, pueden compartir sus relatos con el grupo, si lo desean. <p>Discusión sobre el cuento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo se sintieron al darle una forma literaria a sus preocupaciones? ○ ¿Cómo creen que las palabras o la escritura pueden ayudarnos a lidiar con nuestras emociones? ○ ¿Qué le dirían a Ramón, el personaje del cuento, sobre cómo enfrentar sus preocupaciones? ● Breve reflexión sobre lo que significa compartir y poner en palabras las emociones que a veces nos resultan pesadas. 				
Cierre y reflexión	<p>Reflexionar sobre las actividades realizadas, compartiendo aprendizajes y expectativas para las siguientes sesiones.</p> <p>Actividad Extra (como tarea): Diario de Preocupaciones</p> <p>Sugerir a los participantes que inicien un pequeño "diario de preocupaciones", donde puedan escribir una preocupación diaria y acompañarla con una posible solución o con una reflexión sobre cómo la enfrentaron.</p> <p>Pueden compartir algunas de estas entradas en la próxima sesión.</p>	Revisar lo aprendido y sentar las bases para futuras sesiones.	20 minutos	Facilita la autoevaluación, el pensamiento crítico y la planificación futura.	Revisión de proceso de pensamiento y experiencias, apoyando el desarrollo crítico.

	Despedida: Agradecer la participación y recordar la importancia de expresarnos, ya sea escribiendo o conversando.				
--	---	--	--	--	--

4.2.2 Sesión 2. Imágenes que Despiertan Recuerdos

Propósito de la sesión: Explorar los sueños y deseos personales a través de la historia de "Willy el soñador" para brindar a los adultos mayores un espacio donde puedan canalizar sus emociones y recuerdos mediante la creación literaria, utilizando imágenes y narrativas personales para fortalecer su capacidad de reflexión y fomentar un sentido de bienestar emocional.					
Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Beneficios	Elementos Cognitivos/ Metacognitivos
Bienvenida y Presentación	Introducción al taller, recapitulación de la sesión pasada. Comentar qué les pareció y cómo les hizo sentir la sesión pasada.	Liberar la mente y fomentar el flujo de ideas.	10 minutos Materiales: Laptop, bocina y proyector.	Facilita la integración social y la interacción grupal.	Establece un contexto de confianza, clave para el aprendizaje colaborativo (Vygotsky, 1978).
Diario Colectivo (Freinet)	Contribuir con pensamientos y sentimientos sobre un tema propuesto en un formato de diario compartido, en este caso compartiremos la reflexión sobre cómo los hizo sentir el diario de preocupaciones y cómo vieron la posible solución.	Facilitar la reflexión grupal y la autoexpresión.	20 minutos Materiales: Diarios	Fomenta la reflexión sobre pensamientos y emociones, promoviendo el autoconocimiento.	Promueve la autoevaluación y el desarrollo cognitivo (Dewey, 1933).
Lectura detonadora	Recibir a los participantes y presentar Introducir el concepto de soñar despiertos: "¿Cuándo fue la última vez que soñaron con algo? No con los ojos cerrados, sino con los abiertos, mientras pensaban en lo que desean o deseaban haber hecho". Breve explicación del cuento y cómo Willy, el protagonista, sueña con ser diferentes personajes, vivir aventuras y convertirse en lo que imagina.	Reflexionar sobre los sueños	15 minutos Materiales: Libro de Willy	Fomenta la imaginación y el pensamiento narrativo, promoviendo la colaboración grupal.	Estimula la memoria de trabajo y la creatividad (Baddeley, 1992).
Lectura en voz alta	Lectura del Cuento "Willy el soñador" Realizar una lectura en voz alta del cuento "Willy el soñador", proyectando las ilustraciones vibrantes y estimulantes que acompañan la narración. A medida que se lee el cuento, hacer pausas en ciertos momentos para invitar a la reflexión: Preguntas para guiar la reflexión durante la lectura: ¿Recuerdan algún sueño recurrente que hayan tenido cuando eran niños?	Evocar recuerdos y emociones a través de estímulos visuales, promoviendo o la autoexpresión	20 minutos Materiales: Cuento de Willy. Vídeo del cuento.	Mejora la asociación visual-memoria, facilitando la conexión emocional y el autoconocimiento	Fortalece la memoria episódica, la autoevaluación y la creatividad narrativa (Vygotsky, 1986).

	¿Qué les gustaría haber sido en sus sueños? ¿Cómo les hace sentir ver a Willy convertirse en tantas cosas diferentes?	ón.	Proyector y bocina.	miento.	
Reflexión grupal	<p>Abrir una discusión sobre los sueños y deseos personales, tanto del pasado como del presente. Preguntas para guiar la discusión: ¿Cuáles eran sus sueños cuando eran jóvenes? ¿Se cumplieron? ¿Tienen algún sueño pendiente por cumplir hoy en día? ¿Qué rol creen que juegan los sueños en nuestra vida, en cualquier etapa? Reflexionar sobre cómo los sueños nos acompañan a lo largo de los años y cómo a veces cambian o se adaptan a nuestras circunstancias, pero siempre son parte de quienes somos.</p>	Facilitar la autoexpresión y el desarrollo narrativo individual en un contexto de apoyo grupal.	30 minutos	Promueve la confianza, la reflexión personal y la cohesión grupal mediante el compartir de historias.	Genera un espacio de diálogo auténtico, donde cada persona aporta su vivencia, se escucha la experiencia del otro y se produce un aprendizaje conjunto que fortalece la conciencia crítica de los participantes. (Freire, 1970)
Receso 20 minutos					
El álbum de los sueños	<p>"El Álbum de Sueños" que inicien un "álbum de sueños", donde puedan escribir o dibujar los sueños que han tenido a lo largo de su vida. Puede ser un proyecto personal donde registren sus sueños, ya sean antiguos o nuevos, y cómo han evolucionado con el tiempo.</p> <p>Introducción al Álbum de los Sueños Explicar a los participantes el propósito del álbum: será un espacio personal y creativo donde podrán plasmar sus sueños y reflexiones, ya sean sueños que tuvieron en su juventud, sueños que aún mantienen o deseos que les gustaría cumplir.</p> <p>Enfatizar que no hay reglas estrictas: pueden escribir, dibujar, hacer collages, recortar imágenes, o cualquier otro medio que les permita expresar sus sueños de manera libre.</p> <p>Estructura del Álbum: Sugerencias de Secciones Proponer algunas secciones o temas que podrían incluir en su álbum, aunque siempre dejando espacio para la personalización. Algunas ideas: Sueños del Pasado: Un espacio para recordar aquellos sueños que tenían cuando eran más jóvenes.</p> <p>Puede incluir: ¿Qué soñaban ser o hacer cuando eran pequeños? ¿Cuál era su mayor aspiración? Historias relacionadas con momentos en los que intentaron cumplir esos sueños. Sueños Cumplidos: Reflejar los logros y sueños que se han hecho realidad. ¿Qué sueños han logrado cumplir a lo largo de su vida? ¿Cómo se sintieron al lograrlos? Sueños por Cumplir: Espacio para pensar en los sueños actuales o deseos que todavía les gustaría alcanzar, aunque parezcan pequeños o imposibles. ¿Qué les gustaría vivir o experimentar hoy en día? ¿Qué les gustaría aprender o mejorar? Sueños Imaginarios: Una sección más libre para aquellos sueños que son pura fantasía o imaginación. Aquí pueden dejar volar su creatividad. Si no hubiera límites, ¿qué harían o a dónde viajarían?</p>	Facilita la autorreflexión y el autoconocimiento	50 minutos Materiales: Cuadernos o carpetas que puedan servir como álbumes. Papel de colores, cartulinas o folios para decorar. Lápices, bolígrafos, rotuladores y otros útiles de escritura. Revistas viejas, tijeras y pegamento para hacer collages. Cualquier material extra para decorar (pegatinas, cinta adhesiva de colores, etc.)	Promueve la confianza, la reflexión personal, fortalece el autoconocimiento..	"La vida de un individuo se organiza como una narración o una serie de narraciones [...] Nos hacemos a través de las historias que contamos sobre nosotros mismos". (Brunner, 1986)

	<p>¿Qué personajes o mundos imaginarios les gustaría crear?</p> <p>Personalización y Creación del Álbum</p> <p>Escritura: Invitar a los participantes a escribir sobre sus sueños en las diferentes secciones. Algunas ideas para guiar la escritura:</p> <p>“Uno de mis sueños de juventud era...”</p> <p>“Todavía sueño con...”</p> <p>“Un lugar que siempre he querido conocer es...”</p> <p>Dibujo o Collage: Sugerirles que decoren su álbum con dibujos que representen esos sueños o recortes de revistas que les inspiren.</p> <p>Pueden hacer collages de lugares a los que siempre quisieron viajar, objetos que simbolizen sus metas o personas que admiran.</p> <p>Ejemplo: Si soñaban con ser pintores, pueden recortar imágenes de cuadros o dibujar una versión de ellos mismos como artistas.</p> <p>Añadir Reflexiones: Para aquellos que lo deseen, pueden agregar reflexiones sobre cómo se sienten con esos sueños hoy en día:</p> <p>“Aunque no cumplí ese sueño, me di cuenta de que...”</p> <p>“Este sueño sigue siendo parte de mí porque...”</p> <p>Compartir Voluntario</p> <p>Al finalizar la primera parte de la creación del álbum, abrir un espacio para que, quien lo desee, pueda compartir algunas páginas de su álbum o hablar de algún sueño en particular que plasmaron.</p>				
Cierre y reflexión	<p>A final reflexionemos:</p> <p>¿Cómo se sintieron al recordar o pensar en sus sueños?</p> <p>¿Qué creen que ha cambiado en sus sueños a lo largo de los años? ¿Siguen teniendo sueños hoy en día?</p> <p>¿Qué le dirían a Willy, el personaje del cuento, sobre sus propios sueños?</p> <p>Reflexionar sobre la importancia de seguir soñando en cualquier etapa de la vida, ya que los sueños son una forma de mantener viva nuestra imaginación y esperanza.</p> <p>Despedida: Agradecer la participación y recordar que los sueños pueden cambiar, pero siempre forman parte de nosotros..</p> <p>Tarea: Escribir en su diario acerca de sus sueños.</p>	Consolidar las experiencias emocionales y cognitivas de la sesión..	25 minutos	Facilita la autoevaluación y el entendimiento emocional a través del grupo.	Apoya el desarrollo metacognitivo a través de la reflexión grupal (Dewey, 1933).

4.4.3. Sesión 3. El Eco de las Historias que resuenan en el Alma

Propósito de la sesión: Fomentar que los adultos mayores reconozcan y valoren sus habilidades, cualidades y experiencias a través de la creación literaria, promoviendo una reflexión profunda sobre su trayectoria de vida y sus fortalezas en esta etapa.					
Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Beneficios	Elementos Cognitivos/ Metacognitivos
Bienvenida y Presentación	Introducción al taller, presentación de objetivos y estructura. Los participantes comparten sus experiencias de la sesión anterior.	Liberar la mente y fomentar el flujo de ideas.	10 minutos Materiales: Presentación y proyector.	Facilita la integración social y la interacción grupal.	Establece un contexto de confianza, clave para el aprendizaje colaborativo (Vygotsky, 1978).

Revisión del diario colectivo	<p>Repaso de las contribuciones anteriores al diario colectivo del grupo, reflexionando sobre lo aprendido y compartido.</p> <p>Quienes gusten pueden compartir lo que escribieron acerca de los sueños.</p>	Reforzar el sentido de comunidad y cohesión grupal.	20 minutos Materiales: Diarios	Fomenta la reflexión colectiva y el fortalecimiento de la memoria grupal.	Apoya la reflexión metacognitiva y la cohesión grupal.
Lectura detonadora	<p>Presentar brevemente la historia de Wonder y el personaje de Auggie, destacando que, aunque es un niño que enfrenta desafíos únicos, las emociones que experimenta son comunes a todos nosotros.</p> <p>Introducir la temática principal: la empatía.</p> <p>Definir y destacar su importancia para la vida en comunidad y las relaciones humanas.</p> <p>Explicar que en esta sesión se trabajará sobre cómo nos relacionamos con los demás, cómo nos aceptamos y cómo hemos sido aceptados o no en nuestras propias vidas.</p> <p>Preguntar brevemente a los participantes: "¿Qué significa para ustedes la empatía?" y "¿Recuerdan algún momento en que sintieron que alguien fue empático con ustedes o les faltó empatía?"</p>	Estimular la creatividad y la narrativa grupal	10 minutos Materiales: Presentación y proyector.	Reduce la ansiedad de la página en blanco y permite descubrir nuevas ideas y conexiones.	Estimula la memoria de trabajo y la creatividad (Baddeley, 1992).
Lectura compartida	<p>Leer el cuento en voz alta a los participantes. A lo largo de la lectura, hacer pequeñas pausas para dialogar sobre algunos pasajes clave que destaquen la empatía y la importancia de la aceptación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Primera pausa: Al inicio, cuando Auggie habla de su diferencia física. Preguntar: <ul style="list-style-type: none"> ○ "¿Cómo creen que se siente Auggie siendo diferente?" ○ "¿Qué experiencias de sentimientos distintos hemos tenido en nuestras vidas?" ● Segunda pausa: Cuando Auggie comienza la escuela y siente miedo de no ser aceptado. Preguntar: <ul style="list-style-type: none"> ○ "¿Alguna vez han comenzado algo nuevo con miedo de no ser aceptados?" ● Tercera pausa: Cuando Auggie empieza a hacer amigos y es apoyado por algunos compañeros. Preguntar: 	Evocar recuerdos y emociones a través de estímulos visuales, promoviendo la autoexpresión.	30 minutos Libro de Wonder Vídeo del cuento. Bocina y proyector.	Mejora la asociación visual-memoria, facilitando la conexión emocional y el autoconocimiento	Desarrolla habilidades de memoria autobiográfica y verbalización de experiencias (Dewey, 1933).

	<ul style="list-style-type: none"> ○ "¿Qué importancia creen que tiene el apoyo de los demás en nuestras vidas?" <p>Reflexionar sobre cómo la sociedad y las personas a menudo valoran la apariencia externa o las diferencias superficiales, cuando en realidad lo más importante son nuestras acciones y cómo tratamos a los demás.</p>				
Actividad creativa	<p>Carta a mi yo joven: Inspirada en los temas de aceptación y empatía, esta actividad invita a los participantes a escribir una carta a su "yo" más joven, dándole consejos desde la perspectiva de su vida actual. La carta puede incluir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consejos sobre cómo enfrentar el juicio de los demás. 2. Palabras de aliento sobre la importancia de ser uno mismo, a pesar de las dificultades. 3. Reflexiones sobre cómo la empatía y la bondad siempre tienen un impacto profundo, tanto en uno mismo como en los demás. <ul style="list-style-type: none"> ● Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar papel y lápiz a cada participante. 2. Pedirles que se imaginen a sí mismos cuando eran jóvenes, quizás enfrentando alguna dificultad o momento en el que se sintieron incomprendidos o juzgados. 3. Invitarles a escribir una carta ofreciendo consejo, aliento o empatía a esa versión de sí mismos. Pueden centrarse en cómo les hubiera gustado ser tratados, o qué les gustaría decirse hoy en día sobre su valor y su capacidad para enfrentar la vida. ● Ejemplo: "Querido yo de 20 años, sé que a veces te sientes diferente, que no 	Facilitar la autoexpresión y el desarrollo narrativo individual en un contexto de apoyo grupal.	40 minutos Cuaderno, bolígrafos o lápices.	Promueve la confianza, la reflexión personal y la cohesión grupal mediante el compartir de historias.	Fortalece la memoria episódica, la autoevaluación y la creatividad narrativa. (Vygotsky, 1986).

	<p>encajas como los demás, pero quiero que sepas que no estás solo y que está bien ser quien eres. No necesitas cambiar para agradar a nadie, porque lo que realmente importa es tu corazón y la bondad con la que tratas a los demás.”</p>				
Reflexión grupal	<p>Compartir voluntario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Invitar a los participantes a compartir, si lo desean, una parte de su carta o una reflexión sobre cómo se sintieron al escribirla. ● Preguntas para guiar la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo se sintieron al escribir esta carta? ○ ¿Qué creen que ha cambiado en ustedes con respecto a cómo se veían antes y cómo se ven ahora? ○ ¿Qué mensaje de empatía y aceptación quisieran transmitir a otras personas, ahora que tienen más experiencia y perspectiva? ● Reflexionar sobre lo aprendido durante la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es lo más importante que les gustaría llevarse de la historia de <i>Wonder</i> y de las discusiones de hoy? ○ ¿Cómo creen que pueden aplicar más empatía en sus relaciones cotidianas? ○ ¿Qué mensaje o lección de <i>Wonder</i> resuena más con su vida actual? 	Finalizar la sesión de forma creativa y espontánea, promoviendo la diversión y el aprendizaje colaborativo.	30 minutos	Refuerza la improvisación creativa y la asociación libre en grupo.	Fomenta la fluidez cognitiva y la flexibilidad mental (Baddeley, 1992).
Cierre y Evaluación Final del Taller	<p>Actividad de Cierre y Evaluación del Taller</p> <p>Cierre grupal: Proponer una reflexión final en la que cada participante comparta lo más importante que se lleva del taller.</p> <p>"¿Cómo ha cambiado su perspectiva sobre la empatía y la singularidad?"</p>	Evaluar el impacto general del taller y proporcionar un cierre emocional	40 minutos	Facilita la autoevaluación y el cierre emocional, dejando una impresión	Promueve la metacognición y la autoevaluación emocional (Dewey, 1933).

	<p>"¿Qué nuevos aprendizajes o reflexiones se llevan para aplicar en su vida diaria?"</p> <p>Evaluación emocional del taller:</p> <p>Dar espacio para que los participantes expresen sus emociones respecto al proceso vivido a lo largo de las sesiones.</p> <p>Preguntar: "¿Qué significa para ustedes haber compartido este espacio con el grupo?"</p> <p>Agradecimientos: Agradecer a cada participante por su compromiso, participación y apertura emocional durante el taller.</p> <p>Cierre simbólico: Para concluir, se puede hacer un círculo grupal donde cada participante diga una palabra o frase que represente lo que ha significado este taller para ellos.</p>	<p>y reflexivo para los participantes.</p>		<p>positiva sobre el proceso vivido.</p>	
--	---	--	--	--	--

4.5 Evaluación sesión 1

Aspecto a Evaluar	Descripción	Método de Evaluación	Criterios de Evaluación
Participación	Grado de involucramiento en las actividades grupales, como la presentación y los juegos creativos.	Observación y preguntas abiertas.	Alta (participa en todas las actividades), Media (participa en la mayoría) o Baja (participa mínimamente).
Colaboración	Capacidad para colaborar en la creación de historias colectivas, aportando ideas y escuchando a otros.	Observación durante los ejercicios grupales.	Alta (colabora activamente), Media (colabora de manera esporádica) o Baja (dificultad para colaborar).
Expresión emocional	Capacidad para expresar emociones y experiencias personales en el diario colectivo y los juegos creativos.	Reflexión grupal al final de la sesión.	Alta (expresa con claridad y apertura), media (expresa de manera limitada) o baja (evita expresar emociones).
Sentido de comunidad	Nivel de conexión con el grupo y participación en la creación de un ambiente de confianza.	Observación y autoevaluación grupal.	Alta (contribuye al ambiente de confianza), Media (contribuye de manera ocasional) o Baja (no contribuye).

Evaluación sesión 2

Aspecto a Evaluar	Descripción	Método de Evaluación	Criterios de Evaluación
Imaginación	Capacidad para utilizar estímulos visuales (imágenes) para generar historias creativas y evocadoras.	Observación y discusión posterior a la actividad de exploración de imágenes.	Alta (crea historias ricas en detalles), Media (crea historias simples) o Baja (dificultad para crear historias).
Autoexpresión	Nivel de apertura para compartir historias personales vinculadas a emociones o recuerdos.	Reflexión grupal y análisis de historias personales compartidas.	Alta (compartió abiertamente), Media (compartió con reservas) o Baja (no compartió)..
Confianza	Grado de confianza al contar historias personales o inventadas frente al grupo.	Observación durante la narración.	Alta (se expresa con seguridad), Media (se expresa con algunas dudas) o Baja (muestra inseguridad al narrar).
Cohesión grupal	Evaluar el impacto del trabajo colaborativo en la creación de historias, y cómo afecta el ambiente del grupo.	Observación y autoevaluación grupal.	Alta (hay una evidente colaboración), Media (colaboración parcial) o Baja (falta de conexión entre participantes).

Evaluación sesión 3

Aspecto a Evaluar	Descripción	Método de Evaluación	Criterios de Evaluación
Participación	Grado de involucramiento en las actividades grupales, como la presentación y los juegos creativos.	Observación y preguntas abiertas.	Alta (participa en todas las actividades), Media (participa en la mayoría) o Baja (participa mínimamente).
Empatía	Habilidad para conectar con las emociones y perspectivas de otros al escuchar sus historias.	Reflexión grupal y análisis de historias personales compartidas.	Alta (evidente empatía), Media (empatía moderada) o Baja (poca conexión con las historias de otros).
Escucha activa	Grado de atención e interés mostrado hacia las historias de los demás.	Observación durante las actividades y retroalimentación grupal.	Alta (presta atención total), Media (presta atención intermitente) o Baja (desconexión).
Reflexión sobre el taller	Capacidad para identificar aprendizajes, emociones y cambios a lo largo del taller.	Reflexión grupal final y evaluación personal.	Alta (identifica claramente aprendizajes y cambios), Media (identifica algunos aprendizajes) o Baja (dificultad para reflexionar sobre el proceso).

Reflexiones finales

A lo largo de esta tesis, me he sumergido en un viaje profundo hacia las voces que, aunque aparentemente olvidadas por el mundo, siguen resonando con una fuerza inquebrantable en la literatura y la creación artística. Desde el análisis de instituciones clave como la UNESCO y PEN International, hasta el papel vital de iniciativas como el Instituto Cervantes, se ha revelado que la literatura es un espacio donde el olvido simplemente no tiene cabida. En ella, las voces de los adultos mayores encuentran un eco perdurable, permitiéndonos escuchar la riqueza de sus experiencias, sus emociones y las huellas que el tiempo ha dejado en ellos. La palabra escrita conserva la memoria, para así transformar la experiencia del envejecimiento en una fuente inagotable de sabiduría y reflexión.

Este trabajo ha buscado iluminar esos espacios donde la literatura se convierte en una herramienta de resistencia frente al olvido. La palabra es un puente que conecta el pasado con el presente, y el individuo con su entorno. En un mundo donde la prisa y la juventud parecen ser los protagonistas, la literatura abre un espacio para que las voces mayores sean escuchadas, valoradas como portadoras de una verdad única, tejida con el hilo del tiempo.

El enfoque metodológico que adopté, basado en la fenomenología, me permitió adentrarme en las vivencias de los adultos mayores con una sensibilidad particular. Este método me dio las herramientas para recoger sus testimonios, me ofreció una perspectiva enriquecida sobre la subjetividad del envejecimiento. A través de la fenomenología, comprendí que la vejez no es una etapa estática o lineal; es un proceso lleno de matices, donde cada experiencia tiene un significado profundo que trasciende el simple transcurrir del tiempo. La literatura, en este contexto, es sólo un reflejo de la vida, un espacio de transformación, donde las vivencias encuentran un sentido renovado.

El análisis de la gerontagogía a lo largo de esta investigación ha mostrado cómo el aprendizaje y la enseñanza en la vejez no son simples actividades académicas, sino que constituyen un acto de profundo impacto emocional y cognitivo. La gerontagogía, entendida como el arte de enseñar y aprender en la vejez, crea un espacio donde el conocimiento fluye en ambas direcciones. Los adultos mayores no sólo reciben conocimiento, sino que lo generan, lo comparten y lo transforman, dando lugar a una comunidad de saberes donde la edad no es un

límite, sino una fuente de riqueza. Este intercambio no solo fortalece la autoestima de los mayores, sino que contribuye a su bienestar integral, mostrando que nunca es tarde para aprender, crecer y contribuir a la sociedad.

A través de la creación literaria, las personas mayores podrán encontrar una poderosa herramienta para sanar, recordar y reinventarse. La escritura y la lectura creativa ofrece una forma de preservar sus memorias que se convierten en un espacio terapéutico donde se pueden explorar emociones, cerrar heridas y reconfigurar la propia identidad. Escribir en la vejez no es sólo un ejercicio intelectual, es una forma de reconciliarse con el pasado, de dialogar con las experiencias vividas y de encontrar nuevas formas de ser en el presente. La literatura, en este sentido, es un espejo donde los mayores se ven reflejados, no como seres olvidados, sino como individuos que siguen construyendo su historia.

Este proceso también me ha llevado a reflexionar profundamente sobre la dimensión ética de esta investigación. Existe una responsabilidad ineludible en visibilizar las voces de los mayores, en asegurar que sus historias no se pierdan en el ruido de una sociedad que a menudo valora más lo inmediato y lo nuevo. El envejecimiento, en muchos contextos, está asociado con el silencio, la soledad y el olvido, pero este trabajo busca precisamente lo contrario: abrir espacios donde los adultos mayores puedan expresarse, ser escuchados y reconocidos como portadores de un saber que la sociedad no debe descartar. La preservación de sus experiencias a través de la literatura contribuye a combatir su aislamiento, ofreciendo un espacio de dignidad y reconocimiento.

Mirando hacia el futuro, esta investigación aspira a ser una base sobre la cual se puedan desarrollar nuevas propuestas que integren el bienestar emocional, cognitivo y social de los adultos mayores. La gerontagogía, unida a la creación literaria, puede expandirse y aplicarse en diversos contextos culturales y educativos, generando iniciativas que promuevan una vejez activa, creativa y profundamente conectada con su entorno. Los adultos mayores no son recipientes vacíos de conocimiento, sino fuentes vivas de sabiduría, cuya experiencia puede enriquecer enormemente a la sociedad.

Con esta investigación, he buscado trazar un camino hacia una sociedad más inclusiva, una que valore la vejez no como un declive, sino como una etapa plena de aprendizaje, creación y crecimiento. Este trabajo es, en última instancia, un homenaje a las voces que resuenan en el olvido, a aquellas personas que, a través de la literatura, encuentran su lugar en el mundo y continúan iluminando el camino con su sabiduría acumulada. Que nunca olvidemos que en esas voces habitan las huellas del tiempo, y que escucharlas nos permite comprender mejor la complejidad de la experiencia humana en toda su plenitud.

REFERENCIAS

- Acrich, L. (2012). La psicogerontología social y la evaluación de las redes sociales de apoyo. *Estudos Contemporâneos da Subjetividade*
- Aguilar Ródenas, Alonso M. J., Padrós M., Pulido M. A. (2010). Lectura dialógica y transformación en las comunidades de aprendizaje. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 31-44.
- Aguilar S. G., Gutiérrez L., Samudio-Cruz M. A. (2018). Estimulación de la atención y la memoria en adultos mayores con deterioro cognitivo. *Permanyer*.
- Aizen, R. (Coord.). (2003). Los hogares de ancianos y el desafío de la construcción de ciudadanía. En R. Aizen (Coord.), *Temas de Gerontología Social* (pp. 52-63).
- Alonso (2018). Hacia una teoría de la escritura: requisitos para la praxis de la escritura creativa y apuntes sobre su didáctica. *Escritos*. *Revista del Centro de Ciencias del Lenguaje*. 2008:105-121.
- Andrews, M. (1999). The seductiveness of agelessness. *Aging and Society*, 19, 301-318.
- Angrosino, M. (2012). *Métodos de investigación por observación* (2ª ed.). Editorial Morata.
- Ansón L., Bayés I., Gavara F., Giné Raadán A., Nuez C., Torrea I. (2015). Cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria. *ConSORCI Sanitari Integral*.
- Argüelles (2011). *Escribir y leer con los niños, los adolescentes y los jóvenes*. Océano.
- Asti Vera, J. (1972). *Métodos de investigación: estudio analítico y crítico de los métodos de investigación y prueba*. Editorial Universitaria.
- Aubert A., García C., Racionero S. (2009). El aprendizaje dialógico. *Cultura y Educación*. 129-139.
- Baars, J. (2012). *A Passion for Wisdom and the Emergence of an Art of Aging*. *Aging and the Art of Living*. Johns Hopkins University Press, pp. 85-126.
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: El ejercicio del control*. Editorial McGraw-Hill.
- Barnes, H. y Parry, J. (2003). *Renegotiating identity and relationships: men and women's adjustments to retirement*. Policy Studies Institute, pp. 1-41.
- Barnes, J. (2004). *La mesa limón*. Anagrama.

- Baso, M. (1991). Institucionalización de personas ancianas: Un reto sociológico. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 53, 149-164.
- Basting A. D., Towey, M. y Rose, E. (Eds.) (2016). *The Penelope Project: An Arts-based Odyssey to Change Elder Care*. The University of Iowa Press.
- Belando M., Sarlett A. M. (1995). Geragogía de la salud: una aproximación a este campo de estudio imprescindible para mayor calidad de vida y bienestar en la vejez. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*. 105-117.
- Bell, L. A. (2017). Fundamentos teóricos para la educación en justicia social. En M. Adams, L. A. Bell, y P. Griffin (Eds.), *Enseñanza para la diversidad y la justicia social* (3ª ed., pp. 3-26). Routledge.
- Berger, P. L., y Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.
- Berne, E. (1992). *Juegos en que participamos: Psicología de las relaciones humanas*. Editorial M.C.Graw-Hill.
- Bisquerra, R. (2004). *Métodos de investigación en ciencias sociales*. Editorial McGraw-Hill.
- Bisquerra, R. (2009). *El estado del arte en la educación emocional*. Editorial Síntesis.
- Bogdan, R. C., y Biklen, S. K. (2007). *Investigación cualitativa para educadores: Análisis y diseño* (5ª ed.). Editorial Pearson.
- Borisonik, D. (2012). *Emociones y taller de escritura en adultos mayores sobrevivientes del Holocausto*. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Palermo.
- Boudiny, K. (2013). 'Active ageing': From empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing and Society*, 1077-1098.
- Bruder, A. (2000). *El impacto de los cuentos en el estado emocional: Efectos terapéuticos y aplicación en contextos clínicos*. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Palermo.
- Bruner, J. (2015). *La educación, puerta de la cultura* (F. Díaz, Trad.). Antonio Machado Libros.
- Butler, R. N. (1969). El edadismo: Otra forma de discriminación. *El Gerontólogo*, 243-246.

- Cáceres, E., y Barrón, A. (2018). Las casas de día para adultos mayores en México: Una alternativa para el envejecimiento activo. *Revista Mexicana de Gerontología*, 45-62.
- Calicchio, S. (2023). Albert Bandura y el factor de la autoeficacia: Un viaje a la psicología del potencial humano a través de la comprensión y el desarrollo de la autoeficacia y la autoestima. Stefano Calicchio.
- Carmona R. (2019). Por qué deberías leer más en voz alta (o pedir que te lean). *La Vanguardia*.
- Carrera B., Mazzarella C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Educere Revista Venezolana de Educación*, 41-44.
- Carrillo-Cervantes, Ana, Sifuentes-Leura, Daniel, Yam-Sosa, Antonio, Cándila-Celis, Julia, González-Tovar, José, y Esparza-González, Cecilia. (2022). Calidad de vida en adultos mayores cuidadores de nietos del norte y suroeste de México. *Enfermería Global*, 46-63.
- Carstensen, L. L. (2011). Un futuro largo y brillante: Un plan de acción para una vida de felicidad, salud y seguridad financiera. *PublicAffairs*.
- Casado-Gual, N., Domínguez-Rué, E. y Oró-Piqueras, M. (2019). Of Wisdom, Growth, and Gratitude: Revisiting the Mentor Figure within the Framework of Ageing Studies. En N. Casado-Gual , E. Domínguez-Rué y M. Oró-Piqueras (Eds.) *Re-Discovering Age(ing): Narratives of Mentorship*. pp. 9-20. Bielefeld: Transcript.
- Cassany D, Luna M., Sanz G, (2003). Enseñar lengua. Editorial Graó.
- Cassany D, (2008). Prácticas letradas. Contenidos Estudiantiles.
- Cassany D. (2006). *Tras las líneas*. Anagrama.
- Cassany, D. (1995). *La cocina de la escritura*. Editorial Anagrama.
- Castro Solano, A. (2010). *Las Emociones Positivas: Fundamentos de la Psicología Positiva*. Paidós.
- Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública. *Grupos vulnerables*. 2004.
- Charles, S.T., Mather, M. y Cartensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. En J.J. Gross (Ed). *Handbook of Emotion Regulation*. Nueva York: Guilford Press.
- Chavarriga A. L., Franco G. (2009). Aprendiendo a envejecer, prosperidad en el atardecer. *Rumbos TS*; 25-36.

- Chivers, S. (2011). *The Silvering Screen. Old Age and Disability in Cinema*. The University of Toronto Press.
- Cohen-Shalev, A. (2002). *Both Worlds at Once: Art in Old Age*. Boston: University Press of America.
- Colín M.(2005). *Constructores del pensamiento*.
- Colmenares A. M (2008). *La investigación acción*. Laurus. 96-114.
- Conde Sala, J. (2007). *Psicogerontología positiva: Cambios en las concepciones*. Disponible en www.psiquiatria.com. Crawford, J. y Henry, J. (2004). The Positive and negative affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of clinical psychology*, 43,245-265
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). (2021). *Informe sobre la situación de las personas mayores en México*. Recuperado de <https://www.coneval.org.mx>
- Consejo Nacional de Población (CONAPO). (2020). *Proyecciones de la población de México 2020-2050*. Recuperado de <https://www.conapo.gob.mx>
- Creswell, J. W. (2013). *Diseño cualitativo: Investigación y diseño de investigación* (3ª ed.). Editorial Pearson.
- Creswell, J. W. (2014). *Diseño de investigación: Enfoques cualitativo, cuantitativo y de métodos mixtos* (4ª ed.). Editorial Pearson.
- Crozier, L. (1999). *Watching My Lover. What the Living Won't Let Go*. pp. 71-72. Toronto: McClelland and Stewart.
- Crozier, L. (2011). *Taking the Measure. Small Mechanics*. p. 81. Toronto: McClelland and Stewart.
- Cruikshank, M. (2009). *Learning to be Old. Gender, Culture and Aging*. Lanham, Maryland: Rowman and Littlefield Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- Cuadrado, F., Rosal, M., Moriana, J. A., y Antolí, A. (2016). La representación de la enfermedad de Alzheimer en los álbumes ilustrados. *Ocnos: Revista de estudios sobre lectura*, 15(2), 7-20. https://doi.org/10.18239/ocnos_2016.15.2.1029.
- Czarniawska, B. (2007). *Narrativas en la investigación social*. Editorial Akal.

- Danner, D.D., Snowdon, D.A. y Friesen, W.V (2001). Positive emotions in early life and longevity. Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 804-813.
- De Salvo, L. (1999). *Writing as a Way of Healing*. A Division of Harpers Collins Publishers.
- Delgado, A., y Orozco, R. (2015). *Métodos de investigación cualitativa: Estrategias y técnicas*. Editorial Alfaomega.
- Denzin, N. K., y Lincoln, Y. S. (2011). *El manual SAGE de investigación cualitativa (4ª ed.)*. Editorial Sage
- Dewey, J. (1997). *Cómo pensamos: Un ensayo sobre el proceso de pensamiento reflexivo*. Editorial Paidós.
- Doblas, J. L. y Conde, M. D. P. D. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez.
- Domínguez-Rue, E. (2014). What Goes Around Comes Back Around: Life Narratives and the Significance of the Past in Donna Leon's Death at La Fenice. *Journal of Aging Studies*, 124-130.
- Edmonson, R. (2005). Wisdom in Later Life: Ethnographic Approaches. *Aging and Society*, 339-336.
- Ekman, P. (2003). Emotions revealed. Recognizing faces and feeling to improve communication and emotional life.
- Erikson, E. H. (1996). *Identidad y ciclo de vida*. Editorial Paidós.
- Falcus, S. (2015). Literature and Ageing. *Routledge Handbook of Cultural Gerontology*. En J. Twig y W. Martin.
- Fernández Ballesteros, R. (2008). El bienestar en los mayores. En C. Vázquez Valverde y G. Hervás Torres (Eds.) *Psicología positiva aplicada*, 371-399.
- Fernández Portero, C. (1999). La gerontagogía: Una nueva disciplina. *Escuela Abierta*, 179-194.
- Fernández-Abascal, M. Martín Díaz y J. Domínguez Sánchez (2001). *Procesos Psicológicos*. Pirámide.
- Flick, U. (2018). *Introducción a la investigación cualitativa (6ª ed.)*. Editorial Morata.
- Flood, M. y Phillips, K. (2007). Creativity in older adults: A plethora of possibilities. *Issues in Mental Health Nursing*, 28, 389-411.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden –and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 218-226.
- Freeman, J., Epston, D. y Lobovits, D. (2001). *Terapia narrativa para niños*. Paidós.
- Freinet, C. (2000). *Técnicas Freinet de la escuela moderna*. Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Editorial Siglo XXI.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (1996). *Pedagogía de la esperanza: Un reencuentro con la pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (1997). *Educación como práctica de la libertad*. Ediciones Siglo XXI.
- Freire, P. (2001). *La educación en la ciudad*. Ediciones Siglo XXI.
- Friedan, B. (1993). *The Fountain of Age*. New York: Touchstone.
- García N. R. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes educacionales*. 51-62.
- García R., Martínez de la Hidalga Z., Villardón L. (2016). Tertulias literarias dialógicas: herramienta para una educación de éxito. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*. 42-47.
- Gardner, H. (2009). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books
- Garrido F. (2004). *El buen lector se hace, no nace: reflexiones sobre lectura y formación de lectores*. Paidós.
- Garrido L.(2011). *Habermas y la teoría de la acción comunicativa*. Razón y Palabra.
- Gazt M., Kals-Godley, J. y Karel M. (1996). Aging and mental disorders. En Birren, J. y Schiane (Eds.). *Handbook of psychology of aging*.
- Gee J. P. (1990). *New Literacy Studies and the Social Turn*.
- Gee J. P. (1990). *Social Linguistics and Literacies. Ideology in Discourses*. Falmer Press.
- Geertz, C. (1997). *La interpretación de las culturas*. Editorial Gedisa.
- Giorgi, A. (2009). *El método fenomenológico descriptivo en psicología: Un enfoque husserliano modificado*. Editorial Herder
- Giraldo L. (2019). *Maltrato en la vejez: caracterización y prevalencia en la población mexicana*. *Notas dePoblación*. 119-146.
- Giuliani, M. F. y Arias, C. J (2010) *La afectividad en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata: un estudio comparativo*. II Congreso Internacional de

Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVII Jornadas de Investigación y Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. 91-93.

- González I. C., Saurín J. (2005). Lectores y además amigos: los avatares cotidianos de un club de lectura para adultos. 30-35.
- Gordon, R. A., y Browning, M. (2005). The power of book clubs: A study of reading groups in public libraries. *Journal of Library Administration*, 37-50.
- Greer, G. (1992). *The Change. Women, Aging and the Menopause*. New York: Alfred A. Knopf.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and psychology. *Journal of personality and social psychology*, 224-237.
- Gruhn, D, Kotter-Gruhn, D. y Rocke, C. (2010). Discrete affects across the adult life span: Evidence for multidimensionality and multidirectionality of affective experiences in young, middle-aged and older adults. *Journal of research in personality*.
- Guerrero G. (2011). Los concursos literarios como una estrategia para fomentar la creatividad y la lectura entre la población jubilada, pensionada y de adultos mayores.
- Gullette, M. M. (2004). *Envejecida por la cultura*. Editorial Universidad de Chicago.
- Gullette, M. M. (2011). *Agewise: Fighting the New Ageism in America*. Chicago and London: University of Chicago Press.
- Gullette, M. M. (2019). *Ending Ageism, or How Not to Shoot Old People*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Hartford, M. E. (1976). *La gerogogía: El arte y la ciencia de enseñar a los mayores*. Editorial Plaza y Valdés.
- Hattie, J., y Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational*.
- Heilbrun, C. (1988). *Writing a Woman's Life*. New York: Ballantine Books.
- Hepworth, M. (2000). *Stories of Ageing*. Open University Press.
- Herman, J. L. (2000). *Trauma y recuperación: La secuela de la violencia, del abuso doméstico al terror político*. Editorial Espasa Calpe.
- Hernández J.(2017). Promoción de lectura con adultos mayores, experiencia en una estancia gerontológica de Tuxtla Gutiérrez. *Innovación más Desarrollo*. 67-86.
- Herros Sánchez, I. G., y Jarvio Fernández, A. O. (2021). Fomento de lectura y escritura en adultos mayores. *LiminaR. Estudios Sociales Y Humanísticos*, 1-14.

- Holt-Lunstad, J. (2015). La posible importancia para la salud pública del aislamiento social y la soledad. *Direcciones Actuales en Ciencia Psicológica*, 115-119.
- Hubble, N. y Tew, P. (2013). *Ageing, Narrative and identity*. New Qualitative Social: Palgrave Macmillan.
- Husserl, E. (1970). Ideas para una fenomenología pura y para una filosofía fenomenológica (traducción de la edición original en alemán de 1913). Editorial Losada.
- Instituto Cervantes. (s.f.). Actividades para el bienestar emocional y la creatividad en adultos mayores. Recuperado de <https://www.cervantes.es>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Informe sobre la situación de las personas adultas mayores en México. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva Edición (ENOEN), primer trimestre de 2021. RESULTADOS DE LA ENCUESTA NACIONAL DE OCUPACIÓN Y EMPLEO. NUEVA EDICIÓN (ENOEN) (inegi.org.mx)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva Edición (ENOEN) - Segundo trimestre de 2022. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Proyecciones de la población 2022-2050. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Sistema de cuidados
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Informe sobre la situación de las personas mayores en México 2021. <https://www.inegi.org.mx/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad. 2019.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Población lectora en México con tendencia decreciente en los últimos cinco años. 2019.
- International Psychogeriatric Association. (s.f.). Promoción de una visión positiva del envejecimiento y eliminación del estigma. Recuperado de <https://www.ipa-online.org>

- Kalman J. (2003). El acceso a la cultura escrita: la participación social y la apropiación de conocimientos en eventos cotidianos de lectura y escritura. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*. 37-66.
- Kánter, I. R. (2017) El envejecimiento en México, una visión demográfica. *Pluralidad y Consenso*. pp. 1-22. (senado.gob.mx)
- King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 798-807.
- Knowles, M. S. (1984). *El aprendizaje de los adultos* (1ª ed.). Ediciones Paidós.
- Kvale, S. (2007). *Haciendo entrevistas*. Editorial Gedisa.
- Lave, J., y Wenger, E. (2002). *Aprendizaje situado: La participación legítima periférica*. UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Leitón Espinoza, Z. E., Fajardo-Ramos, E., López-González, Á., Martínez-Villanueva, R. M., y Villanueva-Benites, M. E. (2020). Cognición y capacidad funcional en el adulto mayor. *Revista Salud Uninorte*, 124-139.
- Márquez González, M., Fernández de Trocniz, M., Montorio Cerrato, I. y Losada Baltar (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 616-622.
- Marshall, C., y Rossman, G. B. (2016). *Diseño de la investigación cualitativa* (6ª ed.). Editorial Paidós.
- Marshall, L. (2015). *Age Becomes Us. Bodies and Gender in Time*. Sunny Press.
- Martínez M. (2015). Taller de promoción de lectura con adultos mayores: beneficios de la lectura durante el envejecimiento.
- Martínez, M. A. (2015). *Métodos y técnicas de investigación cualitativa*. Editorial UOC
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad* (ed. ilustrada). Ediciones Díaz de Santos.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*
- McCall Smith, A. (2004). *El club filosófico de los domingos*. Roca.
- McCall-Smith, A. (2009). *The Lost Art of Gratitude*. Abacus.
- Mendizábal, A. (2016). *Pedagogía social y crítica: Teoría y práctica* (1ª ed.). Editorial DEF.
- Mercado A. (2018). Influencia de la lectura sobre la recuperación de la información episódica en adultos mayores.

- Merleau-Ponty, M. (1962). Fenomenología de la percepción. Editorial, Planeta-Agostini.
- Mezirow, J. (1991). Transformative dimensions of adult learning. San Francisco: Jossey-Bass.
- Molina-Luque, F., Casado-Gual, N. y Sanvicén-Torne, P. (2018). Mujeres mayores también activas, creativas y fuertes: modelos para romper estereotipos. *Revista Prisma Social*, 43-74.
- Moustakas, C. (1999). Métodos de investigación fenomenológica. Editorial McGraw-Hill.
- Muñoz A. (2016). ¿Qué es la escritura creativa? Cursos y talleres literarios. Central de Escritura Blog.t
- Noice T., Noice H., Kramer A. F. (2013). Participatory Arts for Older Adults: A Review of Benefits and Challenges. *The Gerontologist*. 741-753.
- Nye, E. F. (1997). Writing as healing. (writing improves mental health of HIV patients). *Qualitative inquiry*. 439-452.
- O'Regan, N. (2003). Cool, clean man of letters. *The Post I.E. The Sunday Business Post*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1997). La educación de adultos: Un proceso de toda la vida. UNESCO
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2000). La educación y la cultura para el envejecimiento: Políticas y prácticas. UNESCO.
- Organización Mundial de la Salud, y Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). Envejecimiento activo: Un marco político.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Envejecimiento y ciclo de vida.
- Oró-Piqueras, M. (2014). Memory Revisited in Julian Barnes's. *The Sense of an Ending*.
- Oró-Piqueras, M. (2018). Exploring the path to death through Julian Barnes's older characters: between irony and melancholic meditation. *Journal of Aging Studies*.
- Oró-Piqueras, M. (2019). The multiple faces of aging into wisdom in Julian Barnes's *The Lemon Table*. *The Gerontologist*.

- Oró-Piqueras, Maricel, Domínguez-Rué, Emma, Mina-Riera, Núria, y Casado-Gual, Nuria. (2021). La lectura y escritura creativa como herramientas de análisis y transformación de la vejez.
- Palacios B. (2014). Introducción a la lectura y su promoción en la biblioteca pública. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes-Dirección General de Bibliotecas.
- Patton, M. Q. (2015). Métodos de investigación cualitativa y evaluación: Integración de teoría y práctica (4ª ed.). Editorial Paidós.
- PEN International. (n.d.). Freedom to write. Recuperado de <https://pen-international.org>
- PEN International. (s.f.). Programas de apoyo a escritores. Recuperado de <https://pen-international.org>
- Pennebaker, J. W. (1997). El arte de confiar en los demás. Alianza: Buenos Aires.
- Pennebaker, J. W. y Segal J. D. (1999). Forming a Story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*.
- Pennebaker, J. W., y Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*,
- Pérez I. G. (2018). La lectura y la escritura en las disciplinas. Universidad Nacional de General Sarmiento.
- Peris M. D. (1986). Gerogogía: una pedagogía para la etapa post-laboral. *Educación*. 135-142.
- Piaget, J. (1952). El desarrollo intelectual del niño: Investigaciones sobre los procesos de aprendizaje. Editorial Morata.
- Pressman, S.D. y Cohen S., S. (2005). Does positive affect influence health *Psychological Bulletin*, 325-971.
- Ramírez Iñiguez, A. A. (n.d.). La educación con sentido comunitario: Reflexiones en torno a la formación del profesorado. Cátedras CONACYT - México. Recuperado de (PDF) La educación con sentido comunitario: reflexiones en torno a la formación del profesorado (researchgate.net)
- Ricoeur, P. (1984). Tiempo y narrativa (Vol. 1). Ediciones Siglo XXI.
- Rodari, G. (1981). Gramática de la fantasía: Introducción al arte de contar historias. Ediciones Siglo XXI.

- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sands, R. G. (2000). *Clinical social work practice in behavioral mental health: A postmodern approach to practice with adults* (2nd ed.). Pearson.
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Schacter, D. L. (1996). *Searching for memory: The brain, the mind, and the past*. Basic Books.
- Secretaría de Salud de México (SSA). (2020). Programa Nacional de Salud para Personas Adultas Mayores. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud>
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Editorial Planeta
- Serdio Sánchez, C. (2008). La educación en la vejez: fundamentos y retos de futuro. *Revista de Educación*, 346, 467-483. Universidad Pontificia de Salamanca. Facultad de Ciencias de la Educación. Salamanca, España.
- Sokoloff, J. (1987). *The Margins that Remain: A Study of Ageing in Literature*.
- Sontag, S. (1972). El doble estándar del envejecimiento. En *Contra la interpretación y otros ensayos* (pp. 63-80). Ediciones Siglo XXI.
- Soria Bell, B., y Rodríguez Saif, J. (2002). Análisis de los aspectos psicológicos y sociales más relevantes en ancianos institucionalizados. *Revista Cubana de Enfermería*, 18(2), 116-121. Recuperado el 21 de diciembre de 2012, de ISSN 1561-2961.
- Stanovich, K. E. (1986). How to define a good reader: The role of reading research in educational practice. *Journal of Reading Behavior*.
- Swinnen, A. (2014). *Healing Words: A Study of Poetry Interventions in Dementia Care*.
- Tamayo, M. (2004). *Metodología de la investigación*. Editorial Trillas.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*.
- Van Manen, M. (1990). *Investigación de la experiencia vivida: Ciencia humana para una pedagogía sensible a la acción*. Editorial Paidós.
- Vázquez, C., Hernangomez, L. y Hervás, G. (2003). Longevidad y emociones positivas. En L. Salvador, A. Con, J.R. Cabo y F. Alonso (Dir.): *Longevidad y vida saludable*.
- Vera, A. (1972). *Metodología de la investigación*. Cincel.
- Vygotsky, L. S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Científico-Técnica.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Pensamiento y lenguaje*. Editorial Losada.

- Waxman, B. (1990). *From the Hearth to the Open Road: A Feminist Study of Aging in Contemporary Literature*. Greenwood Press.
- Woodward, K. (1980). *At Last, The Real Distinguished Thing: The Late Poems of Eliot, Pound, Stevens, and Williams*. Columbus, Ohio: Ohio State University Press.
- Woodward, K. (Ed). (1999). *Figuring Age. Women, Bodies, Generations*. Bloomington, Indiana: Indiana University Press.
- Wyatt-Brown, A. (1990). The Coming of Age of Literary Gerontology. *Journal of Aging Studies*.
- Zeilig, H. (2011). The critical use of narrative and literature in gerontology. *International Journal of Aging and Later Life*.

ANEXOS

Anexo 1. Formato de entrevista a los participantes

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 094 CENTRO, CDMX

Licenciatura Pedagogía

Esta entrevista pretende conocer las historias y experiencias de cada participante.

Hola, ¿cómo esta?, mi nombre es Claudia, me gustaría realizarle algunas preguntas.

Charla introductoria:

- ¿Cuál es su recuerdo más preciado de la infancia?
- ¿Hay alguna lección de vida que le gustaría compartir con los demás?
- ¿Hay alguna historia o anécdota que le gustaría compartir conmigo?

Datos Generales:

- ¿Cómo se llama?
- ¿De dónde es?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿A qué se dedicaba antes?

Estado de salud:

- ¿Cómo se encuentra su salud?
- ¿Tiene algún padecimiento o enfermedad crónica?
- ¿Con qué frecuencia se realiza chequeos médicos regulares?
- ¿Cómo está su estado emocional en este momento? ¿Ha experimentado cambios significativos en su estado de ánimo o nivel de estrés últimamente?

Datos personales:

- ¿Qué le gusta hacer en sus tiempos libres?
- ¿Cómo se siente emocionalmente en esta etapa y qué experiencias han contribuido a esos sentimientos?
- ¿Hay algún sueño o proyecto que le gustaría cumplir?
- ¿Cómo ha evolucionado su perspectiva sobre la vida a lo largo de los años?

Experiencia de lectura y escritura

- Durante la infancia tuvo alguna lectura o alguna historia contada favorita que recuerde
- ¿Le gustan las historias? ¿Cómo cuáles?
- ¿Cómo han sido sus experiencias con la lectura?
- ¿Cómo ha sido su experiencia con la escritura?
- ¿Qué texto o historia considera que ha dejado impacto en su vida?
- Si tuviera la oportunidad de describir algún acontecimiento de su vida, ¿lo haría?
- Si en este espacio de abriera un grupo de compartimiento de lectura y escritura en voz alta y contar historias ¿lo haría?

Anexo 2. Formato de entrevista al personal de Casa de día



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 094 CENTRO, CDMX

Licenciatura Pedagogía

Esta entrevista pretende conocer las historias y experiencias de cada participante. Hola, ¿cómo esta?, mi nombre es Claudia, me gustaría realizarle algunas preguntas. Me gustaría saber:

¿Cómo llego usted a trabajar aquí?

¿Cómo es la relación de la institución con los familiares de los adultos mayores?

¿Cómo es su relación con los adultos mayores?

¿Qué obstáculos se enfrenta con mayor frecuencia?

¿Qué estrategias utiliza para establecer la confianza y propiciar la cercanía?

¿Cómo es el ambiente entre los adultos mayores?

¿Cuáles son los conflictos más comunes en la casa?

¿Quién acompaña a los adultos mayores?

¿Cuáles son los horarios de los adultos mayores?

¿Cada cuándo reciben visitas? Reciben visitas con frecuencia.

¿Cómo percibe el estado de ánimo de los adultos mayores a lo largo de su estadía?

¿Qué actividades recreativas hacen?

¿Vienen instituciones a realizar eventos? ¿cuáles?

Anexo 3. Entrevistas

Entrevista 1

Entrevistador: Ah. ¿Él tiene algún cuál es el recuerdo más preciado de su infancia?

Entrevistado: Recuerdo más preciado de mi infancia. Pues son los momentos que pasé con mi familia.

Entrevistador: ¿Hay alguna lección de vida que le gustaría compartir con los demás?

Entrevistada: El preocuparse por uno mismo

E1:¿Hay alguna historia o anécdota breve que le gustaría compartir?

E2:Bueno yo, fui maestra me gustó mucho mi trabajo, siento que los niños nos dan energía, alegría, vida.

E1:Eh, ¿cuál es su nombre?

E2:Virginia

E1:¿De dónde es, es de aquí de la ciudad?

E2:De aquí de la ciudad.

E1:¿Cuántos años tiene?

E2:Siete seis

E1:Eh, me contó que antes era maestra ¿verdad?

E2:Sí de educación primaria

E1:¿Cuánto tiempo tiene que ya no es maestra?

E2:Tengo desde el 98, 24, 26 años

E1:Y vi que viene a hacer actividades, ¿qué actividades viene a hacer?

E2:Sí, vengo aquí a la casita del adulto de mayor, vengo a hacer actividad física, a veces he estado en tejido, en este fieltro, en pintura en cerámica, pintura en madera, en fin, diferentes actividades.

E1:En general, ¿cómo considera que se encuentra su estado de salud?

E2:Pues dentro de lo que cabe tomando en cuenta mi edad, creo que bien.

E1:¿Tiene algún padecimiento o enfermedad crónica?

E2:Sí, este, la presión arterial alta, pero ahorita la tengo bien controlada.

E1:¡Qué bueno!Eh, ¿Cómo cree que siente su estado emocional en este momento?

E2:Tranquilo

E1:¿Ha experimentado cambios significativos en su estado de ánimo o de estrés?

E2:Antes sí, llegue a tener ansiedad, como que me estaba queriendo entrar esa enfermedad ¿cómo se llama?

E1:¿Depresión?

E2:Depresión, pero busqué manera de distraerme y eso me ayuda mucho.

E1:¿Qué le gusta hacer en sus tiempos libres?

E2:En mis tiempos libres, pues, por ejemplo, leer, escuchar música, hacer sopa de letras y pues sí algunas actividades. Hacer sopa de letras.

E1:¿Cómo se siente emocionalmente en esta etapa y qué experiencias han contribuido a esos sentimientos?

E2: En esa etapa me siento contenta por todo lo que he vivido, y exactamente todas mis experiencias son las que me han ayudado pues a estar bien, a buscar una estabilidad emocional y física

E1:Muchas gracias ¿Hay algún sueño proyecto que le gustaría cumplir?

E2:Pues no, yo, al contrario, doy gracias por todo lo que he recibido, todo lo que he tenido, lo que he conocido, estar bien, tener salud, estar bien y que mis hijas estén bien.

E1:¿Cómo ha evolucionado su perspectiva de la vida a lo largo de los años?

E2:¿Perspectiva? Pues buscar la manera de precisamente de no tener una depresión, de estar activa.

E1:Eh, durante la infancia hubo una lectura o alguna historia contada favorita que recuerde?

E2:Sí, Don Quijote.

E1:Eh ¿cómo que historias le gustan?

E2:Me gustan las románticas.

E1:¿Cómo es su experiencia con la lectura?

E2: Pues que nos ayuda mucho, conocemos lugares que a lo mejor nunca vamos a poder conocer, que nuestro vocabulario se hace más abundante, pues ayuda a la ortografía, en fin, yo siento que nos ayuda mucho

E1:¿Cómo ha sido su experiencia con la escritura?

E2:Con la escritura, pues es muy importante cuando nos comunicamos, yo por ejemplo aprendí la cursiva y es muy elegante.

E1:¿Si tuviera la oportunidad de escribir algún acontecimiento de su vida lo haría?

E2:No

E1:¿Por qué?

E2:Porque digo, son experiencias que ya ha vivido uno, las tiene uno en su mente y eso nos ayuda para lo que seguimos viviendo, pero nada más.

E1: ¿Si tuviera la oportunidad de tener un taller de lectura y creación literaria, lo haría?

E2:Sí, sería interesante compartir la lectura con otras personas, pero no sé si escribir.

E1:Le agradezco muchísimo, muchas gracias de verdad. Hasta luego, ¡qué tenga buen día!

E2:Igualmente, bonita tarde.

Entrevista 2

E1:Buenas tardes, mi nombre es Claudia y me gustaría realizarle unas preguntas. Eh ¿cuáles son los recuerdos más preciados de la infancia?

E2:El máspreciado cuando llegaban los reyes.

E1:Ah, ¿hay alguna lección que le gustaría compartir con los demás?

E2:Es que respetemos a los adultos.

E1:¿Hay alguna historia o anécdota que le gustaría compartir?

E2:Que debemos ser como cuando somos adolescentes debemos ser conscientes que alguna vez vamos a ser adultos, que debemos de tratar como queremos que nos traten

E1:¿Cuál es su nombre?

E2:María Erika de la Torre López.

E1:¿De dónde es?

E2:De la Ciudad de México, en la alcaldía Cuauhtémoc.

E1:¿Cuántos años tiene?

E2:60 años

E1:¿60 años?

E1:¿A qué se dedicaba antes?

E2:Trabajaba en la secretaría de Economía, era empleado federal.

E1:¿Cómo se encuentra su salud en general?

E2:Pues se puede decir que estoy bien soy diabética, pero estoy bien estoy controlada.

E1:¿Con qué frecuencia se realiza chequeos médicos?

E2:Al mes, casi cada mes.

E1:¿Cómo considera su estado emocional en este momento?

E2:Bien, bueno.

E1:¿Ha experimentado cambios significativos en su estado de ánimo?

E2:Sí, depresión, ¿por qué?, pues por el trabajo, de que dejás de trabajar y ya no es lo mismo.

E1:¿Qué le gusta hacer en sus tiempos libres?

E2:Salir, andar en la calle (risas)

E1:¿Cómo se siente actualmente en esta etapa y que emociones contribuyen a estos sentimientos?

E2:Pues mira que tengo un hijo adolescente, es el que me hace que me mueva y que tenga yo el espíritu de salir y de andar haciendo cosas.

E1:¿Hay algún sueño o proyecto que le gustaría cumplir?

E2:Llegar a ser abuela (risas)

E1:¿Cómo ha evolucionado su perspectiva de la vida a lo largo de los años?

E2:Bien, bien, sin problema.

E1:¿Durante la infancia tuvo alguna lectura o historia favorita que le gustara?

E2:Me gustaba mucho lo que mi mamá me contaba porque ella era de provincia, entonces me contaba lo que pasaba en donde ella vivía que era Temaxcalapa, eso era lo que más me contaba ella.

E1:¿Le gusta leer?

E2:Sí.

E1:¿Cómo qué?

E2:Pues libros ya sea de historias o de alguna caricatura o algo así.

E1:¿Cómo ha sido su experiencia con la lectura?

E2:Buenas

E1:¿Y con la escritura?

E2:No mucho, ahí sí no mucho.

E1:¿Si algún día pudiera escribir algo sobre su vida le gustaría?

E2:Pues sí, porque luego tienes muchas aventuras.

E1:¿Si tuviera la oportunidad de participar en un taller de creación literaria y compartimiento de lectura lo haría?

E2:Sí, creo que sería una oportunidad para compartir aventuras.

E1:Le agradezco mucho, muchas gracias.

E2:Ándale pues, hasta luego.

Entrevista 3

E1:Buenas tardes, mucho gusto, mi nombre es Claudia y me gustaría preguntarle cuál es su recuerdo más preciado de la infancia.

E2:Pues el principal es mi familia

E1:¿Hay alguna lección de vida que le gustaría compartir con los demás?

E2:¿Lección de vida?, este pues que lección de vida, que la vida me ha ayudado mucho.

E1:¿Hay alguna historia o anécdota que le gustaría compartir conmigo?

E2:Híjole, jugué beisbol

E1:¿Jugó beisbol? ¿Cuánto tiempo jugó beisbol?

E2:Muchos años

E1:¿Todavía le sigue gustando mucho el beisbol?

E2:Sí, ya no lo ejerzo pero sí

E1:¿Cuál es su nombre?

E2:José Salomón.

E1:¿De dónde es?

E2:De la ciudad

E1:¿Cuántos años tiene?

E2:84

E1:¿A qué se dedicaba antes de estar aquí?

E2:Tuve tres trabajos importantes, bueno dos, cervecería modelo y Bayer de México, era empleado general.

E1:¿Cómo se encuentra su salud?

E2:Pues en excepción de mis rodillas, bien.

E1:¿Tiene algún padecimiento o enfermedad crónica?

E2:No

E1:¿Con que frecuencia, se realiza chequeos médicos?

E2:Pues casi nunca, voy al seguro de vez en cuando

E1:¿Cómo considera su estado emocional en este momento?

E2:Emocional ¿en qué aspecto?

E1:Emocional, contento, triste...

E2:Ah... la mayoría con excepción de cuando nos hacen pasar corajes, lógico se altera uno.

E1:¿Qué le gusta hacer en sus tiempos libres?

E2:Yo escribo canciones

E1:¿Escribe canciones?¿Cómo se siente emocionalmente en esta etapa de su vida?

E2:¿En esta etapa?

E1:Ajá

E2:Yo como le dijera, realizado en lo que es mi vida

E1:¿Hay algún sueño o proyecto que le gustaría cumplir?

E2:Mi sueño es que algunas de mis canciones lleguen a ser conocidas en muchos lados.

E1:¿Cómo ha evolucionado su perspectiva a lo largo de la vida?

E2:¿Mi perspectiva en qué forma?

E1:Eh... usted qué esperaba de la vida, cómo ha cambiado su ideología de la vida que está viviendo.

E2:Pues mire como la vida no me ha, yo me he bastante bien, eh bueno a excepción yo soy muy, muy, ¿cómo le llaman? Muy, no me gusta la tiranía de las empresas ojetes, es muy difícil.

E1:Sí es muy difícil, ¿Durante la infancia tuvo alguna aventura o historia favorita que recuerde?

E2:Pues historias del deporte.

E1:¿Le gustan las historias del deporte entonces?, ¿Cómo ha sido su experiencia con la lectura?

E2:Pues ahorita ya no veo, no fui un lector así muy apasionado, sí leí, pero no muy apasionado

E1:¿Eh, y le gusta escribir?

E2:SÍ.

E1:¿Hubo algún texto o historia que considere que impacto su vida?

E2:Muchas, muchas, muchas, los tropiezos de los amoríos que tiene uno

E1:¿Si tuviera la oportunidad de escribir sobre algún acontecimiento de su vida lo haría?

E2:Sí

E1:¿Sí pudiera entrar a algún taller de escritura creativa lo haría?

E2: Sí, me gustará compartir las historias que viví en el deporte y escuchar.

E1: Muchas gracias, le agradezco mucho, hasta luego que este muy bien.

E2: Hasta luego.

Entrevista 4 y 5

E: Buenas tardes mi nombre es Claudia y me gustaría hacerle unas preguntas.

¿Cuál es su recuerdo más preciado de la infancia?

1: Mmmm... mi recuerdo más preciado de la infancia, mi papá, (risas)

E: ¿Y usted?

2: Mi mamá

E: ¿Hay alguna lección de vida que le gustaría compartir con los demás?

2: sí

1: pues que siempre nos llevemos bien en la familia ¿no? Eso es lo importante.

2: El siempre que, aunque ya estemos adultos que estemos disfrutando de ahorita que todavía podemos.

1: de la vida

2: que todavía podemos caminar, que no la desperdiciemos en cosas tontas.

1: negativas

2: negativas.

1: que nos hagan daño

2: si no al contrario que estemos disfrutando el don que Dios nos da todavía.

E: ¿Hay alguna historia o anécdota que les gustaría compartir conmigo?

2: ¿Una historia?

Sí

2: Sí

1: Yo no, yo no tengo, tú la tienes cuéntala porque ahorita yo no la tengo.

2: Este que la vida me ha proporcionado muchas cosas eh, casi sin merecerlas ¿no?, y que aparte de haber estudiado poco, este llegue a ser una persona importante en una empresa ¿sí?, y aproveche lo más que pude de eso, si, esa es una historia que no necesita uno realmente terminar un estudio sino la inteligencia que uno tiene podemos aprovechar.

E:¿Cuáles son sus nombres?

1: Mi nombre es Rosalba

¿Y usted?

2: Me llamo Ventura, José Ventura.

José Ventura

E:¿De dónde son?

1: Yo del D:F

¿Y usted?

2: Yo también del D:F

E:¿Cuántos años tienen?

1: Yo tengo 76

E:76 ¿y usted?

2: Yo 82

E:¿A qué se dedicaban antes?

1: Pues yo fui secretaria muchos años

2: sí, yo fui chofer de chofer, y eso me dio la oportunidad de ocupar un puesto en una empresa importante.

E:Ah... ¿Ustedes vienen a tomar talleres?

2: No, venimos a tomar canto y baile, bueno bailamos aquí y cantamos.

E:¿Canto y baile? ¿Aquí se conocieron?

1: Y yo nado, pero fuera de aquí.

E:Ah, ok

2: Sí ella tiene esa habilidad de andar nadando.

1: Sí, tengo muchos años nadando, no puedo dejarlo.

E:Eh... ¿Cómo se encuentran de salud?

1: Bastante bien gracias a dios.

2: También la mía

E:¡Qué bueno! Eh... ¿Con qué frecuencia se realizan chequeos médicos?

1: Una vez al año

2: Yo cada mes, bueno por el seguro, ¿tú también, cada mes?

1: Cuando tengo cita con el doctor, pero no son muy seguido.

E:¿Cómo consideran su estado emocional en este momento?

2: Yo contento

1: Tenemos salud, tenemos todo, con la salud lo tenemos todo.

2: Llenos de felicidad, porque pasamos buenos ratos aquí.

1: Sí muy bonitos. Además, tener este lugar.

E:¿Han experimentado cambios significativos en su estado de ánimo?

2: Sí luego de estar triste a estar alegre, depende el momento.

E:¿Cuánto tiempo llevan viniendo aquí?

1: Ay, aquí ya tengo varios años, pero no recuerdo.

2: Yo tengo poco viniendo, unos meses nada más.

E:¿Qué les gusta hacer en sus tiempos libres?

1: Nadar

E:¿Y usted?

2: Yo soy fanático de la televisión.

E:¿Hay algún sueño o proyecto que les gustaría cumplir?

1: Sí, pues a mí me gustaría irme a Cancún porque allá vive mi hija, ¿y a ti?

2: Viajar, tener la oportunidad de viajar.

1: Sí he ido a verla, sería volver a ir

E:¿Cómo ha evolucionado su perspectiva a lo largo de la vida?

1: ¿Cómo la perspectiva?

E:¿Cómo ha cambiado su forma de ver la vida conforme a..

1: Pues de acuerdo a las lecciones que nos da, a veces son muy bonitas, a veces no son tan bonitas, pero gracias a dios todo bien. No puedo decir que he sufrido

2: ¿Me repite la pregunta?

E:¿Cómo ha evolucionado su perspectiva de la vida a lo largo de la vida

1: Valorar lo mucho o poco que nos queda.

2: Yo creo que sacar el mayor provecho de nuestro estado de ánimo.

E:¿Les gusta leer?

1: Yo casi no.

2: A mi sí, pero también casi no leo.

E:¿Les gustaría escribir algo sobre su vida?

1: No

2: Yo sí

1: Sí pero no darla a conocer.

2: Todas mis aventuras, toda mi vivencia fue un constante ¿cómo se llama?

E:¿Cambio?

2: Sí, un constante cambio, pero si me gustaría escribir una historia de mi vida ¿no?, dejar un, no un legado, pero ¿cómo se llama? Una experiencia más que nada.

1: Yo lo único que le puedo decir es que tuve unos padres super, mi papá me vivió nada más 4 años, pero de él tengo puros recuerdos bonitos y de cómo se trataba con mi mamá y todo, todo bien bonito, y mi mamá se queda viuda con ocho hijos y embarazada de la última, y este como sea ella puso una tienda allí en su casa y nos sacó adelante a todas, y nunca nos llevó un padrastro, ni nos pegaba, ni nos decía majaderías, y nos enseñó a valernos por nosotras mismas ¿no?

E:Qué bueno

1: Y con el ejemplo de ella.

E:Claro

1: Porque ella quedó viuda, puso una tienda en la casa donde vivía y con esa nos mantuvo a todas.

E:Muy bien

1: Mi mamá, el monumento a la madre le queda chico

E:Si tuviera la oportunidad de participar en un taller de escritura, sobre cosas de su vida o poesía, ¿lo harían?

2: Sí

1: Sí, me gustaría escribir sobre mi familia.

2: Antes me gustaba escribir, pero lo he dejado, y si me gustaría escribir, retomarlo sería padre.

E:Les agradezco mucho su tiempo, que les vaya muy bien hasta luego.

2: Tu también

1: Hasta luego

Anexo 4. Análisis de entrevistas

Categoría	Descripción	Preguntas guía
Contexto	<p>El día de las entrevistas, fue el 24 de mayo del 2024, a las afueras de la Casa de día, del adulto mayor “Venustiano Carranza”, ubicada en avenida del taller no. 707, esquina con Genaro García, colonia Jardín Balbuena, C.P. 159001, CDMX, al ingresar a la institución me dijeron que debía solicitar permisos es la delegación, así que decidí que ese día haría las entrevistas, espere a que algunos adultos mayores, salieran de sus actividades, para poder entrevistarlos, algunos se negaron pero otros accedieron de buena gana, todos los participantes eran vecinos aledaños a la Casa de día del adulto mayor, todos llegaban a pie, pues el recorrido a sus casas era cercano, todos eran de la delegación Venustiano Carranza a excepción de una persona que venía de la delegación Cuauhtémoc, todos crecieron en la CDMX, en zonas cercanas al centro de la ciudad.</p>	<p>¿Dónde y cuándo ocurren los eventos narrados? ¿Qué información de fondo proporciona el entrevistado sobre el entorno social y cultural?</p>
Personajes	<p>Descripción de Virginia Nombre: Virginia Edad: 76 años Ocupación (pasada): Maestra durante muchos años Valores: Recuerdos de la familia Personajes principales: Sus hijas</p>	<p>¿Quiénes son los personajes principales en la historia del entrevistado? ¿Qué papel juegan estos personajes en la</p>

<p>Descripción de los Personajes Principales en la Narrativa de Virginia</p> <p>Virginia</p> <p>Virginia, a sus 76 años, ha dedicado gran parte de su vida a la enseñanza, lo que refleja su compromiso con la educación y el bienestar de las generaciones más jóvenes. Su carrera como maestra no solo le brindó satisfacción profesional, sino que también le permitió establecer fuertes lazos con su comunidad. Sin embargo, a pesar de su amor por la enseñanza, los recuerdos más queridos de Virginia se centran en su familia.</p> <p>Hijas</p> <p>Rol en la historia: Las hijas de Virginia representan la extensión de su amor y dedicación. Son la prueba tangible de sus esfuerzos y sacrificios a lo largo de los años.</p> <p>Relación con Virginia:</p> <p>La relación con sus hijas es de profundo amor y orgullo. Virginia habla de ellas con ternura, recordando tanto los momentos de alegría como los desafíos que han enfrentado junta, deseando lo mejor para ellas, pues son una extensión de sí misma.</p> <p>Logros y desafíos:</p>	<p>historia del entrevistado?</p>
---	-----------------------------------

Virginia se enorgullece de los logros de sus hijas, viendo en ellos el fruto de su propia dedicación y esfuerzo. También reflexiona sobre los desafíos que han superado, lo que ha fortalecido sus lazos familiares.

Cuidado y apoyo:

En su edad avanzada, las hijas de Virginia son una fuente de apoyo tanto emocional como físico. Ella valora enormemente el tenerlas en su vida, a pesar de que no estén cerca de ella, aunque cuenta con una buena calidad de vida, a veces se siente sola.

Relación e Interacción:

Desde la infancia de las niñas hasta su vida adulta, Virginia ha sido una figura constante de amor y guía. Ahora, en su vejez, esas dinámicas han cambiado, y sus hijas han asumido un papel más protector y cuidador, sin embargo a Virginia no le gusta ser una molestia para ellas.

Virginia recuerda con claridad los días en que sus hijas eran pequeñas, momentos llenos de risas y aprendizaje. Como maestra, siempre valoró la educación y la inculcó en sus hijas. Ahora, como adultas, sus hijas no solo han cumplido con las expectativas de Virginia, sino que también se han convertido en su sostén. Cada visita y llamada telefónica es un recordatorio del amor y respeto mutuo que comparten. Las hijas de Virginia, con su éxito y dedicación, son un reflejo del legado de su madre.

Personajes de Erika

Madre de Erika

	<p>La madre de Erika es una figura central en su narrativa, representando sus raíces y las enseñanzas que moldearon su vida. Descrita con cariño y respeto, la madre de Erika es recordada como una influencia positiva y una fuente de sabiduría.</p> <p>Relación e Interacciones:</p> <p>Influencias y enseñanzas: Erika valora profundamente las lecciones de vida y los valores que su madre le inculcó.</p> <p>Memorias significativas: Las memorias de su madre están impregnadas de momentos de aprendizaje y apoyo emocional, que han dejado una huella duradera en Erika. Erika recuerda a su madre como una mujer fuerte y sabia, cuyas palabras y acciones siguen guiando sus decisiones hasta el día de hoy.</p> <p>Hijo adolescente de Erika</p> <p>Rol en la historia: El hijo de Erika representa el presente y el futuro, siendo una fuente constante de motivación y esperanza.</p> <p>Características: Descrito con cariño y preocupación, el hijo adolescente de Erika es el motor que impulsa muchas de sus acciones y decisiones.</p> <p>Relación e Interacciones:</p> <p>Motivación y esperanza: Erika se siente motivada por el deseo de proporcionar un buen futuro a su hijo, siendo su bienestar y desarrollo personal una prioridad, espera con ansias el momento de convertirse en abuela.</p>	
--	--	--

<p>Desafíos y logros: Como madre de un adolescente, Erika enfrenta desafíos propios de esta etapa, pero también celebra los logros y progresos de su hijo.</p> <p>Erika encuentra en su hijo adolescente una razón diaria para esforzarse y seguir adelante, viendo en él la promesa de un futuro mejor y la realización de sus propios sueños y esfuerzos.</p> <p>Descripción de los Personajes Principales en las Entrevistas de José</p> <p>Edad: 84 años</p> <p>Ocupación: Empleado general en Cervecería Modelo y Bayer, y ex beisbolista</p> <p>Rol en la historia: Como narrador de su historia, José refleja una vida rica en experiencias laborales y deportivas. Sus recuerdos y reflexiones son fundamentales para entender la importancia de su familia en su vida.</p> <p>Padres de José</p> <p>Rol en la historia: Los padres de José representan sus raíces y el fundamento de sus valores y principios. Son una presencia constante en sus recuerdos y su narrativa, reflejando la influencia duradera que tuvieron en su vida.</p> <p>Características y Memorias:</p> <p>Influencia: José recuerda a sus padres como figuras de sabiduría y guía. Habla de las enseñanzas que le inculcaron y cómo estas le ayudaron en su carrera y en la vida.</p> <p>Momentos Significativos: Relata historias de su infancia y juventud, destacando los consejos y el apoyo que recibió de sus</p>	
---	--

<p>padres, especialmente en momentos clave como su inicio en el béisbol y sus primeras experiencias laborales.</p> <p>Hijos de José</p> <p>Rol en la historia: Los hijos de José son un reflejo de sus esperanzas y logros. Representan la continuidad de su legado y son una fuente de motivación y orgullo.</p> <p>Características y Memorias:</p> <p>Relación: José habla con cariño y orgullo de sus hijos, describiendo cómo han crecido y se han desarrollado. La relación con ellos ha sido una fuente constante de alegría y, a veces, de preocupación.</p> <p>Apoyo y Motivación: Destaca cómo sus hijos han sido un apoyo fundamental en su vida, especialmente en la vejez. Su bienestar y logros personales son una motivación constante para José.</p> <p>4. Rosalba, 76 años</p> <p>Profesión: Secretaria</p> <p>Personajes Principales:</p> <p>Madre:</p> <p>Rol en la historia: Figura central y heroica que se quedó viuda y sacó adelante a sus cuatro hijas.</p> <p>Relaciones e Interacciones: Rosalba describe con admiración y gratitud los esfuerzos de su madre, viéndola como una fuente de fortaleza e inspiración.</p>	
---	--

	<p>Familia en general:</p> <p>Rol en la historia: Pilar fundamental de su vida, fuente de amor y apoyo.</p> <p>Relaciones e Interacciones: Rosalba valora profundamente a su familia, viendo en ellos el reflejo de los valores y enseñanzas de su madre.</p> <p>5. José Ventura, 82 años</p> <p>Profesión: Chofer</p> <p>Personajes Principales:</p> <p>Padres:</p> <p>Rol en la historia: Representan las raíces y los valores fundamentales en la vida de José Ventura.</p> <p>Relaciones e Interacciones: José Ventura recuerda con cariño a sus padres, destacando las lecciones de vida que le transmitieron y cómo estas han moldeado su carácter y decisiones.</p> <p>Familia en general:</p> <p>Rol en la historia: Fuente de apoyo y amor constante.</p> <p>Relaciones e Interacciones: La familia es de vital importancia para José Ventura, quien aprecia la unidad y los momentos compartidos.</p> <p>Cada uno de estos personajes desempeña un papel crucial en la vida de los entrevistados, influyendo en sus decisiones, valores y perspectivas. Al destacar estas relaciones e interacciones, se revela cómo las narrativas personales de los adultos mayores</p>	
--	---	--

	están entrelazadas con las historias de sus seres queridos, reflejando un tejido rico y complejo de experiencias y emociones.	
Eventos clave	<p>Virginia, 76 años</p> <p>Profesión: Maestra</p> <p>Eventos Clave:</p> <p>Carrera como Maestra: Virginia dedicó muchos años a la enseñanza, viendo este trabajo no solo como una fuente de ingresos, sino como una vocación. La interacción con sus estudiantes y la posibilidad de influir positivamente en sus vidas fue una de sus mayores satisfacciones.</p> <p>Vejez: La transición a la vejez trajo consigo cambios significativos. Virginia ha tenido que adaptarse a un ritmo de vida más lento y a la disminución de sus capacidades físicas.</p> <p>Pérdida del Trabajo: Al jubilarse, Virginia sintió una pérdida de propósito y de la comunidad que había construido con colegas y estudiantes. Esto ha contribuido a un sentimiento de aislamiento.</p> <p>Situación Actual: Hoy en día, Virginia valora los recuerdos de su familia y se apoya en ellos para mantenerse conectada y motivada.</p> <p>Erika, 60 años</p>	<p>¿Cuáles son los eventos más destacados que menciona el entrevistado?</p> <p>¿Cómo describe el entrevistado estos eventos?</p>

<p>Profesión: Empleada federal</p> <p>Eventos Clave:</p> <p>Carrera en el Servicio Federal: Erika trabajó muchos años en el gobierno, encontrando en su trabajo una fuente de estabilidad y orgullo.</p> <p>Vejez: Aunque es la más joven de los entrevistados, Erika está comenzando a sentir los efectos del envejecimiento, preocupándose por su salud y su capacidad para cuidar de su hijo adolescente, siente que ya no es útil al estar desempleada.</p> <p>Pérdida del Trabajo: La jubilación o la reducción de sus responsabilidades laborales han dejado a Erika con una sensación de vacío y de pérdida de identidad.</p> <p>Situación Actual: Se centra en su hijo adolescente, encontrando en él una razón para seguir adelante y mantenerse activa, aunque considera que no la respeta lo suficiente.</p> <p>José, 84 años</p> <p>Profesión: Empleado general en Cervecería Modelo y Bayer, ex beisbolista</p> <p>Eventos Clave:</p> <p>Carrera Profesional: José trabajó en grandes empresas y también fue un beisbolista apasionado, lo que le brindó un sentido de logro y comunidad.</p>	
--	--

<p>Vejez: La vejez ha limitado sus actividades físicas y sociales, haciendo que reflexione más sobre el pasado.</p> <p>Pérdida del Trabajo: La jubilación significó la pérdida de una rutina diaria y de un sentido de propósito, incrementando el sentimiento de aislamiento.</p> <p>Situación Actual: José se siente desconectado de la vida activa que solía llevar, valorando cada vez más los recuerdos de su familia y sus logros pasados.</p> <p>Rosalba, 76 años</p> <p>Profesión: Secretaria</p> <p>Eventos Clave:</p> <p>Carrera como Secretaria: Rosalba se dedicó a su trabajo con compromiso, viendo en él una forma de contribuir y sentirse útil.</p> <p>Vejez: La vejez ha traído consigo una reflexión sobre la vida y los sacrificios de su madre, así como una reevaluación de sus propios logros y desafíos.</p> <p>Pérdida del Trabajo: Dejar su puesto de secretaria fue un golpe duro, ya que era una parte importante de su identidad y su rutina diaria.</p> <p>Situación Actual: Rosalba siente un profundo aislamiento, aunque sigue valorando profundamente el papel de su familia, especialmente su madre, quien es su mayor</p>	
---	--

Inspiración.

José Ventura, 82 años

Profesión: Chofer

Eventos Clave:

Carrera como Chofer: José Ventura disfrutó de su trabajo como chofer, encontrando en él una forma de interactuar con diferentes personas y lugares.

Vejez:

La vejez ha restringido su movilidad y su capacidad para trabajar, obligándolo a depender más de los demás.

Pérdida del Trabajo:

Al dejar de trabajar, José Ventura experimentó una pérdida significativa de propósito y estructura en su vida diaria.

Situación Actual:

Se siente aislado en su situación actual, aunque sigue encontrando consuelo y significado en los recuerdos y la compañía de su familia.

Contextualización

Para todos los entrevistados, la vejez representa un evento transformador que ha cambiado sus perspectivas y sus rutinas diarias. La pérdida de sus trabajos, que fueron fuentes importantes de identidad y propósito, ha incrementado su sensación de aislamiento.

	<p>En este contexto, la familia y los recuerdos de tiempos pasados se vuelven fundamentales para mantener un sentido de conexión y de valor personal.</p>	
Emociones	<p>Sentimientos de los Entrevistados</p> <p>Respecto a la Vida y la Vejez</p> <p>1. Virginia, 76 años</p> <p>Profesión: Maestra</p> <p>Sentimientos:</p> <p>Alegre pero Resignada: Virginia se siente generalmente alegre, pero cree que ya no puede aportar nada significativo.</p> <p>Deseo de Tranquilidad: Quiere vivir tranquila y evitar caer nuevamente en la depresión.</p> <p>Aceptación del Pasado: Considera que ya vivió lo que tenía que vivir y no tiene grandes expectativas para el futuro.</p> <p>Erika, 60 años</p> <p>Profesión: Empleada federal</p> <p>Sentimientos:</p> <p>Motivada por su Hijo: Encuentra en su hijo adolescente una gran motivación.</p> <p>Falta de Expectativas: No tiene expectativas personales; sus planes dependen de lo que haga su hijo.</p> <p>Depresión y Utilidad: Ha experimentado depresión debido a la pérdida de su trabajo y la sensación de ser menos útil.</p>	<p>¿Qué emociones expresa el entrevistado al hablar de estos eventos?</p> <p>¿Cómo describe el impacto emocional de estos eventos en su vida?</p>

	<p>José, 84 años</p> <p>Profesión: Empleado general en Cervecera</p> <p>Modelo y Bayer, ex beisbolista</p> <p>Sentimientos:</p> <p>Realizado pero Iracundo: Se considera realizado en la vida, pero se enoja frecuentemente con su familia.</p> <p>Dificultad para Regular Emociones: Le cuesta trabajo regular sus emociones.</p> <p>Sueños y Aspiraciones: Aunque siente que ya vivió lo que le tocaba, su sueño es que sus canciones sean conocidas.</p>	
	<p>4. Rosalba, 76 años</p> <p>Profesión: Secretaria</p> <p>Sentimientos:</p> <p>Afortunada y Positiva: Se considera afortunada y trata de mantener una actitud positiva.</p> <p>Felicidad y Actividad: Intenta ser feliz y mantenerse ocupada.</p> <p>Plenitud de Vida: Habla de vivir con plenitud lo que le reste de vida, enfocándose en disfrutar el presente.</p>	
	<p>5. José Ventura, 82 años</p> <p>Profesión: Chofer</p> <p>Sentimientos:</p> <p>Feliz y Positivo: Se siente feliz y cree en disfrutar la vida al máximo.</p> <p>Ocasionalmente Triste: Aunque a veces se</p>	

<p>siente triste, mantiene una perspectiva positiva.</p> <p>Disfrute de la Vida: Disfruta de su vida actual y valora los momentos de felicidad.</p> <p>Contextualización</p> <p>Los sentimientos de los entrevistados reflejan una mezcla de aceptación, resignación y búsqueda de felicidad en la vejez. La mayoría ha experimentado cambios significativos en su vida emocional tras la jubilación y el envejecimiento, lidiando con sentimientos de impotencia y depresión. Sin embargo, muchos encuentran consuelo en la familia, sus recuerdos y actividades que les apasionan, como la escritura de canciones en el caso de José, el canto, el baile y las actividades culturales que se ofrecen en la Casa del Adulto Mayor. La familia sigue siendo un pilar central en sus vidas, ofreciendo motivación y sentido, aunque también puede ser una fuente de conflicto emocional, como se observa en José. En general, la vejez ha traído consigo una reevaluación de sus vidas y un enfoque en disfrutar el tiempo que les queda de la mejor manera posible.</p>	
---	--

<p>Reflexiones y significados</p>	<p>1. Virginia, 76 años</p> <p>Profesión: Maestra</p> <p>Aprendizajes y Reflexiones:</p> <p>Valor de la Familia y la Educación:</p> <p>Virginia reflexiona sobre la importancia de la educación y el impacto positivo que tuvo en sus estudiantes y sus propias hijas. Cree que transmitir conocimientos y valores es uno de sus mayores logros.</p> <p>Aceptación y Tranquilidad: Acepta su etapa de vida actual y busca tranquilidad, reconociendo que su contribución al mundo ya está hecha. Valora la importancia de la paz mental y evitar la depresión.</p> <p>Influencia en su Vida e Identidad:</p> <p>La carrera como maestra moldeó su identidad, dándole un sentido de propósito y logro.</p> <p>La familia, especialmente sus hijas, siguen siendo una parte crucial de su identidad, representando su legado y sus valores.</p> <p>2. Erika, 60 años</p> <p>Profesión: Empleada federal</p> <p>Aprendizajes y Reflexiones:</p> <p>Resiliencia y Adaptación: Erika reflexiona sobre la necesidad de adaptarse a cambios inesperados, como la jubilación y la crianza de su hijo adolescente.</p> <p>Importancia del Apoyo Familiar: Reconoce</p>	<p>¿Qué aprendizajes o reflexiones comparte el entrevistado sobre las experiencias narradas?</p> <p>¿Cómo ha influido cada experiencia en su vida y en su identidad?</p>
-----------------------------------	---	--

	<p>que el apoyo y la motivación que encuentra en su hijo son esenciales para su bienestar emocional.</p> <p>Influencia en su Vida e Identidad:</p> <p>La pérdida del trabajo impactó fuertemente en su sentido de identidad y utilidad, llevándola a reevaluar su propósito y valor personal.</p> <p>Su hijo adolescente se ha convertido en el centro de su vida, influenciando sus decisiones y aspiraciones futuras.</p> <p>José, 84 años</p> <p>Profesión: Empleado general en Cervecería Modelo y Bayer, ex beisbolista</p> <p>Aprendizajes y Reflexiones:</p> <p>Realización Personal y Creatividad:</p> <p>Reflexiona sobre su realización personal a través del trabajo y el deporte, y cómo la creatividad, expresada a través de la música, sigue siendo importante.</p> <p>Gestión Emocional: Reconoce la dificultad para manejar sus emociones y la importancia de buscar formas de regularlas.</p> <p>Influencia en su Vida e Identidad: Su carrera profesional y su pasión por el béisbol son componentes clave de su identidad, representando logros y habilidades.</p> <p>La música es una parte integral de su identidad actual, reflejando su deseo de dejar</p>	
--	--	--

	<p>un legado.</p> <p>4. Rosalba, 76 años</p> <p>Profesión: Secretaria</p> <p>Aprendizajes y Reflexiones:</p> <p>Fortaleza y Resiliencia: Reflexiona sobre la fortaleza de su madre y cómo su ejemplo le ha enseñado a ser resiliente y a enfrentar desafíos.</p> <p>Vivir con Plenitud: Destaca la importancia de vivir el presente con plenitud y disfrutar cada momento.</p> <p>Influencia en su Vida e Identidad:</p> <p>La historia de su madre influyó profundamente su identidad, enseñándole valores de trabajo duro y dedicación.</p> <p>Su actitud positiva y su esfuerzo por mantenerse ocupada son reflejos de su deseo de vivir una vida plena y significativa.</p> <p>5. José Ventura, 82 años</p> <p>Profesión: Chofer</p> <p>Aprendizajes y Reflexiones:</p> <p>Disfrutar la Vida: Reflexiona sobre la importancia de disfrutar cada momento de la vida y mantener una actitud positiva.</p> <p>Reconocimiento de la Tristeza: Acepta que la tristeza es parte de la vida, pero no deja que defina su existencia.</p> <p>Influencia en su Vida e Identidad:</p> <p>Su carrera como chofer le brindó un sentido</p>	
--	---	--

	<p>de propósito y conexión con el mundo exterior.</p> <p>Su perspectiva positiva y su habilidad para disfrutar la vida reflejan una identidad centrada en la gratitud y el optimismo.</p> <p>Contextualización</p> <p>Cada entrevistado comparte aprendizajes y reflexiones que han moldeado su vida y su identidad de manera profunda. La vejez, la pérdida del trabajo y las experiencias familiares han sido factores clave en su desarrollo personal. A través de sus narrativas, se puede ver cómo cada experiencia ha influido en su manera de ver el mundo y en sus interacciones con los demás.</p> <p>La familia, el trabajo y las pasiones personales siguen siendo pilares importantes en sus vidas, proporcionando un sentido de propósito y conexión en esta etapa de la vida.</p>	
--	---	--

<p>Temas y motivos recurrentes</p>	<p>Temas Comunes y Recurrentes en las Historias de los Entrevistados</p> <p>1. Importancia de la Familia</p> <p>Descripción: Todos los entrevistados mencionan a sus familias como un aspecto central de sus vidas.</p> <p>Evidencia: Virginia valora a sus hijas, Erika encuentra motivación en su hijo adolescente, José reflexiona sobre su familia como los personajes más importantes, Rosalba destaca los esfuerzos de su madre y José Ventura valora profundamente la unidad familiar.</p> <p>Motivo/Símbolo Recurrente: La familia como pilar de fortaleza y unidad.</p> <p>2. Impacto de la Vejez</p> <p>Descripción: La transición a la vejez es un evento significativo que ha cambiado sus vidas de maneras profundas.</p> <p>Evidencia: Virginia busca tranquilidad en su vejez, Erika siente la presión de cuidar a su hijo mientras enfrenta la depresión, José reflexiona sobre su vida pasada y su creatividad actual, Rosalba intenta vivir con plenitud, y José Ventura busca disfrutar la vida a pesar de momentos de tristeza.</p> <p>Motivo/Símbolo Recurrente: La vejez como un tiempo de reflexión y adaptación.</p> <p>3. Pérdida del Trabajo y Propósito</p>	<p>¿Qué temas comunes o recurrentes emergen en las historias del entrevistado?</p> <p>Hay algún motivo o símbolo que aparezca repetidamente en las narraciones?</p>
------------------------------------	--	---

	<p>Descripción: La jubilación y la pérdida del trabajo han afectado significativamente su sentido de propósito y utilidad.</p> <p>Evidencia: Virginia y Erika sienten la pérdida de propósito tras la jubilación, José lucha con la regulación de sus emociones, Rosalba busca mantenerse ocupada, y José Ventura encuentra formas de disfrutar la vida después del trabajo.</p> <p>Motivo/Símbolo Recurrente: El trabajo como fuente de identidad y propósito.</p> <p>4. Resiliencia y Adaptación</p> <p>Descripción: La capacidad de adaptarse a los cambios y ser resilientes frente a los desafíos es un tema recurrente.</p> <p>Evidencia: Erika y Rosalba destacan la resiliencia en sus vidas, Virginia busca evitar la depresión y mantenerse tranquila, José Ventura mantiene una actitud positiva a pesar de la tristeza ocasional, y José encuentra en la música una forma de seguir adelante.</p> <p>Motivo/Símbolo Recurrente: La resiliencia como clave para enfrentar la vida.</p> <p>5. Reflexión y Aceptación del Pasado</p> <p>Descripción: Muchos entrevistados reflexionan sobre sus vidas pasadas, aceptando lo que han vivido y lo que han logrado.</p> <p>Evidencia: Virginia y José sienten que ya vivieron lo que tenían que vivir, Erika se</p>	
--	---	--

	<p>adapta a su nueva realidad, y Rosalba y José Ventura valoran sus experiencias pasadas mientras buscan disfrutar el presente.</p> <p>Motivo/Símbolo Recurrente: El pasado como una fuente de sabiduría y aceptación.</p> <p>Contextualización</p> <p>Las narrativas de los entrevistados revelan una serie de temas comunes y recurrentes que destacan la importancia de la familia, el impacto de la vejez, la pérdida del trabajo y el propósito, la resiliencia y la reflexión sobre el pasado.</p> <p>Estos temas reflejan las experiencias universales y únicas de cada individuo, mostrando cómo enfrentan los desafíos de la vida y encuentran significado en sus relaciones y actividades.</p> <p>La familia aparece repetidamente como un símbolo de fortaleza y unidad, mientras que la vejez y la pérdida del trabajo simbolizan tiempos de cambio y adaptación.</p> <p>La resiliencia y la aceptación del pasado emergen como motivos centrales que ayudan a los entrevistados a navegar esta etapa de sus vidas.</p>	
--	---	--

<p>Contexto social y cultural</p>	<p>Influencia del Contexto Social y Cultural en las Experiencias Narradas</p> <p>1. Virginia, 76 años</p> <p>Profesión: Maestra</p> <p>Contexto Social y Cultural:</p> <p>Valorización de la Educación: Como maestra, Virginia vivió en una sociedad que valoraba la educación y el rol de los maestros en la formación de generaciones futuras.</p> <p>Cambio en el Rol de la Mujer: A lo largo de su vida, Virginia ha visto cómo el rol de las mujeres ha cambiado, ganando más derechos y oportunidades en el ámbito laboral y social.</p> <p>Elementos del Entorno Social y Cultural:</p> <p>Importancia de la Familia Tradicional: La familia sigue siendo un pilar central en su vida, reflejando la estructura tradicional de la sociedad.</p> <p>Respeto por la Profesión Docente: La sociedad ha respetado y valorado su trabajo como educadora, lo que ha influido positivamente en su identidad y autoestima.</p> <p>2. Erika, 60 años</p> <p>Profesión: Empleada federal</p> <p>Contexto Social y Cultural:</p> <p>Expectativas Profesionales y Familiares:</p> <p>Erika ha enfrentado expectativas profesionales altas debido a su empleo en el</p>	<p>¿Cómo influye el contexto social y cultural en la experiencias narradas?</p> <p>¿Qué elementos del entorno social y cultural menciona el entrevistado como influyentes en su vida?</p>
-----------------------------------	---	---

<p>gobierno, así como responsabilidades familiares, especialmente como madre soltera.</p> <p>Estigmatización de la Depresión: La depresión y los problemas de salud mental aún llevan cierto estigma en su contexto cultural, lo que ha complicado su experiencia al dejar el trabajo.</p> <p>Elementos del Entorno Social y Cultural:</p> <p>Presión Laboral y Familiar: Las expectativas de desempeñarse bien en el trabajo y cuidar de su hijo han influido en sus niveles de estrés y bienestar emocional.</p> <p>Red de Apoyo Familiar: El apoyo de su hijo es crucial en su vida, reflejando la importancia de la familia en su contexto social.</p> <p>3. José, 84 años</p> <p>Profesión: Empleado general en Cervecería Modelo y Bayer, ex beisbolista</p> <p>Contexto Social y Cultural:</p> <p>Cultura del Deporte: Como ex beisbolista, José ha sido parte de una cultura que valora y celebra el deporte, lo que ha influido en su identidad y orgullo personal.</p> <p>Cambio en la Industria Laboral: Ha vivido cambios significativos en la industria laboral, desde trabajos manuales hasta una mayor mecanización y profesionalización.</p> <p>Elementos del Entorno Social y Cultural:</p>	
--	--

	<p>Reconocimiento Deportivo: Su participación en el béisbol le ha dado reconocimiento y un sentido de comunidad.</p> <p>Transiciones Laborales: Las transiciones en la industria laboral han impactado su carrera y la forma en que percibe su propia contribución laboral.</p> <p>4. Rosalba, 76 años</p> <p>Profesión: Secretaria</p> <p>Contexto Social y Cultural:</p> <p>Rol de la Mujer en el Trabajo: Rosalba ha sido testigo de la evolución del rol de la mujer en el entorno laboral, desde posiciones de apoyo hasta roles de liderazgo.</p> <p>Resiliencia Familiar: Su historia familiar de resiliencia, especialmente la figura de su madre, refleja un contexto cultural de fortaleza y sacrificio.</p> <p>Elementos del Entorno Social y Cultural:</p> <p>La historia de su madre viuda sacando adelante a sus hijas es un ejemplo de resiliencia y determinación que ha influido en su identidad.</p> <p>Cambios en la Igualdad de Género: Los avances en la igualdad de género han influido en su percepción del trabajo y su rol en la sociedad.</p> <p>5. José Ventura, 82 años</p> <p>Profesión: Chofer</p> <p>Contexto Social y Cultural:</p>	
--	---	--

	<p>Movilidad Social: Como chofer, ha visto cómo la movilidad y el transporte han influido en el desarrollo social y económico.</p> <p>Cambio en las Relaciones Laborales: Ha vivido el cambio en las relaciones laborales, desde trabajos estables y de largo plazo hasta situaciones más precarias y temporales.</p> <p>Elementos del Entorno Social y Cultural:</p> <p>Impacto del Trabajo en la Identidad: Su trabajo como chofer le dio un sentido de propósito y conexión con la sociedad.</p> <p>Valorización de la Familia: La familia sigue siendo una parte integral de su vida, reflejando la importancia de la unidad familiar en su contexto cultural.</p> <p>Contextualización</p> <p>El contexto social y cultural ha influido de manera significativa en las experiencias narradas por los entrevistados. La valorización de la familia, el trabajo, y la resiliencia personal son temas recurrentes que reflejan las expectativas y normas de sus entornos culturales. Los cambios en el rol de la mujer, las transiciones en las industrias laborales, y la importancia del deporte y la educación también son elementos destacados que han moldeado sus vidas e identidades. A través de sus narrativas, se puede ver cómo</p>	
--	--	--

	<p>cada entrevistado ha navegado estos contextos, encontrando significado y propósito en sus relaciones, carreras y experiencias personales.</p>	
<p>Cambios y continuidad Visitas a casa de día</p>	<p>Cambios Significativos y Aspectos Constantes en la Vida de los Entrevistados</p> <p>1. Virginia, 76 años</p> <p>Profesión: Maestra</p> <p>Cambios Significativos:</p> <p>Jubilación: La transición de la vida laboral a la jubilación ha sido un cambio importante, afectando su sentido de propósito.</p> <p>Depresión: Ha experimentado episodios de</p>	<p>¿Qué cambios significativos menciona el entrevistado en su vida?</p> <p>¿Qué aspectos de su vida han permanecido</p>

	<p>depresión, especialmente después de dejar de trabajar.</p> <p>Aspectos Constantes:</p> <p>Importancia de la Familia: Sus hijas siguen siendo una parte central de su vida y su fuente de alegría y sentido.</p> <p>Valoración de la Educación: Mantiene una profunda apreciación por la educación y el impacto positivo que tuvo en sus estudiantes y en su propia vida.</p> <p>2. Erika, 60 años</p> <p>Profesión: Empleada federal</p> <p>Cambios Significativos:</p> <p>Pérdida del Trabajo: La jubilación forzada ha sido un cambio difícil, afectando su sentido de utilidad y propósito.</p> <p>Depresión: Ha lidiado con la depresión tras la pérdida del trabajo y la responsabilidad de criar a su hijo sola.</p> <p>Aspectos Constantes:</p> <p>Motivación por su Hijo: Su hijo sigue siendo su principal fuente de motivación y la razón para seguir adelante.</p> <p>Responsabilidad Familiar: El compromiso con su familia y su papel como madre ha sido una constante en su vida.</p> <p>3. José, 84 años</p> <p>Profesión: Empleado general en Cervecería Modelo y Bayer, ex beisbolista.</p>	<p>constantes?</p>
--	---	--------------------

	<p>Cambios Significativos:</p> <p>Transiciones Laborales: Ha experimentado cambios en su carrera, desde trabajos manuales hasta la jubilación.</p> <p>Creatividad Musical: Se ha dedicado a escribir canciones en su vejez, lo que representa un cambio en su enfoque creativo.</p> <p>Aspectos Constantes:</p> <p>Pasión por el Béisbol: Su amor por el béisbol ha sido una constante en su vida y sigue siendo una fuente de orgullo.</p> <p>Importancia de la Familia: Su familia sigue siendo un elemento central y significativo en su vida.</p> <p>4. Rosalba, 76 años</p> <p>Profesión: Secretaria</p> <p>Cambios Significativos:</p> <p>Jubilación: La transición a la jubilación ha sido un cambio significativo, adaptándose a una vida sin la rutina laboral.</p> <p>Historia Familiar de Resiliencia: La experiencia de ver a su madre sacar adelante a la familia ha influido profundamente en su perspectiva de vida.</p> <p>Aspectos Constantes:</p> <p>Actitud Positiva: Mantiene una actitud positiva y trata de vivir con plenitud.</p> <p>Valoración de la Familia: La familia sigue siendo una parte integral y valiosa de su vida,</p>	
--	---	--

<p>especialmente el legado de su madre.</p> <p>5. José Ventura, 82 años</p> <p>Profesión: Chofer</p> <p>Cambios Significativos:</p> <p>Jubilación: La transición a la jubilación ha sido un cambio significativo, adaptándose a una vida sin la rutina laboral.</p> <p>Enfrentar Tristeza: Aunque generalmente positivo, ha tenido que enfrentar momentos de tristeza en su vida.</p> <p>Aspectos Constantes:</p> <p>Disfrute de la Vida: Mantiene una actitud positiva y un enfoque en disfrutar la vida.</p> <p>Importancia de la Familia: La familia sigue siendo una parte fundamental de su vida y su fuente de felicidad.</p> <p>Contextualización</p> <p>En las narrativas de los entrevistados, se observa que los cambios significativos incluyen principalmente la transición a la jubilación, la pérdida de propósito asociado con el trabajo y la adaptación a nuevas realidades emocionales y familiares. La depresión y la necesidad de encontrar nuevas formas de realización también son temas recurrentes. Sin embargo, ciertos aspectos de sus vidas han permanecido constantes, como la importancia de la familia, la actitud positiva hacia la vida y la valoración de sus</p>	
--	--

	<p>experiencias pasadas. Estos elementos constantes les proporcionan estabilidad y un sentido de identidad mientras navegan los cambios significativos en sus vidas.</p>	
<p>Identidad y autopercepción</p>	<p>Descripción del Entrevistado de sí mismo y Aspectos Importantes de su Identidad</p> <p>1. Virginia, 76 años</p> <p>Profesión: Maestra</p> <p>Descripción de Sí Misma:</p> <p>Virginia se describe como alguien que ha cumplido con su rol en la vida y busca tranquilidad. Se siente alegre, pero considera que ya no puede aportar nada más.</p> <p>Aspectos Importantes de su Identidad:</p> <p>Educadora: Su identidad está profundamente ligada a su carrera como maestra, valorando el impacto que tuvo en sus estudiantes.</p> <p>Madre: La relación con sus hijas es un pilar central en su vida, reflejando su dedicación y amor hacia la familia.</p> <p>Superviviente de la Depresión: Su lucha contra la depresión y su deseo de evitar recaídas son aspectos importantes de su identidad actual.</p> <p>2. Erika, 60 años</p> <p>Profesión: Empleada federal</p> <p>Descripción de Sí Misma:</p> <p>Erika se describe como una madre dedicada y una persona que ha enfrentado desafíos</p>	<p>¿Cómo se describe el entrevistado a sí mismo a lo largo de las narraciones?</p> <p>¿Qué aspectos de su identidad parecen ser más importantes para él/ella?</p>

	<p>significativos, especialmente en términos de salud mental tras la pérdida de su trabajo.</p> <p>Aspectos Importantes de su Identidad:</p> <p>Madre: Su hijo adolescente es central en su vida, influenciando sus decisiones y motivaciones.</p> <p>Profesional: Aunque ya no trabaja, su identidad está aún influenciada por su carrera en el servicio público.</p> <p>Luchadora contra la Depresión: La experiencia de lidiar con la depresión es una parte importante de su identidad, reflejando su resiliencia y capacidad de adaptación.</p> <p>3. José, 84 años</p> <p>Profesión: Empleado general en Cervecera Modelo y Bayer, ex beisbolista</p> <p>Descripción de Sí Mismo:</p> <p>José se considera una persona realizada, aunque lucha con la regulación de sus emociones y a veces se enoja con su familia.</p> <p>Se ve como alguien creativo y sigue escribiendo canciones.</p> <p>Aspectos Importantes de su Identidad:</p> <p>Deportista: Su pasado como beisbolista es una parte importante de su identidad, proporcionando orgullo y reconocimiento.</p> <p>Trabajador: Su carrera en la industria laboral es otra faceta clave de su identidad.</p>	
--	---	--

	<p>Músico: Su creatividad en la música y su sueño de que sus canciones sean conocidas son aspectos fundamentales de su identidad actual.</p> <p>4. Rosalba, 76 años</p> <p>Profesión: Secretaria</p> <p>Descripción de Sí Misma:</p> <p>Rosalba se considera afortunada y trata de mantenerse feliz y ocupada. Mantiene una actitud positiva hacia la vida.</p> <p>Aspectos Importantes de su Identidad:</p> <p>Hija y Hermana: La historia de su madre y la resiliencia familiar son centrales en su identidad.</p> <p>Profesional: Su trabajo como secretaria fue significativo para ella y su sentido de logro.</p> <p>Optimista: Su actitud positiva y enfoque en vivir con plenitud reflejan su perspectiva de vida.</p> <p>5. José Ventura, 82 años</p> <p>Profesión: Chofer</p> <p>Descripción de Sí Mismo:</p> <p>José Ventura se describe como una persona feliz que disfruta de la vida, aunque a veces enfrenta momentos de tristeza.</p> <p>Aspectos Importantes de su Identidad:</p> <p>Chofer: Su trabajo como chofer fue una parte integral de su vida, proporcionándole un sentido de propósito y conexión con el mundo</p>	
--	---	--

	<p>exterior.</p> <p>Optimista: Mantener una actitud positiva y disfrutar de la vida son aspectos clave de su identidad.</p> <p>Familiar: La importancia de la familia es un componente central de su identidad, reflejando su valor en las relaciones personales.</p> <p>Contextualización</p> <p>A lo largo de las narraciones, los entrevistados se describen a sí mismos en términos de sus roles profesionales, familiares y personales. Los aspectos más importantes de su identidad incluyen su dedicación a la familia, su carrera profesional y su capacidad para enfrentar desafíos como la depresión y la jubilación. La familia, la resiliencia, y una actitud positiva hacia la vida son temas recurrentes que reflejan los valores y prioridades de cada individuo. Estos aspectos proporcionan un marco para entender cómo cada entrevistado ve su propia vida y las experiencias que han moldeado su identidad.</p>	
--	--	--

Elaboración propia, retomado de Czarniawska Barbara, 2004.

Anexo 5. Entrevista a personal de casa de día

Entrevista al personal de la Casa de Día

Hola, buenas tardes, estoy interesada en realizarles unas preguntas sobre lo que ocurre en casa de día...

Eh... en casa de día realmente su función es brindarle servicios a las personas adultas mayores a partir de 50 años, se les brindan, digamos como dos servicios, uno es personal, ya sea el psicólogo, la nutrióloga, fisioterapeuta y todo eso, tienen citas directamente con los usuarios que son personales y por otro lado, tienen talleres, donde no sé el psicólogo ofrece su taller de gimnasia cerebral, entonces vienen no sé 10, 15 personas y que están interesadas y pues ya entran al taller, entonces pues de ahí cada quién ya busca entrar ya sea personal o tal cual a los talleres y todos los servicios que brinda el ISSSTE son gratuitos, tanto a derechohabientes como a público en general, ya o sea realmente lo que se pide son requisitos, ya vienen las personas con sus documentos brindan lo que es citas, ellas y tanto los servidores empiezan a agendar citas como cada semana o así y pues ya pueden hacer uso de los servicios, es lo único que se tiene aquí, no se aplica como guardería o algo así, sólo es casa de día, por horas o así.

E: Ah... ok

S1: ¿Tienes alguna otra pregunta?

Durante un tiempo se llevó a cabo diálogo de saberes, se buscaba hacer una especie de mesa redonda y cada uno de los adultos, aportaba su opinión o su saber relacionado con el tema y con base en eso se llegaba a las conclusiones, fue como lo más cercano que se tuvo a un taller literario, pero realmente fue una propuesta, nunca se llevó a cabo eh... la compañera gerontóloga, tiene una especie de taller con tres adultos mayores donde platican sobre sus experiencias, vivencias pero es más oral, no se llega a plasmar como tal, hay disponibilidad y mucha apertura por parte de los usuarios

E: ¿si yo quisiera implementar el taller se podría o no?

S2: Pues tendrías que hablar directamente, Evelyn es la encargada de aquí y nuestra jefa que está en Zaragoza, ella es la que lo aprobaría, aquí primero tendrías que hablarlo con Evelyn, pero la solicitud está allá.

E: ¿Cómo llegaron a trabajar aquí?

S2: Y se hace bueno. Como mencionó Evelyn, son 3 áreas distintas, aquí en la biblioteca, es la casa del día y el Centro Cultural. Específicamente hablando de la casa de día, que es a lo que

yo pertenezco, es a través de una licitación. Se levanta una licitación ante el portal de... ¿Cómo se llama? De acuerdo el portal de las licitaciones de gobierno punto Net se hace, se se apertura la vacante, se concursa a la licitación y pues te dan los resultados ya una vez que obtienen los resultados de esta de de esta licitación, pues ya comienzos con el el proceso somos prestadores de servicios, no somos contratados directamente por el issste, a excepción de Evelyn y las otras áreas, ellos sí son este personal del ISSSTE en biblioteca y centro cultural vale.

E: Ok en cuanto a esta parte de la casa de día, ¿se tiene contacto con los familiares de los adultos mayores?

S2: Sí, dependiendo porque es una cuestión un tanto delicada, por así decirlo, porque hay este familiares de los adultos mayores que son acompañados.

S1: Ajá.

S2: A ellos, pero específicamente en esta zona hay mucha población que está abandonada. Entonces los adultos mayores, que pueden hacer las cosas por su propia cuenta, por su propio pie, vienen y pues toman las actividades, no hay contacto. O sea, la trabajadora social pide números telefónicos e información por algún tipo de emergencia o algo así. Pero realmente no se presentan. No, sólo aquellos que sí les interesa, pues sí a ellos sí vienen, se presentan y vienen a dejar a sus papás.

E: Ah... ¿Y cómo describirían su relación con los adultos mayores?

S2: Pues yo creo que depende mucho de la del. Área en donde estamos. En mi. Que yo soy el psicólogo de aquí es muy estrecha. Principalmente por la naturaleza de mi actividad. Con los talleristas o con mis compañeros o, o con las demás personas, pues también la digamos que la interacción. Diversa por eso pues ahí te puedo decir que hay adultos mayores aquí que nos traen regalos, galletitas, cosas así se alegran al vernos y hay otros que ya vine y ya me voy

S1: (risas) Sí se molestan

E: ¿A qué obstáculos se enfrentan con mayor frecuencia?

S2: Al abandono. Al abandono y hay 2 o 3 personas que han venido que esencialmente, pues tienen problemas problemáticas de deterioro mental, cognitivos, no, entonces este esencialmente es eso. Sí, hay personas que vienen y tienen problemas de salud, pero realmente

no, no lo no lo. ¿No lo manifiestan aquí aquí? Este realmente vienen, hacen su actividad y se van. Ahí como mencionó Evelyn este, hay adultos mayores que pues se molestan, o sea, son así volubles y porque no se les dejó entrar porque no traían su credencial, se enojan, digamos que son los grandes retos. Que son como las grandes, los. Retos para la gente, sí.

E: ¿Qué estrategias? Se utilizan para establecer confianza y propiciar la cercanía.

S2: Pues principalmente una buena comunicación con ellos, establecer comunicación, pues cálida, este amable. Y pues eso, la gente mayor está, digamos, necesitada de ese tipo de interacción, y eso nos abre muchísimas puertas.

E: ¿Cómo es el ambiente entre los adultos mayores?

S2: ¿A qué te refieres, depende?

S1: Ajá. Si se llevan bien o se molestan así también depende, porque pronto ahí, unos que hacen grupitos y súper bien en su clase y todo, en los que llegan nuevos o que tienen otro carácter y ya. ¿Como que le ponen caras o así?

S2: Ajá. Muy variable, sí, también depende de la actividad hay, no son la el mismo carácter, los mismos caracteres o los mismos tipos de personas de los que vienen en la mañana, los que vienen en las actividades de la tarde. Muy diferente.

S1: Ey.

E: ¿Por qué?

S2: Digamos que los que vienen por la tarde tienden a ser un tanto más conflictivos y los que vienen en la mañana tienen una buena actitud, tienen a generar grupos de apoyo entre ellos mismos.

S1: Como buena actitud, sí. Sí se puede ver una diferencia principalmente.

E: ¿Cuáles han sido los conflictos más comunes que han tenido entre ellos?

S2: Entre ellos. Tal vez no sé si envidias, no hay una, hay, hay personas aquí en. ¿Los lugares así? Sí, sí, sí de que llegan y quieren estar enfrente y enfrente del espejo. O donde está la maestra o el maestro, o el que está proporcionando a veces ajá. ¿Cómo quieren imponerse? Mira, la mayoría de las personas que vienen tuvieron puestos o cargos de gobierno como jefes. ¿Entonces este quieren imponer su voluntad, no?

S1: Sí, sí, sí.

E: ¿Cuáles son sus horarios matutino y vespertino? ¿Entre qué horas vienen?

S1: ¿De ellos o de nosotros?

E: De ellos.

S1: Pues las actividades matutinas son como punto de las 7:00 de la mañana, se empieza aquí hasta como a la una y ya se después se descansa y como hasta las 6 y termina a las 8.

E: ¿Entonces, cuándo tienen más personas en la mañana o en la tarde o es variable en la mañana? ¿Cómo perciben el estado de ánimo de los adultos mayores estando aquí?

S2: Pues generalmente o esencialmente es animoso, es, son, tienen mucha disposición, tienen energía, incluso bueno, al menos a mí, en lo personal, en mi área me ha tocado atender a personas que ya traen con diagnósticos de depresión. Y están aquí 3 semanas, cuatro semanas y ya están platicando y están haciendo amigos y o sea. Digamos que en lo general el ambiente por la mañana, bueno, también por la tarde, pero especialmente por la mañana, es bastante bastante bueno. Energético.

S1: Si no es como que vengan obligados y no miren como con ganas sí, tienen gusto de venir, ajá. Hacer ejercicio y todo eso.

E: ¿Viene alguna institución por fuera a hacer algún evento o algo así?

S1: ¿No, para ellos no nada, ah sí?

S2: Nosotros tenemos eventos y dependiendo de los organizadores, ellos traen, o sea en el por ejemplo en el curso de verano vinieron SACMEX la del sistema de agua. Este vinieron de los que.

S1: Los. ¿Tocan, de dónde vienen ellos?

S2: A de la Secretaría de Seguridad Ciudadana.

S1: No o los otros, los del CNA o.

S2: ¿No el Centro Nacional de las Artes con su evento de CNA en las calles ellos también, o sea, no es que vengan, sino que es para darle mayor diversidad a las actividades que hay aquí se les invita y ellos tienen programas sociales y se les brinda el espacio para que dichos

programas sociales sean presentados con tanto lo que te mencionaba, no?. Allá se les da la autorización o ellos mismos hacen la invitación, se les proporciona el espacio y ya con nosotros nos encargamos de pues, de toda la logística, que fue lo que corresponde.

E: Bueno, creo que sería todo, les agradezco mucho.

S1, S2: Sí de nada.

Anexo 6. Formato de Diario de Campo

Formato de Diario de Campo

Contexto	
Fecha y Hora:	
Lugar:	
Participantes:	
Condiciones Ambientales: (ej. clima, ruido, etc.)	
Observación Directa:	
Interacciones:	
Impresiones Personales:	
Interpretaciones Iniciales:	
Temas Emergentes:	
Relación con la Teoría:	
Cuestiones Pendientes:	

