



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO**  
**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO**

**“EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR, EN  
EL INSTITUTO CASA DE DÍA DE IXMIQUILPAN HGO”.**

**TESINA MODALIDAD INFORME ACADÉMICO**

**LUCERO CRISTELL GONZÁLEZ RAMÍREZ**

**IXMIQUILPAN, HGO.**

**ENERO 2021**



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO  
SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - HIDALGO**

**“EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR, EN  
EL INSTITUTO CASA DE DÍA DE IXMIQUILPAN HGO”.**

**TESINA MODALIDAD INFORME ACADÉMICO  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA:**

**LUCERO CRISTELL GONZÁLEZ RAMÍREZ**

**TUTOR:**

**MAESTRA EVELIA RUPERTO VELÁZQUEZ**

**IXMIQUILPAN, HGO**

**ENERO 2021**



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN Y SUPERACIÓN DOCENTE  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO

UPN/DT/Of. No. 1007/2020-II  
**DICTAMEN DE TRABAJO**

Pachuca de Soto, Hgo., 09 de noviembre de 2020.

**C. LUCERO CRISTELL GONZÁLEZ RAMÍREZ**  
PRESENTE.

En mi calidad de Presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado a la Tesina Modalidad Informe Académico, Intitulada: *"EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR, EN EL INSTITUTO CASA DE DÍA DE IXMIQUILPAN HGO."*, presentado por su tutora MTRA. *EVELIA RUPERTO VELÁZQUEZ*, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"  
  
**DRA. MARISOL VITE VARGAS,**  
PRESIDENTE UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación.- Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

MVV/SCA/jahm

## AGRADECIMIENTOS

*A Dios por llenarme de fé para seguir adelante, por el espíritu de lucha inquebrantable cuando venían pruebas o derrotas que dificultaban el proceso, por la paciencia para comprender cada situación, aun cuando las lágrimas rodaban. Por la fortaleza al no hacer caso a quienes decían con humillaciones que jamás lo lograría, por ayudarme a juntar mis pedazos y sembrar con ilusión, ímpetu, y perseverancia los conocimientos adquiridos. Por la sabiduría e inteligencia que forjaba cada día mi formación personal y académica, por el corazón que me brindó para jamás perder la humildad de saber agradecer cada logro, por pequeño que fuera. Por el cariño de mi familia, maestros y cada ser, que sin esperarlo me exhortó con un rayito de esperanza. Por quienes me motivaron al ver mi convicción firme e inspiraron para llegar hoy a la meta. Dios mío infinitas gracias porque tú obraste en mí, nunca fallas, eres fiel, en ti todo es posible cuando se obra limpiamente, siempre estás ahí, tu mano me sostiene por ello esto te lo agradezco de rodillas, con toda la alegría de mi alma y el gozo enorme que siente mi corazón. ¡Te Amo Tanto!*

*A mis Padres María de la Luz Ramírez López y Ricardo González Canjay cuya ilusión de mi existencia ha sido verme convertida en una mujer de provecho, quienes sin escatimar esfuerzo alguno han sacrificado gran parte de su vida, para brindarme una buena educación, formándome con principios, valores y su buen ejemplo, pero sobre todo con Dios en el corazón. Papá gracias porque sin importar las adversidades del clima, la enfermedad o malestar, usted ha trabajado para llevar a casa el pan de cada día, por preguntarme siempre qué había aprendido en la escuela, porque desde que tengo memoria, usted me cargaba, abrazándome fuerte, dándome una vuelta para Felicitar me por mis logros, o una palabra de aliento en mis fracasos. Gracias por regalarme de su tiempo para escucharme cada noche, por hacerme ver lo valiosa que es la familia, por los domingos de fútbol, por las tardes comiendo en la orilla del río, por jamás dejar morir la ilusión de esa pequeña niña que, sin importar los años, lo sigue viendo cómo su súper héroe favorito, estoy orgullosa de usted, gracias por motivarme a echarle muchas ganas a la vida. Mamá*

*gracias por traerme al mundo, por creer en mí, por todo su tiempo invertido en mi aprendizaje, por saber ser mi ejemplo a seguir, por cada canción, risa, baile, por enseñarme la nobleza y el valor de un buen corazón, gracias por ésas veces que se quitó el pan de la boca para que yo pudiera tener material o útiles para ir a la escuela, por enseñarme a ser responsable y trabajar para saber cuidar así como valorar lo que tenía, gracias por exigirme a mejorar cada día, por formar la mujer que hoy soy, gracias por secar mis lágrimas y ser mi apoyo cuando más la he necesitado, gracias por llenarnos de felicidad los ojos con la existencia de los reyes magos, por el deseo de un feliz cumpleaños o un Te Amo en el momento oportuno, es usted mi mujer maravilla la que basta con verla a los ojos, abrazarla fuerte y saber que siempre va a poder con todo, la mejor madre del mundo que Dios me pudo enviar la adoro con el alma. Para ustedes mis padres quiero confesarles que su amor y su entrega a Dios fue la dosis que me ayudaba cada día a luchar para llegar a cumplir este sueño, su esfuerzo constante mi ideal, sé que ni con mil riquezas podré pagar los desvelos, y sacrificios de lo que han hecho por mí, pero éste es el resultado, un triunfo que es fruto de lo que han sembrado con Amor. Dios me los bendiga, los conserve y me permita compartir a su lado muchos triunfos más. Son mi orgullo los mejores Padres que Dios me pudo dar, ¡Los Amo Inmensamente!*

*A mi mentor de vida, ejemplo de profesionalismo, preparación y calidad, al Doctor Juan Carlos Ramírez López por inspirarme a estudiar, prepararme y motivarme en todo momento, por su convicción de lucha y profesionalismo que lo caracteriza, pero sobre todo por su gran corazón, y apoyo moral que jamás me dejó flaquear en los momentos de incertidumbre. Gracias por su ejemplo, por su dedicación, carisma, cariño, y acompañamiento, pero sobre todo por creer en mí, a usted toda mi admiración y respeto, qué Bendición que seamos Familia, Tío que Dios lo Bendiga y multiplique en grande. ¡Lo quiero muchísimo!*

*A mis maestros quienes me brindaron sus conocimientos, su tiempo, su profesionalismo con dedicación, y empeño brindándome una educación de calidad, pero sobre todo a*

*quienes me abrieron su corazón y fueron mi motivación para culminar con éxito. A la maestra Evelia Ruperto Velázquez por asesorarme en el proceso de titulación, por su tiempo, convicción y preparación impecable. A la maestra Olivia López Pérez por su apoyo constante, comunicación y sobre todo por su entrega a su labor docente con una gran vocación, motivándome a luchar cada día. Al maestro Simón Valente Escamilla Quijada por ser un ejemplo de profesionista y ser humano, por sus clases llenas de sabiduría, por inspirarme a crecer, por saberme escuchar, por mostrarme el camino para seguir aprendiendo, por apoyar el talento nato, pero sobre todo por su grandiosa amistad. A la maestra Yolanda Hernández por regalarme la experiencia de dar una ponencia ante 400 alumnos en la Normal del Mexe, por el apoyo y formación académica constante valorando nuestra cultura y haciéndome sentir orgullosa de mis raíces, infinitas gracias maestra Yolita.*

*A mi segunda mamita Gloria López Trejo por sus buenos consejos, por sus oraciones, por no perder la fé en mí, por cada caricia llena de amor, por las palabras de aliento, y tiempo dedicado para enseñarme lo correcto, que Dios le dé mucha salud y me permita mamacita tenerla muchos más años conmigo disfrutemos este triunfo que con todo el amor de mi corazón a usted le dedico mi preciosa Mamita Gollita.*

*A la Licenciada En Contaduría Gloria Angélica Ramírez López por su cariño, amor, entusiasmo, entrega y convicción, que me sostuvieron en los momentos más complejos por salud, incertidumbre tristeza o dificultad, gracias por ser mi alegría, por apoyarme para cumplir mis sueños, por no dejarme caer y creer en mi cuando ni yo lo hacía, gracias por ser mi luz en la oscuridad, pero sobre todo gracias por ser mi mejor amiga, cómplice y motivadora de vida la llevo en mi corazón hoy y siempre daré gracias a Dios por su vida, tía preciosa disfrutemos este triunfo.*

*A mi hermana Perla Guadalupe González Ramírez por ser mi apoyo incondicional, por tu nobleza y buen corazón, por compartir tanto conmigo y mis hijas, por lo que haces por nosotras. Te Amo hermana y para mí eres un ejemplo de superación de vida el más fregón, nunca olvides que estás en mis oraciones, que a Dios le pido todos los días que quiero verte triunfar en cada aspecto de tu vida, y logres absolutamente todo lo que te propongas festeja conmigo la alegría de este triunfo que también es tuyo.*

*A mi hermana Verónica Geraldine González Ramírez por ser mi apoyo, mi confidente fiel, y hacerme sonreír siempre, en el momento menos esperado llegas a ponerle color a mi vida, Te Amo y deseo verte también triunfar porque para mí eres ya mi Enfermera Favorita, te dedico este triunfo hermanita como promesa que siempre que me necesites para ti estaré incondicionalmente.*

*A mi hermano Ricardo de Jesús González Ramírez porque eres el hermano que a Dios tanto le pedí, desde que llegaste a nuestra vida siempre fuiste motivo de alegría, por ello quiero verte salir adelante hijo, y te agradezco tu cariño, tu alegría y esa fé que en él tienes, comparte conmigo hermanito la alegría de este triunfo que es familiar te quiero mucho.*

*A mi amado esposo el Ingeniero en Energías Renovables Jesús Emmanuel Paredes Maqueda por apoyarme para cumplir esta meta, por tomar fuerte mi mano y motivarme a luchar para hacer realidad nuestros sueños juntos, gracias por esas largas noches de desvelo acompañándome sentado a mi lado cuando escribía mi tesis, gracias por creer en mí, por darme ánimos pero sobre todo gracias por elegirme a mí y a nuestras hijas para compartir la bendición de formar un hogar, una familia en Cristo, Te Amo cada día más, Infinitamente Gracias L=E.*

*A mis hijitas Ingrid Lucero Paredes González y Marián de Jesús Paredes González por esas sonrisas maravillosas que me motivan a luchar cada día, por llegar a darle sentido a mi vida, gracias por las horas de juego y atención, sacrificadas para escribir mi trabajo, pero todo esto es por y para ustedes, que son mi mayor inspiración. Sé que un día van a crecer y quiero que se sientan orgullosas de mí, que sepan que tienen una mamá que jamás se rinde preparándose para brindarles lo mejor. Que Dios nos permita mis niñas, Bendiciones en trabajo, abundancia prosperidad y salud. Pero sobre todo que fortalezca, multiplique y crezca cada día más nuestro amor de Familia, las amo infinitamente.*

*A mis dos Ángeles que se me adelantaron al cielo el primero el maestro Luis Edgardo Moreno Cerón quién desde el primer día que entró al aula me prestaba libros para leer, me compartía sus aprendizajes y siempre tenía la mejor sonrisa para que yo jamás me desanimara ni me dejara intimidar, quien su frase que me repetía al finalizar cada sesión era “Cristell quiero un día tener tu tesis en mis manos, y verte titulada, pero quiero que me prometas que jamás dejarás que se apague esa alegría y la humildad que te caracteriza.” Mi querido maestro quién diría que aquella tarde después de decirme eso en la cancha nos dimos un último abrazo y jamás nos volvimos a ver. Sé que hasta allá donde está usted celebra este momento conmigo, le dedico este logro, le envío una oración con todo el cariño de mi corazón hasta el cielo acompañada de la siguiente frase: “Nunca te vayas sin decir te quiero”.*

*A mi guerrera Ángel de Dios a mi Gaby Moza Rubio la mejor amiga que el creador me permitió tener, prometimos festejar con nuestras familias este día juntas, bailar y comer helado de limón, sin embargo cuando menos lo esperaba, fuiste llamada a presencia del padre celestial, no tienes idea del vacío enorme que dejaste, sentí cómo mi corazón se hizo pedazos cuando supe que el tuyo había dejado de latir, pero mi preciosa te llevo presente en mi alma, gracias por todo lo que me enseñaste, por tu familia hermosa que me permitiste conocer, todos te extrañamos, pero sabemos que estás en un lugar mejor y que algún día nos volveremos a encontrar mientras tanto sigue pintando el cielo con la alegría de tu corazón, te quiero mi preciosa guerrera de vida.*



## ÍNDICE

### INTRODUCCIÓN

PÁGS.

### CAPÍTULO 1

#### EL ESCENARIO DE INTERVENCIÓN

1.1.- Intervención en el campo de la Educación para Jóvenes y Adultos (EPJA)	13
1.2.- Avatares en el ingreso al campo de la intervención	17
1.3.- Escenario de intervención: Instituto Casa de Día de Ixmiquilpan Hidalgo	21
1.3.1.- Caracterización general de los adultos mayores del Instituto Casa de Día de Ixmiquilpan Hgo	26
1.3.2.- Equipo multidisciplinario para la atención del adulto mayor	30
1.3.3.- Rutinas diarias programadas por la casa de día para los adultos mayores	32
1.4.- Lineamientos y operatividad del programa envejecimiento activo	34
1.5.- Normatividad y operación del Instituto para la atención de las y los adultos mayores del estado de Hidalgo	39
1.6.- Finalidades del acuerdo para la atención de las y los adultos mayores	42
1.7.- Reglamento interno de operatividad en el Instituto Casa de Día del Adulto Mayor de Ixmiquilpan Hidalgo	43
1.8.- Situación general de los adultos mayores en el Instituto Casa de Día de Ixmiquilpan Hidalgo	48

### CAPÍTULO 2

#### ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN EN EL INSTITUTO CASA DE DÍA DEL ADULTO MAYOR

2.1.- Fundamento de la intervención	49
2.2.- Envejecimiento Activo	50
2.3.1.-Aportaciones del Envejecimiento Activo	52
2.3.2.-Definición del Envejecimiento Activo según la OMS	53
2.3.3.-Envejecimiento Exitoso	55
2.3.4.-La importancia del Envejecimiento Exitoso como estilo de vida	

2.3.5.-Convivencia con familiares y amigos: herramienta clave para el EE	56
2.3.6.-Factores que influyen en el EE	57
2.4.- Metodología de acción socioeducativa con mayores	62
2.4.1.-El sentido de la intervención	63
2.4.2.- Intervenir desde la investigación acción participante	64
2.5.- Planteamiento de problemáticas y necesidades	65
2.6.- Aspectos metodológicos en la entrada al campo	67
2.6.1.- El taller como herramienta al campo de intervención	69
2.6.2.- Caracterización del adulto mayor de la Casa del Día de Ixmiquilpan Hgo.	71
2.6.3.- Descripción de los talleres	73

### **CAPÍTULO 3**

#### **RESULTADOS DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN**

3.1.- La evaluación como proceso versus producto	95
3.2.- Sobre la evaluación de los talleres	98
3.2.1- Reflexiones en torno al proceso de intervención	101
3.2.2- Competencias aplicadas	103

<b>CONCLUSIONES</b>	105
---------------------	-----

#### **BIBLIOGRAFÍA**

#### **ANEXOS**

#### **GLOSARIO**

## INTRODUCCIÓN

El presente documento es una tesina modalidad informe académico como lo estipula el Reglamento general para la obtención del título de Licenciatura de la Universidad Pedagógica Nacional, emitido en la Gaceta UPN (2019) en el cual señala que

La tesina es un documento escrito entorno a un problema educativo sobre el que se articula una reflexión, desde la descripción y análisis, sobre el tema en cuestión, tiene la finalidad de presentar los resultados después de desarrollar actividades tendientes a modificar un aspecto del campo educativo, cuyo objetivo es exponer y definir con precisión las características y condiciones en que se presenta el fenómeno educativo seleccionado para su estudio.<sup>1</sup>

Como egresada de la Licenciatura en Intervención Educativa pretendo dar cuenta de la experiencia que tuve. La atención estuvo puesta en favorecer el envejecimiento activo del adulto mayor en la Casa de Día mediante actividades recreativas. Es una intervención desde un enfoque socioeducativo dado que es un ámbito no escolar, más bien es un ámbito laboral con adultos mayores. Se considera que el envejecimiento es un proceso natural que cada sujeto lo vive de diferente manera, algunos les favorece las condiciones sociales, económicas, familiares y de salud, sin embargo, otros son más vulnerables. Desde la intervención socioeducativa se intenta favorecer el desarrollo de las potencialidades del adulto mayor, que las descubran y participen en la vida grupal y no se excluyan, ellos mismos.

En el primer capítulo hablaré del contexto en el escenario de intervención el Instituto Casa de Día de Ixmiquilpan Hgo., del equipo multidisciplinario para la atención del adulto mayor, las rutinas diarias programadas para los adultos mayores, así como los lineamientos y operatividad del programa envejecimiento activo, la normatividad y la forma de operar del Instituto para la atención de las y los adultos mayores del estado de Hidalgo, y el reglamento interno de operatividad en el Instituto Casa de Día del Adulto Mayor de Ixmiquilpan con el fin de dar a conocer lo que

---

<sup>1</sup> Universidad Pedagógica Nacional (2016). Órgano Informativo Oficial de la Universidad Pedagógica. p.11.

reglamentariamente estipula la ley de atención, cuidados y trabajo a los adultos mayores.

En el segundo capítulo abordo la estrategia de intervención diseñada que es el “Taller”, la cual se puso en práctica en la experiencia de intervención realizada en el Instituto Casa de Día del Adulto Mayor de Ixmiquilpan. Así mismo, en este apartado, refiero sobre los avatares en el ingreso al campo de intervención, por ende, el conocimiento y planteamiento de problemáticas y necesidades y finalmente, menciono los aspectos metodológicos que utilicé en la entrada al campo. Posteriormente hago lo que es la caracterización de los adultos mayores, con los que intervino y la descripción de cada uno de los talleres que realicé.

En el capítulo tres abordo sobre los resultados que se tuvieron a partir de esta intervención. Describo lo que es la evaluación y el producto. Las rúbricas de evaluación de las sesiones de cada taller, la rúbrica de evaluación a la interventora por parte de los adultos mayores de cada sesión, las reflexiones en torno al proceso de intervención.

# **CAPÍTULO 1**

## **EL ESCENARIO DE INTERVENCIÓN**

Para llevar a cabo la intervención educativa e identificar necesidades o problemas es necesario poner en contexto la situación o problema identificado. Conocer el contexto ayuda a tener un panorama de la totalidad social del que forma parte, debido a que deriva de una complejidad organizada. La intervención en este caso debe considerarse como un aspecto de la totalidad social de la que forma parte, esto ayuda a entender el significado de la realidad concreta. Lo anterior se comprende desde el momento que el Instituto de la Casa del Día opera desde ciertos lineamientos y normas, que emanan del sistema de gobierno estatal. En este capítulo se dará cuenta de este contexto donde se llevó a cabo la intervención.

### **1.1.- Intervención en el campo de la Educación para Jóvenes y Adultos (EPJA)**

Con base en el Plan de la Licenciatura en Intervención Educativa 2002, esta licenciatura tiene como finalidad la formación de profesionales en la educación, capaces de desempeñarse en diversos campos del ámbito educativo, con proyectos que permiten solucionar problemas psicopedagógicos o socioeducativos, desde una perspectiva multi e interdisciplinaria, para intervenir en problemáticas sociales y educativas que trascienden los límites de la escuela.

Por lo anterior se comprende que como interventores se nos proporciona una formación académica profesional cuyos conocimientos y herramientas serán fundamentales para incidir en dichas problemáticas sociales o educativas en otros espacios como el Instituto Casa de Día de Ixmiquilpan Hgo. “El licenciado en intervención educativa es un profesional de la educación que interviene en problemáticas sociales y educativas que trasciende los límites de la escuela y es

capaz de introducirse en otros ámbitos y plantear soluciones a los problemas derivados de los campos de intervención”<sup>2</sup>

Las líneas de formación en la licenciatura son: Educación de las personas jóvenes y adultas. Gestión Educativa. Educación inicial. Interculturalidad. Inclusión social y Orientación educacional. En este documento se tiene como sujeto de intervención al adulto mayor debido a que la intervención giró en torno a la Línea de Educación para Jóvenes y Adultos (EPJA) que contempla la Licenciatura en Intervención Educativa. En el perfil de egreso que marca el Plan y Programa de Estudios 2002 de la LIE, señala que el campo de la Educación de las personas jóvenes y adultas (EPJA), señala que

El campo de la Educación de las personas jóvenes y adultas (EPJA), está constituido por un amplio abanico de prácticas que abarcan la educación básica (alfabetización, primaria y secundaria), la capacitación en y para el trabajo, la educación orientada al mejoramiento de la calidad de vida, a la promoción de la cultura y al fortalecimiento de la identidad, así como a la organización y la participación democrática.<sup>3</sup>

La intervención socioeducativa puede atender las modalidades cultural, social y educativa.

Las áreas en que se puede incidir el interventor educativo son: el tiempo libre; educación de adultos; educación especializada y la formación socio laboral que incluyen ámbitos como la educación ambiental, para la salud, la paz, de adultos, permanentes, compensatorios, para la tercera edad, para los medios de comunicación y el desarrollo comunitario.”<sup>4</sup>

Este trabajo, por tal motivo es socioeducativo, debido a que la intervención que realicé se llevó a cabo en el Instituto Casa de Día del Adulto Mayor en Ixmiquilpan Hgo. Es socioeducativo con base en el Plan y Programa de Estudios 2002, ya que se pretende que la intervención socioeducativa atienda las modalidades cultural, social y educativa.

---

<sup>2</sup> UPN (2002) Normatividad documento general LIE. pág. 20

<sup>3</sup> UPN 2002 Normatividad documento general LIE 2002 pág. 34

<sup>4</sup> Ídem

Las competencias concretas propias de la Línea EPJA que se aplicaron en este trabajo consistieron en:

- Realizar diagnósticos socioeducativos como punto de partida para la elaboración de proyectos alternativos e innovaciones que sean pertinentes, flexibles e integrales.

- Caracterizar a los sujetos y a los grupos que participan en los procesos socioeducativos, considerando su condición social, económica, entre otras, así como identificar sus necesidades de aprendizaje, para adecuar a éstas los contenidos de los programas y proyectos.

- Realizar investigación incorporando fuentes documentales y de campo, así como técnicas cualitativas y cuantitativas, con una actitud crítica y abierta, para resignificar la práctica y avanzar en la construcción del campo de la educación de las personas adultas.

- Diseñar programas, proyectos y acciones socioeducativas sobre las diferentes áreas de intervención y ámbitos de influencia de la educación de las personas adultas que respondan a sus necesidades de aprendizaje tomando en cuenta sus diversas características y contextos.

- Facilitar la constitución, desarrollo y consolidación de grupos de aprendizaje y de trabajo, favoreciendo relaciones interpersonales que estimulen la comunicación, eleven y fortalezcan la autoestima de los sujetos que participan en los procesos educativos, así como su autonomía y liderazgo, la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

- Contar con una visión amplia e integral de los programas y proyectos que impulsan distintos organismos tanto gubernamentales como civiles en los ámbitos de influencia y áreas de intervención en el campo de la educación de las personas adultas en el México actual.

- Diseñar y aplicar indicadores y criterios de evaluación e impacto, acordes con los procesos educativos que se desarrollan con personas adultas en realidades institucionales y sociales.

Estas competencias se han visto reflejadas en el informe mediante la intervención de un problema socioeducativo, debido a que se atendió a las personas de la tercera edad cuyo objetivo fue contribuir en el desarrollo de la autoestima y el mejoramiento de la calidad de vida mediante los talleres que se trabajaron incentivando la participación social y a su vez fomentando el trato digno a los adultos mayores, favoreciendo el envejecimiento activo.

En la línea EPJA se tiene la posibilidad de trabajar con instituciones públicas, privadas, gubernamentales o asociaciones civiles que trabajen y atiendan a personas jóvenes o adultas.

Tuve la oportunidad de trabajar con los adultos mayores, realizar los talleres que diseñé y tener el apoyo del equipo de trabajo del Instituto Casa de Día que entusiastas, colaboraron en las actividades que se llevaron a cabo.

En ese espacio adquirí nuevos conocimientos y puse en práctica las competencias aprendidas en mi proceso de formación académica para llevar a cabo los talleres como espacios de recreación.

Me integré a las diversas problemáticas sociales, que existían en el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan Hgo. Por medio de un diagnóstico que para complementar conocimientos teóricos tuve que incidir en poder buscar soluciones para intervenir de manera congruente, eficaz por medio de estrategias, y un plan de trabajo, aportando nuevas perspectivas para aportar elementos que fortalecieran la autoestima de los adultos mayores mediante actividades recreativas incluidas en talleres implementados.



Es deseable que la vinculación con el sector social, educativo y productivo se fomente y consolide.

## **1.2. Avatares en el ingreso al campo de intervención**

Como interventora educativa me inserté en este campo de convivencia con los adultos mayores, fui recibida por los representantes de la institución con mucha alegría, quienes me dieron la bienvenida, y me enseñaban cómo era que operaban en el lugar. Con el paso de unos días, percibí que ellas sí apoyaban a los adultos, sin embargo, las necesidades que tenían los adultos mayores demandaban apoyo inmediato, necesidades básicas como el baño, el comedor, apoyo económico, de salud, o asistencial que era tener sillas de ruedas o bastones, prótesis dentales entre otros.

Al acercarme a ellos y entablar conversaciones noté carencias, como abandono por parte de sus familiares, algunos sólo se mantenían del apoyo de pensión que les brindaba el programa de gobierno 70 y más, que ahora es ya conocido como 60 y más. Adultos que vivían en situación de calle, que sólo acudían al instituto para poder recibir alimento, tener con quien convivir, socializar y compartir anécdotas, hacer amigos que estuvieran en la misma situación para no sentirse solos.

Esto me llevó a buscar los medios para que ellos se animaran a hacer su trámite de solicitud de asistenciales o apoyos, en conjunto con la secretaria, buscábamos el espacio para poder ayudarles a redactarlas, cumpliendo con los tipos de apoyos que ofrecía el instituto como beneficio del programa “Envejecimiento Activo” porque algunos no sabían leer ni escribir, sin embargo; la Coordinadora se molestaba al tener que llevar a Pachuca las solicitudes y nos reprendía fuertemente delante de los adultos para intimidarlos, infringiendo así el acuerdo legal de las normas de Operación Del Programa De Atención Los Adultos Mayores.

Es importante resaltar que como interventora, ya formaba parte del personal de trabajo, así que la coordinadora me designó grupos de adultos mayores en algunas comunidades, para brindar conferencias, charlas, capacitaciones, haciéndome cargo de los temas que contenía el programa de envejecimiento activo para dárselos a conocer y avanzar en ellos, al principio me pareció una magnífica propuesta y me trasladaba a la ciudad de Pachuca Hidalgo, al Instituto para la Atención de las y los Adultos Mayores con la finalidad de tomar las capacitaciones pertinentes, brindándome la oportunidad de prepararme y ampliar mi conocimiento en virtud de servir como instrumento de ayuda para los adultos mayores.

Lo anterior me permitió abrir mi panorama de formación, sin embargo, con el paso de los días se iba haciendo más pesado, porque no recibía apoyo para trasladarme a Pachuca, ni a las comunidades, ni recurso para comparar el material con el que se debía trabajar o el mismo material es decir, todo lo que hacía corría de mi cuenta aparte de que tenía que enfrentarme a la situación de amenaza de deserción, pues varios adultos mayores se daban de baja, porque se sentían tristes, violentados, improductivos, humillados y solos cuando buscaban el apoyo o acercamiento con la coordinadora, o protección del instituto para validar sus derechos.

Me propuse la meta de apoyarlos en lo que mis posibilidades me permitían, poco a poco me fui ganando su confianza, entonces establecimos vínculos afectivos mutuos que me permitieron incidir en ayudarlos, lo que me llevaba a la detección de diversas problemáticas.

En mi afán de auxiliarles, y hacerlos sentir productivos, e incluso felices, me hice la encomienda de tener como propósito que el tiempo que conviviera con ellos debía hacerlos sonreír, hacerlos sentirse queridos, entonces ponía atención a cada detalle, su forma de ser, ver y percibir la vida, esta idea dio buenos resultados porque comenzaron a reintegrarse, y esperaban con gusto mis visitas a sus comunidades o actividades a realizar en el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor.

Necesitaban principalmente ser escuchados, tomados en cuenta y ver lo positivo de la vida con actividades recreativas, que los integrarán uniéndose más como si fueran familia.

Fue entonces que, en compañía de la Doctora Mireya, y la Lic. María Elena quien era la secretaria, establecimos un acuerdo confidencial, en una charla informal con el fin de apoyarnos para fortalecer el trabajo con los adultos mayores, ayudarlos y animarlos a no desertar, entonces cambiamos el horario, e implementamos nuevas sugerencias e ideas para innovar el trabajo con los adultos.

Platiqué con la coordinadora, para informarle que había diseñado un plan de trabajo y algunas estrategias a implementar, para que lo checara, le dije que tendría una buena efectividad. Sin tomarle importancia, ni hacer el esfuerzo por abrir el folder y revisarlo, sólo me dijo:

Sí, haz lo que tengas que hacer, sólo te pido que cuando yo venga, no encuentre aquí a ningún vejete verdolaga porque me irritan y que María Elena no esté perdiendo su tiempo haciendo solicitudes tontas requiriendo apoyos, ni Mireya con sus dinámicas absurdas perdiendo su tiempo en lugar de atenderlos en sus consultas dentales, ¡ah! y vas a tener la responsabilidad de organizar los eventos que vienen ya calendarizados para abril, mayo, y el día del abuelo, te vas a encargar de todo eso y luego designarás a quienes te va a ayudar a montar eso, por si viene la directora del instituto de Pachuca vea la productividad y eficacia de nuestro trabajo.<sup>5</sup>

Esta situación formó parte de los avatares al incorporarme a un campo de intervención.

Comencé a trabajar de la mano con mis compañeras, al mes de ello, la matrícula de adultos incrementó con 83 adultos más, lo que para nosotras era motivo de alegría, aunque no era nada fácil, porque sinceramente, tuvimos días en donde la coordinadora nos hacía hasta llorar con sus ofensas sin embargo, no nos rendíamos, ni desertábamos, entre las tres nos dábamos ánimos, nos recordábamos nuestro objetivo que era el bienestar de los adultos mayores y su

---

<sup>5</sup>Charla Informal con la Coordinadora/5 de Enero del 2011/ Diario de Campo de Intervención Educativa Pág. 29.

cariño, que ellos contaban con nosotras, pues sabíamos que por ellos valía la pena todo.

Transcurría el tiempo y no hallaba la forma de cómo poder incidir en ayudar a los adultos mayores para que recibieran sus apoyos, entonces un martes 10 de marzo, llegaron 80 asistenciales, que daban cuenta a las solicitudes que habíamos elaborado y se enviaron para el apoyo de los abuelitos, los cuales daban cuenta a 20 sillas de ruedas, 20 bastones, 20 lentes, 10 andaderas y 10 prótesis dentales.

La coordinadora mostraba indiferencia y aborrecía a mi labor, se dirigía a mí con palabras despectivas, apodos como “la loca de los vejetes” o “la madre Teresa de los débiles”, en su afán de humillarme al ver que los adultos mayores me tenían cariño, le parecía molesto, o que llegaban y me saludaban primero muy contentos, me gritaba que mientras hiciera su trabajo, elaborando los reportes e informes del mismo, lo demás no le interesaba, porque las personas de mi nivel nunca llegaban a ser alguien en la vida.

A pesar de esta circunstancia; comencé a diseñar mis estrategias e incidir en la problemática que en virtud de mis posibilidades pudiera trabajar, como diseñar talleres recreativos a fin de apoyar a los adultos mayores, y ayudarlos a sobrellevar esta situación, pero más que eso, el que por voluntad propia ellos exigieran e hicieran valer sus derechos, sintiéndose útiles, productivos haciendo lo que les gustaba.

Me abrió una nueva perspectiva, el diseño de actividades recreativas acompañadas de lo que a los adultos les gustaba más hacer con el fin de detectar y estudiar un problema factible para intervenir aportando a contribuir para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

### **1.3- Escenario de Intervención: Instituto Casa de Día de Ixmiquilpan Hidalgo.**

Las casas de día fueron creadas en México en el año de 1992, bajo el programa de estrategia gubernamental PRODIA (Programa de Desarrollo Integral con Apoyo Alimentario), esquema implementado durante el gobierno del presidente Carlos Salinas De Gortari, cuyo objetivo era atender las necesidades de las personas adultas mayores para garantizar que al llegar a la etapa de la vejez no tenía por qué significar desesperanza, abandono, carencias o tristeza. Por ello, con la finalidad de ser útiles a las personas de la tercera edad que no podían quedarse en casa bajo el cuidado de algún familiar o responsable, se pensó en este programa para que se fomentaran las actividades de autosuficiencia, así como la participación, promoviendo el bienestar físico, social y espiritual del adulto mayor durante el día<sup>6</sup>.

Las casas de día ofrecían a los adultos mayores la oportunidad de conocer a otros adultos más, convivir con ellos, creando así ambientes de bienestar mientras recibían los servicios de salud, apoyos económicos o de cualquier otra índole para atender sus necesidades.

La Casa De Día Del Adulto Mayor de Ixmiquilpan llega a esta población en el año 2007, con el programa de estrategia gubernamental de Miguel Ángel Osorio Chong derivado del “Instituto Para la Atención de las y los Adultos Mayores” ubicado en la ciudad de Pachuca Hidalgo. Por ello se le agrega en nombre de instituto a esta casa de día, pues se rige con los lineamientos, atenciones y programas que, desde la cabecera federal, y estatal se brindan, se encuentra ubicado en la carretera México-Laredo sin número, izquierda, con av. Insurgentes, instalaciones del antiguo patrimonio, Ixmiquilpan, Hgo. (1.13km) CP. 42300. El “Instituto Casa de Día del Adulto Mayor de Ixmiquilpan” es una dependencia de gobierno, cuya labor consiste en proveer al adulto mayor de un medio ambiente familiar, ofreciendo los servicios

---

<sup>6</sup> Ibídem

necesarios para su salud, bienestar físico, psicológico y social<sup>7</sup>. Comprometiéndose a brindarles un servicio de calidad, respeto y a su vez motivación, cuidando los pequeños detalles con empatía, optimizando su nivel de independencia y autosuficiencia en todo lo relacionado con actividades de la vida diaria, todo esto a través de la atención profesional, humana y personalizada del equipo de trabajo que labora en dicha institución.

Se rige mediante el programa: “Modelo de envejecimiento activo” cuyo marco referencial son las acciones del “Modelo Hidalgo” que ejerce los principios a favor de las personas de edad expuestos por la ONU en 1991 y retomados en la Segunda Asamblea Mundial de Envejecimiento en Madrid en 2002.

Los objetivos de manera general que este pretende cumplir son: la dignidad, la independencia, la participación, la autorrealización y el cuidado.

Los objetivos específicos del programa de “Envejecimiento Activo” son:

- Lograr el máximo de bienestar.
- Mejorar la calidad de vida.
- Impactar el potencial para el desarrollo social del individuo

El elemento clave es reconocer a la población adulta mayor como el capital social fundamental para lograr el máximo de bienestar, para ella misma partiendo de tres puntos básicos fundamentales que son: el autocuidado, la autogestión y la ayuda mutua.

Los aspectos positivos de ello son:

- El mayor contacto social de percepción de bienestar.
- Prevención y control de enfermedades crónicas.
- Conservación, extensión y recuperación de la funcionalidad física, mental y social.
- Incremento del desarrollo psicosocial.

---

<sup>7</sup> Manual de operación general del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor Ixmiquilpan Pág.2

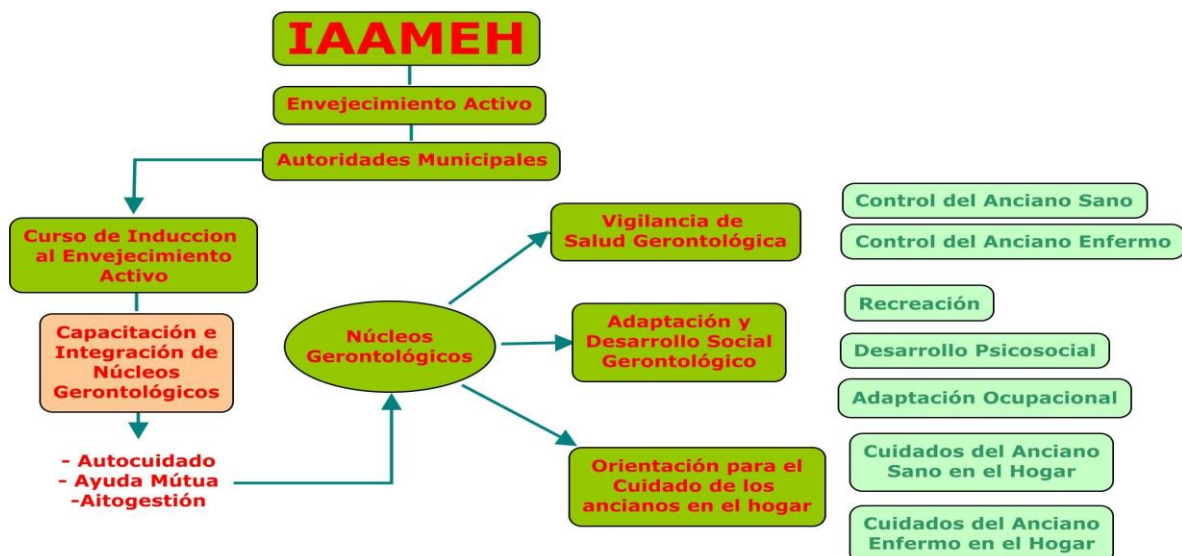
- Mejoramiento de la autoestima, calidad de vida y bienestar.

Sus metas son:

- Establecer políticas públicas delimitadas por este marco de ideas ya que en la actualidad se considera a las personas adultas mayores como frágiles, enfermas, improductivas y discapacitadas, en algunos casos hasta violentados por sus propios familiares.
- Menos muertes prematuras
- Menor número de discapacidades
- Calidad de vida
- Animación sociocultural
- Menores gastos socios sanitarios
- Longevidad

Este programa cuenta con un “MANG” que es un Modelo de Atención Gerontológica, que hace la utilización de redes, la recuperación de finalidades, y la adherencia a los programas preventivos y control de la salud fortaleciendo así al “Envejecimiento Activo”.

El modelo de atención gerontológica es el que se muestra a continuación:



La implementación del “Modelo Hidalgo de Envejecimiento Activo a Nivel comunitario” tiene como objetivo general: Divulgar las estrategias de la Gerontología comunitaria a nivel municipal con la aplicación de un Modelo Gerontológico Integral de Envejecimiento Activo en el municipio; abriendo un espacio físico en el cual se desempeñen dichas acciones. Los objetivos específicos son:

- Otorgar apoyo informativo de educación en salud gerontológica a través de cursos de inducción y formación en temas de visión gerontológica.
- Formación de Núcleos Gerontológicos en las Localidades del Municipio.
- Formación de Promotores Gerontológicos.
- Registro Oficial de Núcleos y Promotores formados ante el Programa INTEGRATE.
- Adaptar el MHEA según costumbres, ocupaciones, nivel sociocultural y necesidades.
- Disminuir la incidencia de complicaciones de enfermedades crónicas en los adultos mayores del municipio.

Las acciones son: Inducción. Integración. Capacitación. Registro. Supervisión. Evaluación inicial. Envejecimiento activo. Evaluaciones de seguimiento.

El temario que operan se muestra a continuación:



El instituto casa de día del adulto mayor comenzó a laborar en 2007 con dos grupos llamados el baúl de los recuerdos y el arte de envejecer quienes fueron pioneros



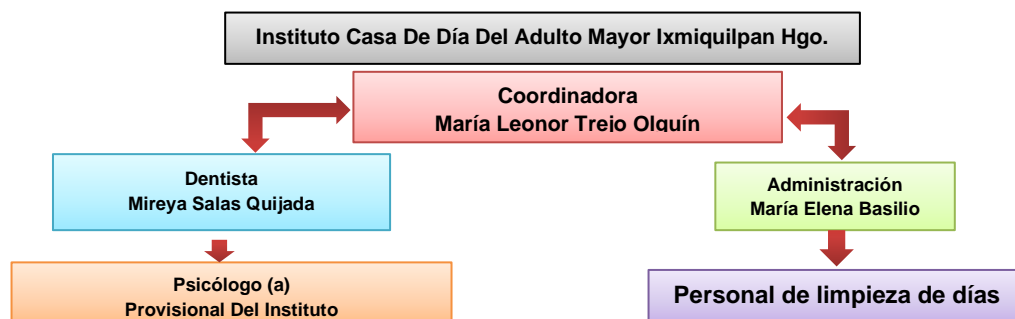
para incentivar y llegar a más población adulta mayor para la integración y formación de más grupos.

Posteriormente fueron integrándose más adultos mayores originarios del corazón del Valle del Mezquital de los cuales comprenden las comunidades del Fitzhi, El Carmen, Barrio de Jesús, Panales, Dios Padre, La Reforma, López Rayón, San Antonio, San Nicolás, San Miguel, Barrio de Progreso, El Calvario, El Maye, El Tephé, Taxhado y Cantinela.

La casa de día contaba con pocos recursos para sustentarse, el espacio físico era pequeño, el salón tenía unas medidas de 6 mtrs. de largo x 4 mtrs. de ancho, se dividía en la cocina, una bodega pequeña, un baño que no funcionaba, el inmobiliario con el que contaba era: una estufa con horno, un refrigerador de 1m de altura por 74 cm de ancho, cuatro mesas de plástico cuadradas de medidas de 1x1m, un archivero de plástico con altura de 1m x 25 de ancho, ocho espejos de médicas 1m x 2 de ancho colocados en las paredes del salón, un horno de pan, una máquina de coser, un reloj de pared pequeño, un pizarrón blanco.

La bodega contenía cajas de papeles de registro de los adultos mayores al instituto, como copias de credenciales de elector, CURP, actas de nacimiento, catillas de salud, oficios de los adultos mayores pertenecientes a los grupos, y el control de quienes recibían apoyos, o asistenciales como bastones, sillas de ruedas, placas dentales, aparatos auditivos u operaciones de cataratas gratuitas. De igual forma había dos escobas, un recogedor y productos de limpieza.

El organigrama del personal que trabajaba con los adultos mayores era el siguiente:



### 1.3.1 Caracterización general de los adultos mayores del Instituto Casa de Día de Ixmiquilpan Hgo.

Los adultos mayores que formaban parte del instituto eran personas que oscilaban en edades de entre 60 y 99 años. Vivir la etapa de la vejez para cada uno de ellos y ellas, era una situación variable en cada persona. Las personas de la tercera edad tenían diversos factores de cambio que los rodean, de ello dependía su actitud, en el ambiente en el que se desenvolvían, su estado de salud física, emocional, espiritual, la atención de su familia que recibían en casa, pero sobre todo denotaba su convivencia social y el trato del personal que recibían en la casa de día. El término de la tercera edad hace referencia a las personas mayores que mantienen una funcionalidad óptima, es decir, buena salud y autonomía funcional, mientras que la *cuarta edad* estaría referida a aquel grupo de personas mayores que presentan una edad funcional con alto deterioro, mala salud, baja autonomía y amplio nivel de fragilidad. Sin embargo esta demarcación funcional es entendida como un solapamiento con la edad biológica, puesto que la probabilidad de mantener una buena salud y un buen funcionamiento físico es mayor entre los 65 y los 75 años, y la cuarta edad es más probable a partir de los 80. Este solapamiento o apareamiento entre edad y funcionalidad ha tratado de superarse separando conceptualmente la edad y la enfermedad y denominando al declive o déficit producidos por la edad *envejecimiento primario* y a las consecuencias o secuelas de la enfermedad *envejecimiento secundario* (Hayflick, 1994).<sup>8</sup>

Pero, a pesar de todas estas clasificaciones, la variabilidad en las formas de envejecer es extraordinaria, por lo que cualquier clasificación dicotómica polarizaría excesivamente estas diversas formas de envejecer. Así, finalmente, la edad funcional está sirviendo para establecer una clasificación bio-psico-social muy al uso en nuestros días propuesta por Fries y Carpo (1981), Fries (1989) Rowe y Khan

---

<sup>8</sup> Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) 2011 en "El libro blanco del envejecimiento activo." Pág. 113

(1987), OMS (2002), Fernández-Ballesteros (1986). Esta clasificación distingue entre envejecimiento *patológico, normal y activo o positivo*. Lo más importante para nuestros fines —y, dado que existe un texto paralelo que versa sobre el envejecimiento patológico y la dependencia (Imsero, 2003) — es señalar que este capítulo focaliza la longevidad normal (usual) y activa y no abarca el envejecimiento que cursa con patología y dependencia<sup>9</sup>.

En resumen, siguiendo los sabios consejos de Voltaire cuando recomendaba «definid los términos que empleáis», con este epígrafe se ha pretendido especificar el vocabulario que aquí se empleará así como resaltar que existen distintas formas de envejecimiento (primario y secundario), distintos subgrupos de personas mayores (con base en su edad cronológica o su edad funcional) lo cual expresa una amplia variabilidad interindividual por lo que resulta siempre difícil la posibilidad de generalización. La edad lleva consigo una mayor vulnerabilidad a la enfermedad y, por tanto, cualquier característica negativa a lo largo del proceso de envejecer puede ser entendida como una consecuencia de la edad cuando, en realidad, pudiera serlo de la enfermedad sobrevenida y ser producto del envejecimiento secundario (Pankow y Solotorov, 2007). En este caso en el instituto casa de día, existía un adulto mayor con alzhéimer que al paso de los días olvidaba más cosas, lo que lo hacía más dependiente del personal, confundido e inseguro de lo que le sucedía, agregándole a ello que su familia se había desentendido por completo de él. Los adultos mayores del instituto tenían enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión, la diabetes, bronquitis crónica, enfermedades renales, también existía el caso de una adulta mayor que tenía cáncer de piel, el cual comenzó por su cara, al paso de tres meses le avanzó dicha enfermedad y a finales del mes de mayo se tuvo su deceso.

También existía el caso de un adulto mayor con Parkinson, una adulta que por su avanzada edad tenía sordera y otra adulta mayor que por no tener piernas hacía uso de una silla de ruedas. Cabe resaltar que en estos diversos casos siempre se les daba la atención adecuada para apoyarles, para ello se buscaban estrategias de trabajo para que participaran en las actividades. En cuestión familiar eran

---

<sup>9</sup> ibídem

contadas las personas adultas mayores que tenían el apoyo o respaldo de su familia. Debido a que la mayoría tenían hijos que habían emigrado a otro país o ciudad, o simplemente se habían desentendido por completo de ellos. Al cuestionarles sobre el trato con su familia y convivencia, era lamentable saber que en su gran mayoría estaban solos, dependiendo del apoyo 60 y más que daba el gobierno, y de pequeñas cosas que hacían para obtener un ingreso económico. Explicaban que su familia no se hacía responsable porque presentaban una carga para ellos, e incluso comentaban algunos del maltrato físico que no estaban dispuestos a aceptar. Los pocos adultos mayores que contaban con el apoyo de su familia, mostraban motivación, cariño y empatía hacia sus demás compañeros. Por ende tenían el tiempo disponible para aprender, e interactuar con sus compañeras y compañeros, les gustaba platicar, ser escuchados, dar consejos, pero sobre todo sentirse capaces, autónomos y que se les brindara comprensión, respeto y cariño. Una tarea difícil de abordar porque existían grandes amenazas que afectaban el proceso, cuestiones que posteriormente en el transcurso y desglosamiento de este trabajo se explicarán. El envejecimiento activo se convirtió en un gran avance para la comprensión de las fases o etapas de la senectud, así como de su expresión en el comportamiento de los individuos. Todo ello justifica el aserto de que la ciencia del envejecimiento, de la vejez y de las personas mayores, debe ser abordada desde una perspectiva bio-psico-sociocultural e histórica y que cualquier enfoque monodisciplinar o transversal reduce la comprensión y el análisis del fenómeno objeto de estudio: el envejecimiento y el conjunto de personas mayores.<sup>10</sup>

Es importante resaltar que el envejecimiento activo en los adultos mayores de la casa de día de Ixmiquilpan, brindaría una mejora a su calidad de vida, así como despertaba en mí el interés por conocer las necesidades de los adultos, sus expectativas, que debían ser satisfechas para garantizar que los adultos mayores podrían tener un envejecimiento exitoso. Un factor determinante para llevar dicha tarea a cabo era la Estimulación Cognitiva, para mejorar sus capacidades de cognitivas memoria, lenguaje, gnosias, funciones ejecutivas etc. También tiene un

---

<sup>10</sup> Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) 2011; Posibilidades y limitaciones de la edad en “El libro blanco del envejecimiento activo.” Pág. 107

objetivo terapéutico muy importante en el caso de las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la Estimulación Cognitiva es una de las técnicas de intervención cada vez más consolidada, puesto que aumenta la reserva cognitiva, mejorando o restaurando las capacidades cognitivas, consiguiendo ralentizar el deterioro cognitivo y por tanto retardar que los pacientes aumenten su dependencia en las actividades del día a día como el caso que se mencionaba anteriormente. Por *plasticidad cognitiva* (también denominada *potencial de aprendizaje y modificabilidad cognitiva*) se entiende la capacidad del individuo de beneficiarse de una situación de aprendizaje o, en otras palabras, de modificar su funcionamiento cognitivo tras un entrenamiento. La plasticidad cognitiva comprende como una de las expresiones de dos constructos neuropsicológicos: la *plasticidad neuronal* y la *reserva cerebral*. La neuroplasticidad es el principio básico de la capacidad de reserva cerebral y de la plasticidad cognitiva. La plasticidad cerebral o neuroplasticidad es considerada como una propiedad general del sistema nervioso central (SNC), y es definida como la capacidad a lo largo de la vida de cambio neurobiológico en respuesta a la experiencia o a la estimulación sensorial. La estimulación social y física, la escolarización, la carrera profesional, el entrenamiento a lo largo de la vida, y demás condiciones ambientales, son determinantes de esta capacidad de reserva (tanto de la reserva cognitiva como neural).<sup>11</sup>

Por lo anterior se comprende entonces que la capacidad de aprender de la experiencia y/o bajo instrucción es una condición que dura mientras dura la vida. Entonces podemos diagnosticar que el proceso de poner en práctica el envejecimiento activo engloba diversas vertientes de los adultos mayores, en las que podemos mediante el afecto y la motivación, incentivar su ambiente, creando espacios para que desarrollen, experimenten, trasmitan, interaccionen, mediante actividades lúdicas, sobre todo dinámicas que mejoren el proceso de la etapa de la vejez que viven dando paso al envejecimiento exitoso. Agreguemos a esto la

---

<sup>11</sup> Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) 2011; La salud y las personas mayores en “El libro blanco del envejecimiento activo.” Pág. 120

actividad física en donde los programas para personas mayores tienen un papel esencial en la igualdad de género, dado que están abiertos a todo el colectivo, género, nivel sociocultural, nivel económico y tienen la capacidad de adaptarse a las particularidades de cada individuo.

Los programas de actividad física para personas mayores se marcan como uno de sus objetivos primordiales ofrecer la posibilidad de practicar ejercicio físico a todas aquellas personas que han superado los 60 años, sea hombre o mujer, sin exigencias de género ni de resultados. La inclusión de este tipo de programas socio motrices ha roto los estereotipos sociales que hacia la práctica deportiva existían hasta hace pocos años, o que incluso actualmente, en determinados deportes todavía perduran<sup>12</sup>.

La heterogeneidad que identifica o caracteriza a los grupos de personas mayores obliga a plantear programas de actividades físicas que sean adaptables a las diferentes posibilidades de comprensión y de movimiento en que nos encontramos en este colectivo.

### **1.3.2.- Equipo multidisciplinario para la atención del adulto mayor.**

Es importante mencionar quién era el personal que laboraba en esta casa del adulto mayor debido a que el Interventor Educativo interactúa de manera interdisciplinaria en el campo de intervención. Es ahí donde mira y va definiendo sus competencias y roles que le corresponden desempeñar de acuerdo a su perfil.

El personal que laboraba en la casa del día era elegido por las autoridades pertenecientes al Partido Revolucionario Institucional dirigido por el Sr. Gobernador Lic. Miguel Ángel Osorio Chong. La coordinadora del instituto tenía 65 años de edad, fue elegida como personal de confianza debido a que estuvo en el partido 12 años

---

<sup>12</sup> ídem

de servicio en la ciudad de Pachuca Hidalgo. Se presentaba dos veces por semana al Instituto, sólo permanecía de 30 a 45 minutos. Se caracterizaba por la falta de trato digno al adulto mayor y al personal de trabajo, mediante la violencia psicológica lo que repercutía en la inasistencia de muchos, o la baja definitiva de grupos de adultos.

En esta casa del adulto mayor estaba una odontóloga<sup>13</sup> de 34 años de edad, quien era encargada del departamento de dental, atendía a los adultos mayores con el cuidado de su salud bucal, y colocaba las prótesis que manejaba como apoyo el programa de gobierno “Envejecimiento Activo”. Era entusiasta, participativa y cordial, ella era quien estaba al tanto de todos los grupos de los adultos mayores, acudía a las capacitaciones sobre el programa y los centros gerontológicos sin ser su responsabilidad, para posteriormente capacitar al demás personal, brindar pláticas sobre esos temas a los adultos mayores.

En conjunto planeábamos actividades o nos repartíamos grupos para hacer diversas estrategias de trabajo con el fin de buscar su bienestar, cumpliendo con los objetivos del programa sobre los núcleos gerontológicos. Todos los días llegaba a la 8:00 am y no tenía hora definida de salida ya que permanecía el tiempo que la institución la requería.

Se encontraba una Licenciada en Administración de Empresas encargada de la administración del registro de los adultos mayores, cuya responsabilidad era el resguardo de documentos personales como las actas de nacimiento, RFC, CURP, INE, entre otros, las solicitudes de los apoyos o asistenciales que requerían las personas de la tercera edad, el estudio socio económico, así como el estudio y registro del perfil de salud de los adultos mayores. Era entusiasta, responsable, ordenada, puntual, tolerante, amable y gentil con todas las personas, brindaba un trato digno a los adultos.

---

<sup>13</sup> Actualmente ya es Coordinadora de la institución, ahora denominada Centro Gerontológico.

Era discriminada y explotada laboralmente con largas jornadas de trabajo, sin horas de comida, por la coordinadora del instituto, quien para que no se quejara o emitiera comentarios la amedrentaba con despedirla por ineficiencia, intimidándola para que hiciera reportes, supervisiones, entrega de informes a Pachuca, organizar reuniones, incluso comprar la comida. Ella accedía a sus órdenes porque era una persona con 58 años de edad, y temía de ser despedida pues de ella dependía su hermana menor quien padecía cáncer, por ende, hacía su trabajo y cumplía para poder llevar sustento a su hogar.

Había también una psicóloga profesional para adultos mayores, sólo asistía una vez cada 2 meses, por una hora, a dar temas breves sobre las etapas de la vejez, o sobre los núcleos gerontológicos, no había un acompañamiento hacia los adultos, porque atendía a todas las casas de día que pertenecían al instituto del estado, por ello, las visitas eran breves y contadas. Regularmente cambiaban con frecuencia a la persona que enviaban de Pachuca.

Laboraba también una ciudadana de 30 años de edad encargada de hacer el aseo en la casa de día. Asistía sólo los días jueves, su estancia era breve y no tenía empatía para tratar a los adultos mayores.

### **1.3.3.- Rutinas diarias programadas por la casa de día para los adultos mayores**

La forma de trabajo y horario de los adultos mayores variaba según el día, se seguía una rutina que el personal había adaptado para poder atenderlos a todos. A continuación, muestro la rutina y el horario de actividades generales que se tenían como orden del día durante la semana de lunes a sábado.



Rutina de trabajo con los adultos mayores				
Adultos mayores horario Entrada/Salida	Día	Lugar	Actividad	Personal horario y actividad
9am- 12pm	Lunes	Instituto Casa de Día Ixmiquilpan	Pláticas sobre envejecimiento	Secretaria dentista
8am- 6pm	Martes	Instituto Casa de Día Ixmiquilpan	El cuidado de la salud, consultas, y pláticas de prevención de enfermedades.	Secretaria, dentista Personal de salud del instituto
9am-12pm	Miércoles	Instituto Casa de Día Ixmiquilpan	Taller de tejido	Secretaria Dentista
8am-2pm	Jueves	Instituto Casa De Día Ixmiquilpan	Taller de taichichuan	Secretaria Dentista
8am-6pm	Viernes	Comunidades	Visitas a los grupos en sus comunidades	Secretaria Dentista
8am- 6pm	Sábados	Comunidades	Visitas a los grupos en sus comunidades	Secretaria Dentista

La rutina de trabajo cambiaba cuando llegaban las jornadas de salud, que eran unidades móviles con personal profesional, para hacer chequeos generales a los adultos mayores, detectar enfermedades y apoyarlos con sus medicamentos, dando seguimiento y tratamiento a sus padecimientos por ello se dedicaba todo el día y se suspendían las actividades, existían jornadas médicas con un periodo de tres a cuatro semanas cuando se les programaba para la operación de cataratas, o la cirugía de algún malestar que presentaran que cubrieran los programas de gobierno que establecía dicho apoyo.

## **1.4- Lineamientos y operatividad del programa envejecimiento activo.**

Las casas de día del adulto mayor se rigen mediante un lineamiento de normas establecidas generales desde su infraestructura en el marco jurídico de su creación, y su manejo en el interior, que recae en las obligaciones del trabajo del personal, su formación, así como actualización mediante talleres que son impartidos por el instituto de Pachuca llevando a cabo capacitaciones, cuya finalidad es fortalecer al programa envejecimiento activo favoreciendo a la ley que ampara al adulto mayor, haciendo cumplir sus derechos, de igual manera las obligaciones y el rol que debe tener el personal en el trabajo diario con los adultos mayores, acompañado de un trato digno para tener un progreso con ellos.

Primero en el marco jurídico que establece el documento rector de red casas de día, encuentra su fundamento y factibilidad en la Declaración de Brasilia (CEPAL 2007) y en la Carta de San José (CEPAL 2012) sobre los Derechos de las Personas Mayores de América Latina y el Caribe, y en la cual se señala la creación y garantía de servicios sociales necesarios para brindar cuidado a las personas mayores en consideración de sus necesidades y características específicas, promoviendo su independencia, autonomía y dignidad, favoreciendo las iniciativas de conciliación de la vida laboral y personal como estrategia dedicada a mejorar la capacidad de las familias para prestar cuidado.<sup>14</sup>

Los centros de día se clasifican en dos: diurnos y nocturnos, clasificación que difiere de la infraestructura y el apoyo que reciben del programa federal que maneja el INAPAM (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores).

---

<sup>14</sup> Documento Rector Red Casas De Día; Dirección General de Atención a los Adultos Mayores 2012 establecido en la Declaración de Brasilia (CEPAL 2007) y en la Carta de San José (CEPAL 2012) sobre los Derechos de las Personas Mayores de América Latina y el Caribe Pág. 5

En México, existen diversos proyectos de Casas de Día, tanto públicos como privados, como lo son las Residencias de Día del Instituto de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) y los Centros Gerontológicos del Sistema Nacional DIF (SNDIF). Sin embargo, en ambos casos existe una fuerte concentración de los servicios en la capital de la República lo que reduce de manera importante el número de personas adultas mayores atendidas<sup>15</sup>.

Los fundamentos sobre los cuales se propone el diseño y planeación del Modelo de Casas de Día en México son:

- Plan Nacional de Desarrollo 2012-2018.
- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.
- Reglas de Operación del Programa de Pensión para Adultos Mayores.
- Lineamientos de Operación de los Programas de Desarrollo Social y Humano (LOPDSH).
- Referencias Internacionales (Objetivos del Milenio, Plan de Acción Internacional de Viena sobre el envejecimiento, Resolución 46/91 de la Asamblea General de las Naciones Unidas, Plan de Acción Internacional de Madrid, Estrategia Regional de Implementación para América Latina y el Caribe, Declaración de Brasilia, Carta de San José).

Por lo anterior,

Las “Casas de Día” se constituyen como una red que agrupa a Centros de Atención para personas adultas mayores en los cuales se proporciona atención integral a las personas adultas mayores en los que se promueve su bienestar bio-psicosocial y el empoderamiento agéntico al integrarlos a un grupo social de convivencia, recreación, ocupación del tiempo libre. Además, a través de coordinación con otras Dependencias o Instancias se busca promover al acceso a diversos servicios de salud, educación, recreación, entre otros. Estos centros están diseñados para que las personas adultas mayores cuenten con espacio que les permita ganar independencia y sociabilidad, evitando al mismo tiempo el aislamiento y soledad.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Ibídem

<sup>16</sup> [http://www.cipet.gob.mx/ppam/Modelo%20Red%20de%20casas%20de%20Dia\\_v13.pdf](http://www.cipet.gob.mx/ppam/Modelo%20Red%20de%20casas%20de%20Dia_v13.pdf)

El apoyo para la Red Casas de Día es de carácter Federal y estará auspiciado por la Secretaría de Desarrollo Social, a través de la Dirección General de Atención a Grupos Prioritarios (DGAGP). Adicionalmente, se podrá considerar la incorporación y participación de otras instituciones públicas, que contribuyan a garantizar el bienestar físico y emocional de las personas adultas mayores.

Dicho apoyo está establecido en las Reglas de Operación del Programa,<sup>17</sup> en el numeral 3.5. Acciones para la Protección Social, como “rehabilitación, acondicionamiento y equipamiento de Casas de Día para la atención de la población de Adultos Mayores”. Con la finalidad de que se ajusten a la normatividad establecida en la Norma Oficial Mexicana para la Prestación de Servicios de Asistencia Social a Adultos y Adultos Mayores en Situación de Riesgo y Vulnerabilidad (NOM-031-SSA3-2012).

Para que los Centros o Espacios de Atención puedan incorporarse a la Red de Casas de Día, deberán de cumplir con criterios de validación de instalaciones y de operación del centro de atención, mismos que a continuación se describen:

- Tipo de proyectos:

Los proyectos que podrán ser apoyados a través de los Programas Federales en conjunto con el INAPAM que serán para rehabilitación, acondicionamiento y/o equipamiento de la Casa de Día con la finalidad de que se ajuste a lo establecido en la Norma 031-SSA3-2012, de igual manera los apoyos económicos a los adultos mayores por medio del programa 65 y más.

El programa atiende a todos los adultos mayores de 68 años de todo el país, y a los adultos mayores de 65 años que viven en los municipios integrantes de pueblos indígenas. La pensión para el Bienestar de los Adultos Mayores consiste en un apoyo económico de \$2,550 pesos cada dos meses.

---

<sup>17</sup> [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5509626&fecha=28/12/2017](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5509626&fecha=28/12/2017)

- Validación técnico-normativa:

La validación técnico normativa se realizará con el objetivo de asegurar que la solicitud sea para rehabilitar, acondicionar y/o equipar una Casa de Día esté en función de las Reglas de Operación del Programa, la Norma 031-SSA3-2012 así como la información reflejada en la Cédula Diagnóstica. Los requisitos mínimos que deberá de cumplir un proyecto para incluir a un Centro de Atención para personas adultas mayores a la Red de Casas de Día son los siguientes:

- Acondicionamiento.
- Rehabilitación.
- Equipamiento

- **Reglas Oficiales De Operación:**

Únicamente se apoyará a Centros o Espacios de Atención que en su operación contemplen la atención específica de la población de adultos mayores, formalmente establecidos, estos deberán ser sin fines de lucro, que cuenten con el respaldo en la operación de una autoridad municipal, local o federal que entre sus atribuciones esté la atención a la población de adultos mayores, como lo son INAPAM, DIF, INGER o sus símiles en las entidades federativas, requiriendo para ello la siguiente información:

La periodicidad de revisión del mismo deberá ser anual, en el cual entre otras cosas se deberá contener:

- Responsable de la Operación de la Casa de Día.
- Personal de apoyo profesional y capacitado en las áreas destinadas a trabajar la operación, así como la sensibilidad, amabilidad y cordialidad para el respeto y trato digno de los adultos mayores.
- Mecanismo de control para la participación de los familiares.
- Ámbitos de participación de los familiares.
- Mecanismo de control de las personas adultas mayores:

- -Registro de asistencia.
  - -Registro de las condiciones físicas y emocionales de las personas adultas mayores.
- Tipo de actividades contempladas en beneficio de las personas adultas mayores:
  - -Protección social y comunitaria.
  - -Educación.
  - -Salud.
  - **-Actividades recreativas.**
  - -Mecanismo para el logro de las actividades
- Existencia de convenios firmados con: INAPAM, DIF, SSA, STPS u otros (Ejemplo SEDESOL para habilitar la casa de día como ventanilla).
- Seguridad de la población a atender.
  - -Existencia de programa interno de protección civil.
  - -Horario de atención para la casa de día.
  - -Accesibilidad, procedencia de los usuarios (lejanía).
- Propietario del local que se pretende rehabilitar, adecuar o equipar:
  - -Propiedad de algunos de los 3 niveles de gobierno.
  - -Propiedad de un particular.
- Documento que sustenta la utilización del espacio físico (casa de día).
  - -Título de propiedad.
  - -Acuerdo de cabildo.
  - -Contrato de Comodato (Duración mínima de 3 años).
  - -Recibos de Luz, Agua, Drenaje, Teléfono Vigentes sin adeudos

## 1.5- Normatividad y Operación del Instituto Para la Atención de las y los Adultos Mayores del estado de Hidalgo

Durante el periodo que comprendía del año 2011 al 2016, el Gobernador Francisco Olvera Ruíz Constitucional del estado libre y soberano de Hidalgo, en ejercicio con las facultades que le conferían en los Artículos 71 fracción I de la Constitución política del estado de Hidalgo y la ley orgánica de la administración pública para el estado de Hidalgo estableció un documento de normatividad<sup>18</sup> para la operación del Instituto Para Las y Los Adultos Mayores De Hidalgo, en donde consideraba:

- **Primero.** Que la salud, como un derecho de las y los hidalguenses, es reconocido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en la Constitución Política del Estado de Hidalgo y en la Ley de Desarrollo Social del Estado de Hidalgo, es una política pública que forma parte del Plan Estatal de Desarrollo 2011-2016, en el que se establece en su Eje 1.1 Desarrollo Social para el Bienestar de Nuestra Gente, como estrategias y líneas de acción que tienen por objeto el abatimiento del rezago y marginación de los sectores de la población expuestos bajo condiciones de vulnerabilidad, ofreciéndoles el acceso a programas y acciones que favorezcan su desarrollo integral.
- **Segundo.** Que el Programa de Atención a las y los Adultos Mayores, tiene por objeto sensibilizar a las y los adultos mayores con el fin de que atiendan su salud manteniéndola en buen estado, aplicando los pilares del envejecimiento activo, como son: el auto cuidado, la ayuda mutua y la autogestión, a través de la aplicación de diversos instrumentos de evaluación gerontológica, capacitando a los núcleos gerontológicos sobre la importancia de mantener el envejecimiento

---

<sup>18</sup> [http://adultosmayores.hidalgo.gob.mx/Normatividad/ROP-2015-ADULTOS-MAYORES%20\(1\).pdf](http://adultosmayores.hidalgo.gob.mx/Normatividad/ROP-2015-ADULTOS-MAYORES%20(1).pdf)

activo para que disminuyan las posibilidades de adquirir padecimientos crónico degenerativos propios de las y los adultos mayores.

- **Tercero.** Que por sus propias dimensiones de cobertura y garantía de transparencia, y para salvaguardar los principios de legalidad, pertinencia y objetividad el Programa requiere de Reglas de Operación específicas.
- **Cuarto.** Que, para lograr una sociedad democrática con una amplia participación ciudadana, donde mujeres y hombres puedan decidir sobre su vida dentro de un estado de derecho, con instituciones que integren transversalidad de género en sus políticas, tanto internas como externas, impulsamos el desarrollo de las mujeres, sus derechos humanos y estandarizar las oportunidades existentes.

Las y los adultos mayores y las y los adultos mayores indígenas son el grupo más frágil, porque, en general, la población no tiene la cultura de prepararse para la vejez en todas las facetas de su vida. Uno de los principales problemas de las y los adultos mayores es la salud, destacando la pérdida de la audición, visión y memoria, enfermedad de Alzheimer y la mayor incidencia de enfermedades crónico-degenerativas como diabetes, hipertensión arterial, artritis, osteoporosis, entre otras.

- **Quinto.** Que el envejecimiento de la población amenaza con poner en crisis los sistemas sanitarios, las formas tradicionales de educación y trabajo, y la estructura de las sociedades. La pirámide poblacional se está verticalizando, pero también se observa un fenómeno social, antes la familia sostenía a una o dos personas adultas mayores. Hoy en día se observa que en las familias conviven dos o tres



generaciones de adultos y adultas mayores con pocos descendientes jóvenes que puedan cuidar a sus familiares adultas y adultos mayores. Las anteriores son situaciones que requieren una atención más amplia y no sólo de los sistemas de seguridad social. En el Estado de Hidalgo habitan 250,715 adultas<sup>19</sup> y adultos mayores considerándolos a partir de los 60 años de edad, de ellos el 46.93% son hombres y el 53.07% son mujeres. Los datos demográficos derivados del Censo de Población y Vivienda 2010, arrojaron la siguiente información: el 54.74% del total de adultas y adultos mayores viven en localidades rurales y el 46.27% en localidades urbanas; el 42.17% son analfabetas. El 60% de las y los adultos mayores no cuenta con seguridad social, el 11% cuenta con pensión o jubilación y sólo el 31.6% de este sector participa en alguna actividad económica.

- **Sexto.** Que a lengua permite que las personas participen de una cultura y de toda la gama de significados expresados mediante el idioma común, de igual forma a través del hogar se comparte un espacio de vida donde se transmiten de una generación a otra todos los significados y símbolos asociados con la indumentaria, la alimentación y los valores. Este elemento de identidad generalmente es transmitido por los padres y los abuelos; en 2010, a partir de la información de la muestra censal se observa que, en Hidalgo, 31.7% de las y los adultos mayores habla lengua indígena y de éstos, la mayor parte vive en hogares familiares (90.1%), sólo uno de cada diez vive solo, seis de cada diez son jefes del hogar. Entre los hablantes de lengua indígena la inserción al mercado laboral se da a corta edad y termina en una edad muy avanzada, debido a que una gran parte de éstos no tienen seguro de retiro o jubilación, lo que los obliga a seguir laborando; la participación económica de la población de 60 y más años hablante de lengua indígena es de 35.3%; la agricultura es la

---

<sup>19</sup> Se tomó como referencia el año 2010 debido a la temporalidad en que se realizó este trabajo.

actividad económica predominante, seguida de la manufactura y el comercio; tres cuartas partes (76.3%) de la población ocupada de 60 y más años que habla lengua indígena se dedica a actividades agropecuarias, situación que contrasta con aquellos que no hablan lengua indígena de los que 44.9% se dedica a actividades del sector de servicios.

- **Séptimo.** Que, frente a este panorama, la atención a las y los adultos mayores y las y los adultos mayores indígenas adquiere mayor relevancia, siendo indispensable fortalecer sus actuales condiciones jurídicas, sociales, económicas, institucionales y de salud, necesarias para otorgarles beneficios inmediatos que generen alto impacto en su calidad de vida.

Hasta hace algunos años la atención a este grupo de población se planeaba en forma homogénea. Al incorporar el enfoque de género en las políticas de población y en las políticas públicas, se plantean nuevos retos y necesidades de información. Esta perspectiva demanda identificar las características especiales que tienen mujeres y hombres mayores de 60 años, en función de la peculiaridad de sus demandas y necesidades.

## **1.6- Finalidades del acuerdo para la atención de las y los adultos mayores**

Con base en las políticas establecidas para la atención a las y los adultos mayores correspondiente al ejercicio fiscal 2015 se destacan algunos de sus objetivos, con la finalidad de articular las acciones llevadas a cabo en la casa del día desde la intervención educativa y su relación con lo que demandaban las políticas estatales. Desde los objetivos programados en el Estado se tenía la finalidad de:

- Fomentar el desarrollo humano e integral de las y los adultos mayores, con la finalidad de proveerles mejores niveles de bienestar en un entorno incluyente; estableciendo los mecanismos necesarios para realizar una

efectiva protección y respeto a sus derechos, promoviendo la igualdad de las y los adultos mayores.

- Contribuir al mejoramiento del bienestar gerontológico de las y los adultos mayores y las y los adultos mayores indígenas del Estado de Hidalgo a través de los servicios ofertados en los Centros Gerontológicos Integrales y Casas de Día.
- Impulsar la inclusión social mediante actividades recreativas y culturales que permitan la creación de condiciones que les faciliten la elevar de la calidad de vida de las y los Adultos Mayores.
- Contribuir a que las y los adultos mayores adopten estilos de vida saludables mediante un proceso de capacitación gerontológica y actividades recreativas.
- Promover una cultura de igualdad real entre mujeres y hombres, mediante la incorporación de la perspectiva de género, dando seguimiento y evaluación a las políticas públicas y al Programa, a fin de contribuir a la eliminación y prevención de la violencia, abuso o maltrato en contra de las y los adultos mayores y las y los adultos mayores indígenas<sup>20</sup>.

Es importante conocer las finalidades de este acuerdo porque podemos retomar cada una de ellos en favor del trato digno a los adultos mayores, así como hacer valer sus derechos, la atención que ellos deben recibir por parte de los centros de día y el personal que labora en cada uno de ellos, tomarlos en cuenta y no discriminarlos por su cultura, promover la equidad e igualdad.

### **1.7- Reglamento interno de operatividad en el Instituto Casa de Día del Adulto Mayor de Ixmiquilpan Hidalgo.**

El Instituto Casa de Día del Adulto Mayor de Ixmiquilpan tenía también un reglamento interno de operatividad, del personal que laboraba ahí establecido con 18 artículos. Cabe mencionar que para la operatividad de dichos artículos no había

---

<sup>20</sup> Ídem

vigilancia estatal, lo cual repercutía en la violación de algunos derechos sin emitir sanciones.

El reglamento Interno tenía los siguientes artículos<sup>21</sup>:

- **ART. 1.-** El personal que labora debe regirse por la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su Art.123, Apartado B; por la Ley del ISSSTE; por las Condiciones Generales de Trabajo del Instituto Para La Atención De Las y Los Adultos Mayores Del estado De Hidalgo; por las Normas Sanitarias y Programas de Vigilancia Epidemiológica de la Secretaría de Salud y por la Ley Federal del Trabajo.
- **ART. 2.-** El personal debe estar profesionalmente capacitado para el trabajo con los adultos mayores, debe actualizarse en los cursos de la política que señala en programa envejecimiento activo, que brinda el Instituto Para La Atención De Las y Los Adultos Mayores Del estado De Hidalgo, las cuales serán gratuitas, impartidas por gerontólogos, geriatras y especialistas en el trato digno al adulto mayor.
- **ART. 3.-** El personal del Instituto Casa De Día De Los Adultos Mayores De Ixmiquilpan tiene la responsabilidad, obligación, de atender a los adultos mayores con tolerancia, gentileza y paciencia.
- **ART. 4.-** El personal debe ser puntual, organizado, participativo y entusiasta en las actividades que desempeñe con los adultos mayores, favoreciendo al programa de envejecimiento activo.
- **ART. 5.-** El personal no debe recibir cooperaciones voluntarias de los adultos mayores, o recompensas por tratarlos bien de lo contrario será sancionado y dado de baja.

---

<sup>21</sup> Elaborado por la coordinadora y única responsable de la Casa De Día De Ixmiquilpan Hgo. Leonor Trejo Olguín.

- **ART. 6.-** El personal debe ser respetuoso y dirigirse a los adultos con la finalidad de apoyarlos y mejorar su calidad de vida, creando un ambiente biopsicosocial para obtener una vejez exitosa.
- **ART. 7.-** El personal debe respetar a la coordinadora, y atender sus indicaciones en tiempo y forma, de manera precisa, apoyarla en su trabajo sin cuestionarle sus actividades.
- **ART. 8.-** El personal debe cumplir con el horario de trabajo, en tiempo y forma, no tiene permisos a faltas, un retraso es una falta que deberá pagar con horas extras de trabajo, deberá registrar la hora de entrada y salida.
- **ART. 9.-**El personal no debe violar o cuestionar las indicaciones que plantea la coordinadora del Instituto.
- **ART. 10.-** La autoridad máxima es la coordinadora del Instituto Casa De Día Para El Adulto Mayor De Ixmiquilpan, responsable de la unidad, siguiendo en la jerarquía y trabajo social del Instituto de Pachuca.
- **ART. 11.-**El personal del instituto está obligado a brindar un reporte semanal sobre los avances que tiene con los adultos mayores con los que trabaja.
- **ART. 12.-** El personal del instituto tiene prohibido ejercer violencia, malos tratos, palabras altisonantes, o apodos despectivos, racistas, u humillaciones a las y los adultos mayores.
- **ART. 13.-** El personal debe concientizarse que, si infringe las normas de operatividad externa o interna, provocando un daño a los adultos mayores o ejerciéndoles violencia será despedido, y se marcará en “el marco jurídico legal” NOR3456 por abuso de autoridad, maltrato y/o violencia.

- **ART. 14.-** El personal tiene la obligación de brindar su atención profesional a los adultos mayores sin discriminación por sus etnias indígenas, sus costumbres, su dialecto o diversidad cultural.
- **ART. 15.-** El personal tiene la obligación de ser testigo de la entrega de asistenciales, apoyos, despensas, desayunos, etc., a los adultos mayores, y tomar evidencia de ello.
- **ART. 16.-** El personal tiene la obligación de ayudar a preparar los alimentos para los adultos mayores de las despensas que llegan para el comedor y sustento del mismo.
- **ART. 17.-** La coordinadora del instituto como máxima autoridad tiene a obligación de recibir el recurso monetario, despensas para el comedor, organizar y administrar el apoyo económico mensual para el sustento, así como las necesidades de la casa de día.
- **ART. 18.-** La coordinadora tendrá la responsabilidad y obligación de hacer un plan de trabajo personal de su desempeño y convivencia con los adultos para posteriormente entregar un reporte mensual sobre el desarrollo de su centro de día.

Después de haber leído estas políticas diseñadas desde el ámbito de lo instituido, la realidad es que en la Casa de Día del Adulto Mayor tenía ciertas limitaciones para su buen funcionamiento. No contaba con la infraestructura, ni espacio adecuado para brindar atención y apoyo a los adultos mayores, sus medidas del espacio físico eran 6 mtrs. de largo x 4 mtrs. de ancho, un baño fuera de servicio, con humedad en las paredes que era frío para los adultos, por tanto, el lineamiento en el levantamiento de la cédula diagnóstica era quebrantado.

No contaba con mobiliario suficiente para trabajar con los adultos mayores, es decir, sillas, mesas, ni material didáctico, o papelería para realizarlo, el material corría por cuenta del personal que quisiera dar un tema, una charla o una dinámica.

Contribuir al mejoramiento del bienestar gerontológico de las y los adultos mayores y las y los adultos mayores indígenas del Estado de Hidalgo a través de los servicios ofertados en los Centros Gerontológicos Integrales y Casas de Día, estaba lejos de ser realidad dado que adultos provenientes de comunidades lejanas indígenas, o vestidos con su ropa de acuerdo a su cultura, eran humillados por la autoridad del instituto, diciendo que el número de personas atendidas superaba el cupo, porque “indios no atendía”, que cuando hubiera lugares les llamaría. Esta es una manera de discriminación a sujetos vulnerables.

De la misma manera sucedía cuando llegaban familias a cargo del cuidado de adultos mayores con discapacidad, que preguntaban si a ellos se les podía integrar a los grupos del instituto casa de día, de manera despectiva eran correspondidos se les decía que “era un centro de apoyo, no guardería para andarlos cuidando.”

Cuando faltaba material se nos decía que “era nuestra obligación ver cómo le hacíamos que no tenía había tiempo para solucionar tonterías, además el apoyo sólo usaba para cosas realmente importantes.”

En este capítulo, se ha mostrado el escenario donde se llevaron a cabo las prácticas profesionales y el servicio social, como espacio de intervención y desde donde surge este informe. Ha sido importante conocer cómo desde el proceso formativo que ofrece la Universidad Pedagógica Nacional a través de la Licenciatura en Intervención Educativa, se le brinda al estudiante un espacio de intervención para que conozca la realidad del contexto, relacione la teoría con la práctica y aplique las competencias aprehendidas.

Conocer el escenario permite identificar que el interventor se va a desempeñar desde un marco normativo, con lineamiento de operación que cada Centro, Institución u organización tiene, pero uno tiene que buscar la intervención con base a las necesidades reales del adulto mayor. Una de las prioridades es promover el envejecimiento activo desde una perspectiva humanista que respete los derechos del adulto mayor, sin ejercer violencia alguna. No obstante, en la realidad se pudo observar que el adulto mayor es vulnerable frente a ciertas autoridades que violentan sus valores y derechos.

### **1.8 Situación general de los adultos mayores en el Instituto Casa de Día de Ixmiquilpan Hidalgo.**

La situación general en la que se encontraban los adultos mayores de la casa de día, era tan marcada, primero por las enfermedades crónico degenerativas que habían traído grandes cambios a su vida, las situaciones de violencia de cualquier índole que ejercían sobre ellos, la falta de atención hacia su persona, la falta de responsabilidad de las autoridades, así como los cuidados para atender y satisfacer sus necesidades, e incluso la usencia del cariño y acompañamiento de su propia familia llevándolos al abandono. Los adultos mayores requerían espacios que brindaran atención a sus necesidades y al mismo tiempo respondieran a sus expectativas, conocimientos previos de su experiencia, fortalecieran su autoestima, el respeto hacía ellos, ser tomados en cuenta para hacer diversas actividades, tener una vida digna, ser autosuficientes, un buen desarrollo cognitivo. Por ello se hacía necesario implementar actividades en favor del envejecimiento activo mediante dinámicas grupales, juegos, música, desarrollo de la creatividad, así como habilidades cognoscitivas, acompañadas de cariño, respeto, tolerancia, paciencia y comprensión que apoyaran el envejecimiento activo.



## CAPÍTULO 2

### ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN EN EL INSTITUTO CASA DE DÍA DEL ADULTO MAYOR

#### 2.1.- Fundamento de la intervención

La Licenciatura en Intervención Educativa, mediante su enfoque basado en competencias, favoreció al desarrollo integral de formación personal y profesional en cuanto a los valores y actitudes, para desempeñar una intervención atendiendo a las necesidades. Esto se nutrió con las capacitaciones del Instituto del Estado de Hidalgo para la atención de los adultos mayores sobre el Envejecimiento Activo para el trabajo con los núcleos gerontológicos. “La Intervención es “actuar”, es modificar la situación, dando respuesta a algo intervenir (del latín *interventio*) es venir entre, interponerse.”<sup>22</sup> Ardoino propone entender a la intervención como un trabajo educativo y de formación crítica que tiene la intención de transformar los imaginarios individuales y colectivos.

La intervención es entonces una práctica planeada y fundamentada, que busca la transformación que rompa con prácticas tradicionales y dogmas, donde se interponga un pensamiento crítico que brinde soluciones a las problemáticas encontradas, las cuales sean eficientes y acordes al espacio donde se llevará a cabo, por lo tanto, deber ser estudiada, desde la elaboración del diagnóstico, comprendida al momento de tener interacción y trabajar con una población, un grupo, un individuo o con quien se trabaje, tomando en cuenta sus necesidades físicas, sociales, psicológicas y pedagógicas.

La intervención fue de carácter socioeducativo debido a que se situaba en un ámbito social, el cual era el Instituto Casa de Día del Adulto Mayor de Ixmiquilpan. “La

---

<sup>22</sup> Jaques Ardoino, La intervención ¿Imaginario del cambio y cambio de lo imaginario? Antología UPN, Intervención Educativa. Pág. 61

intervención socioeducativa es planear y llevar a cabo programas de impacto social, por medio de actividades educativas, en determinados grupos de individuos.”<sup>23</sup>

Es por ello que la intervención socioeducativa la definí como un conjunto de acciones para la mejora, cambio o prevención de alguna dificultad, que puede ser colectiva o individual, en donde se pusieron en práctica cada una de las competencias que adquirí en el proceso de mi formación académica, así como la experiencia del trato y convivencia con los adultos mayores, sin olvidar que la intervención también consiste en

Venir, es estar ahí, ubicarse entre dos momentos, estar entre un antes y un después, es estar ubicado en ése lugar, estar entre dos lugares, la palabra intervención siempre nos coloca en medio de algo. En medio de dos tiempos, en medio de dos lugares o en medio de dos posiciones. Intervenir también es interponerse al desarrollo que una acción viene interponiendo. Intervenir también es mediar.<sup>24</sup>

Donde mi papel como interventora fue ser facilitadora y mediadora. El adulto mayor con base en las Reglas de Operación de los programas que se manejan en la Casa de Día significa ser persona de la tercera edad, ya sea mujer u hombre de 60 años y más. La persona adulta mayor indígena se le considera como una mujer u hombre de 60 años y más, que tiene el reconocimiento que hace la población de pertenecer a una etnia, con base en sus concepciones. Una de las disciplinas que estudian la vejez es la gerontología, considerada como área de conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población.

## **2.2 Envejecimiento Activo**

El envejecimiento es un proceso determinado por una serie de procesos biológicos, sociales y ecológicos. El envejecimiento ha de considerarse una experiencia

---

<sup>23</sup> Collom, Cañellas, Antonio J. “Pedagogía social e intervención socioeducativa” Antología UPN Intervención Educativa Págs. 112- 119

<sup>24</sup> Conferencia magistral presentada en el marco de la Reunión Nacional de Coordinadores de la Licenciatura en Intervención Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional, celebrada del 28 de marzo al 2 de abril de 2004 en el Hotel Cibeles. México, D.F. pág. 1 y 2

positiva, una vida más larga debe verse acompañada por continuas oportunidades de salud, participación y seguridad<sup>25</sup>.

El envejecimiento activo es aplicable tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas hacer que el potencial bienestar físico, social y mental se desarrolle plenamente a lo largo del curso vital y participar en la sociedad de acuerdo a sus necesidades, deseos y posibilidades, a la vez que se les proporciona la protección adecuada, seguridad y cuidados en el momento que requieran asistencia.

Esta concepción ha de tomarse en sentido amplio, pues no sólo implica el cuidado de su propia salud, sino también la inserción participativa en la sociedad. Las actividades que se enmarcan en este paradigma deben fomentar la motivación intrínseca, priorizando elementos singulares y significativos para cada persona. Por esta razón, deben formularse en clave participativa, integral, flexible, de calidad, evaluable, sostenible e innovadora.

La Asamblea General de las Naciones Unidas (resolución 46/91) creó unos principios a favor de las personas de edad que son: independencia, dignidad, autorrealización, cuidado y participación (Naciones Unidas, 1991). A raíz de estos principios de las Naciones Unidas, el envejecimiento activo se enmarca en tres pilares fundamentales, que son los siguientes (OMS, 2002):

- Salud
- Participación
- Seguridad

---

<sup>25</sup> Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) (2011). "Concepto de envejecimiento activo" en El libro blanco del envejecimiento activo. Pág.78

### 2.3.1.- Aportaciones del Envejecimiento Activo

- El envejecimiento activo debe basarse en la libertad de elegir dentro de una visión global e inclusiva: global, porque nos afecta a todos a lo largo de todo nuestro ciclo vital e inclusiva, por cuanto no excluye a nadie de las acciones de envejecimiento activo.
- El modelo OMS de envejecimiento activo abrió camino pero debería ser revisado si queremos que ese sendero nos lleve al destino que tenemos en mente: que cada vez más personas envejezcan mejor. La conceptualización del envejecimiento activo debe ahondar en la clave del envejecimiento satisfactorio.
- Un nuevo enfoque del envejecimiento activo debe incluir algunos principios fundamentales: considerar como actividad todo aquello que contribuya al bienestar de las personas; el envejecimiento activo tiene carácter preventivo y, por tanto, ha de introducirse a lo largo de toda la vida; se refiere a todas las personas mayores, sean cuales sean sus condiciones y capacidades; deber ser intergeneracional; supone un conjunto de derechos y deberes; es participativo y «empoderador», y respeta la diversidad cultural.
- Maximizar el potencial del envejecimiento activo requiere de una estrategia comprensiva que impulse la participación y el bienestar en todas las etapas del curso vital. Envejecer bien es cosa de todos, a todas las edades. Supone calidad de vida, participación e incremento de ciudadanía.
- Construir sociedades para todas las edades conlleva a evitar la fragmentación en virtud de edades y generaciones.
- La participación activa en la vida política y social vincula a las personas mayores a la sociedad.
- En el ámbito familiar, la promoción de la solidaridad intergeneracional intenta que se reconozca la labor de cuidado, apoyo y educación que realizan tanto la generación intermedia como muchos abuelos y abuelas. Las relaciones familiares tradicionales están cambiando y por ello es importante prestar atención al tipo de solidaridad intergeneracional familiar que se va a ir

necesitando en conexión con las nuevas formas que nuestros barrios y comunidades, más envejecidos, van a ir tomando.

- Se ha avanzado en la mejora de la imagen de las personas mayores, pero predomina la perspectiva negativa de la inactividad y la carga.
- La investigación y la innovación deben producir propuestas concretas en los retos de la promoción del envejecimiento activo para este siglo donde los espacios públicos de ciudades y pueblos deben constituirse como lugares capaces de ser sostenibles y útiles para poblaciones cada vez más envejecidas.
- Las políticas de envejecimiento deben contemplar todo el proceso vital de la persona, poniéndose en práctica mucho antes de alcanzar la edad institucional considerada como inicio de la vejez.
- Creación de espacios interculturales para personas mayores de diversas nacionalidades y culturas<sup>26</sup>.

### **2.3.2 Definición del Envejecimiento Activo según la OMS**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) a finales del siglo XX, ha decidido usar el término de envejecimiento activo en lugar de lugar de envejecimiento saludable. Desde este posicionamiento la OMS considera que el envejecimiento activo es un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

...es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar, físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos, capacidades, mientras que les proporciona: protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.<sup>27</sup>

La OMS ha señalado que la actividad es la clave de un buen envejecimiento; de manera que se aprovechen al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y

---

<sup>26</sup> Ibidem, pág.79

<sup>27</sup> Pérez Serrano, G. (2013). Calidad de vida en personas adultas y mayores. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia. Pág. 79

esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente participando en:

- Actividades recreativas
- Actividades con carácter voluntario o remunerado
- Actividades culturales y sociales
- Actividades educativas
- Actividades de ocio y tiempo libre
- Vida diaria en familia y en la comunidad

Lo anterior hace énfasis en un envejecimiento activo que implica envejecer tomando en cuenta diversos factores el social, la salud y la seguridad. Engloba también la participación del adulto mayor en aspectos dinámicos, creativos, sociales, culturales, espirituales y cívicos. Envejecer implica mantener un rol activo y proactivo versus ser receptores de servicios y productos. Este enfoque del envejecimiento activo es integral por su visión completa y global de las personas mayores en la etapa de la senectud.

Por ello surge la importancia de organizar e idear estrategias que apoyen el Envejecimiento Activo, como espacios creativos lúdicos en donde ellos puedan expresarse libremente y explotar su creatividad haciendo lo que les gusta, trabajando en colectivo, y apoyo mutuo con sus compañeros, estos espacios mejor conocidos como “talleres”. Beneficiando de igual manera la prevención de enfermedades y promoción de la salud para las personas adultas mayores, con hábitos que conlleven a una mejor calidad de vida, favoreciendo su estimulación cognitiva.

Esta iniciativa trasciende debido a que se pueden unir profesionales del cuidado del adulto mayor para favorecer los resultados de lo que se trabajen con ellos.

### **2.3.3- El envejecimiento exitoso**

Envejecimiento exitoso (EE) es la capacidad no sólo para sobrevivir, sino también para prosperar en la vejez. Es un concepto multidimensional que abarca, trasciende y supera la buena salud. Está compuesto por un conjunto de factores: condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y compromiso social. Conocer los criterios y predictores permite identificar ancianos que envejecen bien y desde la atención primaria, promover estrategias que aseguren mantener altos niveles de funcionalidad todo el tiempo que sea posible.<sup>28</sup>

Se define envejecimiento exitoso al proceso que contemple estos tres componentes principales:

- 1) Baja probabilidad de enfermedad o discapacidad asociada a enfermedad;
- 2) Alta capacidad funcional, tanto física como cognitiva; y
- 3) Compromiso activo con la vida.

El envejecimiento exitoso es mucho más que la simple ausencia de enfermedad, e incluso más que el mantenimiento de las capacidades funcionales. Es la combinación de estos tres factores la que representa más plenamente el concepto.

### **2.3.4.-La importancia del envejecimiento exitoso como estilo de vida**

Tradicionalmente se pensaba que el riesgo de enfermedad y discapacidad asociadas a la edad avanzada eran el resultado inevitable del proceso de envejecimiento que estaba determinado únicamente por un componente genético.

Esta postura es inconsistente con el hallazgo de que muchas de las características habituales del envejecimiento se deben al estilo de vida y a otros factores que, si bien pueden estar vinculados a la edad, no son causados por el envejecimiento en sí. Aunque muchos de estos factores están asociados con la edad, son potencialmente evitables. Por ejemplo, se ha reportado que conductas saludables

---

<sup>28</sup> [https://www.unisanitas.edu.co/Revista/65/Curcio\\_C\\_et\\_al.pdf](https://www.unisanitas.edu.co/Revista/65/Curcio_C_et_al.pdf)

como no fumar, consumir alcohol en forma moderada, realizar actividad física de forma regular y comer diariamente frutas y verduras se asocia a un envejecimiento exitoso. Estos factores ambientales extrínsecos juegan un papel muy importante en la reducción del riesgo de enfermedad.

A medida que envejecemos, la contribución relativa de los factores genéticos disminuye, mientras que aumenta la relevancia de los factores no genéticos, siendo estos últimos susceptibles de ser modificados a partir de un cambio de conducta o ambiental.

Un segundo componente esencial de un envejecimiento exitoso es el aprovechamiento al máximo del estado funcional. Las preocupaciones centrales de las personas mayores se relacionan básicamente con dos cuestiones. En primer lugar, con la función cognitiva, especialmente el aprendizaje y la memoria. En segundo lugar, con el rendimiento físico, particularmente cuando ligeras alteraciones en las capacidades físicas pueden impedir la plena participación en actividades productivas y recreativas de la vida cotidiana.

El tercer componente de un envejecimiento exitoso, el compromiso con la vida, presenta dos elementos principales: el mantenimiento de las relaciones interpersonales y el sostén de las actividades productivas.

### **2.3.5.- Convivencia con familiares y amigos: herramienta clave para el EE**

El aislamiento y la falta de contacto con los otros es un reconocido predictor de morbilidad y mortalidad. Ser parte de una red social es un determinante central de la longevidad. El apoyo social tanto emocional -expresiones de afecto o respeto- como instrumental -soporte funcional o económico- tiene efectos relevantes sobre la salud. El impacto en la salud del apoyo recibido va a depender de su adecuación a las exigencias particulares de cada situación y de la persona afectada, por tanto deberá ser específico y personal. Siempre que sean capaces de mantenerse activas y productivas en una tarea significativa, las personas de edad no se piensan a sí mismas como viejas. Por eso hay que fomentar las actividades recreativas y cognitivas con el grupo de pares y fortalecer los vínculos familiares, sobre todo con



las generaciones más jóvenes, con las que se puede generar un rico intercambio de experiencias. Los hábitos saludables son los grandes responsables de lograr un envejecimiento exitoso, por eso debemos ofrecer a las personas de la tercera edad herramientas para tener una vejez plena<sup>29</sup>:

Seguir estudiando y aprendiendo: muchos estudios demostraron que a más años de escolaridad, mayores probabilidades de mantener el nivel de las funciones cognitivas con el paso de los años. Los efectos observados no se deben simplemente a una mejor capacidad para desempeñarse en las tareas que se usan habitualmente para medir los dominios cognitivos, sino que son el resultado directo de los beneficios de la educación en la memoria, el lenguaje y la percepción. Por eso es bueno anotarse en cursos de interés junto a otros pares e incorporar nuevos conocimientos.

### **2.3.6.-Factores que influyen en el EE**

Hay variables de personalidad que también pueden influir en el rendimiento cognitivo en la vejez. Por ejemplo, la autoeficacia percibida, entendida como la confianza de una persona en poder hacer frente a situaciones potenciales, se mostró asociada al mantenimiento de las funciones cognitivas en personas mayores. En el mismo sentido, menor depresión y mayor optimismo fueron asociados al envejecimiento exitoso.

El envejecimiento poblacional de nuestra sociedad es uno de los más grandes desafíos que se presentan actualmente. El envejecimiento exitoso debe ser visto como multidimensional, abarcando los tres ámbitos que se han mencionado: la evitación de la enfermedad y la discapacidad, el mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas, y el compromiso sostenido con las actividades sociales y productivas. Muchos de los factores de riesgos que atentan contra un envejecimiento pleno son potencialmente modificables, ya sea a partir de cambios

---

<sup>29</sup> Ibidem, pág.85

individuales o del entorno. El objetivo terapéutico es identificar estrategias eficaces que permitan a una mayor proporción de la población alcanzar con éxito la vejez.

El envejecimiento es una etapa de la vida inevitable, cuya fisonomía del ser humano trae consigo diversos cambios; sin embargo, ninguna persona es educada o preparada para vivirla y aprender a disfrutarla. Es decir, los seres humanos van viviendo conforme a los días, situaciones, planes, posibilidades, necesidades, ideales, estructuras sociales, económicas y culturales. Lo que desgraciadamente hace que no planeen una vejez exitosa, ni tengan los cuidados preventivos para vivirla. Por ello es importante que se haga hincapié en las personas adultas jóvenes en que conozcan la importancia de cuidar su salud tanto física, psicológica y social. Mente y cuerpo deben estar sincronizados en un mismo objetivo aprovechando su tiempo libre o ratos de ocio que bien pueden ser invertidos para su mejora y autonomía<sup>30</sup>.

El adulto mayor enfrenta duelos de sus propias capacidades, porque comprende que aunque tenga el firme pensamiento de saber, querer y desear realizar actividades llámense cotidianas o nuevas, su cuerpo ya no se lo permite. Su salud es ahora su limitante, lo que hace que las personas de la tercera edad sientan cierto tipo de frustración. La herramienta para combatir estas crisis, duelos, y frustraciones, es aprender el autocuidado, físico-mental, para que ellos puedan tener control de sus emociones, no enojándose con ellos mismos, ponerse tristes por no poder hacer las cosas, sino todo lo contrario tener un pensamiento positivo de aceptación. Que en la mente del adulto mayor se reflexione: “Mi cuerpo está cambiando, mi deber es cuidarlo, protegerlo, amarlo<sup>31</sup>.”

Ser mayor no significa lo mismo que ser inútil. Las personas mayores quieren seguir siendo y sintiéndose personas útiles y autónomas el mayor tiempo posible. Y esto no tiene sólo que ver con las específicas condiciones de vida y de salud de cada uno, sino que tiene que ver también con el ser útiles socialmente, realizando tareas y funciones socialmente beneficiosas que ya ahora se desarrollan, pero que no se

---

<sup>30</sup> Girón Meva Manuel Antonio (1991) La liberación de la vejez: Cap. 1, Pág. 8

<sup>31</sup> Díaz Mers Manuel (1981) Libro “Envejecer no es pecado” Capítulo V Pág. 53

reconocen. Quiere asimismo decir que toda etapa vital es buena para aprender y para enseñar. Compartiendo saberes. Trabajo y jubilación se han convertido en términos irreconciliables. Y no tiene por qué seguir siendo así. Los grandes cambios que se han ido produciendo en el mercado de trabajo van en la línea de introducir más precariedad, menos continuidad, más inseguridad en las condiciones de trabajo. Y se ha ido asimilando juventud con flexibilidad laboral, y gente mayor con rigidez y mayores costes laborales. No puede ello aceptarse sin más. Es preocupante que a partir de los 50-55 años se entienda que una persona ha dejado de ser significativa desde el punto de vista productivo<sup>32</sup>.

Mantenemos asimismo estereotipos de especialización laboral-familiar que nos funcionan cada vez menos. Y seguimos especulando con continuidades y permanencias laborales que son más y más infrecuentes. Todo lo que rodea al tema de las edades, rápidamente se conecta con familia, trabajo, movilidad, cuidado, servicios..., y por tanto, «empapa» el conjunto de fases vitales de cualquier individuo. Y todo ello ha estado sometido a profundas transformaciones que vivimos en nuestros tiempos.

Con mayor razón es vital hacer que el adulto mayor, quien ya se encuentra en esta situación, comprenda a la vejez es un proceso natural e inevitable que difiere en cada persona, dependiendo al medio en el que se desenvuelva, su realidad y necesidad, pero que se puede tener una buena calidad de vida, si se cuida, si es autónomo, la felicidad está en él mismo.

El envejecimiento exitoso es reencontrarse a sí mismo, verse con ojos de sabiduría, agradecimiento pero sobre todo amor incondicional. El auto cuidado mental debe cambiar la forma de ver la vida. Esto se logra con cosas tan sencillas que hacen de cada día un placer de vivir, por mencionar algunas, es cuando el adulto mayor permanece cerca de los amigos y familia; teniendo constante comunicación, convivencia sana, fortaleciendo los lazos afectivos que los unen. Otra manera de

---

<sup>32</sup> Ibidem, pág.88

ello, es cuando expresan lo que les sucede, su sentir, o lo que pasa a su alrededor, porque eso permite tener la certeza de apoyarle en sus necesidades y deseos.

Un empuje vital es verlos reírse, teniendo buen humor porque ello provoca que eleven su autoestima, ser positivos y buscan por voluntad propia, los medios para lograr llevar su vejez de una forma exitosa. Una de las cosas que pueden contribuir en el buen estado de la salud así como anímico de la tercera edad, es potenciar su felicidad, su alegría y su dicha por seguir viviendo. Reírse es un acto de naturalidad y espontaneidad. A lo largo de la vida, desde que se nace hasta que se muere, las personas siempre se han reído de igual modo que se anda o se come. Sin embargo cuando se llega a la edad adulta, las personas mayores ríen muchísimo menos.

Un niño es capaz de reír unas 300 veces de media al día, un adulto tan solo lo hace de 15 a 100 veces diarias y un adulto mayor disminuye con facilidad esta cifra a 5 o 10 veces diarias. A pesar de que la risa no puede hacer desaparecer las enfermedades que los adultos mayores enfrentan, sí está científicamente demostrado que el estado de ánimo del enfermo puede contribuir a la curación de la dolencia. Por eso, las personas mayores, que suelen padecer más enfermedades que el resto de personas, deben practicar más la risoterapia aumentando su estado de ánimo y con ello ayudar en las posibles enfermedades que puedan padecer. En el momento que una persona empieza a reír se activan 430 músculos a la vez, los pulmones trasladan 12 litros de aire, cuando lo normal es que solo mueva 6, y en consecuencia el corazón se fortalece porque se intensifica el riego sanguíneo<sup>33</sup>.

No hay que olvidar, que el sentido del humor y la risa disminuyen el estrés así como la ansiedad, lo que convierte a las personas adultas mayores más positivas y proactivas a la hora de solucionar sus problemas. A través de la risa se liberan endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad, que son las encargadas de que las personas se encuentren en un estado de bienestar y placer que les ayudará a afrontar la vida de manera distinta<sup>34</sup>. En definitiva, la risa posee grandes beneficios

---

<sup>33</sup> Rodríguez Martín César (2014) "Risoterapia y Calidad de Vida: 69 Ejercicios de risoterapia para vivir más y mejor" Págs. 38-42

<sup>34</sup> Ibídem

para todas las personas, pero para las personas mayores toma un sentido mucho más profundo porque les hace vivir sus días de forma más placentera, tanto física como emocionalmente.

Acompañado de esta alegría es importante que los adultos mayores mantengan su espiritualidad activa, que se sientan en pleno. Alimenten sus anhelos, sus deseos y todo aquello que les llene el alma. Si a todo esto le incluimos el que realicen una actividad física, lograremos que las personas adultas mayores se mantengan conectadas muy activas, lo que su cuerpo en movimiento demandará por voluntad propia, la autonomía e independencia.

Tener una alimentación saludable es otra vertiente principal, en donde se incluyen alimentos con las porciones adecuadas del plato del bien comer durante el transcurso de cada día, que es otro factor fundamental en el envejecimiento exitoso, ya que no solo asegura el tener buena salud, así como defensas, sino el que el organismo de cada persona de la tercera edad funcione adecuadamente. Un envejecimiento exitoso se logra cuando se complementa todo lo anterior mencionado con el uso adecuado del tiempo libre de los adultos mayores, en diversos tipos de actividades, enfrentándose a los nuevos retos y desafíos que la sociedad actual demanda. Razón por la cual es importante la promoción de hábitos, dinámicas, juegos, actividades recreativas, lúdicas saludables en el tiempo libre y ocio. Anulando el sedentarismo y el deterioro cognitivo.

Cabe resaltar que el tiempo libre en los adultos mayores se define como un tiempo fuera de las obligaciones personales, o lo que es “siempre lo mismo”, el tiempo que queda tras haber satisfecho todas las necesidades y obligaciones.

Por su parte, el ocio durante el tiempo libre, implica la forma en la que se ocupa dicho tiempo libre; Esta forma, involucra la realización de actividades que reportan una satisfacción personal, y que se realizan de forma libre y voluntaria.

Se debe poner suma atención en el tiempo libre o ratos de ocio de los adultos mayores, cuando en su comportamiento presentan trastornos afectivos, falta de interés por hacer lo que les gusta, el encierro, el abandono de sí mismos,

dificultades al orientarse, olvidar hechos, perder la memoria, aborrecer su cuerpo, pensar en la muerte, hacerse daño a sí mismos, elegir vivir en situación de calle o el abandono de sus familiares etc.

Uno de los mecanismos de auto ayuda, activación de la mente y autosuficiencia, es que las personas de la tercera edad convivan con personas semejantes a ellos, que sean tratados con dignidad, amor, respeto, tolerancia, comprensión. Realicen además círculos de reunión en grupos, que compartan sus experiencias, se fomente la convivencia, se les brinde atención, tiempo y sobre todo el saber escucharles. Por actividades cognitivas realizamos con ellos en los talleres en donde elaboramos juegos de mesa, se les motivaba a leer, a escribir, a realizar sopa de letras, a cantar, a bailar, a hacer manualidades, amasar, pegar, rasgar, moldear y sobre todo apreciar el trabajo que hacen sus manos, descubrir “El Arte de Envejecer”<sup>35</sup>.

La música y el baile mejoran el equilibrio, además de la capacidad para caminar, disminuyendo la probabilidad de caídas, el baile eleva su ánimo, les aporta bienestar emocional, capacidad para disfrutar y sentirse útil en una actividad.

#### **2.4.- Metodología de acción socioeducativa con mayores.**

La práctica socioeducativa con los mayores se configura desde la *acción*, la *relación* y la *intervención*. El diccionario de la real academia española, en su 21ª edición, define el término acción como ‘efecto de hacer’ que, a su vez, lo concreta como ‘producir, fabricar, dar forma a una cosa, y ejecutar o poner en práctica un trabajo’.

La *acción* social está nutrida por los elementos sociales y educativos que la hacen posible. No se asume que las personas mayores son objetos pasivos, pues se reconocen los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades de manera que se reconozca el envejecimiento participativo en la vida personal, familiar y comunitaria. Para ello es necesario crear desde lo que señala Serrano

---

<sup>35</sup> Schopenhauer Arthur (2019) Libro “El arte de envejecer” Pág. 5

entornos favorables para hacer escenarios saludables teniendo en cuenta algunos factores que potencian el envejecimiento activo.

1. Vigilar y cuidar la salud.
2. Actividad física.
3. Actividad mental.
4. Actividades placenteras.
5. Pensamiento positivo.
6. Mantener relaciones y vínculos.
7. Participar en el entorno.
8. El sentido del humor.<sup>36</sup>

En la práctica socioeducativa se establecen procesos recíprocos en los que todos los elementos interactúan.

#### **2.4.1.-El sentido de la intervención**

El significado de este término va más allá del concepto médico de intervención que supone un abordaje interno del sujeto. En este caso se defiende la última palabra, derivada del latín *interventio*, que proviene de la palabra latina *interventus*, que significa ocurrencia de un evento. Por su parte, ocurrencia es definido por el diccionario enciclopédico Vox en su Edición de 2009 como encuentro. Además, la RAE, define intervención como el efecto de intervenir que, a su vez, significa tomar parte en su asunto.

Por ello, se entiende que la intervención es un encuentro en el que las personas implicadas toman parte, es decir participan. De ahí la diferencia con el término médico. Las personas que forman parte del proceso educativo no son intervenidas si no que son partícipes de dicho proceso. Los adultos mayores por ello son nuestros partícipes, protagonistas indiscutibles en el proceso de intervención que configuran la práctica desde la acción orientada y la relación recíproca y la intervención participativa. No se puede pensar en actuar sin establecer una relación que no tenga

---

<sup>36</sup> Pérez Serrano, G. (2013). Calidad de vida en personas adultas y mayores. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia. Pág. 209

en cuenta la participación. Esto lleva a hablar de la investigación acción como una forma de investigar dentro de la investigación cualitativa.

#### **2.4.2.- Intervenir desde la investigación acción participante**

El tipo de investigación acción participante (IAP) es la que orientó este trabajo organiza el análisis y la intervención como punto de partida para un cambio social de manera que los resultados favorecen a los propios implicados, también el interventor-investigador como es este el caso, se concibe como participante y aprendiz en el proceso, aportando sus conocimientos. “Con la IAP, investigar es estudiar una realidad con el fin de resolver problemas que son significativos para un determinado grupo o colectivo que tiene el propósito o deseo de superarlos. Congruentemente con este principio, hay que derivar todo el proceso de investigación.”<sup>37</sup>

Algunos de los supuestos que nutren la IAP consisten en la no separación sujeto-objeto, es decir como interventor no lo hago desde afuera, sino que me inmiscuyo en el mismo proceso de intervención e investigación, y me convierto en un facilitador y catalizador. Con este posicionamiento lo que se persigue es un interés emancipatorio, de manera que el adulto mayor se libere poco a poco de esa concepción de envejecimiento pasivo como se le ha visto por la sociedad y por la familia, y se le visualice como un sujeto capaz de envejecer con más independencia y con la libertad de ser él mismo.

La participación también implica la incorporación activa de los implicados a un proyecto donde se provoque una reacción reflexiva en la comunidad que se estudia. “Cualquier metodología de acción social participativa concibe al colectivo con el que se trabaja (barrio, organización, etc.), y a cada uno de sus miembros, como el principal e insustituible recurso metodológico.”<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup>Ander Egg, Ezequiel (2003). Repensando la investigación-acción participativa. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas. pág. 9

<sup>38</sup> Ibídem pág. 4



De esta manera la metodología tiene un carácter participativo, de manera que la gente tenga intervención en el estudio de su realidad. Eso es lo que se pretendió realizar con los adultos mayores de tal forma que ellos fueran partícipes del proceso de intervención y reflexionaran acerca de sus propias condiciones no solo físicas sino también de pensamiento para transformarlas, de ser sujetos pasivos a sujetos activos.

## **2.5.- Planteamiento de problemáticas y necesidades.**

Algunas de las problemáticas que identifiqué al ingresar al campo de intervención en la Casa de Día consistieron en lo siguiente:

1. Infraestructura inadecuada, (espacio físico pequeño y baño fuera de servicio).
2. Actos de corrupción por el mal manejo del recurso económico para la restauración y necesidades del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor.
3. Lucro de apoyos asistenciales de los cuales tenían derecho los adultos mayores.
4. Violencia psicológica, de la responsable de la Casa de Día.
5. Analfabetismo en los adultos mayores provenientes de poblaciones indígenas o comunidades lejanas.
6. La desintegración de grupos de adultos mayores.
7. Abuso de poder por parte de la coordinadora con el equipo de trabajo.
8. La falta de seguimiento, evaluación o auditorias frecuentes para detectar las faltas a las normas de operatividad del Instituto Casa de Día.
9. Falta de personal capacitado en relación a lo socioeducativo para brindar atención a los adultos mayores para coordinar la Casa de Día.
10. La discriminación a los adultos mayores por su dialecto indígena, su vestimenta de su cultura o por tener alguna discapacidad.
11. La violación de las normas de operatividad generales.

12. La falta de un Geriatra, Trabajador Social y Psicólogo para apoyar a los adultos mayores en las diversas problemáticas que presentaban.
13. La falta de personal capacitado para cumplir con el programa Envejecimiento Activo.
14. Falta de actividades recreativas que les motivaran para asistir al Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor.

Retomé lo que indica Ander-Egg cuando dice que “plantear el problema no es sino afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación”<sup>39</sup> Con base en las problemáticas y necesidades encontradas y hacer el listado de ellas como anteriormente describí, llegué a la conclusión que había problemáticas en las cuales definitivamente no podía incidir, así que después de tener este panorama, encontré que en mis posibilidades estaba plantearme el siguiente problema encontrado:

- **Ausencia de actividades para el fortalecer el envejecimiento activo del adulto mayor.**

Las interrogantes que surgieron consistieron en cuestionar:

¿Cómo favorecer el envejecimiento activo del adulto mayor?

¿Qué actividades se pueden diseñar para fortalecer el envejecimiento activo del adulto mayor?

¿De qué manera se puede concientizar al adulto de tener una vida activa versus pasiva?

El seguimiento a estas interrogantes fue como se plantearon algunos objetivos. “Los objetivos son un conjunto de acciones trazadas que deben definirse en un tiempo y espacio determinado a fin de llevarse a cabo. Suelen ser de carácter general a particular.”<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Ander-Egg Ezequiel; Guía para diseñar proyectos sociales y culturales, 16ª edición pág. 20

<sup>40</sup> Ernesto Cohen, Rolando Franco 2015 Evaluación de proyectos sociales. Antología de Evaluación y Seguimiento De Proyectos, UPN Págs. 88-91.

**Objetivo General:**

Intervenir en el envejecimiento activo del adulto mayor de la Casa de Día de Ixmiquilpan Hidalgo, mediante la puesta en acción de actividades recreativas.

**Objetivos específicos:**

Diseñar actividades recreativas para fortalecer el envejecimiento activo del adulto mayor de la Casa de Día en Ixmiquilpan Hgo.

Concientizar a los adultos mayores de la Casa de Día para mantener una vida activa versus pasiva.

Promover el envejecimiento activo mediante una variedad de actividades recreativas.

Fue así como surgió la idea de diseñar talleres de recreación para los adultos mayores, con el fin de realizar actividades recreativas y al mismo aprovechando sus capacidades y habilidades, haciéndoles sentir útiles, e indispensables, favoreciendo a la reintegración de grupos, cumpliendo a su vez con el programa de envejecimiento activo que el Instituto Casa de Día del Adulto Mayor de Ixmiquilpan Hgo., debía llevar a cabo, pero sobre todo el mejoramiento de su calidad de vida.

Estos aspectos preliminares en cuanto a mi experiencia con el trato a los adultos mayores, así como los vínculos afectivos con ellos, fueron muy importantes para motivarme a tener pasión por intervenir haciendo lo correcto, con empeño y dedicación.

**2.6.- Aspectos metodológicos en la entrada al campo**

Para llevar a cabo el diagnóstico utilicé algunas herramientas de investigación las cuales me ayudaron para detectar la problemática e intervenir las cuales fueron:

### a) Observación de Campo

La investigación de campo implica, una participación intensiva y de largo plazo en el contexto de campo, cuidados o registro de lo que sucede en el contexto mediante la redacción de notas de campo y la recopilación de otros tipos de documentos y posteriormente la reflexión analítica sobre el registro documental obtenida en el campo y elaboración de un informe de una descripción detallada.<sup>41</sup>

En virtud de lo anterior el primer acercamiento que como interventora tuve fue la observación detalla para el conocimiento del contexto, hice anotaciones de lo que veía y entonces elaboré mi diario de campo. También llamado notas de campo “son tomadas en el momento en que se produjeron los hechos y son redactadas poco después, es una versión más completa y pulida de lo registrado en las notas de campo”.<sup>42</sup> En las cuales se hace una descripción más detallada, utilizando fragmentos narrativos, en donde, anoté todo lo que vi en el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan e interpretaba todas aquellas acciones. Bertely dice que el diario de campo “es considerado instrumento y técnica de corte metodológico, apoyan la documentación y el análisis de la práctica.”<sup>43</sup>

La investigación participativa fue como rasgo característico de ello, debido a que cuando la llevé a cabo, supe qué demandaban los adultos mayores y retomé entonces que “la población involucrada que participa activamente en la toma de decisiones y en la ejecución de una o más fases del proceso de investigación puede tener mayores resultados en el diseño de sus estrategias si se emplean correctamente”<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Erickson Frederick. “Métodos Cualitativos de Investigación Sobre la Enseñanza” Antología de Elementos Básicos de la Investigación Cualitativa. UPN. Pág. 16, párrafo 1.

<sup>42</sup> *Ibíd*em

<sup>43</sup> Bertely Busquets, María (1994) “Enfoques, Niveles Generalización y Reflexiones Metodológicas” Antología de Elementos Básicos de la Investigación Cualitativa. UPN. Pág. 112, párrafo 3.

<sup>44</sup> Ander-Egg, E. (2003). Repensando la investigación-acción-participativa: Comentarios, críticas y sugerencias. Buenos Aires, República Argentina: Grupo Editorial Lumen/Hvmanitas. Pág. 22

### **2.6.1.- El taller como herramienta al campo de intervención**

Como interventora educativa decidí tomar la estrategia de la elaboración de talleres, porque mediante ellos pude incidir en la realidad del contexto analizado, respondiendo a la problemática presentada, estableciendo una secuencia de sesiones planeadas, donde trabajé de manera didáctica con los adultos mayores mediante actividades recreativas, que despertaron el gusto e interés de los grupos pertenecientes al Instituto Casa De Día Del adulto Mayor, favoreciendo así al trabajo en equipo, a la reintegración e integración de grupos, y a tener un envejecimiento activo.

La palabra taller proviene del francés “atelier” y hace referencia al lugar en que se trabaja principalmente con las manos. Sin embargo, algunos teóricos, han perfeccionado el concepto de taller al respecto Aylwin y Gussi lo describen como: "un lugar donde varias personas trabajan cooperativamente, con el fin de hacer o reparar algo, donde se aprende con otros, trabajando en equipo. El taller es una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a partir de una realidad concreta."<sup>45</sup>

Perozo define al taller como

Una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organice. Puede desarrollarse en un local, sala de actividades, salón de usos múltiples, local etc., pero también al aire libre.

No se concibe un taller donde no se realicen actividades prácticas, manuales o intelectuales. Pudiéramos decir que el taller tiene como objetivo la demostración práctica de las leyes, las ideas, las teorías, las características y los principios que se estudian, la solución de las tareas con contenido productivo resulta una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten operar con el conocimiento y al transformar el objeto, cambiarse a sí mismo.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Aylwin Nidia Y Gussi Bustos Jorge; Documento Referencial; El Taller: concepción de cambio y transformación pedagógica. Pág. 3

<sup>46</sup> Mirebant Perozo Gloria (2005). El sistema de talleres como elemento esencial en la práctica. Pág. 8

Ander- Egg establece que: "En lo sustancial el taller es una modalidad pedagógica de aprender haciendo"<sup>47</sup>

Los criterios de un taller consisten en:<sup>48</sup>

- Establecer el tema a trabajar u objetivo general que se pretende lograr.
- Práctica y Teoría (Enseñanza - Aprendizaje)
- El ser humano aprende como una totalidad integrada: El aprendizaje no es sólo un acto intelectual, sino también emocional y afectivo. (Esto son las competencias)
- Promoción de la inteligencia social y la creatividad colectiva.
- El lugar donde se llevará a cabo la creatividad.
- Tiempo
- Esquema de trabajo (Plan de trabajo por momentos)
- Cronograma de actividades

Plan de trabajo por momentos:

- 1) Primer momento: Inicio de Sesión, Juego lúdico o Dinámica rompe hielo.
- 2) Segundo momento: Reflexión del tema y conceptualización se puede clasificar en lo manual, lo intelectual, lo afectivo, dependiendo el tema a tratar sin olvidar la finalidad del objetivo a cumplir.
- 3) Tercer momento: Resultado de lo aprendido acuerdo con las expectativas planteadas por los integrantes.
- 4) Evaluación de las actividades realizadas evaluación al tallerista.

“Los talleres deben realizarse más como estrategia operativa que como simple método o técnica. La relación entre el tallerista y el aprendiz, que se da en el taller, debe contemplarse entre las didácticas activas, lúdicas, creativas dejando atrás solo el trabajo individualizado, promoviendo la colaboración, en parejas, trinas o en equipos pequeños a fin de fomentar el apoyo y ayudarse unos a otros, el tallerista debe incluirse en todo momento a fin de verse como apoyo y no solo como una autoridad que demanda lo

---

<sup>47</sup>UPN; Ander Egg Ezequiel (2006) “Estudio-investigación-diagnostico” en Antología de Diagnóstico Socioeducativo (2006) LIE

<sup>48</sup> Mirebant Perozo Gloria (2005) “El sistema de talleres como elemento esencial en la práctica.” Págs. 18-26

que se hace o no, debe dar apertura a las diversas formas de aprendizaje y aportación a nuevos conocimientos o mejoramiento de técnicas”<sup>49</sup>

En razón de lo anterior como interventora educativa tomé en cuenta el conocimiento y acercamiento previo que tenía con los adultos mayores, sus gustos, su forma de expresarse, sus necesidades que demandaban tanto físicas por su edad, pero más las emocionales que eran las que los aquejaban por la etapa de la vejez que vivían, cómo eran percibidos y tratados en el instituto.

Cuando las personas de la tercera edad pasan por la etapa de la vejez y no son tratadas con respeto, son aisladas o poco tomadas en cuenta, se sienten heridas, confundidas, preocupadas, ansiosas, temerosas, aterrorizadas; o cuando él o ella son dudosos de la autoestima, incierto en cuanto a identidad, entonces se requiere comprensión. La compañía gentil y sensible de una postura empática proporciona iluminación y curación. En tales situaciones, creo que la comprensión profunda es el regalo más preciado que uno puede darle a otro.<sup>50</sup>

Algunos ya no tienen las mismas capacidades físicas y mentales y tienen grandes limitaciones para hacer tareas sencillas y cotidianas, por lo que necesitan la ayuda de sus familiares. Algunos incluso viven en casa de uno de sus hijos o peregrinan entre la de varios, pero se sienten como un mueble inútil que no sirve para nada. O la han llevado a una residencia, un ambiente extraño, sin que apenas vayan a verlos. Otros porque han perdido a la mayoría de sus amigos, se sienten solos y además no son capaces de mantener el ritmo de actividad que tenían antes.

### **2.6.2.- Caracterización del adulto mayor de la Casa del Día de Ixmiquilpan Hgo.**

Inicié por realizar una clasificación de edades que en promedio tenían los adultos mayores del Instituto Casa de Día para el Adulto Mayor de Ixmiquilpan y también me apoyé en sus expedientes para conocer su estado de salud, y poder diseñar actividades acordes a sus posibilidades de realizar sin que representaran una

---

<sup>49</sup> ídem

<sup>50</sup> ídem

amenaza a su salud, pero sobre todo que fueran de su agrado y despertara en ellos la inquietud de participar o hacerlo.

**La caracterización partió de la siguiente clasificación:**

- Adultos mayores jóvenes: 60-79 años
- Adultos mayores viejos: 75-84 años
- Adultos mayores longevos: 85- 99 años
- Centenario: 100 años o más.

Con base en esta caracterización de edades es como se identifican los adultos de la Casa de Día. El señor José María era un adulto mayor joven de 79 años por la enfermedad del párkinson le costaba poder hacer movimientos precisos, o finos con las manos debido a que temblaba, pero le gustaba participar y si algo se le dificultaba siempre pedía apoyo.

El señor Francisco era un adulto mayor viejo de 83 años por principios de enfermedad de Alzheimer tendía a tener cambios de personalidad, humor con frecuencia lloraba y olvidaba lo que hacía, existían momentos en los que se dispersaba, cuando esto sucedía solo se le miraba fijamente a los ojos, se le hablaba con cariño y volvía a recordar lo que hacía, requería tolerancia y comprensión. Era entusiasta y muy participativo en todo le gustaba que le dijeran que era un “galán”.

La señora María adulta mayor longeva 87 años escuchaba con dificultad, cuando se le hablaba tenía que ser en un volumen más elevado y cerca de su oído, tenía la habilidad de leer los labios y le gustaba cantar canciones de Pedro Infante.

La señora Josefina adulta mayor longeva con 88 años de edad era discapacitada en silla de ruedas, sin embargo, eso no le imposibilitaba realizar actividades, le gustaba la música y el baile a pesar de no poder mover las piernas ella daba vueltas con su silla de ruedas.



### **2.6.3.- Descripción de los talleres**

Al diseñar los talleres se pretendió buscar actividades recreativas para los adultos mayores, que brindaran aprendizajes significativos, promoviendo el trabajo en equipo, la práctica de los valores, y el fortalecer e incentivar el envejecimiento activo.

**Taller de canto y música:** Fue diseñado con el fin de hacerle ver al adulto mayor que puede hacer música con el cuerpo. Y que no se necesita más que tener energía propia para sonar y llenar el espacio de música, su cuerpo produce sonidos que le ayudan a comunicarse, expresando su sentir. Este taller propone un abordaje de sentir la música, disfrutarla, hacerla, crearla con la participación de los adultos mayores para que parta de la experiencia corporal, el movimiento y luego dejar nacer desde el sentimiento, donde sale la voz. Los movimientos corporales en esta etapa de la vejez benefician a su circulación, a mantener activo su cuerpo y sentir una energía armoniosa y sobre todo una actitud positiva.

**Taller de juegos de mesa:** Este taller principalmente fue diseñado para ejercitar la memoria de los adultos mayores, no sólo el jugar por jugar, sino que cada vez que podemos comenzar un juego tenemos la oportunidad de ayudarlos a prevenir los efectos negativos del envejecimiento, y la prevención de enfermedades motivando a su desarrollo cognitivo. La parte más enriquecedora es que ellos lo disfrutan, se divierten y se motivan unos a otros para ganar, buscando nuevas estrategias que les den oportunidad de vencer o llegar a la meta, lo que hace que al pensar o analizar sus jugadas implícitamente hacen trabajar ambos hemisferios de su cerebro.

**Taller de repostería:** Este taller fue diseñado principalmente para que los adultos mayores puedan disfrutar de alimentos hechos por ellos principalmente los postres, que en su mayoría a su edad les es difícil comer porque se los venden con acceso de azúcar o el pan muy duro, al tener la oportunidad de hacerlos pueden medir la cantidad de azúcar, y suavizar sus panes. Pueden aplicar su creatividad en la decoración de ellos, colores y sabores. Este taller crea la oportunidad de auto emplearse vendiendo los productos que ellos realizan.

**Taller de manualidades:** Este taller se hizo con el fin de que los adultos mayores puedan utilizar materiales que tengan a su alcance, o fáciles de conseguir con el fin de crear manualidades, que puedan ocupar para cualquier ocasión, lo que favorece su creatividad, motricidad y coordinación de sus manos al hacerlo.

**Taller de las emociones:** Es para que los adultos mayores tengan la capacidad de reconocer sentimientos y emociones, con el fin de tener la habilidad para saber manejarlos adecuadamente en función del contexto o situación en la que se encuentren, para que reciban un trato digno de respeto y comprensión detectando cuando son violentados, brindándoles temas de interés y cuidados para tener un envejecimiento activo, exitoso, pero sobre todo feliz.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
<b>Subtitulo:</b>	<b>Taller de Canto y Música</b>		
<b>1ª Sesión:</b>	<b>“Conociendo mi voz”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el proceso de vocalización básico conozcan su voz de pecho y su voz interior que sale desde su diafragma mediante la entonación de notas graves y agudas, para que sepan qué tipo de voz tienen.		
<b>Objetivo:</b>	Expresar mensajes implícitos de la música que promuevan sentimientos positivos.		
<b>Materiales:</b>	Una bocina de audio potente, una laptop, un proyector, un popote de radio mediano, un globo, escalas de notas musicales, un micrófono.		
<b>Tiempo:</b>	50 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa de Día del Adulto Mayor De Ixmiquilpan.		
<b>Inicio:</b>	Sentarlos en sus sillas en forma de círculo, donde cada uno tiene un globo y un popote que preparé previamente, colocarme en el centro, darles la bienvenida y explicarles de lo que se va a tratar la sesión. Comenzar el saludo con una canción de presentación que dice: - “Hola, Hola ¿yo soy la rockola? mi nombre es Lucero y ahora quiero que adivinen quien canta así, con ademanes y gestos comienzo a cantar un verso de una canción alegre de un mensaje positivo que deseo que adivinen el intérprete por ejemplo: “Oye abre tus ojos mira hacia arriba disfruta las cosas buenas que tiene la vida”...la persona que adivine levantará la mano y dirá fuerte el nombre del intérprete en este caso será Chayane, y ahora siguiendo la dinámica así con una nueva canción e intérprete podrán elegir un nuevo tema que sea alegre y así sucesivamente .(15 min)		
<b>Desarrollo:</b>	Explicarles con la presentación en diapositivas, que es la voz, lo importante y valioso que es tenerla, y los diferentes tipos de voz que existen, al igual como es la voz de garganta, la voz de pecho y la que sale del diafragma. Pedirles que se pongan de pie, y que tomen su globo que lo inflen solo con tres tomas de aire pequeñas. Posteriormente les enseñaré como hacer el ejercicio de vocalización desde lo grave hasta lo agudo para lo cual, usaremos el aire del globo utilizando: ma-me-mi-mo-mu, la, le li, lo, lu, con la p, con la f, y con la s. Ahora se les pide que se sienten y soplándole al popote intentaremos sacar las notas agudas como el ejercicio anterior. Después les pondré la canción de Color Esperanza de Diego Torres y les explicaré como se canta cuando mi		

	<p>voz es de garganta, pecho o diafragma para que noten la diferencia, enseguida ellos notarán el cambio y podrán medir su voz por medio de la escala musical brindarles el micrófono para que se escuchen con mayor precisión. (25 min)</p> <p>Sugerencias: Trabajar a la par con ellos, incluirme en todo momento, verlos a los ojos con amor, brindarles seguridad, demostrarles empatía, a los adultos mayores con enfermedades o discapacidades brindarles prioridad en atención, apoyo y afecto. Brindarles confianza para que si necesitan mi apoyo en cualquier momento pueda auxiliarles, a fin de que ellos no se sientan limitados por sus condiciones físicas o médicas.</p>
<b>Cierre:</b>	<p>Preguntarles qué tipo de voz tienen, si está en la media, en tono grave o agudo, y preguntarles qué cuál es el mensaje que les dio la canción que lo expliquen a sus palabras unas cuantas intervenciones voluntarias, mostrarles la tabla de evaluación a la interventora en el proyector darles las hojitas y explicarles que señalen con una palomita la carita según las preguntas y su evaluación hacia mí. Al terminar recoger las hojitas darles las gracias y brindarnos todos unos fuertes aplausos. (15 min)</p>

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>		
<b>Subtítulo:</b>	<b>Taller de Canto y Música</b>	
<b>2ª Sesión:</b>	<b>“El sentimiento se transmite con la voz”</b>	
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante su voz puedan expresar sus sentimientos a fin de crear un vínculo positivo entre la música, el recuerdo y el sentimiento.	
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de la interpretación a fin de lograr la expresión de sus sentimientos.	
<b>Materiales:</b>	Una bocina de audio potente, una laptop, un proyector, un micrófono inalámbrico, hojas con la canción vive, corazones partidos de colores con frases de canciones conocidas por ellos para completar, pañuelos blancos y fotos tamaño carta de los adultos mayores, cinta doble cara.	
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b> 22
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan	
<b>Inicio:</b>	<p>Antes de comenzar, formaré sus sillas en círculo y colocaré en cada lugar la mitad de un corazón de color.</p> <p>Les saludaré entusiasta a los adultos mayores con el canto “la agüita y el jabón”, y les pediré que la canten conmigo con ademanes, interpretando que dice: con esta agüita limpia y este jabón las manos la cara me voy a lavar las 9 están sonando ya es hora ya, de ir al Instituto ir a trabajar, a crear y reír. (10 min)</p>	
<b>Desarrollo:</b>	<p>Pediré sus fotos que llevaron, colocaré cinta doble cara y las pegaré en la pizarra adelante en las ramas del árbol que dibujé.</p> <p>Seguiré con la dinámica: en busca de tu corazón, les explicaré que se trata de completar la frase de acuerdo al color y a la canción que ellos ya conocen, pero quien comience tiene que interpretarla no leerla y quien tenga la otra mitad es decir lo que sigue de la canción enseguida tiene que responder cantando. Por ejemplo, mi mitad de corazón dice: “Amorcito corazón yo tengo tentación de un beso” ... quien tenga mi otra mitad responderá: “que se prenda en el calor de nuestro gran amor mi amor” y así sucesivamente hasta que todos encuentren a sus mitades formando sus corazones completos.</p>	

	<p>Pedirles que tomen asiento y en binas con sus parejas de corazón, brindarles la hojita de la canción vive de napoleón.</p> <p>Mostrarles el video de la canción con el proyector para que escuchen el ritmo y entonación.</p> <p>Repasar la letra de la canción con el sentimiento de felicidad, con el de amor, con el de alegría.</p> <p>Pedirles que recuerden los mejores momentos de su vida, sus anécdotas y experiencias cuando canten la canción.</p> <p>Tomar los pañuelos blancos y agitarlos al interpretar la canción. (40 min.)</p> <p>Elegir las fotos al azar y al hacerlo pedirle al adulto mayor que comparta experiencia que hayan tenido referente a esa foto que llevaron.</p> <p>Sugerencias: Para los adultos con enfermedades o discapacidades brindarles mayor atención, empatía, tolerancia y paciencia, para que si necesitan ayuda puedan ser apoyados y estar al pendiente de ellos.</p> <p>Agradecerles su participación y el poder compartir sus experiencias personales que nos enseñan a valorar la vida y disfrutarla.</p>
<b>Cierre:</b>	<p>Ponernos de pie y darnos un fuerte abrazo unos con otros preguntarles si les gustó la actividad.</p> <p>Proyectar la hojita de evaluación a la Interventora y brindárselas para que señalen los criterios con una palomita. (10 min.)</p>

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
<b>Subtitulo:</b>	<b>Taller de Canto Y Música</b>		
<b>3ª Sesión:</b>	<b>“Haciendo nuestros propios instrumentos”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante material reciclable, puedan hacer instrumentos para acompañar las canciones que deseen interpretar.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de la creatividad y creación de instrumentos musicales a fin de lograr potencializar su expresión artística al interpretar una canción.		
<b>Materiales:</b>	Una bocina de audio potente, una laptop, un proyector, dos latas de refresco vacías y limpias por adulto, 4 botes de pintura en aerosol de diferentes colores, lentejuelas de colores de diversos tamaños, estrellas, stikers, listones, encajes, unas tijeras por adulto, periódico, silicón frío de secado rápido, frijoles o piedritas pequeñas, lengüetilla de cola de pato adhesiva, hojas con dibujos adheribles de diferentes diseños y colores. 4 Mesas rectangulares grandes de trabajo, 22 sillas.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el patio debajo del árbol que se encuentra enfrente del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan. Colocar en las 4 mesas el material de papelería y mercería anteriormente mencionadas y los frijoles.		
<b>Inicio:</b>	Comenzaré saludando a los adultos mayores con el juego de palabras encadenadas les explicaré que consiste en ir relacionando palabras de tal forma que la última sílaba de una palabra sea el comienzo de la siguiente, y al mencionar cada sílaba se debe aplaudir. Por ejemplo: ma-ri-po-sa, y quien se encuentre a mi derecha seguirá la cadena diciendo una palabra comenzando con la silaba que terminé, por ejemplo en este caso sería: sa-po y así sucesivamente. (10 min)		

<b>Desarrollo:</b>	<p>Brindaré a cada uno dos latas de refresco limpias y vacías, les pediré que coloquen dentro de la lata 30 frijolitos, para después sellar el orificio de la lata con la colita de pato adherible que tienen en sus mesas, así no se saldrán las semillas que depositamos.</p> <p>Después les pediré que peguen una hoja de periódico en el piso con la cinta doble cara y que elijan un color de los 4 aerosoles disponibles para que pintemos las latas.</p> <p>Una vez elegido el color formaremos las latas, un poco separadas entre sí, colocándolas arriba de las hojas de periódico para comenzar a pintarlas, y las dejaré un momento breve en el sol para que se seque la pintura. No tarda más de 5 o 7 minutos el secado debido a que es rápido.</p> <p>Mientras las latas se secan, repartiré las hojas de dibujos adheribles para que los recorten para el decorado y les enseñaré a hacer moñitos con los listones.</p> <p>Enseguida recogeré las latas secas, se las daré a los adultos para que las decoren con sus adhesivos de imágenes que recortaron, sus moñitos de listón, y coloquen listón, encaje, lentejuelas de colores o estrellitas, según sea su gusto, pegándolas con el silicón frío.</p> <p>Una vez terminadas colocar en el proyector la letra de la canción: "la vida es un carnaval para seguirla con las maracas y enseñarles cómo utilizarlas." (45min)</p>
<b>Cierre:</b>	<p>Brindarles un aplauso para motivarlos por su preciosa creación, agradecerles su tiempo y reconocerles sus esfuerzos diseños e imaginación con todo el empeño que pusieron al crear sus maracas. (5 min)</p> <p>Sugerencias: Darles espacio a los adultos para que no sientan presión, de preferencia, apoyarles cuando ellos lo requieran o se les dificulte algo.</p>

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: "Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón"</b>			
<b>Subtitulo:</b>	<b>Taller de Canto y Música</b>		
<b>4ª Sesión:</b>	<b>"El niño que llevo dentro"</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante sus recuerdos de las canciones que escuchaban en su infancia puedan realizar una escenificación por medio de trabajo en equipo.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de los recuerdos de sus canciones que escuchaban en la infancia y puedan expresarlas no solo cantando sino utilizando su cuerpo para expresarlo.		
<b>Materiales:</b>	Una bocina de audio potente, una laptop, un proyector, un micrófono inalámbrico, vestuario diverso (ropa, sombrero, sombrilla etc.), papel crepé, tijeras, cinta adhesiva.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	<p>Saludar a los adultos mayores muy entusiasta preguntándoles cómo están, cómo amanecieron y cómo está su ánimo posteriormente explicarles el juego del barco se hunde.</p> <p>Formaré a todos en círculo me colocaré en medio y les diré que el juego consiste en que caminaran dispersos alrededor, cuando yo diga el barco se hunde y solo hay lanchas para (diré el número que yo desee) por ejemplo 8 personas, entonces ellos se buscarán y se agruparan en equipos de 8, si yo digo de 5 o 10 etc. pierde quien se quede sin equipo.</p>		
<b>Desarrollo:</b>	Una vez formados los adultos en equipos se les pedirá que así trabajen, y se les mostrará en el proyector algunas canciones de su niñez, cuando ellos estén viendo los videos y la galería de las canciones elegirán la que más les guste.		

	<p>Una vez elegida la canción, les repartiré hojas para que las vayan viendo las letras de estas canciones y con el papel que crepé aran sus trajes o sus accesorios, pueden ocupar cosas del vestuario que hay.</p> <p>Debemos brindarles el tiempo y espacio suficiente para que ellos puedan crear mediante sus ideas y trabajar con sus equipos.</p> <p>Una vez hecho el vestuario y armada su coreografía deben ensayarla, y posteriormente presentarla ante todo el grupo. Todos los adultos deben participar.</p> <p>Algunas sugerencias: Estar pendiente de lo que necesiten los adultos, apoyarlos si ellos así lo requieren, dejar que creen y diseñen sus coreografías con su imaginación. Brindar mayor y atención a los adultos mayores que presentan alguna dificultad en cuanto a su salud o discapacidad. Ser pacientes y cordiales con ellos, podemos aportarles ideas si nos las piden pero de preferencia que su creatividad sea libre para que ellos se sientan útiles e innovadores, entusiastas.</p>
<b>Cierre:</b>	Al terminar deben explicar porque eligieron ésa canción y a qué les recuerda. Todos nos brindaremos fuertes aplausos por tan hermosa participación. Se le proyectará la hoja de la evaluación a la Interventora.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
<b>Subtitulo:</b>	<b>Taller de Canto y Música</b>		
<b>5ª Sesión:</b>	<b>“La música de la época de oro ‘El danzón’ “</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante sus recuerdos de este hermoso baile puedan llevar a cabo el transmitir en la mesura y ejecución de sus pasos el sentimiento de la música y poder bailarla.		
<b>Objetivo:</b>	Eleva la autoestima de los adultos mayores por medio de los recuerdos de sus canciones que bailaban en la época preciosa de su juventud.		
<b>Materiales:</b>	Una bocina de audio potente, una laptop, un proyector, un micrófono inalámbrico, una botella de agua para cada adulto mayor.		
<b>Tiempo:</b>	60min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el pasillito que se encuentra enfrente del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludaré muy feliz a los adultos con una canción que dice: Buenos, buenos días señor sol, ya amaneció usted salió, yo estoy feliz por eso yo aplaudo así, y enseguida el adulto mayor o adulta mayor que esté a mi izquierda, cantará la misma canción, pero ahora dirá su estado de ánimo y cuántos aplausos da, y así se sigue sucesivamente. (15min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Les pediré que se sienten y les mostraré un breve video de 3 min., que trata sobre el origen del danzón y cuál era la forma de vestirse para bailarlo, así como los pasos.</p> <p>Posteriormente les pediré que se levanten y aremos un breve calentamiento de pies y manos.</p> <p>Enseguida les pediré que se coloquen por parejas.</p> <p>Y pediré a alguno de ellos que quiera bailar conmigo entonces nos paramos enfrente para hacer la coreografía paso a paso.</p> <p>Aremos 3 descansos para tomar agua y retomar energía, es importante resaltar que el danzón es un baile fácil de hacer porque su ejecución es lenta y los adultos mayores lo conocen a la perfección.</p>		

	Si alguno de ellos desea bailar a su estilo o quiere enseñar nuevos pasos debemos de darle la oportunidad de expresarse libremente y bailarlo como lo sienta.(30 min)
<b>Cierre:</b>	Bailar todos la coreografía, brindarnos un aplauso y pasarles la hoja de evaluación a la interventora (15min)

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtitulo:	<b>Taller de Juegos de mesa</b>		
<b>1ª Sesión:</b>	<b>“El Rompecabezas”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el armado de un rompecabezas pueda mejorar sus habilidades motoras, desarrollar sus habilidades, mejorar su concentración, y ejercitar su memoria		
<b>Objetivo:</b>	Elevar el autoestima de los adultos mayores por medio de los juegos de mesa que impliquen motivar su creatividad, e inteligencia para pensar, trabajando ambos lados de cerebro previniendo enfermedades como el alzhéimer		
<b>Materiales:</b>	Un rompe cabezas por persona primero de 30 piezas, posteriormente de 50 y por último de 90.		
<b>Tiempo:</b>	60min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludaré a los adultos mayores con alegría y entusiasmo dándoles la bienvenida al taller de juegos de mesa contándoles la siguiente adivinanza. “Nieto de su bisabuelo, inmediato de tus hermanos, de tus primos es el tío y de tus tíos hermano”. Tu padre (10 min)		
<b>Desarrollo:</b>	Para lo que primero los sentaré en sus mesas de trabajo y les explicaré para qué sirve un rompecabezas, sus beneficios y cuál es su función. Después pediré que armen un rompecabezas que les daré sin hacer trampa. Y realizaremos un concurso el primer adulto mayor o adulta mayor que lo termine ganará un premio y seguirá a un rompecabezas de más piezas y así sucesivamente.		
<b>Cierre:</b>	Una vez terminado el rompecabezas nos brindaremos fuertes aplausos y les aré ver que es importante que jueguen en casa. Le voy a entregar el premio a quien gane y por último les pasaré mi hojita para que evalúen mi intervención los adultos mayores por favor.		

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtitulo:	<b>“Taller de Juegos de Mesa”</b>		
<b>2ª Sesión:</b>	<b>“La Lotería”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el juego de la lotería promuevan sus habilidades oculares, percepción, rapidez, memoria y concentración.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de los juegos de mesa que impliquen motivar su creatividad, e inteligencia para pensar, trabajando ambos lados de cerebro previniendo enfermedades como el alzhéimer.		
<b>Materiales:</b>	Una Lotería y fichas de plástico, o semillas, u objetos que indiquen cuando se marca en el tablero.		
<b>Tiempo:</b>	50 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		

<b>Inicio:</b>	Comenzaré el día saludando a los adultos mayores y haciendo la dinámica de contarles un trabalenguas para que lo repitan, quien lo logre sin equivocarse, se ganará el derecho de repartir los tableros para la lotería, no debe de hacer trampas y dice el trabalenguas: “el rey de Constantinopla Se quiere descontantinopolizar el que lo descontantinopolice buen descontantinopolizador será”. (15min)
<b>Desarrollo:</b>	<p>Repartiré los tableros de la lotería, así como los frijolitos, fichas o semillas que se van a ocupar para marcar las casillas del tablero.</p> <p>Tomaré las 54 tarjetas que conforman la lotería e iré haciendo mención de cada tarjeta con voz fuerte y mostraré la tarjeta para que ellos vayan marcando.</p> <p>Cada que yo valla describiendo una carta si está en su tablero ellos deben marcarla.</p> <p>Si Alguno de ellos termina antes de que yo diga el nombre de la última carta, puede gritar: “Lotería”, entonces será el ganador.</p>
<b>Cierre:</b>	Brindarles un fuerte abrazo y agradecerles su tiempo. Pasarle la hojita de evaluación a la Interventora.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtitulo:	<b>“Taller de Juegos de Mesa”</b>		
<b>3ª Sesión:</b>	<b>“El Dominó”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el juego del dominó promuevan el trabajo de sus dos hemisferios, fortaleciendo su memoria, potenciando su nivel de concentración.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de los juegos de mesa que impliquen motivar su creatividad, e inteligencia para pensar, trabajando ambos lados de cerebro previniendo enfermedades como el alzhéimer.		
<b>Materiales:</b>	Unos juegos de dominó con fichas de plástico, del mismo.		
<b>Tiempo:</b>	50 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Comenzaré el día saludando a los adultos mayores y preguntándoles cómo están contándoles un chiste: ¡Camarero! Este filete tiene muchos nervios; es normal es la primera vez que se lo comen. (10min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Enseguida les pediré que tomen su lugar en las mesas en equipos de 4 o 5 personas y les diré que nombren un representante para que se le dé un dominó y reparta las fichas para cada jugador. Cada jugador recibirá 7 fichas que les darán al empezar una ronda.</p> <p>Iniciará la ronda el jugador que tenga la ficha con el doble más alto (si juegan 4 personas, siempre empezará el 6 doble). En caso de no tener dobles ninguno de los jugadores, comenzará el jugador que tenga la ficha más alta. A partir de ese momento, los jugadores realizarán su jugada, por turnos, siguiendo el orden inverso a las manecillas del reloj.</p> <p>El jugador que inicia la ronda lleva la mano. Este es un concepto importante para la estrategia del dominó, pues el jugador o la pareja que es “mano” normalmente es la que tiene ventaja durante la ronda.</p> <p>En su turno, cada jugador debe colocar una de sus fichas en uno de los 2 extremos abiertos, de tal forma que los puntos de uno de los lados de la ficha coincidan con los puntos del extremo donde</p>		



	<p>se está colocando. Los dobles se colocan de forma transversal para facilitar su localización. Una vez que el jugador ha colocado la ficha en su lugar, su turno termina y pasa al siguiente jugador.</p> <p>Si un jugador no puede jugar, debe “robar” del pozo tantas fichas como sean necesarias. Si no quedan fichas en el pozo, pasará el turno al siguiente jugador.</p> <p>La ronda continúa con los jugadores colocando sus fichas hasta que se presenta alguna de las situaciones siguientes:</p> <p><b>Dominó</b></p> <p>Cuando un jugador coloca su última ficha en la mesa, se dice que ese jugador dominó la ronda. Si se juega en solitario, el jugador que ha ganado la ronda suma los puntos de todos sus contrincantes. Jugando por parejas, se suman los puntos de todos los jugadores incluso los del compañero.</p> <p><b>Cierre del juego</b></p> <p>Existen casos donde ninguno de los jugadores puede continuar la partida. Esto ocurre cuando los números de los extremos ya han sido jugados 7 veces. En ese momento se dice que la partida está cerrada. Los jugadores contarán los puntos de las fichas que les queden; el jugador o pareja con menos puntos es la ganadora y suma los puntos de la manera habitual.</p>
<b>Cierre:</b>	Agradecerles a los adultos su esfuerzo, su tiempo y el que hayan jugado dominó, pedirles de favor que llenen la hojita de la evaluación a la interventora.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>		
<b>Subtítulo:</b>	<b>“Taller de Juegos de Mesa”</b>	
<b>4ª Sesión:</b>	<b>“El Memorama”</b>	
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el juego del Memorama promuevan sus habilidades oculares, percepción, rapidez, memoria y concentración.	
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de los juegos de mesa que impliquen motivar su creatividad, e inteligencia para pensar, trabajando ambos lados de cerebro previniendo enfermedades como el alzhéimer.	
<b>Materiales:</b>	Unos 11 memoramas, de tarjetas grandes para que los adultos mayores puedan percibir con facilidad las imágenes pares que son juegos tradicionales como el trompo, el balero, las canicas, muñecas de trapo, la reata, las damas chinas, la matraca etc.	
<b>Tiempo:</b>	55 min	<b>Personas:</b> 22
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan	
<b>Inicio:</b>	Saludo entusiasta a los adultos mayores con la canción del canguro: Que Dice cuando el canguro se sube a la montaña dicen que solo le gusta trabajar no lo molestes y observa lo que hace para que pronto lo puedas imitar y el canguro dice qué... entonces un adulto contestará la actividad que quiere que realicemos por ejemplo aplaudir, ahora ése adulto cantará la canción y otro le responderá la actividad que quiera hacer y así sucesivamente. (15 min)	
<b>Desarrollo:</b>	Les pediré que se sienten en binas y a cada bina le entregaré un memorama que contiene 20 tarjetas. Entonces entre ellos deben colocar las tarjetas hacia abajo, y revolverlas. Ya revueltas ellos decidirán quién comienza primero, y quien lo haga elegirá una tarjeta la volteara mostrándola y tratara de adivinar dónde está su par, elegirá otra y si no es su par, regresará las tarjetas volteándolas.	

	<p>Ahora seguirá el turno de la otra persona, pero si encuentra su par, entonces vuelve a elegir de nuevo.</p> <p>Gana quien haya encontrado más pares. (30min)</p> <p>Sugerencias: Apoyar a los adultos si es que lo requieren de preferencia dejarlos que reflexionen y estimulen su desarrollo cognitivo para que ellos solitos puedan lograrlo.</p>
<b>Cierre:</b>	Brindarles a los adultos mayores un fuerte aplauso explicándoles la importancia de que jueguen memorama en casa, y agradecer su participación pedirles que llenen la hojita de evaluación a mi intervención.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtítulo:	<b>“Taller de Juegos de Mesa”</b>		
<b>5ª Sesión:</b>	<b>“Serpientes y Escaleras”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el juego de las serpientes y escaleras promuevan sus habilidades oculares, percepción, rapidez, memoria y concentración.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de los juegos de mesa que impliquen motivar su creatividad, e inteligencia para pensar, trabajando ambos lados de cerebro previniendo enfermedades como el alzhéimer.		
<b>Materiales:</b>	Unos 11 tableros de serpientes y escaleras, frijolitos y 2 dados grandes para que puedan ver los puntos.		
<b>Tiempo:</b>	45 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludar a los adultos mayores con mucha alegría colocarnos en círculo y preguntarles cómo amanecieron, cantando la canción regala un abrazo y mejor te sentirás. Enseguida jugar a pares y nones para que queden en binas (15 min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Una vez que los adultos están en binas les daré un tablero de serpientes y escaleras.</p> <p>Les explicaré que el juego consiste ubicarse primero todos en la casilla número uno, y que para avanzar deberán tirar los dados depende el número que caigan es la cantidad de casillas que avanzan.</p> <p>Pero si caen en una casilla que tiene una escalera subirán hasta la casilla que esta los lleve.</p> <p>Por el contrario, si caen en una casilla que tiene una serpiente bajaran y regresarán a la casilla que esta diga.</p> <p>Deben mover su frijolito en la casilla que estén para ubicarse, gana quien llegue primero a la meta. (20 min)</p>		
<b>Cierre:</b>	Felicitación a los ganadores y regalarles a todas galletas de avena como agradecimiento a su participación, pedirles que llenen la hojita con la evaluación a mi intervención y despedirnos con un abrazo de lechuga. (10min)		

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>	
Subtítulo:	<b>Taller de Repostería</b>
<b>1ª Sesión:</b>	<b>“Helado de Guayaba”</b>

<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante la creación de hacer helado se sienta útiles y motivados por hacer algo delicioso.		
<b>Objetivo:</b>	Eleva la autoestima de los adultos mayores por medio de las recetas de cocina fáciles de hacer y preparar para deleitar a su paladar.		
<b>Materiales:</b>	Unas licuadora industrial (que ya tienen en el instituto), cada adulto mayor deberán llevar su material: una cuchara sopera, 3 cucharadas de aceite de coco, 1 taza de agua, 7 cucharadas de azúcar, 8 guayabas cortadas en mitades y sin semilla, 9 cubos de hielo, refractario y vasitos de unicel para helado pequeños.		
<b>Tiempo:</b>	55 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludo a los adultos mayores y les doy la bienvenida al taller de repostería con la dinámica yo veo. Que trata de que diré la frase yo veo algo... y solo puedo decir una característica y color, por ejemplo; yo veo algo naranja y redondo, entonces ellos deben de buscar qué vi y adivinar, y quien adivine sigue el juego, pero ahora con algo que vea él o ella y todos debemos adivinar. (15 min)		
<b>Desarrollo:</b>	Les pediré que nos lavemos las manos para poder comenzar. Posteriormente les diré que se ubiquen en sus mesas de trabajo. Enseguida les indicaré que formemos equipos de 5 o 6 personas para trabajar, y pasamos primero a la licuadora, en donde depositamos las guayabas, el hielo, aceite de coco una taza de agua y las 7 cucharaditas de azúcar y los licuamos. Una vez lista la mezcla la verteremos en el refractario y la meteremos a congelar más 20 min. (30 min)		
<b>Cierre:</b>	Terminado el tiempo la sacamos del congelador y con una cuchara la raspamos y la serviremos en los vasitos de helado, listo para saborear. Preguntarles a los adultos si les gusto la receta y si se les dificultó algo o no, pedirles que evalúen mi intervención en la hojita. (15 min)		

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtitulo:	<b>“Taller de Repostería”</b>		
<b>2ª Sesión:</b>	<b>“Ensalada Naranja”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante su creatividad puedan disfrutar de una ensalada nutritiva y deliciosa hecha por ellos mismos.		
<b>Objetivo:</b>	Eleva la autoestima de los adultos mayores por medio de la alimentación sana, y creación de postres.		
<b>Materiales:</b>	Una grabadora, cada adulto deberá llevar: una zanahoria pelada y rallada, 2 manzanas amarillas Golden sin corazón y picadas, 1/2 taza nueces picadas, 1/2 taza pasitas, 1/2 taza crema, una lata de lechera chica, un tazón o traste mediano, una cuchara sopera.		
<b>Tiempo:</b>	55 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludar a los adultos mayores con una canción de la mané que reproduciré en la grabadora. Pedirles que pasemos a lavarnos las manos y que una vez terminando de asearnos vallamos a nuestros lugares y saquemos nuestro material.		
<b>Desarrollo:</b>	Coloquemos en nuestro tazón o traste la zanahoria rayada Después añadiremos la manzana, pasitas y nueces, revolvemos con nuestra cuchara.		

	Posteriormente agregamos la lechera y crema mezclaremos bien, y listo está nuestra ensaladita.
<b>Cierre:</b>	Servimos en vasitos ensalada y juntos la compartimos para probarla y disfrutarla. Les pido que por favor evalúen mi intervención.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtítulo:	<b>“Taller de Repostería”</b>		
<b>3ª Sesión:</b>	<b>“Besitos de Nuez”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante la creación de los besitos de nuez se motiven a intentar hacer postres deliciosos.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de la alimentación sana, y creación de postres.		
<b>Materiales:</b>	Un horno (que ya está en el instituto) charolas para pan y galletas (tiene el horno del instituto), una licuadora, un recipiente, una palita de madera y una cuchara sopera, 135 gramos de mantequilla sin sal derretida, 1 taza de nuez sin cáscara, 1 taza de azúcar glass cernida, 2 cucharaditas de esencia de vainilla, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de canela en polvo y 1 ½ taza de harina cernida, azúcar glass para decorar al final al gusto, guantes para hornear, mandil para hornear.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludar a todos los adultos mayores con un abrazo deseándoles un hermoso día y ánimos para comenzar. Irnos a lavar las manos y preparar nuestro material para trabajar. (10 min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Primero trituraremos las nueces en procesador o licuadora.</p> <p>Mezclaremos el azúcar glass con la mantequilla derretida en un recipiente, batiremos hasta que no queden grumos de azúcar.</p> <p>Después combinaremos la harina cernida con la sal y la canela en polvo.</p> <p>Enseguida integraremos la harina a la mantequilla, poco a poco. Nos vamos a ayudar de una cuchara de madera para mezclar bien ambas preparaciones.</p> <p>Agregaremos enseguida las nueces trituradas y la esencia de vainilla. Mezclando hasta tener una masa homogénea, terminaremos de amasar a mano.</p> <p>Les diré que engrasaremos una charola para horno, con un poco de mantequilla.</p> <p>Después formaremos bolitas con nuestras manos del mismo tamaño, y las colocaremos sobre las charolas separándolas.</p> <p>Hornearemos a 180°C por 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas por los bordes.</p> <p>Las sacaremos después del horno, y las dejaremos enfriar por 10 minutos. Después con cuidado, cubriremos los besos de nuez con azúcar glass y los repartiremos para compartirlos. (40 min)</p>		
<b>Cierre:</b>	Les daré las gracias por haber participado en la actividad, y les daré sus galletitas para que se las lleven, y les pediré que evalúen mi intervención por favor. (10min)		
<b>Sugerencias:</b>	No dejar que los adultos mayores se acerquen mucho al horno para evitar accidentes, de preferencia solo el interventor y llevar el material indispensable para todo, hacer divertido el tiempo al estar preparando las cosas.		

**TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”**

Subtítulo:	<b>“Taller de Repostería”</b>		
<b>4ª Sesión:</b>	<b>“Gelatina de Gansito”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante la elaboración de la gelatina de gansitos se sientan felices y motivados de crear postres deliciosos, fáciles de hacer.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de la alimentación sana, y creación de postres.		
<b>Materiales:</b>	Cada adulto deberá llevar sus cosas, un molde redondo mediano de gelatina, 4 gansitos congelados, 5 cucharaditas de grenetina, 1 taza agua, 1 lata leche condensada (lechera), 1 lata leche evaporada. 1 taza leche de vaca (normal). 1 cucharadita de esencia de vainilla, aceite de cocina para engrasar el molde.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Comenzaré saludando a los adultos mayores con la canción buenos días señor sol. (5min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Primero les pediré que guardaremos los gansitos en el congelador para tener una consistencia dura al momento de la preparación</p> <p>Luego hidrataremos la grenetina en la taza de agua por unos 7 minutos, después a baño maría la haremos para que la grenetina se haga líquida.</p> <p>Después les diré que utilizaremos nuestra servilleta húmeda con el aceite para engrasar el molde porque esto evitara que la gelatina se pegue al molde</p> <p>Entonces ahora calentaremos a fuego alto en un recipiente la leche de vaca, la evaporada, la condensada y la vainilla. Mezclaremos bien y moveremos continuamente hasta que la leche este caliente (no debe hervir).</p> <p>Retiraremos del fuego y agregaremos la grenetina líquida caliente, mezclaremos hasta que se integre bien, agregaremos entonces 1 taza de la mezcla preparada al molde y refrigeraremos por 20 minutos.</p> <p>Ahora si les pediré que saquemos del refrigerador los gansitos y los colocaremos presionando suave para que se peguen a la mezcla a medio cuajar, verteremos el resto de la mezcla y refrigeraremos en el congelador por (20 min)</p> <p>Por último, sacaremos la gelatina del congelador y la podremos disfrutar. (55min)</p>		
<b>Cierre:</b>	Compartimos la gelatina con todos los adultos mayores, nos brindamos un fuerte aplauso. Les paso la hojita para que evalúen mi intervención. (5min)		

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtítulo:	<b>“Taller de Repostería”</b>		
<b>5ª Sesión:</b>	<b>“Pan de elote”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores se nutran sanamente elaborando un rico pancito de elote casero		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de la alimentación sana, y creación de postres.		

<b>Materiales:</b>	Horno de pan (hay en el instituto), batidora, licuadora, guantes para hornear, cada adulto deberá llevar los siguientes ingredientes: 6 elotes bien tiernos grandes, 6 huevos, 1 1/2 barra de mantequilla de 90 gr, 1 lata leche condensada, 1 cucharada polvo para hornear, 3/4 de taza de Harina, 1/2 taza leche entera, 1 cucharadita canela en polvo.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludaré a los adultos mayores muy entusiasta con un abrazo de lechuga posteriormente les pediré que pasemos a lavarnos las manos para comenzar.		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Prenderemos el horno y lo pondremos a temperatura 150° C.</p> <p>Primero les diré que batiremos la mantequilla con los huevos enteros, uno por uno sin dejar de batir. Después Rebanaremos los elotes y los licuaremos licuarlos con la lata de leche condensada, enseguida le incorporaremos a la preparación anterior sin dejar de batir.</p> <p>Después añadiremos harina y polvo para hornear.</p> <p>Posteriormente coseremos la mezcla en el horno precalentado a 150° C entre 40 y 60 minutos (iremos checando con un palillo metiéndolo en el pastel y cuando salga seco está listo, revisar que no se dore en exceso en la parte de arriba) sacaremos, enfriaremos y espolvorearemos con azúcar glass y canela.</p>		
<b>Cierre:</b>	Brinda a los adultos mayores la hoja de rubrica de evaluación a la interventora para que en ése tiempo se deje enfriar el pan, posteriormente repartirlo en rebanadas a todos los adultos mayores.		

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
<b>Subtitulo:</b>	<b>“Taller de Manualidades”</b>		
<b>1ª Sesión:</b>	<b>“Flores de Papel”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante su creatividad puedan hacer flores con papel.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de la imaginación y creatividad.		
<b>Materiales:</b>	Pliegos de papel crepé de varios colores 3 por adulto, unas tijeras para cada adulto, 4 palitos de madera delgados largos por adulto, un silicón frío, moldes de cartón de pétalos para cada adulto		
<b>Tiempo:</b>	45 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el pasillo que está enfrente Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludar a los adultos mayores y darles la bienvenida al taller de manualidades pedirles que pongan mucha atención a las actividades y que si tienen dudas o algún paso se les complica pueden pedirme ayuda. (10min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Indicarles que coloquen su material en su mesa y brindarles unos moldes de pétalos de cartón que marcarán en su papel crepé como lo voy haciendo.</p> <p>Sin desenvolver un pliego de papel crepé del color que gusten, marcarán con un lápiz tenuemente la forma del pétalo, y lo cortarán con sus tijeras al tamaño del pétalo que tienen en horizontal lo que sobra del pliego lo guardarán.</p> <p>Ahora tomarán un palito de madera al que le pondrán un circulito que les voy a dar color amarillo que lo pegarán en la punta del palito con silicón frío.</p> <p>Posteriormente tomarán la tira de pétalos y la comenzaremos a pegar alrededor de la punta amarilla del palito.</p>		

	<p>Sin soltar y haciendo presión al palito pegarán la punta final al palito con silicón frío.</p> <p>Por último, cortaremos una tirilla delgada de color verde, para forrar el palito que simulará el tallo de nuestra flor, colocaremos silicón frío en el palito y le pegaremos el papel crepé color verde alrededor cubriéndolo completamente.</p> <p>Y listo tenemos nuestra flor, podemos extender los pétalos para que se vea más frondosa.</p> <p>Enseguida podemos hacer otras más solo cambiamos el diseño del pétalo elegimos el que nos guste el procedimiento es el mismo. (30min)</p> <p>Sugerencias: Apoyar a los adultos si requieren nuestra ayuda, ser empáticos por si al primer intento no les sale poderles animar a que vuelvan a intertarlo.</p>
<b>Cierre:</b>	<p>Apreciar y felicitarlos por sus creaciones de flores darles las gracias por su dedicación y esfuerzo para realizar sus actividades. Pedirles que hagan la evaluación a la interventora por favor.</p>

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
<b>Subtítulo:</b>	<b>“Taller de Manualidades”</b>		
<b>2ª Sesión:</b>	<b>“Florero de Popotes”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante su creatividad puedan hacer un florero con popotes de hojas de revista		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio de la imaginación y creatividad.		
<b>Materiales:</b>	Cada adulto mayor deberá llevar, 4 revistas, un pegamento de barra, un silicón frío, dos bases redondas circulares de cartón, una laca o barniz para papel en aerosol.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludar a los adultos mayores con la dinámica que se llama el espejo, en donde les pediré que formen un círculo me colocaré en medio y los movimientos que yo haga ellos los irán imitando. (10 min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Pedirles que tomen asiento y se coloquen en sus mesitas sacando su material, primero los adultos desprenderán con cuidado las hojas de las revistas.</p> <p>Posteriormente cuando tengan suficientes hojas, tomarán una y por la esquina la enrollarán poniendo pegamento en la esquina donde comienzan y presionando hasta formar un popote, al terminar colocar de nuevo pegamento en la punta final.</p> <p>Y seguirán haciendo los popotes de papel de hojas de revistas, entonces una vez teniendo como 30 o 40, tomarán cuatro popotes y los pegarán en forma de cruz en una de las bases de cartón, después los otros dos igual en forma de cruz para formar como un asterisco, y encima de él pegar la otra base de cartón, después doblaremos y subiremos los popotes enseguida, comenzaremos a entretrejer los popotes, meteremos uno sí, uno no, y los pegaremos con silicón frío, por todo alrededor, así seguiremos haciéndolo dándole forma a todo.</p> <p>Seguiremos haciendo popotes de revistas para pegarle alrededor a nuestra manualidad poco a poco va tomando forma en un florerito, es importante que los adultos mayores sientan nuestro apoyo, y que si algo se les dificulta puedan expresarlo y de inmediato estaré apoyándoles.</p> <p>Cuando la manualidad va tomando forma es decisión de los adultos seguir haciéndola más grande o dejarla así, cada uno le dará el grosor y la altura que desee.</p> <p>Una vez hechos los floreritos los pondremos a secar al sol, y le rociaremos la laca o barniz para endurecerlos y darles brillo. (40min)</p>		

<b>Cierre:</b>	Retiraremos los floreros secos del sol y les reconoceré enormemente a los adultos mayores, sus trabajos, con un pequeño detalle (unos dulces) les agradeceré su tiempo, su empeño y dedicación a la actividad pidiendo que nos brindemos fuertes aplausos, y que por último me ayuden evalúen mi desempeño de intervención en la hojita. (10min)
<b>Sugerencias:</b>	Apoyar a los adultos al hacer los popotes, para que con precisión lo logre, enseñarles las técnicas o tips para que se les facilite, ser en todo momento entusiasta y de preferencia ponerles música de fondo cuando estén trabajando en su manualidad.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
<b>Subtitulo:</b>	<b>“Taller de Manualidades”</b>		
<b>3ª Sesión:</b>	<b>“Alfiletero de puerco espín”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante su creatividad puedan hacer un alfiletero en forma de puerco espín		
<b>Objetivo:</b>	Elevar el autoestima de los adultos mayores por medio de la creatividad e imaginación al hacer y diseñar sus manualidades		
<b>Materiales:</b>	Cada adulto deberá llevar, dos Hojas de fieltro una color café claro y la otra café oscuro, un trozo de tela de cualquier color y diseño que sea al gusto del adulto mayor, cuyas medidas sean de 10x10 cm. Alfileres de cabecita redonda de colores, un par de ojitos movibles, o dos chaquiras medianas negras, un canuto color café claro, una aguja, moldes para hacer el puerco espín, un lápiz con punta, unas tijeras para cortar tela, laptop y proyector		
<b>Tiempo:</b>	50 min	<b>Personas:</b>	22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludaré a los adultos mayores con la dinámica del saludo de los animales que dice: Buenos días queridos amigos hoy me levanté sintiéndome un águila y al volar sobre el bosque vi a ésa señora ardilla (entonces señalo a una adulta mayor que tiene que hacer el sonido de una ardilla) después ella cantará, buenos días queridos amigos hoy me levanté sintiéndome (dice el nombre de cualquier animal y a quien señale deberá imitarlo y así sucesivamente.) (10 min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Pedirles a los abuelitos que saquen su material y lo coloquen en sus mesitas de trabajo para comenzar con la manualidad que es un alfiletero.</p> <p>Enseguida les brindaré los moldes para que los marquen en sus hojitas de fieltro, y puedan hacer su puerco espín.</p> <p>Una vez marcados los moldes en sus fieltros, les pediré que con sus tijeras los corten.</p> <p>Les iré proyectando en el cañón el paso a paso con imágenes para que no se pierdan aparte de hacerlo con ellos.</p> <p>Después tomaremos nuestra aguja le ensartaremos el hilo, y comenzaremos a coser con punto festón u ojal por toda la orillita a nuestro puerquito espín, uniendo los moldes para irle dando forma.</p> <p>Ya unidas las partes que conforman el cuerpo de nuestro puerco espín, dejaremos una pequeña abertura como de 3cm para que por ahí metamos el velcro o relleno.</p> <p>Una vez bien rellenito nuestro puerquito, le coseremos en donde dejamos ésa pequeña abertura, para cerrarlo.</p> <p>Posteriormente le pegaremos sus ojitos, sus orejitas y su colita. (35 min)</p>		



<b>Cierre:</b>	Al final le pondremos los alfileres, de cabecitas de colores en la parte de su lomito, les daré las gracias a los adultos mayores por haber participado en la actividad, les preguntaré si les gustó el resultado. (5 min)
<b>Sugerencias:</b>	Estar al pendiente de la supervisión de los adultos por si necesitan apoyo, que es poco probable pues la mayoría sabe tejer, y coser a la perfección.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>		
Subtitulo:	<b>“Taller de Manualidades”</b>	
<b>4ª Sesión:</b>	<b>“Tejiendo Bufandas”</b>	
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante su creatividad puedan hacer una bufanda con una tablilla y combinar sus colores según su creatividad.	
<b>Objetivo:</b>	Eleva la autoestima de los adultos mayores por medio de la creatividad e imaginación al hacer y diseñar sus manualidades.	
<b>Materiales:</b>	Tablilla de madera de mano rectangular, dos bolas de estambre del #8 del color de su preferencia, tijeras y gancho de metal, grabadora de audio potente.	
<b>Tiempo:</b>	50 min	<b>Personas:</b> 22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan	
<b>Inicio:</b>	Saludaré a los adultos mayores entusiasta con la canción de la mane para ello formaremos un círculo e iremos bailando y diciendo lo que dice la canción. Por ejemplo, una mane en la cabecé y la otra mané en la oreje. (8min)	
<b>Desarrollo:</b>	<p>Cuando termine nuestra canción de saludo les pediré que se ubiquen en sus sillas de trabajo para que formemos con las sillas el mismo círculo, posteriormente les pediré que coloquen sobre su mesa su tablilla estambre y gancho.</p> <p>Entonces les mostraré como se usa la tablilla y el modo en que podemos ir tejiendo nuestra bufanda sin necesidad de agujas u objetos que pueden lastimarles las manos.</p> <p>Les pediré que tomen su tablilla y tomen una madeja de estambre y con la punta de inicio de la madeja hagan un nudito a una esquina del clavito de la tablilla, una vez hecho, pasarán el estambre en forma de zigzag dándole vuelta a casa clavito, brincando uno si uno no, una vez llegando al otro extremo de la tablilla se debe sumir con la yema de los dedos el estambre, para posteriormente con ayuda de un gancho de tejer, jalen unas pequeñas orejillas que se forman a los costados, las ensarten intercaladas al centro, y vuelva a hacer lo que hicieron a un principio, y así lo repiten varias veces y notarán como se va tejiendo su bufanda.</p> <p>La finalidad de usar la tablilla es que el tejido no es complicado, sale rápido y a los adultos les gusta, entretiene y se sienten felices de ver como poco a poco queda lo que hacen si ellos quieren combinar colores lo pueden hacer.</p> <p>Sugerencias: Es importante estar supervisándolos por si surge alguna necesidad, o si a algún adulto se le dificulta hacerlo, poder apoyarle en el momento en que lo requiera, en la grabadora ponerles música o canciones de su agrado para que tejan a gusto.(35min)</p>	

<b>Cierre:</b>	Les brindaré un fuerte aplauso, les obsequiaré las tablillas por si gustan hacer más larga su bufanda en casa, y les pediré que me ayuden a llenar mi hojita según mi desempeño y que debo mejorar o que les gusta. (7min)
----------------	--

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>		
<b>Subtitulo:</b>	<b>“Taller de Manualidades”</b>	
<b>5ª Sesión:</b>	<b>“Combinando cuentitas”</b>	
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante su creatividad y el uso de bisutería puedan hacer creaciones como flores, aretes, pulseras, y diversos accesorios para que favorezcan su motricidad fina, concentración y puedan auto emplearse si así lo desean vendiendo lo que hacen.	
<b>Objetivo:</b>	Eleva la autoestima de los adultos mayores por medio de la creatividad e imaginación al hacer y diseñar sus manualidades.	
<b>Materiales:</b>	Cuentas de bisutería de diversos tamaños y formas, lentejuelas, alambre delgado para bisutería, hilo elástico, broches de gancho o mariposa, pinzas de acero pequeñas punta roma y plana para abrir o sellar los collares o pulseras, o fijar aretes, tijeras gruesas, pedrería de plástico, y una cuadrilla de cartón donde se pone el huevo.	
<b>Tiempo:</b>	50 min	<b>Personas:</b> 22
<b>Espacio:</b>	En el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan	
<b>Inicio:</b>	Saludaré a los adultos mayores con una dinámica que se llama el refrán, la cual es que yo comenzaré a decir un refrán, si alguno de ellos se lo sabe debe levantar la mano y terminarlo, enseguida ésa persona dirá la mitad de otro y quien se lo sepa lo terminará y así sucesivamente. Al terminar les pediré que toman sus lugares en sus mesas para brindarles su material. (10min)	
<b>Desarrollo:</b>	<p>Les brindaré a cada uno las cuadrillas de cartón de huevo, posteriormente les daré sus cuentas en bolsitas previamente hechas a cada adulto le corresponden 6, un rollito de alambre delgado para bisutería, sus pincitas y un canuto de elástico.</p> <p>A los adultos mayores que se les dificulta tomar cosas muy pequeñas les brindaré cuentas grandes, para que ensarten mejor, y puedan realizar la actividad a fin de que ellos se motiven y noten que son capaces de realizarlo sin problema, apoyándoles en todo momento.</p> <p>Una vez que se les entregan las cuentas deberán colocar cada forma de cuenta en las separaciones de la huevera, para que con facilidad puedan distinguir su material, y trabajarlo.</p> <p>Les enseñaré primero que deben con sus pincitas doblar la punta del alambrito para que no se les salgan las cuentas, después pasaremos a ensartar una cuenta del color que gusten, después una figura o piedrita redonda, y de nuevo una cuenta de ése color u otro y así cada adulto, tendrá la libertad de escoger sus modelos, o hacerlo de los colores o figuras que guste, una vez ensartadas las cuentas en el collar, pulsera, llavero, aretes o lo que ellos hayan decidido hacer, terminarán con otro doblar en la punta y con sus pincitas sellarán con un broche.</p> <p>Ahora si pasarán a colocar orejilla y pinza, o palo para que se pueda abrochar con ayuda de sus pincitas en cada una de las puntas que se doblaron se ensartarán. Y listo tienen hechos su accesorio, una vez que terminen uno si gustan pueden hacer otros más.</p> <p>Esta actividad es muy creativa, relajante y entretenida para ello se debe armonizar el ambiente con música de fondo y charlar con ellos sobre cosas breves. (35min)</p>	

<b>Cierre:</b>	Una vez terminados sus accesorios ellos decidirán si gustan llevarse el material o no, se les brindará un fuerte aplauso por sus creaciones preciosas y todos nos daremos un fuerte abrazo de oso, por último, les pediré que me evalúen por favor. (5min)
----------------	--

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
<b>Subtitulo:</b>	<b>“Taller de las Emociones”</b>		
<b>1ª Sesión:</b>	<b>“El valor de lo que soy”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el reconocimiento de sus virtudes, su esencia de persona y reconocimiento de su etapa de vida, se sientan felices y orgullosos, capaces de amarse, auto cuidarse y valorarse a sí mismos aún con las limitaciones que se les puedan presentar.		
<b>Objetivo:</b>	Eleva la autoestima de los adultos mayores por medio del conocimiento de sus emociones a fin de saber identificarlas y encausarlas correctamente para detectar cuando son violentados, sin que les afecte y puedan protegerse de situaciones que les causen temor o sean manipulados.		
<b>Materiales:</b>	Una foto reciente de los adultos mayores tamaño carta, marcadores de colores acua color, lápiz, goma, tijeras, una cartulina blanca, pegamento en barra, un diurex y stikers de corazones y paletas de corazón.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	40
<b>Espacio:</b>	En el pasillito que se encuentra enfrente del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludaré muy entusiasta a los adultos mayores con la dinámica “yo me quiero y te quiero”, les explicaré que para llevarla a cabo debemos colocarnos en círculo, les brindaré una paleta a cada uno de corazón que dice la frase, “Yo me quiero porque.... Y te quiero porque...”. Lo que significa que tomaré mi paleta y primero diré yo me quiero porque soy muy (pensaré que es lo que más soy) “alegre” y entonces elegiré a cualquier compañero que desee y le diré: “a ti te quiero porque eres amable conmigo”, le dará la paleta y un fuerte abrazo, ahora ésa persona que recibió la paleta hará lo mismo dirá por qué se quiere y a quien quiere, y le dará su paleta, y así sucesivamente hasta que todos tengan una paleta que les hayan obsequiado. (15 min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Formaremos equipos de cinco personas, cada equipo unirá sus cartulinas formando un cuadro grande.</p> <p>Se les brindarán los plumones de colores acua color, lápiz, goma, tijeras, resistol de barra, diurex y stikers.</p> <p>En equipo deben hablar cada uno sobre sus fortalezas que poseen, lo que aman y disfrutan hacer también. Responderán a tres preguntas: 1.- ¿De verdad me siento importante?, 2.- ¿Estoy disfrutando de mi vejez plenamente? ¿Por qué?, 3.- ¿Me amo, me cuido, me valoro y me acepto como soy?</p> <p>Entonces pensarán en un dibujo que puedan hacer al tamaño de la cartulina, en donde puedan pegar sus 5 fotografías, escribir sus nombres y sus virtudes, el dibujo debe representar la unión de los 5, la opción es libre.</p> <p>Cada equipo deberá tener un nombre referente a su dibujo, y pasarán a exponer todos sus trabajos ante sus demás compañeros. (35min)</p>		

<b>Cierre:</b>	Les pondré una reflexión que proyectaré en el cañón con ayuda de mi laptop de 3 min y me despediré de ellos pidiéndoles que evalúen mi intervención y cantando la canción yo soy importante y nos daremos un abrazo de lechuga. (10min)
----------------	---

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtítulo:	<b>“Taller de las Emociones”</b>		
<b>2ª Sesión:</b>	<b>“Reconociendo mis emociones”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el reconocimiento de sus emociones, puedan tener un control sobre ellas dependiendo la situación.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio del conocimiento de sus emociones a fin de saber identificarlas y encausarlas correctamente.		
<b>Materiales:</b>	Caritas de felicidad, tristeza, miedo, enojo, desesperación, frustración, alegría, asco, disgusto, desprecio, 7 palitos de madera, silicón frío.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	40
<b>Espacio:</b>	En el pasillito que se encuentra enfrente del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludaré entusiasta a los adultos mayores formando un círculo con ellos y les explicaré la dinámica que se llama “me pica”, la cual trata de decir su nombre y un lugar que ellos deseen señalar que les pica, por ejemplo: Yo soy Lucero y a mí me pica aquí entonces señalo la parte de mi cuerpo en este caso mi estómago, ahora la persona adulta mayor que está a mi izquierda dirá su nombre, mi nombre, donde me pica y dónde le pica a él, y así sucesivamente los adultos deben estar atentos para saber a dónde les picó a sus compañeros para decirlo y no equivocarse. (10 min)		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Brindarles a los adultos mayores sus caritas impresas en hojas, unas tijeras, diurex, palitos de madera, y silicón frío. Ubicarlos en sus mesitas de trabajo para comenzar la actividad. Pidiéndoles que con sus tijeras recorten cada una de sus caritas, posteriormente peguen cada una de ellas en un palito de madera, pueden pegarlos con silicón frío y reforzar con diurex.</p> <p>Una vez listas sus caritas mirarán el proyector de pantalla en donde les pondré un ejemplo de los estados de ánimo, y los sentimientos. Para que aprendan a diferenciarlos.</p> <p>Posteriormente aremos la actividad de decirles diversas situaciones y ellos mostrarán su carita según lo que deseen manifestar, para ello debemos dejarlos que hablen, saber escucharlos de verdad y comprender el porqué de su sentir.</p> <p>Explicarles que deben tener control sobre sus emociones y no dejar que les afecten tanto los malos comentarios, las burlas o situaciones que pongan en riesgo su autoestima.</p>		
<b>Cierre:</b>	Brindarnos todos un fuerte abrazo pedirles que por favor contesten la evaluación a la interventora.		

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtítulo:	<b>“Taller de las Emociones”</b>		
<b>3ª Sesión</b>	<b>“Autoconocimiento”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el reconocimiento de sus emociones, puedan tener un control sobre ellas dependiendo la situación.		

<b>Objetivo:</b>	Elevar la autoestima de los adultos mayores por medio del conocimiento de sus emociones a fin de saber identificarlas y encausarlas correctamente.		
<b>Materiales:</b>	Hojas de papel y lapiceros para cada uno de los adultos mayores		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	40
<b>Espacio:</b>	En el pasillito que se encuentra enfrente del Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludaré entusiasta a los adultos mayores formando un círculo con ellos les pediré que hagamos lluvias de aplausos con los dedos de la mano comenzaremos primero con el dedo, luego con dos y así sucesivamente hasta que sean las palmas de la mano		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Pedirles que en la hojita que se les dio se dibujen y escriban tres cualidades, que tengan que los distinguan y sean parte fundamental de su forma de ser.</p> <p>Sin que le pongan nombre, una vez con su hojita van a pasar enfrente y me las darán entonces yo intercambiaré todas las hojas, para que los adultos mayores adivinen de quien se trata y aparte una vez adivinando deberán entregarle su dibujo a su dueño con un abrazo y una frase bonita que le anime y haga ver cómo lo ven o la ven los demás. Y cada adulto mayor pasará a describir su dibujo hasta que lo adivinen.</p>		
<b>Cierre:</b>	Proyectar el video del valor de la persona, sus virtudes y ser, pasarles la hoja de la evaluación a la interventora y colocar los dibujos en el árbol, ponerlo en la pared del salón. Darles las gracias		

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtitulo:	<b>“Taller de las Emociones”</b>		
<b>4ª Sesión</b>	<b>“Prevenamos la violencia”</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los adultos mayores mediante el reconocimiento de sus emociones, puedan tener un control sobre ellas y dejen de ser vulnerables a las diferentes circunstancias que amenacen con su integridad y bienestar físico, psicológico o social.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar el autoestima de los adultos mayores por medio del conocimiento de sus emociones a fin de saber identificarlas y encausarlas correctamente, llenándolos de valor haciéndolos ver el amor propio para que no permitan más abusos de autoridad.		
<b>Materiales:</b>	Proyector, laptop, bocina, pedirles a todos se pongan la playera naranja, dulces con frases positivas, papel bond, plumones de colores, recortes, tijeras y resistol el material para cada adulto mayor		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	40
<b>Espacio:</b>	En el salón del Instituto Casa de Día del adulto mayor de Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Saludaré entusiasta a los adultos mayores formando un círculo con ellos y les pediré que nos demos un abrazo de lechuga posteriormente cantaremos juntos la canción de la rueda para saber cómo se sienten.		
<b>Desarrollo:</b>	<p>Pedirles que tomen asiento en sus lugares y comenzar la charla con los tipos de violencia mediante la proyección de diapositivas y material didáctico virtual previamente preparado, después formar equipos de 5 personas brindarles un papel bond y darles recortes en donde explicarán mediante un collage el tipo de violencia que les haya tocado puede ser violencia psicológica, violencia física, violencia cultural, violencia económica. Una vez que se les dio su material pedirles que trabajen en equipo para que armen juntos su collage, cuando concluyan deberán exponerlo y decir si alguna</p>		

	vez ellos han vivido algún tipo de violencia. Una vez que hayan terminado explicarles qué se puede hacer para acabar con ella y enseñarles a que instancias pueden acudir si están siendo violentados.
<b>Cierre:</b>	Explicarles con el equipo de trabajo que labora en su cuidado lo importante que ellos son para nosotros y que siempre estaremos ahí para quien sea, que debemos cuidarlos amarlos y valorarlos y que cuentan con nosotros a pesar de las adversidades.

<b>TITULO GENERAL DEL TALLER: “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón”</b>			
Subtítulo:	<b>“Taller de las Emociones”</b>		
<b>5ª Sesión</b>	<b>Un recuerdo para el corazón</b>		
<b>Propósito de la sesión:</b>	Agradecimiento al trabajo y cariño de los adultos mayores por medio de una convivencia para darle un cierre al taller.		
<b>Objetivo:</b>	Elevar el autoestima de los adultos mayores por medio de una convivencia en donde se hará un programa para festejarles el haberme permitido trabajar con ellos y disfrazarme de Tatiana para que baile con ellos y conviva con sus nietecitos que les acompañarán		
<b>Materiales:</b>	Lona, sillas, mesas, comida, equipo de audio, pequeño presente para los adultos mayores, y la participación de amigos míos de grupos de danza y algunas intervenciones musicales para amenizarles el almuerzo.		
<b>Tiempo:</b>	60 min	<b>Personas:</b>	40
<b>Espacio:</b>	En el patio del instituto casa de día del adulto mayor de Ixmiquilpan		
<b>Inicio:</b>	Comenzaremos el programa con la bienvenida a los pequeños en donde se les darán algunos dulceros y un globo, posteriormente les indicaremos que pasen a tomar un lugar con sus abuelitos.		
<b>Desarrollo:</b>	Pedirles que tomen asiento en sus lugares y comenzar con el programa que se programó para ellos en donde entrará el grupo de danza, posteriormente un maestro a decirles una bonita poesía, después jugaremos a las sillas, enseguida hacerles mi intervención de imitadora de Tatiana, sacarlos a bailar, y jugar con los pequeños bailando y alegrándoles la tarde. Después pedirles que tomen asiento y comenzar a servirles su comida, interpretar melodías para amenizar su comida.		
<b>Cierre:</b>	Darles las gracias y despedirme de ellos con todo el amor y las gratas experiencias que me llevo en mi corazón.		

## CAPÍTULO 3

### RESULTADOS DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

En este capítulo se da cuenta de los resultados del proceso de intervención con las estrategias diseñadas, que proviene de la aplicación y el logro de los resultados cumpliendo los objetivos planteados.

Ander Egg dice que “todo informe tiene algo en común, cuales quiera que sean los destinatarios, o el tipo de informe redactado, el objetivo es el mismo comunicar los resultados de una investigación”<sup>51</sup>

Como se puede analizar el proceso de la intervención requiere de un estudio con una visión de crítica constructiva, en razón de mejorar la institución y sus servicios que ofrece, a fin de cumplir con lo planeado, definir el nivel de avance, el proceso de evaluación y rendición de cuentas.

Se exponen la evaluación realizada como parte de la aplicación de la estrategia, y a la evaluación acerca de la experiencia de intervención.

#### **3.1.- La evaluación como proceso versus producto**

El taller “Dibujando sonrisas en rostros con experiencias, plata en la cabeza y bondad en el corazón en el Instituto Casa de Día Ixmiquilpan Hidalgo” que llevé a cabo, fue basado en reflexionar sobre lo que representan los adultos mayores, y lo que necesitan, es decir son seres humanos, que están viviendo la última etapa de su vida, la cual es la vejez, tantos años y trayectorias que han recorrido, dan como resultado un sin fin de experiencias. Por la etapa que ahora pasan, se vuelven más vulnerables y sensibles a las adversidades que los rodean, haciéndolos propensos a la falta de atención, cariño y amor, que deberían recibir tanto en casa como en cualquier institución que se dedique a brindarles apoyo y atención. Los adultos

---

<sup>51</sup>Ezequiel Ander Egg. (2006) Pautas para la redacción de informes en Antología Diagnóstico Socioeducativo Pág. 132.

mayores deben ser tratados con respeto a fin de brindarles seguridad, cuidados y una vida digna.

Dibujar sonrisas lo refiero, a que por la falta de atención que les daban debido los abusos que cometían con ellos, se habían olvidado de sonreír y de disfrutar de actividades que les hicieran sentirse en plenitud.

Al darles a conocer el nombre del taller en general fue algo que creó impacto en ellos y en el equipo de trabajo que laboraba en el instituto, porque tenían demasiadas ganas de colaborar para hacer un cambio radical, debido a que la baja de varios adultos mayores por recibir malos tratos, así como la desintegración de grupos aumentaba cada vez más.

El desarrollo de este taller fue incidir mediante actividades recreativas diversas que tuvieran la finalidad de hacer actividades que beneficiaran a los adultos mayores en un ambiente biopsicosocial.

La aceptación, el entusiasmo y la participación de los adultos mayores al hacerles la invitación a formar parte de ellos fue inmediata, porque eran actividades que despertaron el gusto e interés por realizar, posteriormente en las sesiones se creó un ambiente de armonía, se sentían tomados en cuenta, queridos, valorados, apreciados, escuchados y autosuficientes para realizar las actividades que cada taller demandaba.

Cada taller tuvo 5 sesiones que se daban por semanas, según fueran los días, era el taller se impartía. Como lo muestra la planeación de las estrategias, en periodos de 40, 50 o 60 minutos dependiendo la actividad, éstas eran variables para no generar tedio o aburrimiento en los adultos mayores. El taller que más aprendizajes significativos dejó fue el de "Las emociones" porque en él pude rescatar la percepción que tenían de ellos mismos, y de esa manera hacerlos sentir queridos, aceptando primero la etapa que vivían, posteriormente resaltando sus virtudes, brindándoles respeto, cariño, atención y sobre todo tiempo.



Fue de vital importancia este taller para el desempeño y cuidado personal de los adultos mayores, porque hablamos sobre el descubrimiento de sus emociones, el cómo deben saber manejarlas, para que no permitan que los timen, les mientan, los lastimen o agredan, ya sea física o psicológicamente, hablamos sobre sus derechos que son por ley, sus apoyos que deberían de recibir, sobre el autocuidado.

Después de llevar a cabo la estrategia de intervención llega el momento de valorar el grado en que se han conseguido los objetivos y de evaluar la acción emprendida. “La evaluación es el proceso encaminado a determinar sistemática y objetivamente la pertinencia, eficiencia, eficacia, e impacto de todas las actividades a la luz de sus objetivos. Se trata de un proceso organizativo para mejorar las actividades todavía en marcha y ayudar a la administración en la planificación, programación y toma de decisiones futuras”<sup>52</sup>

Esta se puede utilizar con la finalidad de mejorar y cambiar más que legitimar lo realizado. Nuevamente surgen algunas interrogantes tales como:

- ¿Se conoció el contexto de la intervención?
- ¿Los objetivos respondieron a la problemática identificada?
- ¿Las actividades se diseñaron tomando en cuenta las características de las personas mayores?
- ¿Qué dificultades se encontraron?
- ¿Se dio respuesta a las interrogantes iniciales del planteamiento del problema?
- ¿Se consiguió mejorar la realidad de las personas mayores?

Estas interrogantes permitieron valorar que la intervención fue significativa dado que en el desarrollo del proyecto se pudo ver cómo se fue construyendo la respuesta a estas interrogantes. La evaluación significa atribuir un valor a algo, puede ser cualitativo o cuantitativo. Para efectos de este trabajo, la evaluación tiene un sentido cualitativo debido a que los adultos mayores mediante una rúbrica de evaluación

---

<sup>52</sup> Ernesto Cohen, Rolando Franco, (2015). Evaluación de proyectos sociales. Antología Evaluación y seguimiento de proyectos. UPN, pág. 77

fueron los que emitieron su valoración. También la evaluación se ha tomado como un proceso no como un producto, es decir estuvo contemplada desde el inicio del proceso de intervención, ya que en cada taller se valoraba el desempeño de la interventora. Además de que esta intervención ayudó a reflexionar sobre intervenciones futuras.

### **3.2 Sobre la evaluación de los talleres**

La evaluación de mi estrategia de intervención de los talleres, se basa en dos principales vertientes para analizar; la primera que consiste en poder retomar los estándares sobre el diseño de cada taller y los aprendizajes obtenidos en cada sesión a fin de cumplir con los objetivos establecidos.

Y la segunda; en la evaluación a la interventora, que al término de cada sesión del taller se les daba, para que los adultos mayores emitieran su valoración conforme a su experiencia vivida.

Por ello fue llevada a cabo mediante dos rúbricas, cuya pertinencia me permitió obtener resultados favorables, tanto cualitativos y cuantitativos.

La rúbrica que evalúa las actividades y los conocimientos aprendidos se basa en tres indicadores como respuesta a los cuestionamientos que se hacen acerca de cada actividad realizada en las sesiones planteadas los cuales son **(Ver anexo no. 13):**

<b>Logrado</b>	<b>En Proceso</b>	<b>No Logrado</b>
----------------	-------------------	-------------------

Que se aplicaron a cada adulto mayor que participó en los talleres y al graficar los resultados se obtuvo la cantidad de 62 personas de la tercera edad, cuyo resultado de indicador fue el logrado, que se cumplió en su totalidad 62/62. **(Ver anexo no. 14)**

Obteniendo un porcentaje del 100% y a su vez una buena estrategia metodológica como respuesta a la intervención cumpliendo los objetivos y actividades diseñadas para cada sesión.

### **Evaluación a la interventora (Ver anexo no. 15)**

Esta rúbrica la elaboré con el fin de que los adultos mayores tuvieran la oportunidad de evaluar mi desempeño y a su vez ser tomados en cuenta, me brindaran su opinión acerca de los contenidos que trabajaba con ellos en los talleres, las actividades recreativas y el trato que tenía hacia ellos. Consta de cuatro aspectos que señalaban con una palomita; los cuales eran importantes para su estancia biopsicosocial a fin de favorecer el envejecimiento activo y se describen a continuación:

- a) Me sentí en confianza con la interventora
- b) Me trató con respeto amabilidad y cordialidad
- c) Me explicó, apoyó y fue paciente cuando necesité ayuda
- d) Me gusta trabajar con la interventora

Que podrían responder con los estándares:

- Siempre
- Casi Siempre
- Regularmente
- Nunca

Era mi responsabilidad el asesorarme de que les estaba brindando una atención de calidad, no de cantidad, es decir, mi propósito era que convivieran, aprendieran, compartieran, pero sobre todo se divirtieran, ayudándoles a ser autosuficientes e independientes, fortaleciendo el envejecimiento activo, y al mismo tiempo estar ahí si requerían mi apoyo.

Considero como interventora educativa que si no evaluaba mi desempeño nunca sabría si estaba llevando a cabo de manera correcta los talleres o cada sesión que estos comprendían, para así cumplir con el objetivo planteado. Y una vez analizando los resultados de las evaluaciones pude saber con claridad que mi desempeño era el adecuado, y preciso. No podía confiarme todos los días debía esmerarme por hacerlo cada vez mejor.

Las evaluaciones a mi desempeño me hacían ver si las actividades habían sido adecuadas, si el material con el que había trabajado era el indicado, o si existía algún tema que no se pudiera comprender y así retomarlos como un repaso.

Sin embargo, es importante resaltar que no hubo necesidad de ello porque todas las actividades iniciaron, transcurrieron y concluyeron con éxito.

Al integrar éstas rúbricas percibí que cumplí al 100% con el indicador de Siempre, lo que sinceramente me motivó demasiado, porque me quedé con la satisfacción más grande que como interventora educativa pude tener es el agradecimiento y el cariño de los adultos mayores respondiendo al esfuerzo, a la dedicación y al trabajo realizado, cuya recompensa para mí personalmente es infinita.

Reforzando la investigación cualitativa de conocer a los adultos mayores, conocer el contexto en el que se desenvuelven, interpretar sus gestos, sus anhelos, sus necesidades, sus deseos, sus gustos, su cultura, su esencia, su forma de vivir la etapa de la vejez, esta evaluación al leer sus palabras me dejó claro que todo el trabajo realizado y los sacrificios valieron la pena, porque ellos se sintieron felices, a gusto, en confianza y motivados a seguir participando.

Algunos de los adultos mayores, añaden comentarios en el formato de rúbrica, que me hace reflexionar que el ser interventor va más allá del mero quehacer profesional, uno debe solidarizarse, ser humano, y estar atento a las necesidades de las personas de la tercera edad, que son más vulnerables a situaciones frívolas, injustas, o violentas, necesitan de nosotros, y nosotros debemos tener la valentía, el amor, el cariño y la convicción por cambiar su situación a fin de hacer ver a las instituciones, y a la misma sociedad que debemos apoyarnos aunarnos y

comprometernos a cambiar la realidad porque algún día en ése lugar nos podremos ubicar nosotros. Bien lo dicen ellos: “como te vez me vi, como me veo me verás”

### **3.2.3.- Reflexiones en torno al proceso de intervención**

Después de haber realizado la intervención han surgido una serie de reflexiones respecto a mi intervención en la Casa de día, destacaré una serie de elementos que contribuyeron a desarrollar favorablemente la intervención.

Algunas reflexiones giran en torno a lo que señala Serrano (2013) mismas que considero caracterizan a mi personalidad y me permitieron llevar a cabo la intervención. Mencionaré algunas de estas.

#### **a) Ser socialmente hábil**

Ser socialmente hábil me permitió convivir con el adulto mayor “La intervención con las personas mayores tiene como condición necesaria ser profesionalmente hábil, pero no es suficiente; además, el profesional debe ser socialmente hábil para identificar la compleja realidad de estas personas, estar sensibilizado con sus necesidades e intereses y favorecer el cambio.”<sup>53</sup>

#### **b) Empatía**

Consiste en conectar con la persona mayor demostrando interés y comprensión, considerando lo que es importante para ellos, ponerme en sus zapatos y caminar con ellos.

#### **c) Respeto**

Respetar la dignidad como un valor en las actuaciones hacia ellos como sujetos con derechos y valores. Sin discriminarlos e ignorarlos por su condición física, social y económica.

---

<sup>53</sup>Pérez Serrano, G. (2013). Calidad de vida en personas adultas y mayores. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.

#### **d) Paciencia y comprensión**

Hay que obtener su confianza y colaboración. Tienen amplia experiencia y con escasas relaciones interpersonales, por lo que se resisten a la apertura social, ante lo cual hay que tener paciencia y comprender sus circunstancias

#### **e) Habilidades pedagógicas**

Ante las circunstancias del adulto mayor es necesario evitar estereotipos para el envejecimiento activo, así como no tener prejuicios, más bien ser un profesional que con el ejemplo demuestra los valores y la consistencia en lo que se hace.

#### **f) Habilidades de escucha**

Se debe favorecer la expresión del mensaje de tal manera que no sea confuso y ayudar a que se centren en el contenido del mensaje. Facilitar que expresen sus sentimientos. Aumentar confianza y empatía. Utilizar tono de voz suave y audible.

#### **g) Habilidades para el trabajo interdisciplinar**

Hubo comunicación con otros profesionales de la casa de día. Se respetó el trabajo y la competencia de los otros. Se aceptaron los límites de competencia para conocer y dar paso a las competencias de los demás profesionales

En el campo de la intervención aprendí:

1. A vincular el proceso formativo con las habilidades que como interventora educativa desempeño.
2. La integración al conocimiento del contexto, detectando las diversas problemáticas y el análisis del contexto.
3. A tener este vínculo de intercambio de valores con quienes me rodean, pero sobre todo la empatía con el adulto mayor para apoyarlo en sus necesidades.

4. A que, para obtener resultados, cumplir los objetivos y responder a la problemática presentada es necesario dar seguimiento, comprometerse y estar siempre latentes a cualquier cambio, o circunstancia.
5. A que en la práctica profesional nos vemos inmiscuidos en diversas situaciones que nos enseñan a fortalecer nuestros conocimientos y dar apertura a realizar cambios.
6. A plantear un sistema de conocimientos conceptuales que llevaban un procedimiento organizado de forma operacional para resolver la problemática de manera eficaz.
7. A fusionar mis conocimientos y habilidades con las actitudes y aptitudes que me permitieron comprender a los adultos mayores de una manera responsable y creativa.
8. A que al desempeñar mis capacidades y destrezas pude desempeñar una buena intervención del saber qué hacer y el saber hacer.
9. Aprender a Aprender, analizar y tener la integración cognoscitiva, metodológica técnica y sobre todo práctica para formar mi perfil como profesional.

### **3.2.2 Competencias aplicadas**

A continuación, mencionaré las competencias que retomé al llevar a cabo mi Intervención y explicaré cada una de ellas.

- Realizar diagnósticos socioeducativos desde diversos enfoques metodológicos y técnicos a fin de que constituyan el punto de partida para la elaboración de proyectos alternativos e innovadores que sean pertinentes, flexibles e integrales.

Para poder identificar las diversas problemáticas, y posteriormente analizar cuál era el problema dónde podía intervenir, tuve que partir de un diagnóstico socioeducativo porque estaba trabajando con los adultos mayores de la Cada De Día De Ixmiquilpan; con el fin de crear un PDE (Proyecto de Desarrollo Educativo) que ayudara, brindando alternativas acertadas y completas al trabajo con las personas de la tercera edad.

- Caracterizar a los sujetos y a los grupos que participan en los procesos socioeducativos, considerando su condición social, económica, étnica, ciclo de vida, género, entre otras, así como identificar sus necesidades de aprendizaje para adecuar estas a los contenidos de los programas y proyectos.

Esta competencia la retomé cuando me di a la tarea de conocer a cada adulto mayor, con el fin de saber de ellos, su entorno, cómo vivían, su cultura, su forma de expresarse, de pensar, de percibir las cosas, su situación económica, su salud, para poder comprender el porqué de su comportamiento, lo que me llevaría a identificar sus necesidades que podíamos atender respecto a los lineamientos que contiene el programa del envejecimiento activo.

- Diseñar programas, proyectos y acciones socioeducativas sobre las diferentes áreas de intervención y ámbitos de influencia de la educación de las personas jóvenes y adultas, que respondan a sus necesidades de aprendizaje tomando en cuenta sus diversas características y contextos.
- Facilitar la constitución, desarrollo y consolidación de los grupos de aprendizaje y de trabajo, favoreciendo las relaciones interpersonales que estimulen la comunicación, eleven y fortalezcan la autoestima de los sujetos que participan en los procesos educativos, así como su autonomía y liderazgo, la toma de decisiones, y la resolución de conflictos.

Estas dos competencias anteriormente mencionadas las retomé en lo que fue mi diseño e implementación de la estrategia, porque mediante los talleres pude responder a las necesidades de los adultos mayores, conociéndolos, y tomando en cuenta el contexto en el que se desenvolvían. Lo que me ayudó a promover la participación de ellos, que se integraran o reintegraran formando grupos nuevos, en donde se promovía la convivencia, existían relaciones afectivas sólidas, la confianza entre ellos y con mi persona, ayudándolos a ser autónomos, promoviendo el envejecimiento activo, elevando su autoestima con el fin de hacerlos sentirse plenos aportando a la resolución de los conflictos o problemas que existían.



## CONCLUSIONES

Con este informe podemos concretar que la intervención educativa con los adultos mayores en el municipio de Ixmiquilpan y en el estado de Hidalgo como tal es reconocida, sin embargo, no es respaldada y validada por autoridades gubernamentales o educativas, porque por los estándares políticos o de diversas índoles, se carece de personal capacitado y de los servicios con las personas de la tercera edad. Considero que la LIE nos posibilita realizar proyectos con sujetos en situación de vulnerabilidad desde una metodología de investigación acción participante, donde se involucra al adulto en los espacios de intervención dejando de ser un sujeto pasivo para mirarlo como un sujeto activo, para ya no concebirlo como alguien que carece, sino de alguien que desde la experiencia enriquece.

La UPN, nos forma con las competencias propias de una intervención socioeducativa, no obstante, si el interventor carece de las actitudes, saberes y habilidades para enfrentarse a una intervención de esta naturaleza se corre el riesgo de reproducir las intervenciones asistenciales, programáticas y tradicionales.

Cabe señalar que como interventora tuve diversas dificultades para llevar acabo los talleres por no contar con el apoyo de la coordinadora de la casa de día, las violaciones a los reglamentos de operatividad que existían, la ausencia de materiales y recursos para trabajar con los adultos mayores. Sin embargo, eso no me imposibilitó llevar a cabo los talleres, porque tuve apoyo del resto del equipo de trabajo, así como la gestión del material para las sesiones, sin que presentara un gasto extra para los mayores o impedimento para que asistieran.

Compartí con las personas de la tercera edad momentos únicos e inolvidables, al apoyarles para sentirse felices, útiles y amados, pero sobre todo ayudarles a cambiar el sentido del envejecimiento pasivo hacia el envejecimiento activo.

Conocerlos, interactuar con ellos, crear vínculos afectivos y de confianza, brindándoles un trato digno de respeto como se merecen, es una de las experiencias más maravillosas que he tenido en la vida. De la cual me llevo aprendizajes significativos, pero sobre todo me hace reflexionar, que como Lías debemos tener apertura para adquirir nuevas competencias y habilidades independientemente de las que ya desempeñamos porque son natas, que sean nuevas para que nos ayuden y amplíen el panorama al trabajar con los adultos mayores a fin de crear nuevas competencias en nuestra formación profesional y social.

Es importante resaltar que esta vertiente de necesidades de los adultos mayores es multidisciplinaria donde es necesaria la participación de un gran equipo de trabajo, preparado específicamente para trabajar con ellos. Cuestión que hace falta impulsar en estos centros de apoyo al adulto mayor.

Podemos dar apertura a nuevos proyectos de desarrollo socioeducativo para que esta intervención que se llevó a cabo tenga seguimiento de mejora y sea una oportunidad para las generaciones siguientes de que en este espacio relacionado se trabaje con temas sobre el estilo de vida; aprendizaje de los adultos; estimulación cognitiva; jubilación; terapia ocupacional; la ética de los profesionales que trabajan con el adulto mayor; entre otras, pues la demanda de atención a los adultos mayores crece cada día y desgraciadamente la esperanza de vida va decreciendo lo que les hace vulnerables a cualquier situación que amenace el tener un envejecimiento activo exitoso.

Concluyo que el ser un Interventor Educativo debe motivarnos y causar en nosotros la pasión por generar un cambio de mejora, el amor a lo que hacemos, para que todo lo que estemos por emprender tenga éxito y resultados, que no sólo nos enriquezcan profesionalmente sino nos hagan más humanos y mejores personas para ayudar a los demás.

## BIBLIOGRAFÍA

Ander Egg Ezequiel (2006) "Estudio-investigación-diagnostico" En Antología de Diagnóstico Socioeducativo LIE.

Ander-Egg, Ezequiel (2003). Repensando la investigación-acción-participativa: Comentarios, críticas y sugerencias. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen/Hvmanitas.

Ardoino Jaques (1981) La intervención ¿Imaginario del cambio y cambio de lo imaginario? En Antología UPN, Intervención Educativa.

Aylwin Nidia Y Gussi Bustos Jorge (1999). El Taller: concepción de cambio y transformación pedagógica. Pág. 3.

Bertely Busquets, María (1994) "Enfoques, Niveles Generalización y Reflexiones Metodológicas" En Antología de Elementos Básicos de la Investigación Cualitativa. UPN.

Charla Informal con la Coordinadora/5 de Enero del 2011/ Diario de Campo de Intervención Educativa.

Collom, Cañellas, Antonio J (1983). "Pedagogía social e intervención socioeducativa" En Antología UPN Intervención Educativa.

Documento Rector Red Casas De Día; Dirección General de Atención a los Adultos Mayores 2012 establecido en la Declaración de Brasilia (CEPAL 2007) y en la Carta de San José (CEPAL 2012) sobre los Derechos de las Personas Mayores de América Latina y el Caribe.

Erickson Frederick (1989) "Métodos Cualitativos de Investigación Sobre la Enseñanza" En: Antología de Elementos Básicos de la Investigación Cualitativa, UPN.

Ernesto Cohen, Rolando Franco (2015) "Evaluación de proyectos sociales". En Antología De Evaluación y Seguimiento De Proyectos, UPN.

Ministerio de Sanidad y Política Social (2010). Libro blanco del envejecimiento activo. Madrid:Inmerso.

Mirebant Perozo Gloria (2005); El sistema de talleres como elemento esencial en la práctica.

Normatividad y Operación 2011 del Instituto Para La Atención De Las y Los Adultos Mayores Del Estado De Hidalgo mediante el PIAM Y la política del Modelo De E.A. Retomado en [http://adultosmayores.hidalgo.gob.mx/Normatividad/ROP-2015-ADULTOS-MAYORES%20\(1\).pdf](http://adultosmayores.hidalgo.gob.mx/Normatividad/ROP-2015-ADULTOS-MAYORES%20(1).pdf)

Pérez Serrano, G. (2013). Calidad de vida en personas adultas y mayores. Madrid:UNED

Reglamento interno de operatividad en el Instituto Casa De Día Del Adulto Mayor De Ixmiquilpan Págs.1-2

UPN (2002) Programa De Reordenamiento De La Oferta Educativa De Las Unidades UPN Licenciatura En Intervención Educativa.

UPN (2004) Normas Escolares Para La Licenciatura En Intervención Educativa junio 2004.

## ANEXOS

### Anexo 1



**Casa de día Para Adultos Mayores Ixmiquilpan Hidalgo**

### Anexo 2



**Infraestructura de la Casa de Día por dentro**

### Anexo 3



**Participación del taller de música y canto**

### Anexo 4



**Taller de manualidades: Flores de papel**

**Anexo 5**



**Taller de las emociones: El valor que tengo**

**Anexo 6**



**Taller de manualidades: Bisutería**

## Anexo 7



**Interactuando con las adultas mayores**

## Anexo 8



**Equipo de la sesión del taller prevengamos la Violencia**



**Anexo 9**



**Taller de repostería: Pancito de elote**

**Anexo 10**



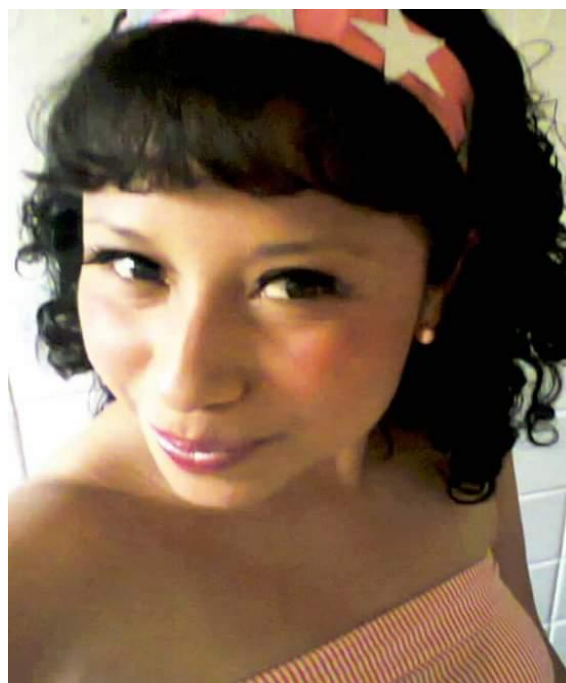
**Dinámicas de la interventora con los adultos mayores**

## Anexo 11



**Participación de Imitadora de Tatiana: Interventora Educativa día de cierre del taller**

## Anexo 12



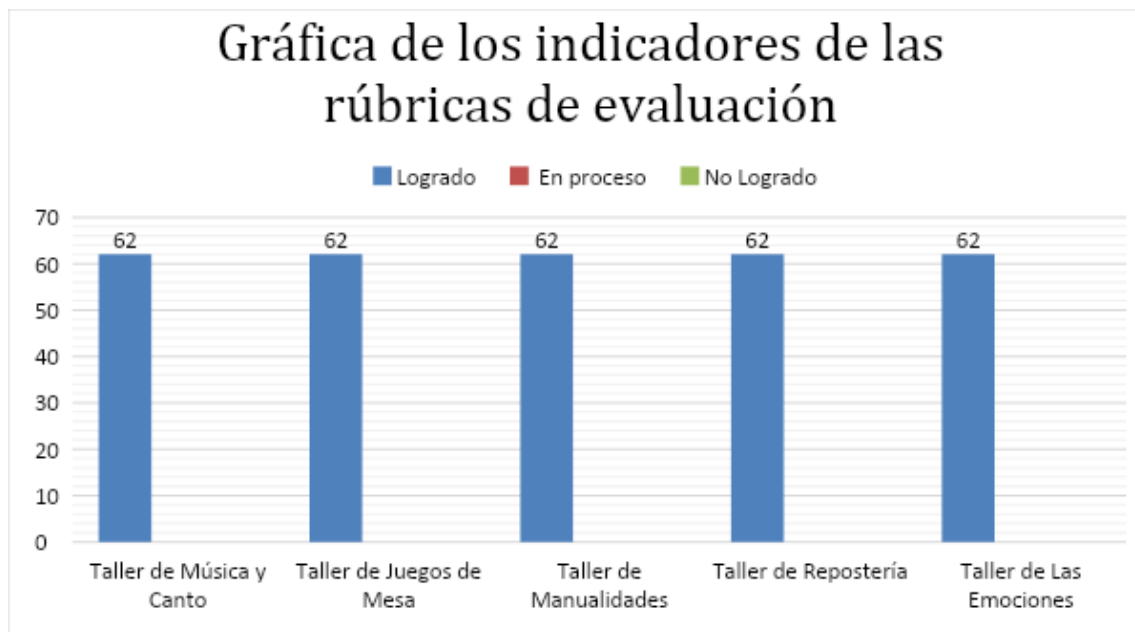
**Interventora educativa imitadora de Tatiana**

### Anexo 13

Indicadores	Logrado	En proceso	No logrado
¿Expresaron su propia creatividad al hacer sus maracas?	62	0	0
¿Trabajaron en equipo y se apoyaron mutuamente?	62	0	0
¿Se cumplió el objetivo de elevar su estado de ánimo con al ver el resultado de hacer sus maracas?	62	0	0
¿Lograron coordinar el sonido de sus maracas con el ritmo de la canción?	62	0	0





**Rúbrica de evaluación de las actividades y objetivos diseñados para la 3ª sesión del taller de Música y Canto: “Haciendo nuestros propios instrumentos”**

### Anexo 14



**Gráfica que muestra el resultado de la aplicación de 62 rúbricas de 62 adultos mayores cuyo indicador cumplido es el Logrado que se muestra en las barras azules.**

Anexo 15

Evaluación a	Siempre	Casi	Regularmente	Nunca
la Interventora		Siempre 		
Me sentí en confianza con la interventora	✓			
Me trato con respeto, amabilidad y cordialidad	✓			
Me explicó, apoyó y fue paciente cuando necesité ayuda	✓			
Me gusta trabajar con la interventora	✓			

Gracias por darnos premios y comprar el material para nosotros tal vez no se lo podamos pagar por que no tenemos pero si nos damos cuenta de lo que usted hace por nosotros y que nos quiere por eso Dios la va a

Escaneado con CamScanner

Rúbrica de evaluación a la interventora

## Anexo 16

Gracias por alegrarnos con la música de  
estos tiempos.

Me gusta que usted me acepta como soy y que  
le gusta mi ropa bordada con huaraches.

Me gusta mucho que me pusiera de  
pareja principal en frente a pesar de  
tener mi silla de ruedas y que  
me peinara bonito, sentí mucha  
alegría cuando todos me aplaudieron.

ME GUSTA QUE USTED SIEMPRE ES ALEGRE Y QUE NOS  
PREGUNTA SI ESTAMOS BIEN O COMO NOS FUE, QUE NOS  
ABRAZA Y BESA EN LA FRENTE SIN ASCO.

Recorde mi infancia y eso me  
hizo feliz.

Estoy contenta porque aprendí a  
hacer galletitas.  
Ahora los podré hacer a mis  
nietecitas.

Escritura de los adultos mayores en sus rúbricas de evaluación.

## GLOSARIO

**ADULTO MAYOR.** Es un término reciente que se les da a las personas que tienen más de 60 años de edad, que también pueden ser llamadas personas de la tercera edad.

**AVATARES.** Son las dificultades que obstaculizan e incluso dificultan el desarrollo y la correcta evolución de algún proceso o cosa.

**CALIDAD DE VIDA.** Es el bienestar biopsicosocial del adulto mayor en la realización de su potencial de vida.

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO.** Es el proceso de optimizar las oportunidades de salud física, mental y social que permiten al adulto mayor participar activamente en la sociedad, sin padecer discriminación y gozar de una calidad de vida buena e independiente.

**GERONTOLOGÍA.** Parte de la medicina que se ocupa de las enfermedades propias de la vejez.

**GERIÁTRA.** Es un especialista médico, que tiene como propósito incidir en la condición del proceso salud-enfermedad que se representa por la funcionalidad geriátrica del paciente adulto mayor o anciano.

**LÚDICO.** Es una palabra derivada del origen latín “ludus” que significa: juego.

**NÚCLEOS GERONTOLÓGICOS.** Son grupos de personas adultas mayores cuyo objetivo es promover el envejecimiento saludable teniendo como prioridad el envejecimiento activo.

**SENECTUD.** La senectud es la última etapa de la vida de un ser humano que se caracteriza por el envejecimiento biológico. Tiene origen en el sustantivo latino “senectus” que significa envejecer.