



**CALIDAD DE VIDA E INTEGRACIÓN SOCIAL. EXPERIENCIA DE
SISTEMATIZACIÓN**

Loren Julieth Casagua Aya

Autor

Jair Duque Román

Magíster en investigación socioeducativa

Tutor

Trabajo de grado como requisito, para optar el título de Trabajadora Social

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Trabajo Social

Bogotá

2017

Contenido

Resumen.....	5
Introducción	6
Justificación	8
1. Experiencia sistematizada.....	9
1.1. experiencia de intervención	9
1.2. Objetivos del proyecto de intervención.	12
1.2.1 Objetivo general.....	12
1.2.2 Objetivos específicos	12
1.3. Marco Metodológico del proyecto de intervención.	13
2) Ruta metodológica.....	16
2.1 Objetivos de sistematización.....	16
2.1.1 Objetivo general.....	16
2.1.2 Objetivos específicos	16
2.2. Marcos de referencia.....	17
2.2.1 Marco Contextual.....	17
2.2.2. Marco Legal	18
2.2.3. Marco Teórico	20
2.2.4. Marco conceptual.....	26
2.3. Metodología de sistematización.....	35
2.3.1 Enfoque Crítico.....	45
2.3.2 Técnicas proceso de sistematización	46
2.3.3. Instrumentos.....	47

3) Aprendizajes personales y disciplinares desde el punto de vista teórico y práctico.....	47
3.1. Capítulo I Recuperando aprendizajes experienciales	47
3. 2. Capítulo II Socialización de la experiencia vivida	72
3.3. Capítulo III La integración social para la calidad de vida de la persona mayor	81
4) Fase interpretativa y de proyección	87
5) Conclusiones.....	92
6) Referencias	94
7) Anexos.....	98

DEDICATORIA

Con amor,

A Dios y mi familia, que son mi mayor trascendencia.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios, por las bendiciones otorgadas y por edificar mi proyecto de vida. Gracias a mi Mamá por ser mi bastón y fuente de apoyo, porque cada peldaño escalado es el reflejo de sus luchas y las mías.

Gracias a aquellos educadores, que con esfuerzo acompañaron mi proceso formativo, en especial a Jair Duque, quien me brindo sus conocimientos y ayuda para consolidar este proyecto.

Finalmente, gracias a las personas mayores, que me abrieron las puertas de su corazón, al compartir una experiencia enriquecedora, la cual cambió mi vida, porque aprendí como mientras mi juventud se desvanece la vejez de ellos apenas florece.

Resumen

Las personas mayores, son sujetos políticos, con las capacidades de transformar las diversas problemáticas del ámbito psicosocial que los rodea como; exclusión social, laboral y familiar y también sobre la discriminación por estereotipos negativos de la vejez, respecto de las condiciones (biológicas, cognitivas y productivas) que se generan en esta etapa de vida, mediante su participación en los escenarios de integración social y posicionamiento como aquellos sujetos que entienden, comprenden y deciden sobre sus propias vidas, situaciones o problemáticas sociales.

En este sentido, en dichos espacios participativos pueden generar mecanismos, para mejorar la calidad de vida, compartir experiencias, consolidar redes de apoyo y fortalecer las relaciones interpersonales y familiares, mediante el ejercicio inter-generacional.

Cabe decir que, en ello estriba el rol del Trabajador Social como acompañante social, generando acciones de empoderamiento en las personas mayores, sobre las situaciones de inequidad social y opresión, generados por la estructura social y las lógicas del desarrollo capitalista que deterioran la calidad de vida de los mismos.

De tal manera que, desde la acción profesional, se responde a las necesidades y demandas particulares de la población, es importante aclarar, cómo nuestras acciones no deben responder a los intereses particulares de las instituciones que brindan respuestas paliativas a las problemáticas sociales que afectan la vida de las personas mayores en distintas esferas.

Palabras clave: integración social, gerofobia, calidad de vida, Trabajo Social y empoderamiento

Introducción

En la presente sistematización, se comprendieron y evidenciaron los aprendizajes obtenidos en la experiencia de mejora de la calidad de vida, mediante la integración de las personas mayores a un escenario posibilitador de habilidades y proyección de vida de los adultos de edad avanzada.

A través una metodología educativa, propuesta por Oscar Jara, la cual se desarrolló en cinco fases, donde se evidencia una reflexión y análisis crítico de los aprendizajes experienciales obtenidos. De acuerdo a los planteamientos de Oscar Jara la sistematización de experiencias, es una manera de comprender, entender e interpretar críticamente las experiencias desarrolladas con diferentes actores, a partir de un ordenamiento y reconstrucción de lo sucedido en el proceso. (2001.Pág. 2)

Es importante aclarar, que desde el proceso de intervención a la sistematización se evidencia una metodología ecléctica, pues en la práctica desarrollada con los adultos de edad avanzada, se utilizó una metodología fundamentada en varias teorías (funcionalista-sistémica, conductista). Para comprender la problemática de exclusión social y la influencia de los demás sistemas para la calidad de vida de las personas mayores

Respecto a los resultados de este proceso, se encontró mediante la interpretación y análisis crítico, como las personas mayores logran realizar una proyección de vida en esta etapa de vida y un empoderamiento sobre la discriminación de estereotipos negativos, a través de las prácticas de integración social.

Además, en los escenarios en participación logran, adquirir o potencializar habilidades psicosociales para hacer frente a los desafíos diarios de la vida cotidiana, potencializar y adquirir nuevos aprendizajes, consolidar redes de apoyo, mejorar sus relaciones familiares mediante el ejercicio inter-generacional y manejar el tiempo libre.

Otro de los resultados, alcanzados a partir de una reflexión sobre los roles y nuestro quehacer profesional, frente a nuestras prácticas con la población persona mayor, evidencia como nosotros los Trabajadores Sociales debemos ir más allá y contribuir a la formación de sujetos políticos empoderados de sus propias realidades aunque, sin olvidar que nuestro quehacer profesional, también se centra en mejorar las condiciones de vida y propiciar un mejor desarrollo de las poblaciones más vulnerables de nuestra sociedad.

Nosotros los profesionales, debemos comprender cómo las personas mayores pertenecen a un grupo etario heterogéneo, por tanto, nuestra intervención debe desarrollarse de acuerdo a las necesidades, intereses y expectativas de propios actores, respecto de sus capacidades y condiciones de vida en el paso del tiempo o el deterioro de su vida emocional.

Mediante la generación de procesos pedagógicos críticos, como lo plantea Paulo Freire, desde la educación popular, que las personas contribuyan a transformar aquellas problemáticas sociales generadoras de desventajas sociales e inequidad, las cuales derivan de la propia estructura social y lógicas de desarrollo de nuestra sociedad capitalista

En tanto, se puede establecer como esta sistematización es un insumo posibilitador para el mejoramiento de la praxis, en el espacio institucional y para los profesionales en formación que, en nuestro ejercicio académico - profesional, nos enfrentamos a algunos retos de acompañamiento con las personas y la pluralidad de las condiciones de vida, sus problemas como abandono, soledad propios del ámbito psicosocial, que nos involucra.

Justificación

La sistematización se desarrolla para comprender e interpretar los aprendizajes obtenidos en la praxis, con la población persona mayor. En este sentido, se trata de evidenciar cómo los procesos de integración social y el empoderamiento de las personas, mediante una pedagogía crítica ayudan al mejoramiento de la calidad de vida, respecto a situaciones que deterioran el bienestar de la población por carecer de una conciencia sobre aquellas problemáticas sociales como exclusión social, discriminación, vulneración de derechos y falta de acompañamiento familiar.

Por otro lado, esta sistematización, aporta a nivel profesional una reflexión del cómo los Trabajadores Sociales, debemos incidir en la realidad social de cada persona de edad avanzada, teniendo en cuenta que pertenecen a un grupo heterogéneo, poseedores de sus propios interés, expectativas y necesidades.

En este sentido, como profesionales, debemos implementar procesos pedagógicos críticos que involucren las condiciones particulares de las personas mayores y las problemáticas sociales que tienen una relación con la coyuntura propia de las situaciones de inequidad, falta de cobertura de servicios (programas sociales) y vulnerabilidad que rodean a las personas.

Además, es importante resaltar, como con esta sistematización, El Consultorio Social Minuto de Dios, (CSMD), y los próximos profesionales en formación, que se encuentren en esta institución, podrán contar con un referente donde se permitirá mejorar la práctica y las propias experiencias que se desarrollen con la población aludida.

1. Experiencia sistematizada

1. 1. experiencia de intervención

La experiencia sistematizada, surge desde la práctica profesional en el Consultorio Social Minuto de Dios (CSMD), en el satélite de San Cristóbal Norte de la localidad de Usaquén. En esta práctica consolidé y ejecuté un proyecto de calidad de vida e integración para personas mayores. El proceso de intervención profesional lo desarrollé junto con la población beneficiaria durante el segundo semestre del 2016.

Para la consolidación de la propuesta, fue necesario identificar necesidades sentidas de la población persona mayor, mediante un diagnóstico donde. Dicho diagnóstico, se desarrolló en primera medida desde el interés del (CSMD) satélite San Cristobal Norte, con el objetivo de indagar las problemáticas presentes en el territorio de Usaquén, para ello se recopiló información de las necesidades mediante la implementaron de una encuesta (anexo I)

Dicha encuesta está conformada por siete (7) preguntas, las cuatro primeras examinan el interés de contar con un CSMD y las tres restantes acerca de las necesidades sociales que identifica la comunidad, dicha encuesta se aplicó a cien (100) personas entre los 18 y 81 años de edad, de nueve barrios de la localidad de Usaquén (Barrancas, San Cristóbal, Pantanitos, Orquídeas, Sorotama, Villa de Aranjuez, Santa Mónica, Danubio y Santa Teresa Torcoroma), de las cuales el 62% eran mujeres y el 38% hombres Las ocupaciones registradas de mayor frecuencia fueron ama de casa y comerciante (anexo II)

Para el análisis del proyecto de personas mayores se hizo énfasis, en la pregunta 5 de la encuesta, la cual da cuenta que las dos poblaciones con mayor problemáticas y porcentaje identificadas por la comunidad son: Adulto Mayor con un 26% y familia con un 32% y la pregunta 7 que contextualiza el interés de los programas y servicios que las personas desean que se ofrezcan en el CSMD son: Programa para adulto mayor (13%), Programa de vivienda (13%), Servicio de consulta psicológica (11%), Servicio de consulta jurídica (11%) y Asesoría para el empleo (11%) ver (anexo III). En este sentido, se evidencia que: adulto mayor, familia, violencia son las problemáticas con mayor influencia en la zona.

Para verificar y contrastar el análisis mencionado anteriormente, se realizó un encuentro con un grupo de personas mayores, donde participaron 10 adultos entre los 51 y 67 años de edad, con el fin de analizar desde sus propias experiencias, las necesidades reales de este grupo poblacional.

Este nuevo proceso de identificación de necesidades, se realizó basado en la herramienta de análisis general, la técnica utilizada fue la lluvia de ideas, la cual pretende poner en común el conjunto de ideas o conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre un tema y colectivamente llegar a una síntesis, conclusiones o acuerdos comunes. (Vargas, L & Bustillos, G. 1997, pág. 18).

La pregunta orientadora fue: **¿cuáles son las necesidades de los Adultos Mayores de acuerdo a su experiencia de vida?** en este sentido cada participante fue exponiendo sus ideas de acuerdo a sus propias experiencias, se fue tomando nota en unas tarjetas, para luego pegarlas en un papel periódico.

En este sentido, encontré a partir de las perspectivas de las personas mayores pertenecientes a la localidad de Usaqué, cómo viven situaciones de exclusión social, familiar y laboral. Específicamente a nivel social, se presentan complicaciones para

integrarse fácilmente a actividades lúdicas y recreativas y, procesos pedagógicos que les generen conocimientos sociales de acompañamiento vital de su calidad de vida.

Por tanto, la población consideró que existen actos de discriminación, apoyados en los estereotipos [1] generados por la disminución de las funciones vitales y, la vulneración de sus derechos, para poder acceder a una buena salud y a una pensión luego la jubilación.

A nivel familiar, las personas concluyeron que en su comunidad existe un abandono y una falta de acompañamiento, hacia las personas mayores. Según, sus experiencias de vida, en los hospitales se evidencia que muchas personas mayores, acuden solos a realizarse sus tratamientos, además, expresan que muchos de ellos tienen dificultades para integrarse en otros espacios, porque están a cargo de los nietos y de los oficios del hogar y, a nivel laboral, expresaron que es muy difícil adquirir un trabajo por el estado de salud y, por los imaginarios sociales que se crean alrededor del ciclo vital de la edad tardía.

Ante las perspectivas y necesidades identificadas por la población interpreté, como la falta de realización de actividades cotidianas son obstáculos que afectan la calidad de vida a nivel físico, emocional y social [2].

En sentido, la calidad de vida engloba todas las áreas donde el ser humano se desenvuelve. No solo se debe tener en cuenta desde la perspectiva objetiva, como la satisfacción de las necesidades básicas, sino también desde lo subjetivo, que es la propia percepción y satisfacción de las personas.

Por tanto, la calidad de vida va más allá de la salud, implica las relaciones interpersonales (familia, amigos y vecinos) la integración y participación en distintos contextos. Por ello, deseo enfocar este proceso, en la importancia que tiene la integración de las personas mayores para el mejoramiento de la calidad de vida.

Específicamente, el proyecto consolidado, se desarrolló con una población flotante de veinte personas, en este sentido, se contó con la participación activa de quince actores. Se evidencia que, el estrato socioeconómico más preponderante en la población beneficiaria es el estrato tres con un 72%, los tres porcentajes más representativos de las tipologías familiares son 22% monoparental, 22% compuesta y 21% nuclear.

Respecto de la ocupación el 72 % son amas de casa y 14% pensionadas. En cuanto a sus condiciones educativas son variadas, el 29 % secundaria completa, 21% primaria completa y el 7% nivel técnico.

Finalmente, se evidencia que el tipo de vivienda más relevante es la casa con un 72% y la forma de tenencia es propia 57%.

1.2. Objetivos del proyecto de intervención.

1.2.1 Objetivo general

Fomentar estrategias para contribuir al fortalecimiento de la proyección de la calidad de vida y la integración social del sujeto político adulto mayor, donde se fortalezca la cohesión social en escenarios de integración; prioritariamente en personas entre los 60 hasta los 75 años, de la localidad de Usaqué, en el Consultorio Social Minuto de Dios mediante el acompañamiento social.

1.2.2 Objetivos específicos

1. Identificar tareas y objetivos a alcanzar por los adultos mayores teniendo en cuenta el ser sujetos políticos.

2. Orientar procesos que fortalezcan el ejercicio de identificación de habilidades y capacidades intelectivas, manuales, entre otras de los adultos a lo largo de su vida.

3. Fomentar escenarios que fortalezcan los procesos de cohesión social de los adultos mayores.

1.3. Marco Metodológico del proyecto de intervención.

Modelo centrado en la tarea.

Este Modelo surge a mediados de los años sesenta, sus representantes y precursores son: "William Reid y Ann Shyne, quienes en sus trabajos fundamentaron que la intervención con este modelo es más efectivo y satisfactorio porque es de corto plazo. La intervención debe ser práctica, breve y eficaz, además, debe estar orientada a la consecución de objetivos y ejecutar tareas para solucionar el problema. (Viscarret, 2007.Pág. 149-150)

Por otra parte, el modelo está diseñado para la resolución de las dificultades que experimentan las personas en su interacción con el contexto, se entiende que las dificultades o problemas de las personas se asocian con las dinámicas que se reproducen en el contexto externo a ellas. Por tanto, es de vital importancia que sean los mismos sujetos identifiquen el problema.

Para que, de tal manera, se puedan establecer límites temporales para definir tareas orientadas a solución del problema. En este sentido, en relación con la experiencia, se buscó que las personas mayores pudieran adquirir habilidades de afrontamiento para las diversas situaciones de crisis normativas que se enmarcan en el ciclo vital.

Como se ha dilucidado, en el documento, la exclusión es la dificultad que el grupo de personas mayores definió como el problema central. En este sentido, se comprendió desde el enfoque estructural-funcionalista y la teoría de los sistemas.

Es necesario, aclarar que este modelo recibe influencias de la teoría de sistemas, de la teoría de comunicación, de la teoría del aprendizaje, de la teoría de roles, del conductismo, de la teoría psicoanalítica y de la psicología del yo. En tanto posee diferentes enfoques teóricos orientados a proporcionar intervenciones eficaces y breves. (Viscarret, 2007. Pág. 149)

Específicamente, **la teoría de los sistemas**, hace énfasis en las interacciones, en las transacciones, en las interrelaciones, como elementos fundamentales para comprender las dinámicas complejas que se reproducen. Este hecho es potencialmente importante para el trabajo social, ya que el comportamiento, los acontecimientos, los hechos sociales no pueden ser entendidos de forma aislada, sino que tienen que ser entendidos desde el punto de vista de la interacción. (Viscarret, J. Pág. 162)

Por tanto, se comprendió que dicha problemática de exclusión, impide la realización de actividades cotidianas de las personas mayores posibilitadoras del pleno disfrute de una calidad de vida. La cual, no solo depende de sí mismos, sino de las interacciones y relaciones que se reproducen en el medio relacional, es decir, que el mal funcionamiento de un sistema puede afectar directamente el funcionamiento de otro sistema.

Por otra parte, **la teoría de la comunicación** es un proceso de interacción entre un emisor y un receptor, este proceso es fundamental en la vida de cualquier ser humano, convergen las relaciones interpersonales. **La teoría del aprendizaje** tiene en cuenta a la persona, el entorno y la conducta del mismo, lo que a la vez se convierten en los elementos claves para comprender la interacción de forma recíproca, en este sentido la conducta de la persona está influenciada por el contexto interno y externo y dichas relaciones recíprocas, tiene relación con **la teoría del conductismo**.

La teórica conductista fue desarrollada en el siglo XX desde la disciplina psicológica y aplicada al Trabajo Social a mediados de los ochenta. Centra el interés en la comprensión de la conducta del ser humano dejando a un lado los factores que desencadenan dichas conductas.

Se asocia que las conductas y los comportamientos de las personas son aprendidos y se pueden determinar como normal o patológico y son susceptibles a los cambios, basados en los aprendizajes. En este sentido se trata desde la intervención con esta postura disminuir, suprimir o reforzar conductas (Viscarret, 2007. Pág. 114, 117)

Por otra parte, de acuerdo a lo propuesto por Reid se definieron tres fases metodológicas para el proceso de intervención: fase inicial, se delimitó el problema diana, objetivos, tareas y actividades en común acuerdo por medio del contrato, la fase intermedia se realizó la ejecución de las tareas y actividades las cuales estaban en constante revisión y modificación y la fase final se realizó la evaluación de todo el proceso.

Por otro lado, en cuanto a los elementos esenciales con los que se apoya la intervención, desde este modelo son (Delimitación del problema, los objetivos, el límite del tiempo, las tareas a llevar a cabo y el contrato) se estructuró el proceso de la siguiente manera:

Delimitación del problema: Los beneficiarios definieron que el problema existente era la exclusión, en relación al ámbito social, familiar y laboral.

Definición de objetivos: Se establecieron en el primer taller realizado, donde estableció de acuerdo a los intereses de los adultos mayores (obtener nuevos aprendizajes, establecer relaciones sociales,) en este sentido, los objetivos alcanzar de definieron en cada uno de los encuentros talleres realizados, los cuales serán descritos a mayor profundidad en el capítulo II que corresponde a la recuperación del proceso vivido.

Limitación temporal: Se estableció por medio de un acuerdo verbal, con los beneficiarios que se realizarían ocho talleres que tomarían dos meses de ejecución.

Tareas: De acuerdo a las actividades y procesos desarrollados en cada uno de los encuentros ejecutados los participantes desarrollaron tareas en sus hogares, las cuales estaban relacionadas con los mismos procesos ejecutados.

Contrato: se desarrolló de manera verbal. De manera autónoma, cada uno de los participantes, debía dar lo mejor de sí mismos para mejorar la situación problema, es relevante recalcar que también eso se estableció de acuerdo a la postura de considerar a las personas mayores como sujetos políticos y autónomos con la capacidad de comprender y decidir sobre su propia vida.

2) Ruta metodológica

2.1 Objetivos de sistematización

2.1.1 Objetivo general

Sistematizar la experiencia vivida en los encuentros-talleres con las personas mayores de la localidad de Usaquén-Consultorio Social Minuto de Dios, durante el segundo semestre de 2016 en el espacio de integración social

2.1.2 Objetivos específicos

1. Recuperar desde la voz de las personas mayores, los aprendizajes experienciales obtenidos, en cada encuentro de los talleres realizados.
2. Socializar los aprendizajes de la experiencia pedagógica y de empoderamiento, resaltando la voz de los participantes

3. Analizar, e interpretar de manera crítica, la importancia de la integración de las personas mayores en la construcción de su calidad de vida.

2.2. Marcos de referencia

2.2.1 Marco Contextual

El lugar donde se ejecutó el proyecto de calidad de vida para personas mayores, se desarrolló en el Barrio San Cristobal Norte de la localidad de Usaquén, en el Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO. Este centro se consolidó a través de una alianza estratégica con la Rectoría Bogotá Sur y Nuevas regionales y el Jardín Coprogreso.

El convenio entre estas dos instituciones, surgió como iniciativa del Jardín Coprogreso. Quienes buscaron un apoyo de sostenimiento económico, para seguir funcionando debido a que las voluntarias encargadas de realizar los aportes económicos, no pudieron seguir realizando esta labor.

Ante lo cual, la Rectoría Bogotá Sur y Nuevas regionales de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, decidió brindar apoyo y cubrir los costos administrativos del jardín a cambio de la apertura del Centro Integral Coprogreso, una nueva sede de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

La apertura del Consultorio Social Minuto de Dios (CSMD) surge como estrategia de acercamiento a la comunidad. En el (CSMD) se le brinda a la comunidad un espacio de apoyo, orientación, acompañamiento, asesoramiento y referencia de servicios sociales.

Por otra parte, en esta localidad existe una alta presencia de contrastes sociales, podemos encontrar desde el estrato 1 hasta el 6, la zona de influencia barrio San Cristobal Norte, es

una zona comercial, la cual pertenece a una economía informal. Los establecimientos comerciales más representativos son los talleres mecánicos y las ferreterías, aunque en general se puede encontrar de todo tipo de negocio.

2.2.2. Marco Legal

La política Nacional de Envejecimiento y Vejez (Ley 1151 de julio de 2007), está dirigida a las personas mayores de 60 años y pone relevancia a aquellas poblaciones que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad social, económica y de género. (Ministerio de Protección Social. Pág. 16)

En la **política de vejez a nivel nacional**, se establecen cuatro ejes dirigidos a garantizar que las personas mayores, sean garantes de derechos, tengan una seguridad social integral, puedan llevar un envejecimiento activo y se promueva la formación de talento humano e investigación sobre la población.

Este último **eje 4**: promover el talento humano e investigación, busca que en el país se desarrolle investigación y se formen profesionales con las capacidades y conocimientos, para enfrentar las diversas problemáticas que se presentan en la vejez.

“conocimiento sólido sobre envejecimiento y vejez para mejorar la capacidad de aprender, generar otros conocimientos sobre el tema, producir, sistematizar, divulgar y desarrollar capacidades en las personas y en las instituciones para generar un capital humano suficiente y capaz de gestionar individual, y colectivamente, el proceso de envejecimiento y vejez.” (Ministerio de Protección Social. Pág.31)

En este sentido, esta sistematización de experiencias aporta unos conocimientos, aprendizajes y reflexiones sobre el envejecimiento de la población de edad avanzada mediante los procesos sociales que desarrollamos los Trabajadores Sociales.

La política pública social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital se adopta a partir del Decreto 345, es un conjunto de valores, decisiones y acciones estratégicas lideradas por el Estado en corresponsabilidad con la familia y la sociedad; Se reconocen las situaciones donde existe inequidades que impiden vivir un envejecimiento activo.

De acuerdo con las dimensiones, ejes y líneas propuestas en la política pública de vejez y envejecimiento, se tomó como referentes para el proyecto de intervención social, el eje 2 y 4. Específicamente el **eje 2: Construyendo el bien común:** busca promover el fortalecimiento de la participación en organizaciones tanto públicas como privadas los derechos que fortalecen son: Derecho a la información, comunicación, conocimiento y a la participación.

Eje 4: Seres saludables y activos: Busca garantizar el goce de una buena salud física y mental y a las demás áreas que componen a un ser humano, está relacionado con el derecho a: la salud, educación, cultura, recreación y deporte. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010 Pág 78-91).

Este eje fue un marco de referencia para el proyecto ya que se articularon los derechos que se exponen en este eje.

De acuerdo, a la fundamentación de los dos ejes ante mencionados, se relaciona con el proceso desarrolló desde la intervención profesional con personas mayores y sobre la recuperación, análisis y reflexión crítica en esta sistematización, sobre la importancia de fortalecer la integración y participación de las personas mayores en una organización privada, para que de tal forma pueden mejorar su calidad de vida entorno a sus expectativas e intereses de vida y llegar a la par un envejecimiento activo.

Posibilitando, la deslegitimación de los imaginarios negativos que se gestan por los cambios biológicos y por los cambios generacionales en los medios productivos y formación de sujetos políticos empoderados de sus situaciones problemáticas para el mejoramiento de la

calidad de vida y el acceso a la adquisición de nuevos aprendizajes, a la salud por medio de la recreación y el deporte.

La **ley 1251 de 2008**, busca la protección, promoción y defensa de los derechos de las personas mayores. A continuación, se enuncian los artículos que tienen relación con la experiencia desarrollada y a la atención de personas mayores.

Art 5: dedicado a la enunciación de los derechos, manifiesta como el estado debe promover y consolidar planes, programas y acciones "que promuevan condiciones de igualdad real y efectiva". Desde esta visión las personas mayores pueden gozar de diversos beneficios psicosociales específicamente, se relaciona con los procesos de integración y al el gozar al derecho a la igualdad y a la no discriminación.

2.2.3. Marco Teórico

La calidad de vida e integración social de las personas mayores

La etapa de la adultez tardía comienza a partir de los 60 años, en este ciclo de vida las personas transitan por una serie de cambios a nivel biológico, psicológico y social, los cuales dependen de los hábitos de vida mantenidos a lo largo de la vida.

En Gerontología Social de Carmen Sánchez se plantea, que el envejecimiento.

Es un fenómeno natural que se refiere a los cambios que ocurren a través del ciclo de la vida y que resultan en diferencias entre las generaciones jóvenes y las viejas. El mismo se define como un proceso natural, gradual, de cambios y transformaciones a

nivel biológico, psicológico y social, que ocurren a través del tiempo. (Sánchez, 2000, Pág. 33)

De acuerdo a lo anterior, el envejecimiento es un proceso natural e innato al ser humano, este proceso es heterogéneo y depende de las condiciones sociales, culturales, económicas, políticas y hasta de las experiencias y la forma de vida que las personas hayan tenido en su paso por la vida.

Existen algunas teorías psicosociales y biológicas, que permiten comprender el proceso envejecimiento y los cambios a los que se enfrentan las personas mayores, con el paso del tiempo como: retiro laboral, aumento en la presencia de enfermedades crónicas, cambio en las estructuras familiares, nido vacío, viudez y disminución de las redes sociales, los cuales tienen relación con las crisis normativas generadas en este periodo de vida. Las crisis normativas son aquellas que surgen del proceso de desarrollo en etapas de vida concretas.

En primera medida, las transformaciones a nivel biológico, están relacionados con la disminución de las funciones vitales, como elasticidad en la piel, reducción de la estatura, problemas en los huesos (osteoporosis, artritis etc.) y disminución del funcionamiento en general del sistema sensorial, motor y sexual. (Papalia, 2009, Pág. 560).

En segunda medida, comprender desde la teoría de la actividad, (estructural-funcionalista) los cambios sociales como la pérdida de los roles sociales y jubilación, donde se fundamenta como el éxito de la vejez y la imagen depende de las funciones sociales que desempeñan las personas mayores en la sociedad.

Esta teoría fundamenta, que para mantener un sentido de yo positivo la persona debe sustituir sus funciones perdidas (Havighurst,1963 citado por Sánchez 2000. Pág.94). En este sentido, se plantea la importancia de que las personas mayores sigan manteniendo o descubriendo roles dentro de la sociedad ya que la actividad representa un beneficio para la calidad de vida.

En este sentido, Bernal y Aroca (2015) en investigación Aproximación al ejercicio profesional del Trabajo Social con la persona mayor aportaciones desde la perspectiva histórico crítica. Plantean, como los profesionales de Trabajo Social, deben contribuir a que las personas mayores generen oportunidades para realizar actividades, según sus condiciones y características propias. (Pág. 58)

Específicamente, el retiro laboral, es un acto por el cual la persona mayor se retira de su medio laboral. Este proceso se comprende desde varias dimensiones, tales como: **dimensión legal:** la cual hace referencia a las normas constitucionales establecidas para el retiro laboral, a la par es el derecho de recibir una remuneración económica, **dimensión social:** se encuentra relacionada con el estatus laboral, los imaginarios sociales y disminución de las redes de apoyo y la **dimensión psicológica o emocional:** que tienen que ver con las modificaciones en las relaciones familiares y los efectos que produce el retiro laboral en la propias personas. (Sirlin, C, 2007.Pág 51).

Según Sirlin, trabajadora social, considera referente a este cambio, se pueden producir efectos o actitudes tanto positivas como negativas [3] frente a las modificaciones en las funciones, en los hábitos y la organización de la vida. Las actitudes positivas, facilitan la adaptación a los cambios como la pérdida de redes sociales y los nuevos hábitos de vida y, las actitudes negativas deteriorar con más facilidad la calidad de vida tanto a nivel emocional como social. Como se mencionó, anteriormente desde el punto de vista social la jubilación, implica la consolidación de estereotipos negativos, respecto a los cambios generacionales en los medios productivos, donde los adultos de edad avanzada son visibilizados como incapacitados, despojandolos de sus habilidades y por ende de su rol social, como lo relacionan Bernal y Aroca (2015) “las personas mayores no son concebidas dentro de las lógicas del mercado ya que al no tener una posición laboral se reduce el poder adquisitivo y por ende se reducen los roles dentro de nuestra sociedad”. (Pág. 59)

También hay que decir, como el retiro laboral, está acompañado de lograr obtener la pensión, proceso que en nuestro país cada día se torna más complicado por las dificultades estructurales propias, frente a las condiciones económicas del país, la falta de una cultura de ahorro para la vejez y estabilidad laboral mantenida a lo largo vida laboral, es decir que, si una persona era inestablemente laboral y han dependido de una economía informal, donde no lograron contribuir algún ahorro para la vejez, posiblemente tendrán dificultades para obtener estos recursos económicos y satisfacer sus necesidades básicas.

En tercera medida, los cambios a nivel psicológico, “están relacionados con los cambios de los procesos sensoriales y perceptuales, como memoria, aprendizaje e inteligencia” (Sánchez, 2000. Pág. 35) frente a las funciones cognitivas memoria, percepción, atención, concentración y lenguaje. También se reproducen cambio en las emociones y motivaciones.

Otros de los cambios a asociados a la vejez, están relacionados con los cambios en los roles, las estructuras familiares y viudez, en esta edad las personas mayores son abuelos y en muchas ocasiones influyen en la crianza de sus nietos. Además, aparece la desintegración familiar, a la cual se le conoce como nido vacío.

El nido vacío, es una etapa que experimenta la familia, cuando el último hijo se va de hogar, hay una separación de los padres e hijos y generalmente suele darse en las edades de los 40 y 65 años. Esta separación familiar surge a varios factores tales como anhelos de estudiar, independizarse y conformar sus propios hogares. Esta transformación, puede generar impactos negativos y positivos para las personas mayores, como estados de depresión por la separación de los hijos y los impactos positivos en relación conyugal, oportunidad para que aprovechen el tiempo juntos y realizar actividades de interés. (Sánchez, 2000. Pág. 123)

Por otra parte, es importante, mencionar como el proceso de envejecimientos y las transformaciones que surgen en la etapa de la adultez tardía, se relacionan directamente con la calidad de vida e integración social de las personas mayores ejercen dentro de la sociedad.

Definir el concepto de calidad de vida, es un tanto complejo ya que corresponde a todas las áreas de la vida, en Evaluación de la calidad de vida en persona mayores de verdugo, Gómez y Arias (2009) manifiestan que implica tener en cuenta aspectos contextuales que giran en torno al envejecimiento y los cambios producidos en este proceso. (Pág. 18)

La calidad de vida de las personas mayores, están sujetas al igual que otros grupos poblaciones a ciertas necesidades, Max-Neef plantea que la calidad depende de las oportunidades que tienen las personas para satisfacer sus necesidades fundamentales (Pág. 40)

En teoría de las necesidades humana que desarrolla Max-Neef, se plantea que las necesidades son finitas, pocas, clasificables y son las mismas para todas las culturas y en todos los periodos históricos. Lo que cambia a través del tiempo son los medios utilizados para la satisfacción de las necesidades. Dicha clasificación distingue las necesidades axiológicas como subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación entre otras y las necesidades ontológicas están relacionadas con el ser, tener, estar y hacer. (Pág. 42)

Los planteamientos del economista Max-Neef, se desarrollan aquí para comprender cómo la calidad de vida de las personas mayores, independientemente de las transformaciones sociales, psicológicas y biológicas, siguen siendo las mismas que las de las generaciones más jóvenes y aun de mucho más atención por la falta de garantías estructurales para que los adultos gocen de dichas necesidades y por ende tenga una calidad de vida ya que las diversas problemáticas sociales son generadas también por las lógicas de desarrollo capitalista.

Específicamente, se enfoca la calidad de vida, desde la necesidad de participación de las personas mayores, ya que, mediante ella pueden tener ámbitos de interacción e integración con los diversos sistemas sociales como la familia, la comunidad y otras organizaciones sociales, (microsistemas, mesosistemas y macrosistema) donde puedan compartir, donde sean sujetos de derechos y tengan unos roles dentro de la sociedad.

Hay que aclarar, que se parte de comprender cómo la calidad de vida depende de las dinámicas que se gestan en el entorno a las personas, en este sentido, como esos sistemas primarios (familia, amigos) tienen relaciones e interactúan entre otras cosas, que son beneficiosos para la calidad de vida.

Pero teniendo claro, cómo las estructuras de la sociedad y las lógicas de mercado en el modelo de desarrollo hegemónico determinan la manera en cómo las personas envejecen y las múltiples problemáticas sociales como exclusión, soledad, abandono, discriminación entre otras.

No se trata de hacer, hincapié a estas teorías estructurales-funcionalistas que trata de reproducir un orden social, determinando los roles que las personas mayores deben tener en esta etapa de vida, como se evidencia con la teoría de la estratificación por edad, la cual sustenta que las personas de edad avanzada deben darle un espacio a los jóvenes para que se adapten a las dinámicas del sistema y que por ende esto es satisfactorio para ellos.

Se trata de cambios dichas lógicas, que despojan a las personas mayores de sus roles dentro de nuestra sociedad, como lo plantean Bernal y Aroca (2015) que los Trabajadores Sociales hagan una ruptura de estas lógicas, ya que las personas mayores tienen las condiciones de interactuar y de estar activamente en la sociedad. (Pág. 58)

En este sentido, juega un papel fundamental la integración social para la calidad de vida, desde los planteamientos del sociólogo Parsons, la integración permite que las personas compartan creencias, valores y normas, de tal manera que se experimenta un sentido de pertinencia. (Giner, Lamo De Espinosa y Torres, 2004. Pág. 3)

Desde la teoría funcionalista, la integración social hay que comprenderla como los aportes que cada sistema de brindan a las personas (familia, amigos) teniendo en cuenta que la calidad de vida depende de las interacciones y dinámicas que surgen en el entorno a la persona.

La integración social, ha sido utilizada para integrar aquellas poblaciones sometidas a algún tipo de segregación o discriminación social, Hablar de integración social para personas mayores, remite a cuestionar que muchos de estos procesos responden a condiciones particulares de los adultos de edad avanzada en nuestra sociedad colombiana como exclusión social, falta de acompañamiento familiar y discriminación por edad.

Es así como se evidencia, que la calidad de vida de las personas mayores se encuentra vinculada con la participación e integración que ejercen en el medio social. Encontramos, como Krzemien, igualmente, trabajadora social, afirma como cuando las personas mayores interactúan en escenarios sociales les permiten fortalecer las redes de apoyo, donde a la vez pueden compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias, el “fortalecimiento de los lazos sociales, familiares son factores que contribuyen a mejorar la calidad de vida no solo física sino emocional” (2002).

Acorde a las concepciones, que se han venido enunciando de los diferentes autores trabajadoras sociales, psicólogas, economistas y sociólogos, se podría decir que la calidad de vida va más allá de tener una buena salud, implica las relaciones interpersonales (familia, amigos y vecinos) y la integración y participación en distintos contextos, depende también de las transformaciones que surgen en este periodo de vida, los hábitos de vida mantenidos y de las dinámicas o el propio orden social de la sociedad capitalista.

2.2.4. Marco conceptual

En esta sistematización, se utilizó una metodología educativa, para recuperar, analizar e interpretar críticamente los aprendizajes y conocimientos obtenidos, mediante la mejora de la experiencia y, la calidad de vida, a las personas mayores.

Los conceptos que se encuentran en este apartado tienen una relación estrecha con todo el proceso desarrollado durante la experiencia ya mencionada.

De tal forma, que dan sentido práctico y teórico, respecto a la comprensión e interpretación de dichos aprendizajes obtenidos. En este sentido, se trata de sintetizar aquellos elementos conceptuales que cruzan toda la experiencia.

Por tanto, se hace uso de los siguientes conceptos: En cuanto a la integración de las personas mayores, se encuentra como existen un mejoramiento de su calidad de vida, tanto multidimensional, como de la vida cotidiana y desde una perspectiva subjetiva, en relación a la concepción propia que crean los sujetos.

También, desde el rol que nosotros los Trabajadores Sociales debemos desempeñar en el área gerontológica, como acompañantes y posibilitadores de formación de sujetos políticos en las personas mayores, para que de tal forma puedan comprender y movilizar recursos para mejorar sus múltiples condiciones de vida, como de las diversas transformaciones que surgen en el ciclo vital de la adultez tardía.

- **Acompañamiento social:** Se refiere a la relación personal, para comprender a las personas para contribuir para que ellas mismas entiendan y realicen acciones para superar situaciones de dificultad. (Pérez. B, s/f. Pág.101)

En este sentido, el profesional brinda apoyo para que las personas puedan movilizar recursos y potencializar sus habilidades en pro de mejorar las condiciones de vida que poseen las personas.

Según lo mencionado, desde la experiencia y el uso significativo que se le otorga desde ella, el acompañamiento es uno de los roles que cumplimos los Trabajadores Sociales en la intervención con personas mayores.

Desde este punto de vista, también me permito suscitar que desde el acompañamiento que podemos realizar nosotros como profesionales no solo aportamos para que las personas puedan movilizar sus recursos para satisfacer sus necesidades y mejorar sus condiciones de vida, sino también tiene relación con la formación de sujetos políticos, aquellos que comprenden e inciden con acciones colectivas para contrarrestar las diversas problemáticas sociales que deterioran la calidad de vida.

- **Aprendizaje experiencial:** Este aprendizaje parte de una experiencia concreta Según David Kolb citado en Gómez (s/f) debe conllevar a la reflexión y para ello se debe pasar por unos ciclos los cuales no son de orden lineal, sino que pueden surgir de manera espontánea y de acuerdo a la experiencia. (Pág.3)

Existen cuatro ciclos, el primero es partir de la experiencia concreta, el segundo observación reflexiva, esta es la que le da sentido a la experiencia, el tercero es conceptualización abstracta, la cual es el resultado, conclusiones o nuevos pensamientos que surgen del proceso reflexivo y por último la experiencia activamente, es decir utilizar dichos aprendizajes en otros ámbitos y experiencias.

- **Calidad de vida:** Según el diccionario de Trabajo Social, la calidad de vida “es una expresión que se utiliza desde la década de los setenta, a raíz de los daños económicos provocados por el proceso de industrialización y un modelo de desarrollo que ha deteriorado gravemente el medio ambiente. Esta es sinónimo de bienestar, esencialmente cualitativo. El término, se entiende por las siguientes características: Protección a la naturaleza, humanización de la vida urbana, las mejoras de las condiciones de trabajo, el aprovechamiento creativo del tiempo libre, vacaciones y recreación”

En este sentido, la calidad de vida tiene relación con el estar bien. Dentro de este amplio concepto se pueden encontrar varias categorías que definen lo que es estar en condiciones dignas en relación con el bienestar emocional, físico, social e interpersonal.

Retómanos el concepto otorgado por la OMS, quien define que la calidad de vida refiere “la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones.

En este sentido, se sintetiza en relación a la experiencia vivida, con las personas mayores que la calidad de vida de las mismas, no solo depende de las condiciones biológicas es decir del estado de salud, sino de las condiciones sociales, familiares y laborales.

Con ello, se refiere como la calidad de vida de la población de edad avanzada, tiene relación uno con las diversas transformaciones que surgen en este ciclo de vida, dos con las condiciones propias de vida de cada persona, tres de los estilos de vida mantenidos y cuatro sobre su propia percepción.

- **Ciclo vital:** El ciclo vital son las etapas de desarrollo que vivimos las personas desde que nacemos hasta la muerte. Exactamente el ciclo vital se divide por etapas o edades donde convergen una serie de cambios que pueden ser positivos o negativos.

Según, Carmen Sánchez (2000) el ciclo vital “reconoce que, (1) el envejecimiento ocurre desde el nacimiento hasta la muerte; (2) el envejecimiento envuelve procesos sociales, psicológicos y biológicos; y (3) las experiencias de la vejez están moldeadas por los factores históricos de generaciones.” (Pag.92)

- **Crisis normativas:** Son también llamadas crisis de desarrollo, refieren a las crisis que se dan en función a los cambios familiares y a las propias etapas de vida que transcurren los integrantes de una familia.

Según (Valdés, A. año Pág. 9) Desde el nacimiento vamos cambiando ya que el proceso de desarrollo o crecimiento implica una serie de cambios y transiciones que implican en las transformaciones de los roles o tareas que se desempeñan en cada ciclo vital.

Comprender, que las personas pasamos por unos estadios o edades específicas, nos aportó a comprender que cada uno de las personas vamos enfrentándonos a algunas transformaciones de orden social, familiar, laboral, económico entre otros factores. Donde subyacen crisis que pueden ser normativas entendidas como aquellos cambios normales.

- **Envejecimiento:** El envejecimiento es un proceso gradual, donde convergen cambios físicos, psicológicos, sociales. Según el envejecimiento no tiene una causalidad única y no refiere a enfermedad ni un error evolutivo (Gutiérrez, L. s/f. Pág. 127)

De acuerdo, a las narrativas presentes en el capítulo II de esta sistematización, se van a encontrar, con que se concibió desde la posición de las personas mayores y desde mi propia percepción que el envejecimiento es un proceso natural e innato a todo ser humano, desde que nacemos estamos envejeciendo y sobrepasando cambios.

- **Estereotipos sociales:** Son creencias o expectativas que se crean alrededor de un grupo social. Sánchez (2000) plantea que la vejez está cargada de significados como inequidad, fragilidad y angustia, el envejecimiento está cargado de mitos y creencia falsas. (Pág. 45)

Las concepciones o imaginarios negativos, que crean otros grupos poblacionales respecto a la adultez tardía, afecta la calidad de vida y la propia percepción que las personas mayores tienen sobre sí mismos. Por medio de la integración las personas mayores pueden desempeñar actividades u otros procesos que contribuyan a transformar dichos estereotipos negativos que terminan generando otras problemáticas sociales como la fragilización y la vulnerabilidad.

- **Exclusión social:**

Es un proceso de pérdida de integración en todos los ámbitos donde se desenvuelve la vida de unas personas. Se ha definido la vejez, el envejecimiento como un periodo general de pérdidas de las capacidades fisiológicas, psicológicas y sociales del estilo de vida mantenido, de las relaciones sociales, del ingreso económico y de participación social, la cual representa una pérdida general de los espacios vitales del ser humano. (Anaut, Caparrós, & Calvo, 2008. Pág. 20)

- **Experiencia:** De acuerdo con Oscar Jara las experiencias son procesos históricos y sociales dinámicos que están en permanente cambio y movimiento. Es decir que las experiencias tienen relación con hechos específicos en el tiempo y, de las interacciones en el entorno entre otros factores subjetivos y objetivos tales como
 - a) Condiciones de contexto o momento histórico en que se desenvuelven.
 - b) Situaciones particulares que la hacen posible.
 - c) Acciones intencionadas que realizamos las personas con determinados fines (o inintencionadas que se dan sólo como respuesta a situaciones).
 - d) Reacciones que se generan a partir de dichas acciones.
 - e) Resultados esperados o inesperados que van surgiendo.
 - f) Percepciones, interpretaciones, intuiciones y emociones de los hombres y las mujeres que intervenimos en él.
 - g) Relaciones que se establecen entre las personas que somos sujetos de estas experiencias. (Jara, O. Pág.3)

De esta manera, la experiencia es un proceso único que refiere enseñanzas y conocimientos, que nos dotan de saberes y aprendizajes irrepetibles, en tanto es importante comprender e interpretar las experiencias y las enseñanzas que derivan de estas.

En relación con este proceso de sistematización de experiencias, se puede establecer que se enmarca desde un ámbito social y profesional que responde a las condiciones particulares que poseen las personas mayores, en específico a la problemática coyuntural de exclusión, a las interacciones y proceso de integración que surgió mediante la experiencia y también a las múltiples acciones que tanto los beneficiarios y yo como profesional en formación acompañe para dar respuesta a la situación mencionada.

- **Gerontología:** Es la ciencia que estudia el proceso de envejecimiento desde aspectos psicológicos, sociales y biológicos. Es un estudio interdisciplinario sobre la vejez. Las principales disciplinas son: la geriatría, la antropología, la psicología, la sociología, economía y el trabajo social. (Sánchez. 2000. Pág. 32-33)

Específicamente nuestra disciplina Trabajo Social en el campo gerontológico, busca atender las diversas demandas y necesidades sociales que tienen las personas mayores. Interviniendo de manera individual, familiar y comunitaria.

En este sentido, debemos comprender las situaciones o condiciones plurales de las personas mayores, sea cual sea el nivel de nuestra intervención tenemos que tener en cuenta los roles que desempeñamos ya que somos acompañantes y orientadores posibilitadores para brindar herramientas para mejorar las condiciones de vida.

Además, es necesario mencionar que debemos buscar apoyos formales que contribuyan desde sus responsabilidades a transformar las problemáticas sociales y coyunturales que deterioran la calidad de vida de las personas.

- **Integración Social:** La integración, posibilita que las personas compartan sentimientos, creencia, valores y normas y a la par hace que los sujetos sientan un sentido de pertenencia a algún grupo. (Giner, Lamo De Espinosa Y Torres, 2004. Pág. 3)

- **Habilidades psicosociales:** Son un grupo genérico de habilidades o destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria (Mantilla. L, s/f. Pág. 15)

En este sentido, las habilidades para la vida son un conjunto de competencias psicosociales y de habilidades interpersonales que posibilitan tomar decisiones para afrontar las situaciones cotidianas que se presentan en el diario vivir de tal manera que se pueda transformar el entorno.

- **Praxis:**

“La praxis es, entonces una práctica sensata, no espontánea sino pensada, que supone un procedimiento intelectual y no una simple repetición mecánica. Obviamente, no todas las prácticas cotidianas tienen que ser convertidas en praxis; de ser así, la vida sería imposible.” (Juliao. C. 2011. Pág. 34)

En este sentido, la praxis es una acción que desarrolla un sujeto en relación con postulados teóricos, los cuales guían y orientan las acciones o intervenciones concretas. Los métodos, técnicas, metodologías y las posturas teóricas son el papel fundamental que hacen la praxis pertinente y eficaz.

La praxis y la praxeología están relacionadas. En este sentido, juega un papel fundamental para que el profesional en formación pueda realizar una reflexión sobre su práctica y a la misma vez transformarla

Este concepto, me permite referir que se podrá realizar un aporte que nutra la praxis que desarrollé al igual para los profesionales en formación que deseen desempeñar acciones con las personas mayores y la institución (CSDM) y otras personas puedan tener en cuenta esta experiencia como posibilitadora para el mejoramiento de sus prácticas.

De tal forma, que puedan nutrir sus saberes y conocimientos para aportar a la transformación positiva de las condiciones de vida de las poblaciones y a la vez nutrir nuestra

disciplina con aprendizajes y experiencias que nos permitan mejorar nuestro quehacer profesional.

- **Sujetos políticos:** Los sujetos políticos, son aquellas personas que tienen una misma visión o concepción de una realidad determinada, porque el acumulado de subjetividades apuntan a una misma manera de percibir, entender, comprender y proponer la realidad. (Fernández. A. 2009. Pág. 4)

En este sentido, podemos decir que podemos encontrar diversos tipos de sujetos políticos como los gobernantes, las clases sociales, un colectivo y trabajadores. Lo que los define como sujetos políticos a las personas son sus capacidades de comprender la realidad y transformarla para que impacte no solo individualmente sino colectivamente. Un sujeto político es aquel que contribuye a crear conciencia y a que las personas ejerzan su propia autonomía

Desde, la experiencia comprender que las personas mayores son sujetos políticos que pueden comprender, decidir, ser autónomos y generar acciones que mejoren las condiciones particulares de vida respecto a soledad, abandono, exclusión entre otras. Aporta a que las personas mayores transformen sus vidas de manera autónoma y transformen los estereotipos negativos generados en esta etapa de vida.

- **Tiempo libre:** Se tomará este concepto, en relación con el tiempo que las personas invertimos en nuestro diario vivir en el ámbito laboral. En este sentido, el tiempo libre, en el ciclo vital de la adultez tardía podría convertirse en una decisión autónoma que el propio sujeto ocupa de acuerdo a sus intereses y expectativas después del proceso de jubilación.

“El tiempo libre es una decisión que toma el sujeto para la elección individual sobre su tiempo, que posee un ingrediente “voluntario” mucho más importante que otros ámbitos y que por lo mismo tiene el potencial de ofrecer más posibilidades de

satisfacción personal. Inmersa en el contexto familiar y social, puede ser una esfera de decisión personal que ofrece a las personas más y mejores oportunidades para la elección espontánea. Vincula a determinados estados de bienestar, formas de placer, parámetros de calidad de vida “(Phail, E. 1999. Pág. 92)

Se comprende, que el tiempo libre de las personas mayores, está relacionado o condicionado al proceso de cambios generacionales en los medios productivos que hace que las personas enfrenten una serie de cambios sociales en cuanto a la disminución o pérdida de las relaciones sociales y las redes de apoyo, las cuales son una fuente de apoyo para afrontar de manera positiva los diversos cambios que transcurren en esta etapa de vida.

En este sentido, las personas mayores luego de transito laboral a la jubilación, pueden manejar y ocupar su tiempo libre entorno a sus intereses y expectativas de vida, aportando a la vez el mejoramiento de su calidad de vida.

2.3. Metodología de sistematización

Para la realización de la sistematización de la experiencia obtenida en la práctica a través del proyecto de calidad de vida e integración social del adulto mayor se tuvo como referente al autor Oscar Jara quien propone una metodología educativa, basada en cinco fases.

Dicha metodología, aplica a la sistematización, porque permite ir más allá de ordenar y clasificar la información, sino que posibilita la reflexión e interpretación crítica sobre la práctica y los aprendizajes experienciales obtenidos con los beneficiarios directos.

En este sentido, la metodología propuesta por Oscar Jara, permitió la apropiación crítica de mi propia experiencia y transmisión de los aprendizajes obtenidos mediante el proceso

vivido. Es necesario aclarar, que para ello se tuvieron en cuenta los momentos más relevantes de la experiencia.

Tabla 1

Ruta metodología Oscar Jara

Fase de sistematización	Descripción de la fase	Descripción del campo
<p>1. El punto de partida</p> <p>1.1 Haber participado en la experiencia</p>	<p>Jara nos propone que para realizar la sistematización debemos partir de nuestra propia experiencia y compartir nuestros pensamientos y sentimientos (Jara, S/f Pág. 102)</p>	<p>Participamos activamente en el desarrollo de la experiencia que se desarrollará, específicamente en el proyecto de calidad de vida e integración social del adulto mayor</p>
<p>1.2 Registros de la experiencia</p>	<p>Para el desarrollo de la sistematización es importante contar con todos los registros que se hayan utilizado en el proceso ya que no sirven como base para la recuperación del proceso vivido.</p> <p>Jara propone que los</p>	

	registros que nos permitirán realizar el proceso son: diarios de campo, apuntes personales, borradores de trabajos, papelógrafos producto de los trabajos desarrollados en los grupos, actas de las reuniones, etc. (Jara, s/f. Pág.102)	
2. Las preguntas iniciales 2.1 ¿Para qué queremos hacer esta sistematización?	Definición de la finalidad y utilidad que aporta la sistematización, tiene que ver con el objetivo central. (Jara, s/f. Pág.103)	Sistematizar la experiencia vivida en los encuentros-talleres con las personas mayores de la localidad de Usaquéen- Consultorio Social Minuto de Dios Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO, durante el segundo semestre de 2016 en el espacio de integración social.
2.2 ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar?	Jara nos propone que debemos delimitar las experiencias concretas a	Para efectos de la sistematización recuperaremos el proceso

	<p>sistematizar. Para ello se deberá tener en cuenta el contexto y el tiempo en el que surgen las experiencias.</p>	<p>vivido durante dos de las tres fases implementadas, desde el modelo de intervención centrado en la tarea.</p> <p>Fase Inicial: Identificación de tareas y objetivos por parte de la población participante.</p> <p>Fase Intermedia: Implementación del plan de acción.</p> <p>Fase Final: Evolución del proceso vivido.</p>
<p>2.3 ¿Qué aspectos de la(s) experiencia(s) nos interesan más?</p>	<p>Se trata de definir un hilo conductor que atraviese toda la experiencia con relación a los aspectos centrales. (Jara. s/f. Pág. 10)</p>	<p>Pregunta de investigación.</p> <p>¿Cómo los procesos de integración social, generan el mejoramiento de la calidad de vida y empoderamiento sobre las problemáticas de exclusión social, familiar y laboral y, también sobre la</p>

		discriminación por estereotipos en las personas mayores, mediante el acompañamiento de los Trabajadores Sociales?
2.4 ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?:	Esta fase fundamenta que es necesario tener claro dónde se encuentra la información que nos permitirá desarrollar el proceso. Para realizar esta fase se pueden apoyar de la revisión de documentos y análisis.	Los registros que se utilizaran para la sistematización son diarios de campos, evidencias fotográficas, formato de actividades diarias, narrativas, junto con la teoría analizada.
2.5 ¿Qué procedimientos vamos a seguir?:	Jara nos propone construir un plan de acción que nos permita desarrollar la sistematización, teniendo en cuenta las técnicas a utilizar, cuando, como y los responsables. Esto será el cronograma de actividades que guiará la	Cronograma de actividades, el cual da a conocer al detalle los procedimientos que permitirán construir la sistematización de la experiencia

	construcción de la sistematización.	
3 Recuperación del proceso vivido 3.1 Reconstruir la historia:	<p>Se trata de construir la experiencia vivida tal y como sucedió, de manera cronológica. Este momento metodológico nos permite identificar los momentos significativos, las etapas del proceso y los cambios que surgieron.</p>	<p>Para reconstrucción de la experiencia vivida nos basaremos en las tres fases metodológicas implementadas en el proceso de intervención, todo esto tendrá relación con los objetivos planteados para la recuperación de la experiencia vivida. Esta fase será descrita a mayor profundidad en el cronograma que se realiza en la fase anterior.</p>
3.2 Ordenar y clasificar la información	<p>Jara nos propone ordenar y clasificar la información sobre los distintos ejes propuestos, los cuales se relacionan a la par con las categorías de análisis establecidas.</p> <p>Es importante tener claro que esta fase es descriptiva,</p>	<p>La información se clasificará de acuerdo a los aprendizajes obtenidos mediante la experiencia. Aclaremos que esta fase metodológica se describe a mayor profundidad en el Cronograma de actividades.</p>

	<p>aquí se deben evitar las interpretaciones y la formulación de conclusiones. (Jara. s/f. Pág. 11)</p>	
<p>4. Las reflexiones de fondo: ¿Por qué pasó lo que pasó?</p> <p>4.1 Realizar análisis y síntesis:</p>	<p>Fase interpretativa sobre lo que se ha reconstruido, tener los componentes por separado y las relaciones entre estos. Mirar las particularidades conjuntas, colectivas y personales</p>	<p>Resaltamos que esta fase metodológica se realizará por capítulos, los cuales responderán a los objetivos planteados.</p>
<p>4.2 Interpretación crítica:</p>	<p>Jara nos propone realizar una interpretación crítica de lo sucedido, para es necesario tener en cuenta los interrogantes y las causas de lo sucedido. Busca entender los factores claves o fundamentales; entender, explicitar o descubrir la lógica que ha tenido la experiencia (Jara, O. S/F Pág. 11)</p>	<p>Esta fase metodológica nos permitirá consolidar una sistematización, que evidencie las reflexiones que surgieron en la experiencia vivida, tendrá relación con los aprendizajes obtenidos y los objetivos planteados.</p> <p>Es necesario precisar que el análisis crítico e interpretativo que se realizará será de acuerdo al</p>

		enfoque crítico.
5. Los puntos de llegada:	Afirmaciones que han surgido del proceso y relacionar las teorías ya establecidas. Claramente respondiendo al objetivo que nos hemos planteado.	En esta fase se desarrollarán las conclusiones que se evidenciaron durante la experiencia vivida con la población beneficiaria
5.1 Formular conclusiones		
5.2 Comunicar los aprendizajes	Fase en la que se comunican los aprendizajes obtenidos mediante la experiencia vivida.	Los aprendizajes obtenidos serán comunicados en la Corporación universitaria Minuto de Dios.

Tabla 2

Cronograma de sistematización.

Fase de Sistema tización	Tareas	Resp onsable	Fechas	Técnicas e instrumentos
2. Las pregunt as iniciales	Ordenar la información	Loren Casagua	Febrero	Revisión y análisis documental

<p>3.</p> <p>Recuperación del proceso vivido</p> <p>3.1</p> <p>Reconstruir la historia:</p> <p>4.</p> <p>Reflexión del proceso vivido</p> <p>4.1</p> <p>Realizar análisis y síntesis:</p> <p>4.2In</p>	<p>En esta fase metodológica se desarrollarán los objetivos específicos planteados</p> <p>1. Analizar e interpretar de manera crítica, la importancia de la integración de las personas mayores para la construcción de una calidad de vida.</p> <p>2. Recuperar desde la voz de las personas mayores, los</p>	<p>Loren Casagua</p>	<p>Febrero-marzo</p>	<p>Revisión y análisis documental, diarios de campos y formato de actividades diarias.</p>
---	--	----------------------	----------------------	--

<p>terpreta</p> <p>ción</p> <p>crítica:</p>	<p>aprendizajes obtenidos en cada encuentro de los talleres realizados.</p> <p>3.Socializar los aprendizajes de la experiencia resaltando la voz de los participantes.</p>			
<p>3.2</p> <p>Ordena</p> <p>r y</p> <p>clasifica</p> <p>r la</p> <p>informa</p> <p>ción</p>	<p>Revisión documental sobre la calidad de vida de las personas mayores con relación a los escenarios de integración social y de acuerdo a el</p>	<p>Loren Casagua</p>	<p>Febrero- marzo</p>	<p>Revisión y análisis documental, diarios de campos y formato de actividades diarias.</p>

	proceso realizado en el proyecto.			
5. Puntos de llegada 5.1 Formular las conclusiones	Consolidar las conclusiones finales que surgieron a partir de la experiencia	Loren Casagua	Abril- mayo	Revisión y análisis documental y de la experiencia
5.2 Comunicar los aprendizajes	Socializar la experiencia vivida	Loren Casagua	Abril- mayo	Revisión y análisis documental y de la experiencia

2.3.1 Enfoque Crítico.

Las teorías sociales críticas, buscan explicar el orden social. Según Viscarret (2007) todas las teorías críticas escudriñan y comprenden la sociedad en su totalidad, teniendo como base que la estructura social global ordena las relaciones sociales. La estructura social puede ser cambiada y transformada. (Pág. 206.)

En este sentido, el enfoque crítico, comprende la realidad provocando con un sentido transformador, de las diferentes problemáticas sociales, para lo cual se requiere un proceso de autorreflexión, generando cambios en los propios actores desde la liberación y el empoderamiento.

Para hablar de pensamiento crítico, se suscita el texto de elogio del pensamiento crítico de Renán Vega. Quien propone, que un pensamiento crítico, es un proceso de reflexión, de empoderamiento y liberación de las personas sobre las situaciones opresión, el cual se logra cuando tenemos en cuenta los siguientes elementos del pensamiento crítico. (Vega, R s/f)

Es un pensamiento histórico: Reconocer como a lo largo de la historia, han existido otras formas de organización social diferente al capitalismo. A través del reconocimiento de la historia al ser humano se logra reflexión y analizar. El conocimiento histórico nos ayuda a develar cómo la realidad actual es el resultado de los procesos impuestos a lo largo de la historia incluyendo al capitalismo. (Vega, R. s/f)

Es un pensamiento radical: Se trata de develar las raíces de las condiciones de injusticia y desigualdad o de los diferentes fenómenos. Desmontando las falacias de lógicas de dominación y explotación tomando una posición crítica.

2.3.2 Técnicas proceso de sistematización

Observación

Según Martínez, (2007) “la observación es un proceso de recopilación de datos e información los cuales quedan en registros escritos, consistente en utilizar los sentidos para observar hechos y realidades presentes en un contexto

2.3.3. Instrumentos

Diario de Campo

Según Martínez la técnica de diario de campo nos permite sistematizar las prácticas investigativas, además nos permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas. Según Bonilla y Rodríguez " el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil [...] al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo. (Martínez, 2007. Pág. 77)

Revisión documental

Estas técnicas permiten disponer de información que nos permite comprender las dinámicas ya estudiadas.

3) Aprendizajes personales y disciplinares desde el punto de vista teórico y práctico.

3.1. Capítulo I Recuperando aprendizajes experienciales

El presente capítulo, da cuenta de los objetivos específicos propuesto de manera integral, específicamente, corresponde al objetivo uno, recuperar desde la voz de las personas mayores, los aprendizajes experienciales obtenidos, en cada encuentro de los talleres realizados.

Además, cabe decir que este apartado, corresponde al proceso de recuperación de la historia y la interpretación crítica propuesto a partir de la metodología de Oscar Jara.

En este capítulo, se abordan dos de las tres fases implementadas, en el proceso de intervención profesional (inicial e intermedia), propuestas a partir del modelo centrado en la tarea, durante estas fases se aplicaron siete encuentros-talleres.

Los procesos desarrollados en esta experiencia, están enmarcados en las funciones y acciones de carácter promocional, preventivo, asistencial y rehabilitador, propuestas desde el Trabajo Social gerontológico.

Las **funciones preventivas**, son aquellas que propenden por realizar una detección anticipada de aquellos problemas que pueden deteriorar la calidad de vida. Las **funciones promocionales**, están dirigidas a potencializar las capacidades, prevenir la vulnerabilidad y fomentar la participación activa de las personas mayores.

Las **funciones rehabilitadoras**, brindan la oportunidad de integrar aquellas personas que han sufrido alguna disminución física o social. Por último, las **funciones asistenciales**, están orientadas al aumento de las capacidades y a la promoción de utilización de recursos para satisfacer las necesidades (Filardo. C. s/f. Pág. 214)

A continuación, relaciono dichas acciones con los procesos ejecutados. En primer lugar, las funciones de carácter promocional, se desarrollaron, a través de actividades pedagógicas (manualidades) las cuales posibilitan el descubrimiento y potencialización de destrezas que contribuyen al mejoramiento de calidad de vida con relación al desarrollo personal y la satisfacción sobre la propia vida y el empoderamiento sobre la imagen que las personas mayores quieren proyectar en esta etapa de vida logrando deslegitimar los estereotipos negativos.

En segundo lugar, las funciones preventivas, se implementaron a través de los procesos físicos y lúdico- recreativos. Dichas iniciativas ayudan a reducir o graduar el deterioro físico y cognitivo que se puede producir en la etapa de la vejez.

En tercer lugar, las funciones asistenciales, se implementaron a través de los procesos pedagógicos, los cuales no sólo cumplen la función de potencialización, sino posibilitan la gestión de actividades productivas, las cuales proporcionan a las personas mayores estrategias para utilizar recursos al alcance y generar alternativas económicas, para satisfacer sus necesidades.

En cuarto lugar, las funciones rehabilitadoras, en relación con la problemática de exclusión social identificada a partir del diagnóstico, se implementaron estas funciones, teniendo en cuenta que la integración de la persona mayor es relevante para el mejoramiento de la calidad de vida tanto física, emocional y social.

Además, es importante aclarar que, la intervención fue de tipo socio-sanitaria, la cual va dirigida a movilizar los recursos formales e informales del entorno de las personas mayores, con la finalidad de dar una respuesta a las necesidades y demandas planteadas por su dependencia y prevenir el incremento de la discapacidad. (Filardo, C. s/f. Pág. 214)

A continuación, expondré los aprendizajes concretos, obtenidos en cada encuentro- taller realizado. Me apoyaré, en los diarios de campos que desarrollé en el proceso de ejecución del proyecto.

Fase inicial. Corresponde al proceso de identificación de intereses de las personas mayores.

Taller uno, reconocimiento grupal

En esta etapa, desarrollé un proceso de identificación de intereses. Específicamente el objetivo que perseguía esta sesión era: Identificar los intereses comunes de los adultos mayores participantes, en pro de reflexionar sobre los procesos que los mismos desean emprender.



Ilustración 1 Fotografía de autoría propia reconocimiento grupal.

“Este día fue el primer encuentro que tuve con la población beneficiaria. Mencioné a las adultas mayores que teníamos talleres de alfabetización en el manejo del computador para adultos mayores, medio ambiente y

pastoral.

A partir de esta socialización de los servicios que ofrecíamos en el CSMD, identifiqué como los adultos mayores tenían mucho interés en realizar diversas actividades con las que puedan manejar el tiempo libre y obtener nuevos conocimientos. Pues muchas de las adultas mayores participantes al finalizar la sesión se inscribieron en los otros cursos y procesos.

Posteriormente, les dije a las personas mayores que podíamos realizar actividades generadoras del mejoramiento del bienestar físico, memoria, de hábitos de vida saludables y actividades que potencializaran las habilidades. Fueron unas ideas para que las participantes fueran pensando que podían realizar en el proceso.

Después, de esto les dije a las adultas que ellas mismas debían pensar en sus hogares qué actividades deseaban realizar y que era una tarea de esta sesión. Para mí era de suma importancia que los participantes por si mismos pudieran elegir y llegar a un consenso a partir de sus intereses, ya que desde mi posición no podía llegar a imponer las actividades que desarrollaríamos en los ocho encuentros dispuestos para el desarrollo del proyecto, porque se concebía a los adultos mayores como sujetos políticos con la capacidad de decidir sobre lo que deseaban.

Cada participante comenzó a presentarse de tal como lo había indicado. La verdad creo que por los nervios no alcance a tomar nota de todos los comentarios que las personas mayores habían expresado, pero, en síntesis, de lo que recuerdo, muchos de ellos expresaron que sus expectativas tienen relación con manejo del tiempo libre en actividades lúdicas y recreativas, actividades físicas y actividades de desarrollo personal.

Esto me permitió, reflexionar que las personas mayores, tiene una concepción diferente acerca de la vejez. Para ser honestos yo llegue al campo con una visión sesgada con el imaginario de que las personas mayores, tenían un concepto negativo de su etapa de vida.

Debo decir, que los imaginarios o estereotipos que hemos creado el resto de la sociedad, acerca de las personas mayores me llevaron a tener una concepción negativa y hasta peyorativa. Dentro de mí, cree una concepción que esperaba ver de los adultos mayores. Pienso que de las personas mayores se dicen muchas cosas que los despojan de sus habilidades. Por ejemplo, se suele escuchar mucho que las personas mayores ya no sirven para nada, según porque sus capacidades fisiológicas disminuyen.

Por el contrario, las personas mayores participantes, identificaban que su etapa de vida es una oportunidad para realizar nuevos proyectos de vida e integrarse a actividades para ocupar y manejar el tiempo libre.

“Luego, procedimos a ejecutar la actividad “árbol de la vida” esta actividad invitaba a que las personas mayores reflexionaran sobre, cuáles eran las metas cumplidas a lo largo de sus vidas, las que deseaban alcanzar actualmente, las personas más importantes, las habilidades y capacidades que poseen, las cosas que quieren brindarle a las personas que están a su alrededor y de las cosas que deben desprenderse.

En este sentido, cada participante comenzó a realizar su árbol de la vida. En el transcurso de este tiempo la señora Gloria Campos me dice “los sueños cumplidos en

mi vida son tener mi casa y mi pensión”, luego me acerque a Rosalba Tovar quien me dijo “las personas más importantes en mi vida son mi familia mis hijos y esposo” y Elena Suárez me dice “Con relación a las cosas positivas que le puedo brindar a demás personas que están alrededor mío, me gustaría brindarles respeto y mi amistad los compañeros que están aquí”

Después de que las personas mayores terminaron de realizar esta actividad, propuse realizar una reflexión grupal, para ello formule unos interrogantes, las participantes compartirían sus pensamientos si deseaban.

Uno de los interrogantes fue **¿Cuáles son los sueños o anhelos que desean que quieren alcanzar?** La señora María Macías nos comenta “me gustaría aprender computación me parece interesante”, luego la señora Elvira Palacios dice “me gustaría conocer Venecia, es un país muy hermoso desde que estaba pequeña he soñado con eso y sé que algún día se me va a cumplir bueno debe ser antes de que me muera”

Otro de los interrogantes que utilice fue **¿Qué cambios deben hacer para lograrlo sus sueños?** Fue así como Lucy Campos nos dice, “pues pienso que para lograr lo que quiero debo tener disciplina y pensar en que si podemos realizar lo que deseemos”.

Otra pregunta que utilice fue **¿Qué cambios deben hacer para cumplir lo que anhelan?** Ante este interrogante muchos adultos dijeron que ellos debían dejar de pensar que no pueden hacer las cosas y no creer lo que muchas otras personas les dan a entender que no pueden. Fue así como Lucy Campos nos dice, “pues pienso que para lograr lo que quiero debo tener disciplina y pensar en que si podemos realizar lo que deseemos”

Finalmente termine con el interrogante **¿Que se propondrán para alcanzar sus sueños o anhelos?** Una adulta mayor no recuerdo el nombre dijo que debían asistir a los talleres y aprender nuevas cosas. Lo que me llevó a pensar que cuando las personas

se integran a algún escenario tienen más posibilidades de realizar y aprender nuevas cosas. Que los espacios como en el que estábamos, son oportunidades que sirven para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y desdibujar estereotipos asociados a la vejez. (Diario de campo Loren Casagua 11 de agosto 2016)

De acuerdo, a lo mencionado en el diario de campo, es importante resaltar cómo el proceso desarrollado con las participantes, partió de reconocer que son sujetos políticos, con capacidad de reconocer sus intereses y decidir sobre su proyección de vida.

En este sentido, es importante comprender cómo nosotros los profesionales debemos dejar de reproducir condiciones, que terminan afectando la autonomía y la imagen de las personas mayores. En muchas ocasiones realizamos nuestras intervenciones profesionales, con los adultos de edad avanzada en medio de los estereotipos.

Como se define, en Gerontología Social de Carmen Sánchez (2000, 58-59), la gerofobia profesional, se evidencia cuando los profesionales tratan a las personas mayores como si fueran niños, o tal es el caso como si no tuviesen sus capacidades para ser sujetos autónomos.

Mi reflexión, surge respecto a cómo nosotros los jóvenes no nos estamos pensando en esta etapa de la vida, tanto que la vemos lejana y hasta ajena a nosotros mismos, desde ahí surge la inconsciencia de generar prejuicios hacia las personas mayores.

Ante los estereotipos generados por la edad, es importante resaltar cómo las personas mayores conciben, esta etapa de vida como una oportunidad para desarrollar y potenciar destrezas y, seguir ejecutando actividades cotidianas como: integrarse, obtener nuevos conocimientos y manejar el tiempo libre.

Considerando lo anterior, desde nuestro quehacer profesional, es importante ir más allá de mejorar las condiciones de vida de las personas mayores, atender las necesidades sentidas de la población, sino que tenemos generar procesos pedagógicos críticos donde las personas

puedan ser sujetos políticos y autónomos. Como se define en La Educación como Práctica de la Libertad Paulo Freire (s/f. Pág. 1) que a través de la pedagogía se haga una ruptura y transformación total de aquellas situaciones inequitativas a nivel social.

Específicamente, se encuentra como los procesos de educación popular, tienen una relación con la disciplina de Trabajo Social, respecto a los ideales de empoderamiento y transformación social de situaciones de pobreza, exclusión, desigualdad, discriminación y opresión generados por el sistema capitalista.

A través de este medio educativo social, las personas pueden reconocer y comprender sus realidades, haciendo una resistencia al sistema hegemónico, que de una u otra manera le interesa seguir reproducción aquellas situaciones generadoras de desventajas sociales, a los ciudadanos, como las personas mayores que no tienen un rol establecido dentro del sistema y por ende su estatus disminuye al no representar una utilidad.

Se trata de que, a través de estos procesos de empoderamiento, las personas mayores potencialicen sus conocimientos, mejorar sus competencias o habilidades para enfrentarse a los desafíos cotidianos y problemáticas sociales, apropiándose de sus realidades para generar transformaciones sociales en este caso respecto a los estereotipos que se generan entorno a esta etapa de vida y la exclusión social.

En nuestra cotidianidad, las personas mayores no pueden ser vistos desde los estados de incapacidad, generados por los cambios fisiológicos y por los cambios generacionales en los medios productivos, los cuales hacen ver a las personas mayores como incapacitados, sino desde las potencialidades para adaptarse a los nuevos estilos de vida producidos en este ciclo de vida.

Además, mediante la integración y los procesos de empoderamiento las personas mayores fortalecen sus redes sociales, las cuales permitan establecer relaciones e interacciones con otras personas, en pro de contar con apoyos que faciliten la adaptación a esta etapa de vida,

tener una satisfacción de la vida, actitudes positivas para afrontar los cambios y generar impactos desde la vida cotidiana y mejorar calidad de vida desde diversas áreas como: desarrollo personal, inclusión social, las relaciones interpersonales y bienestar emocional.

Fase intermedia

Esta fase, corresponde al proceso de implementación de los encuentros-talleres acordados con la población participante.

Taller dos, cátedra de calidad de vida.

En esta etapa, desarrollé un proceso pedagógico, lúdico-recreativo y reflexivo. El objetivo de esta sesión, se centró en identificar las perspectivas que las personas mayores tienen sobre la calidad de vida y en segunda medida implementar actividades de corte físico con los que los participantes lograrán mejorar su bienestar físico.

A partir, de esta sesión se realizó una práctica interdisciplinar, se contó con el apoyo de un educador físico, quien realizó sus prácticas profesionales en este espacio y apoyó desde sus conocimientos el proyecto.

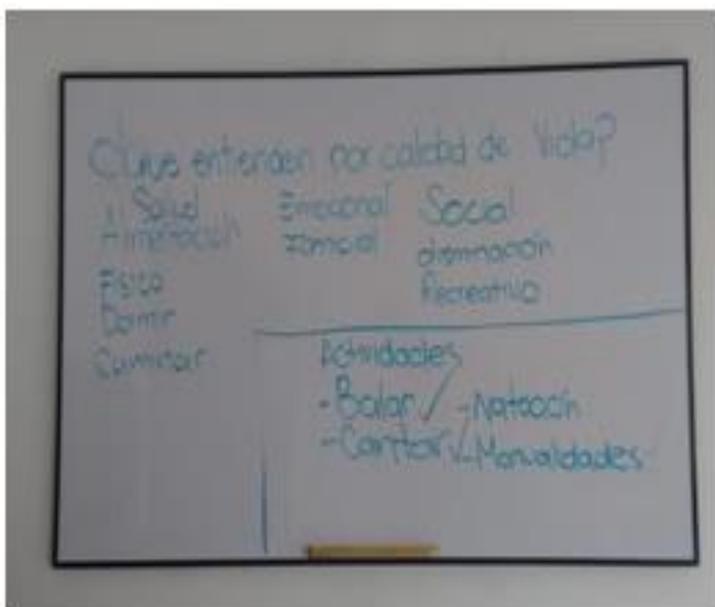


Ilustración 2 Fotografía de autoría propia. Identificación de percepciones sobre calidad de vida.

“Recuerdo que las enfermedades crónicas presentes en el grupo de participantes son hipertensión, diabetes, artritis y osteoporosis.

Los adultos mayores opinaron que ante sus enfermedades pueden realizar actividades físicas leves, que no tienen ningún impedimento para realizar alguna actividad física

que esté acorde a sus capacidades.

“La actividad en relación al componente reflexivo. estuvo guía inicialmente por un video introductorio de lo que representa la calidad de vida en el ciclo vital de adulto mayor. Después de mostrarles el video a las personas mayores, les pregunte a los participantes ¿Qué es la calidad de vida?

Comencé, a clasificar por temas las respuestas a dicho interrogante. No tome nota tal cual las participantes expresaban sus opiniones, yo recuerdo que las personas participantes, fueron Lucy campos, Gloria Campos y Elena Caro. Sus opiniones dan cuenta como para ellas la calidad de vida es tener buena salud este tema general de salud lo relacionaron con la alimentación saludable, con lo físico y con el bien dormir. También relacionaron que la calidad de vida está vinculada con el área emocional, la familia y la relaciones tiene gran relevancia en el mantenimiento de su calidad de vida.

Además, las personas mayores también coinciden su calidad de vida en relación al área social, la cual depende de su integración en otros escenarios. Manifiestan que la

realización de actividades recreativas contribuye a mejorar su bienestar. Según los adultos la discriminación y los estereotipos por la edad, dificulta el goce efectivo de la calidad de vida. Los imaginarios negativos degradan y despojan a los adultos mayores de sus capacidades y habilidades.

Otro de los componentes desarrollado esta sesión fue el componente recreativo. Se aplicó un juego (stop) el cual no solo estaba enfocado en la recreación sino en la estimulación de la memoria.

En el desarrollo de esta actividad de estimulación cognitiva, hubo una dificultad con la señora María Flores, quien sufre un desprendimiento de retina y no podía ver claramente en la hoja. Ante esta dificultad tuve que ser lo ojos de la señora María quien pudo desarrollar la actividad con mi apoyo en la escritura.

Terminando la sesión les pregunte a los participantes ¿Cómo les pareció la actividad? Muchas personas respondieron a la vez, pude escuchar a Lucy Campos quien menciona: “la actividad si fue de gran provecho, porque estuvimos estimulando nuestra mente por mucho tiempo, por ejemplo, las sopas de letras también nos ayudarían a estimular nuestra memoria.” (Diario de campo Loren Casagua 18 de agosto 2016)

De acuerdo, con el diario de campo, se encuentra como la población beneficiaria, tiene concepciones subjetivas y objetivas sobre su la calidad de vida. Según sus perspectivas, está relacionada con factores biológicos, sociales y emocionales.

En este sentido, la calidad de vida, tiene dos perspectivas, por un lado, multidimensional, es decir, concierne a varios aspectos y áreas de la vida y por otro lado subjetivo, respecto a la propia percepción de las personas.

La calidad de vida, de población de edad avanzada, tiene características propias, donde convergen las transformaciones propias de esta etapa de vida, las cuales dependen de los

hábitos mantenidos a lo largo de la vida, por ende, en el proceso de envejecimiento es un proceso heterogéneo.

Anteriormente, se mencionó como en los procesos de intervención profesional, tenemos que desarrollar procesos pedagógicos y educativos de empoderamiento, donde se pueden utilizar diversas estrategias como la lúdica y la recreación para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

Es importante, establecer que la recreación, se define como una actividad que se realiza de manera libre, espontánea, divertida, entretenida. Tiene relación con el proceso de aprendizaje y generación de bienestar físico, emocional y social. Se encuentran diversos tipos de recreación como artística, cultural, deportiva terapéutica y comunitaria.



Ilustración 3 Fotografía de autoría propia. Juego de estimulación de memoria

cognitivas, educativas y motrices en las personas mayores.

Es importante, resaltar que la población beneficiaria fueron 20 personas, aunque su participación fue flotante, de los actores mencionados, el 29 % cumplió la secundaria, el 29% tiene una primaria incompleta, el 21% tiene primaria completa 14% tiene secundaria incompleta y el 7% realizó estudios de nivel técnico.

Además, permite el manejo del tiempo libre y contribuye a mejorar el bienestar. (Lizano. M Pág. 31- 34).

La pedagogía y procesos recreativos, potencializan las capacidades y habilidades psicosociales,

Según, las estadísticas las participantes, tienen conocimientos básicos en lectoescritura y matemática básica (sumas), a través de estas habilidades las personas reconocen la existencia de diversas herramientas (estimulación de memoria, actividades físicas, lúdicas- recreativas y pedagógicas) que les posibilita mejorar su calidad de vida social, física y mental.

Talleres tres, cinco, seis y siete, descubriendo mis habilidades

El desarrollo de estas cuatro sesiones, se enfocaron en procesos pedagógicos y tenían como objetivo brindar herramientas a las personas mayores que contribuyeron a mejorar la calidad de vida con relación al desarrollo personal y a la par, fomentar la creatividad, la participación y el liderazgo.



Ilustración 4 Fotografía de autoría propia. Taller pedagógico de manualidades

Las actividades ejecutadas en el transcurso de este tiempo, fueron manualidades (macramé y reciclaje con papel periódico y botellas plásticas). Es necesario mencionar que también se siguieron desarrollando las actividades físicas junto con el educador físico.

“La actividad realizada estaba enfocada al descubrimiento y potencialización de habilidades psicosociales. Inicie la actividad con una breve charla sobre la importancia de descubrir o potencializar las habilidades.

Específicamente mencioné al grupo de adultas mayores que era muy importante reconocer las

destrezas con las que podemos contar ya que a partir de ello podemos identificar las actividades que nos gusta realizar o también saber cuáles se nos dificulta desarrollar.

“Indique que podemos reconocer o potencializar nuestras destrezas cuestionarnos de la siguiente manera. Saber **¿Cuáles actividades realizó por gusto?** si nosotros sabemos cuáles actividades o cosas realizamos porque no agraden se nos será más fácil saber cuáles son nuestras habilidades. Las participantes no quisieran opinar ante este interrogante. Otra de las preguntas que utilice fue **¿Cuáles actividades me divierten y entretienen?** a la cual la Señora María Torres dice “me divierte venir aquí puedo distraerme y aprender nuevas cosas.”

El tercer interrogante que utilice fue **¿Cuáles actividades me hacen sentir satisfecho después de hacerlas?** No hubo una respuesta por parte de las adultas mayores ante este interrogante y el último fue **¿Qué elijo para realizar en mi tiempo libre?** Ante ello Carmen Tibaduiza menciona “en mi tiempo libre elijo venir a talleres como estos, estoy en otro curso en servitá entonces en eso invierto el tiempo libre.”

“En un segundo momento del encuentro se ejecutó la manualidad de macramé. La cual fue liderada por Fabiola Muñoz. Quien era una persona que pertenecía a la comunidad. La señora se presenta y explica en qué consiste el macramé, específicamente manifiesta: “el macramé es una manualidad que se realiza a base de nudos y que es muy fácil de aprender a realizar. A través de esta manualidad también pueden mejorar sus habilidades y realizar una estimulación para la memoria que les ayuda a mantener su capacidad cognitiva, ya que tienen que observar y aprender como es el proceso de tejido”. Además, la señora Fabiola Muñoz expresa: “Vamos a comenzar a realizar algo fácil como una; balaca para realizar esta balaca necesitamos cortar ocho tiras de dos metros cada una. El corte de la tela franela debe hacerse sobre una base

plana y no al aire libre, como es un material elástico y sede no se debe estirar. Cuando ya hayamos cortado las ocho tiras vamos a realizar un nudo en la una superficie superior de la silla, ya teniendo las tiras completamente amarradas comenzaremos a hacer el tejido. Para realizar la balaca debemos hacer inicialmente dos grupos de cuatro tiras, debemos tejer de izquierda a derecha cada grupo de cuerdas. Con un grupo de cuerda de cuatro tiras, realizamos una figura como si fuera el número cuatro, y cruzamos hacia dentro el palo de la figura del cuatro y lo jalamos para que quede el nudo y hacemos el mismo proceso las cuerdas de la derecha.

Yo considero que la explicación que Fabiola nos brindó a todos los participantes fue fácil. Aunque para las personas mayores fue un poco complicado entender con una solo explicación. Me detuve a mirar como la Fabiola le explicaba y ayudaba a realizar el tejido a una de las participantes. Fue así que cuando aprendí y me animé a tejer pude enseñar y ayudar a otras adultas mayores a aprender este tipo de tejido y a animarlas para que confiaran en sus habilidades y capacidades. Me sentí satisfecha al saber que siempre podemos aprender algo nuevo y que ese aprendizaje podemos compartirlos con las demás personas.

Al finalizar esta actividad, pude identificar que a través de estas actividades manuales los adultos mayores no solo pueden descubrir y potencializar sus habilidades y capacidades motrices y creativas, sino que también se pueden potencializar habilidades cognitivas y sociales. Por ejemplo, Rosalba Tovar, ayudo a otras adultas mayores a aprender este tipo de tejido. Pues Rosalba pudo aprender fácilmente y tuvo la habilidad de comunicar y socializar su aprendizaje y liderar la actividad con varias adultas, a las cuales se les dificulta realizar el tejido del macramé. Además, también la actividad permitió que los adultos se relacionarán y compartieran sus experiencias y aprendizajes. Fue un espacio de constante participación e integración entre las adultas

mayores. Quiero decir que dos adultas llevaron a sus nietas al taller, lo cual permitió que potencializan, compartieran y transmitieran el conocimiento a su tercera generación y viceversa mente.

He venido evidenciando que algunos de las adultas mayores deben llevar a sus nietas a este escenario de integración. Por mi mente, nunca estuvo planeado el ejercicio intergeneracional, pero fue surgiendo de una manera espontánea. Específicamente Elena Caro y Carmen Garzón de León son las participantes que han asistido con sus familiares.

Elena Caro al llegar me dice: “Señorita Loren hoy me tocó venir con mi nieta porque no había nadie más que la cuidara no sé si haya algún problema porque si no la traigo no hubiera podido venir.” Le dije a Elena, que no había ningún inconveniente que la nieta le podía ayudar a realizar la actividad y que podían trabajar en conjunto. Ante ello, concibo que las adultas mayores que han llevado a sus nietas reconocen cómo en ocasiones este tipo de compromisos con sus hijos y nietos obstaculiza la realización de actividades y la integración en diversos espacios, pero a través de estas experiencias, los nietos y otros familiares pueden compartir y fortalecer mucho más los lazos y vínculos, generando el mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores.

Fue así como al terminar la actividad de tejido de macramé Elena Caro, puedo reconocer que con el apoyo de su nieta había pudo comprender mucho mejor como se realizaba el tejido. Ya que la nieta fue quien la guió en cómo debía realizar los pasos del tejido de la balaca. Quiero mencionar que según el ciclo vital del adulto mayor ocurren unas crisis familiares que pueden repercutir en los cambios de roles. En muchas ocasiones a los adultos mayores se les cohibe de poder decidir sobre su propia vida y compartir tiempo en otros espacios por las responsabilidades en el hogar. Aunque no puedo ratificar que estas situaciones ocurran en los núcleos familiares de las dos adultas

que han debido llevar a sus nietas a los talleres.” (Diario de campo Loren Casagua 25 de agosto 2016)

De acuerdo con lo mencionado, en este diario de campo, a través de los procesos pedagógicos las personas mayores desarrollan y potencializan diversas habilidades (motrices, cognitivas, laborales y sociales)

Para efectos de este análisis se retomará únicamente, el aporte de las habilidades psicosociales, para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen una serie de habilidades para la vida, las cuales se definen como un grupo de destrezas psicosociales, que les permiten a las personas enfrentarse a los desafíos de la vida cotidiana. (Mantilla, L. S/F. Pág. 15)

El descubrimiento de estas habilidades psicosociales, les facilita a las personas mayores, la toma de decisiones, para afrontar situaciones, mejorar las relaciones interpersonales, aumentar el pensamiento creativo y obtener nuevos conocimientos.

Específicamente la (OMS), ha clasificado diez habilidades para la vida que son: **“Conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación efectiva o asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y, manejo de tensiones y estrés”**. (Mantilla, L. S/F Pág. 15).

Según, la clasificación mencionada, se retoman para el análisis las siguientes habilidades, **habilidad de conocimiento de sí mismo**, refiere al autoconocimiento que tenemos de nosotros “fortalezas, debilidades y gustos”. Plantean que desarrollar el reconocimiento personal les permite a las personas reconocer momentos de preocupación y tensión y al mejoramiento de las relaciones interpersonales.” (Mantilla, L. S/F Pág. 19).

En decir que, el autoconocimiento no solo contribuye a reconocer los momentos de preocupación, sino también les permite a las personas mayores reconocer sus intereses e identificar las actividades con las que pueden manejar y ocupar el tiempo libre.

La **habilidad de la toma de decisiones**, Según la (OMS), la toma de decisiones les permitiría a las personas, mantener sus propios estilos de vida. Respecto a la población de edad avanzada, son sujetos con la capacidad de autonomía para tomar decisiones sobre las actitudes con las que deciden enfrentar situaciones concretas.

Por ejemplo, como se evidencio en el diario de campo, algunas personas mayores decidieron participar en el desarrollo de los procesos y ser sujetos líderes en la transmisión de sus conocimientos a sus pares y otras decidieron no participar. Ha esto se refiere la habilidad de toma decisiones referente a las cosas cotidianas que se presentan en el diario vivir.

La **habilidad de pensamiento creativo**, consiste en la utilización de los procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas, a la par contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas. (Mantilla. L, (s/f) Pág.19)

Estas habilidades psicosociales, se relacionan unas con las otras, la potencialización de dichas destrezas, les brinda a las personas, un mayor potencial para afrontar las situaciones complejas o comunes de la vida.

Además, se puede establecer como los procesos pedagógicos, fortalecen la integración social y por ende generan el fortalecimiento de vínculos sociales y familiares. Cuando las personas mayores se integran a algún escenario logran, estructurar sus vidas en torno a sus intereses o expectativas y a la par ocupar el tiempo libre que tienen después del retiro laboral o dado el caso en su condición como amas de casa.

De acuerdo, con la población beneficiaria en condición de jubilación, se analiza como al trabajo laboral se le ha otorgado, un papel fundamental en la vida de todos los seres humanos.

En el mundo contemporáneo la vida de las personas está sujeta a las múltiples formas de producción.

El retiro laboral o la jubilación, aparece como una transición normal, por el que las personas mayores deben transitar en este periodo de vida. Aunque este retiro, es un acto social obtenido por derecho constitucional, es de tipo excluyente, ya que despoja a los adultos de su medio laboral, lo cual implica una serie de cambios adaptativos a los nuevos estilos de vida, dependientes de los recursos individuales, materiales y sociales de las personas.

Tal como lo concibe Sirlin, (2002) El ámbito laboral estructura la vida de las personas e influye en la ocupación del tiempo, la realización de actividades y el desarrollo de actitudes. El tránsito de la actividad laboral a la jubilación puede producir unos efectos positivos o negativos esto depende de la capacidad de adaptación de las personas a los nuevos estilos de vida. (Pág. 51)

Hay que resaltar, como el proceso de jubilación originado en las organizaciones productivas, se encuentra asociado a procesos de cambios generacionales, creando estereotipos sociales negativos respecto a la productividad y desarrollo de habilidades en las personas mayores.

Cuando se despoja a las personas mayores, de los roles sociales y habilidades otorgadas a lo largo de la vida, se generan situaciones de fragilización social, debido a que el adulto no representa alguna utilidad y se reduce su poder adquisitivo en la sociedad y por ende sus roles sociales.

Según lo mencionado, el retiro laboral, tiene una relación con el tiempo libre que las personas mayores, poseen después de este proceso.

El tiempo libre es aquella decisión que toma el sujeto para la elección individual sobre su tiempo, posee un ingrediente “voluntario” mucho más importante que otros ámbitos y que por lo mismo tiene el potencial de ofrecer más posibilidades de

satisfacción personal. Inmersa en el contexto familiar y social, puede ser una esfera de decisión personal que ofrece a las personas más y mejores oportunidades para la elección espontánea. Vincula a determinados estados de bienestar, formas de placer y parámetros de calidad de vida. (Phail, E. Pág. 92)

Es decir que, el tiempo libre, es una concepción subjetiva otorgada por las propias personas de acuerdo a sus expectativas e interés. En este caso, para la población beneficiaria, el tiempo libre, representa en esta etapa de vida, una oportunidad para seguir realizando una proyección de vida respecto a sus propios intereses.

En esta etapa de vida, hay un cambio en el uso del tiempo, respecto al retiro laboral y las transformaciones en los roles y estructuras familiares, lo cual requiere que las personas adultas se adapten a los nuevos hábitos y estilos de vida. Las personas mayores pueden aprovechar su tiempo libre de diferentes maneras como encargarse de transmitir su historia, saberes y costumbres a sus otras generaciones y en las actividades de interés personal.

Con ello, se mejoran las relaciones familiares a través del ejercicio inter-generacional, donde las nuevas generaciones aprenden a valorar la importancia de los adultos de edad avanzada en la familia y la sociedad, teniendo en cuenta que son la fuente primaria de experiencia y conocimiento; porque ser viejo significa tener habilidades y destrezas que otros grupos poblacionales no tienen.

“Al finalizar la actividad percibí que las adultas estaban muy contentas porque en la sesión pasada solo se alcanzó a explicar el proceso y la mayoría del tiempo se invirtió para el aprendizaje de la construcción de los tubos de papel periódico que se necesitan para la manualidad.

Por lo que les pregunté a las adultas ¿cómo les había parecido la actividad? Ante ello la Señora Ana Romero me dice: “Hoy fue muy chévere porque aprendimos hacer algo

concreto no nos vamos con las manos vacías, porque por ejemplo cuando llego a mi casa me preguntan ¿qué hicieron? y yo digo ¡solo aprendimos a hacer los palos!, pero hoy podré mostrarle a mi familia que aquí vengo aprender a realizar muchas cosas. Este tipo de actividades son buenas aprendemos también a ser creativas.”

Por otro lado, la Señora Rosalba Tovar mencionó ante mi interrogante lo siguiente: “Si estoy de acuerdo con la compañera pues este espacio nos ha ayudado a aprender cosas que no sabíamos y que podemos enseñarles a otras personas, yo se tejer unos individuales y me gusta enseñarles a otras personas cuando les interese”. (Diario de Campo Loren Casagua 15 de septiembre de 2016)

Según, lo mencionado por las participantes en este fragmento del diario de campo, se puede decir que para las personas mayores es importante lograr un reconocimiento a nivel personal y familiar. A través del reconocimiento, pueden destacar y demostrar todas sus habilidades y capacidades lo que contribuye a dar una imagen positiva del envejecimiento en esta etapa de vida.

Esto evidencia, la importancia de obtener nuevos conocimientos, posibilitadores de: crecimiento personal, aumento de la creatividad, la autoestima y transmisión de saberes. Lo que aporta a la deslegitimación de estereotipos negativos asociados al deterioro físico e incapacidad.

Además, la integración no sólo debe posibilitar la adquisición de nuevos aprendizajes, sino se debe convertir en una fuente para establecer redes sociales de apoyo y posibilite transformar la cotidianidad de las personas mayores al relacionarse con sus pares y otras generaciones.

Taller cuatro, mejorando nuestro bienestar físico y mental

Esta sesión, se enfocó en desarrollar procesos que contribuyeran a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a nivel físico, cognitivo y social. Específicamente se ejecutaron dos actividades, una de baile terapia dirigida por el educador físico y la una actividad lúdica-recreativa la cual dirigí.

“En esta sesión se revisó la tarea que las adultas mayores tenían para su casa. la cual consistía en terminar el tejido de macramé que la sesión anterior trabajamos. La señora Antonia Coy realizó la balaca con el material proporcionado, adicional a ello realizó dos manillas una en lana y la otra en pita con el mismo tejido.

Le pregunté a Antonia ¿cómo le había ido realizando el macramé? y me dijo: “pude terminar la balaca, la clase pasada no pude realizar el tejido porque se me dificultó, pero en mi casa me puse a ensayar y recordar como se hacía y pude hacer más fácilmente con la lana ya que era más fácil de manejar.”

La felicité, por haber realizado el tejido y por haber explorado este tipo de tejido con otros materiales y porque de cierta manera, ella fue la única participante que fue creativa y quiso descubrir otras maneras de realizar esta labor,

Además, Carmen Tibaduiza también manifestó lo siguiente: “Yo también pude terminar la balaca no sé cómo me quedó, pero yo intenté recordar bien como nos enseñaron.” Le dije que tranquila que lo había intentado y que eso era lo importante porque ella a pesar de las dificultades, tuvo confianza en sí misma para realizar el tejido y de una u otra manera había creído en sus capacidades.

Cuando yo mire el tejido de Carmen, efectivamente tenía algunos errores, recuerdo que en el taller pasado no quiso realizar el tejido y ni siquiera intentar a hacerlo

solamente estuvo como espectadora observo y ya, pero con él simplemente observar ella pudo realizar este tejido en su hogar”. (Diario de campo Loren Casagua 01 de septiembre de 2016)

De acuerdo con este fragmento, las personas mayores siguen potencializando sus habilidades interpersonales, para seguir estableciendo relaciones y aprender a socializar con las personas con las que interactúan en su cotidianidad.

A sí mismo, también les permite desenvolverse de manera positiva en las diferentes actividades o proyectos que desarrollan y, de cierta manera a despejar la inseguridad que puede ocasionar en no sentirse seguro y cómodo en el contexto y con las personas que se relacionan. En este sentido, se puede decir que pueden aumentar sus sentimientos de seguridad y la autoestima.

“Cuando terminamos el juego de cultura general, pregunté nuevamente a las participantes ¿cómo les pareció la actividad y cómo sintieron al realizarla? Primero Gloria Campos nos dice: “fue una actividad muy chévere logramos participar hemos venido participando poco a poco, yo me pregunto es ¿qué vamos a hacer cuando terminemos de hacer todas las actividades? Ante lo cual respondí, deben seguir buscando escenarios que les brindan a ustedes oportunidades para ocupar el tiempo libre. En el (CSMD) se seguirán ejecutando proyectos y talleres que pueden realizar. Además, pueden practicar en sus hogares las diversas actividades que hemos realizado ya que son herramientas que les ayudan a mejorar la calidad de vida” Diario de campo Loren Casagua fecha 01 de septiembre de 2016)

A partir de este fragmento en el diario de campo, se puede evidenciar que, para la población beneficiaria, es de gran importancia seguir desarrollando procesos de su interés. En

tanto, es necesario que la institución (CSMD) siga estructurando propuestas que atiendan las necesidades sentidas de la población en este sector y realicen procesos de acompañamiento y empoderamiento desde el área de Trabajo Social.

Se resalta cómo, en el desarrollo de intervención profesional, se logró alcanzar un proceso de empoderamiento a nivel individual sobre la deslegitimación de estereotipos y la proyección de vida que las personas mayores desean alcanzar en esta etapa de vida.

No obstante, dicho empoderamiento no trascendió a la transformación social del propio entorno y contexto donde se desenvuelve la vida cotidiana de los participantes.[4] Ante ello, se considera importante, cómo a partir de nuestras acciones profesionales, no sólo debemos lograr el mejoramiento de la calidad de vida sino, incentivar procesos pedagógicos críticos para la transformación social como lo plantea Paulo Freire, que los sujetos logren apropiarse de sus realidades para hacer cambios de las problemáticas que deterioran la calidad de vida.

Aunque, en nuestro ejercicio profesional nos vamos a encontrar permeados por los intereses particulares de las instituciones, más aún cuando estamos inmersos en las instituciones gubernamentales, a las cuales solo les interesa brindar acciones paliativas a las problemáticas sociales.

De ahí la importancia, de nuestra ética profesional, ¿responder a las personas? para lograr alcanzar los propósitos que persigue nuestra profesión, formar sujetos con las capacidades de enfrentar y liberarse de las condiciones de inequidad, vulnerabilidad y opresión o ¿responder a las lógicas del sistema?

Sabemos, cómo la profesión de Trabajo Social, desde sus inicios ha estado permeada por una visión de asistencia, cuidado y ayuda a las personas más desfavorecidas de los sectores marginales, más aún cuando nuestra labor se inserta a nivel Estatal, donde únicamente se realizan acciones paliativas a las problemáticas sociales.

Es de vital importancia, comprender cómo en este mismo contexto surgió (TS) gerontológico, algunos de los hechos históricos que hicieron incursionar a la profesión en este campo de acción fueron: el aumento de la población a nivel mundial, lo que generó un campo de estudio de la vejez donde (TS) únicamente se dedicaba a los procesos de intervención en 1920.

El surgimiento, a nivel mundial de tratados sobre el envejecimiento e instituciones dedicadas a la atención de las personas mayores en condición de pobreza. Después de la asamblea de envejecimiento en Viena y el plan de acción sobre el envejecimiento, consolidado allí se estableció un campo de intervención de (TS), donde se instauraron acciones de atención y cuidado a las personas mayores a través de la promoción, prevención y rehabilitación de las personas mayores que no desarrollan sus actividades de manera normal (Ander-egg 1994 - citado en Bernal y Aroca 2015)

Teniendo en cuenta, el contexto en que surgió la acción profesional de (TS) para personas mayores, se evidencia cómo las acciones de la profesión se han limitado a responder desde la asistencia tecnificada en las instituciones Estatales al cuidado y el asistencialismo, donde la persona mayor es homogeneizada y desvalorizada, de tal manera que

Trabajo Social ha sido asistencial, paliativo y paternalista, a nivel estatal las acciones desarrolladas no contribuyen a superar la cuestión social, simplemente mantienen el control y el apaciguamiento en relación al sistema hegemónico, por medio de los planes, programas y proyectos. Servicios de ayuda que crea el Estado y la sociedad civil. (Bernal y Aroca, 2015.Pág,43)

En este sentido, es importante comprender cómo nuestras acciones profesionales, deben trascender de esta visión tradicional de asistencia de las necesidades de las personas mayores y de controlar a los actores con acciones que no implican un verdadero cambio, aun cuando las instituciones sean gubernamentales o no gubernamentales, cada institución tiene sus

propios intereses particulares y en muchos casos únicamente brindan acciones apaciguadoras a las múltiples problemáticas sociales.

Se trata de ir más allá, de generar procesos de empoderamiento, desde el acompañamiento social que los Trabajadores Sociales brindamos, donde las personas mayores logren comprender y apropiarse de sus realidades y, por ende, logren hacer un cambio social de las situaciones negativas que deterioran la calidad de vida.

De tal manera, que se superare la visión tradicional con la que surgió la profesión, porque aun en nuestra actualidad, se evidencia como en las instituciones gubernamentales y no gubernamentales los Trabajadores Sociales seguimos desempeñando funciones correspondientes a acciones asistenciales y no generadoras de un verdadero cambio social de las problemáticas sociales.

3. 2. Capítulo II Socialización de la experiencia vivida

El presente capítulo, corresponde al objetivo específico número dos, socializar los aprendizajes de la experiencia pedagógica y de empoderamiento, resaltando la voz de los participantes. En este apartado, se encontrará la socialización de la trazabilidad de cada encuentro de los talleres realizados con la población participante.

Además, también corresponde a la recuperación de proceso vivido, interpretación y análisis crítico propuesto en la fase tres y cuatro de la metodología de esta sistematización.

Antes de iniciar, anuncio que aquí hallarán las evidencias de los aprendizajes experienciales obtenidos, en la fase final, implementada en el proceso de acción profesional. Dichos aprendizajes experienciales, se han venido analizando en el capítulo anterior.

Es importante resaltar que este proceso de trazabilidad, se desarrolló desde la observación, como profesional en formación y desde las perspectivas de los propios participantes, aquí se relata desde la voz de los participantes y mi propia voz las evidencias de los resultados obtenidos en el transcurso del proceso desarrollado.

Fase Final. Evidencias de aprendizaje.

Taller ocho, trazabilidad del proyecto

“Como de costumbre, inicie con un breve saludo a las participantes posteriormente, les explique que en este encuentro realizaríamos participativamente la evaluación del proceso realizado. Es importante identificar a la luz de los objetivos planteados para el proyecto el cumplimiento o no de estos. Recuerdan, desde nuestro primer encuentro les explique en qué consistía y qué perseguía este proceso.

Entonces, vamos a mirar a la luz de los objetivos. Ustedes que piensan del cumplimiento o no de estos. El primer objetivo para este proceso fue, **fomentar escenarios que fortalezcan los procesos de cohesión social de los Adultos Mayores**, en este sentido me pregunto, ¿ustedes creen, logramos sí o no esto? y ¿cuántos de ustedes pudieron establecer relaciones con otros?

La primera persona que comenzó a participar y a dar a conocer su opinión fue, la Señora Carmen Garzón de León, quien nos comenta que sí cumplimos este objetivo porque compartió con otras personas y manifiesta como eso era de gran influencia para ella, las palabras textuales de Carmen fueron "si por uno charla con el uno y el otro en estos espacios". Ante esta respuesta quería seguir indagando las perspectivas de las demás participantes, por ello les pregunté ¿cómo consideraban lo que la Señora Carmen decía? era para ellos bueno de cierta manera también.

Todas las adultas mayores comenzaron a hablar a la vez, lo que dificultó la comunicación entre todos, era muy difícil poder escuchar todas las percepciones, en tanto sugerí que habláramos uno a la vez.

En este sentido, inició la señora Ema torres menciona, que para ella si había sido bonito el proceso realizado, en sus propias palabras "lo primero uno puede desarrollar más mente y aprende más y además invierte el tiempo libre que tiene en la casa y le colabora a los que uno mejor puede, que de pronto cojan experiencia de lo que uno poco sabe, uno no sabe mucho, pero la oportunidad se presta para eso". Entonces mencioné podemos decir que, si cumplimos este objetivo, nuevamente la Señora Ema responde sí Señora claro.

Luego de ello, mencioné a las adultas mayores, que otro de los objetivos que teníamos planteados para el proceso había sido, **orientar procesos que fortalezcan el ejercicio de identificación de habilidades y capacidades de los Adultos Mayores en proyección de vida.** Nuevamente interrogaba a las participantes, para saber si realmente ellas habían logrado reconocer sus habilidades. Fue así como la Señora Ana Romero nos comenta "si aprendí cosas nuevas y hacer actividades porque no sabía hacer nada de eso. Conocí compañeras y pasa un tiempo agradable con ellas y en general he aprendido mucho y se pasa muy bien"

En seguida, de haber realizado estos interrogantes, me enfoqué en mostrarles a las participantes los aprendizajes obtenidos mediante mi observación. Era una manera de verificar si lo observado desde mi posición como profesional en formación, en cada encuentro-taller realizado, había sido lo correcto de acuerdo a los vivido por los participantes.

Para ello, comienzo a mencionar lo identificado en cada actividad. En este sentido iba presentando por medio de unas imágenes las fotos y aprendizajes que yo había identificado.

Indique, recuerdan que en la primera sesión donde nos conocimos, realizamos el árbol de la vida, a partir de ese árbol, identifique que los adultos mayores orientan sus sueños o metas en la adquisición de conocimiento y establecer nuevas relaciones sociales. ¿Qué significó ese árbol de la vida para ustedes?, ¿Que lo hicieron? ¿Qué pasó a partir de ese árbol? esos eran mis interrogantes ya que después de haber realizado esta actividad nunca más nos volcamos a flexionar con cada participante lo realizado allí.

Bueno la señora Elena Caro nos comparte "yo aprendí a pensar a que uno debe intentar y si algo no puede, no quedarse en ese no puede sino intentarlo uno vez más a pesar de la edad". Interrumpe nuestro educador físico, el que estuvo acompañándonos cada sesión en las actividades físicas, les dijo a las adultas mayores ante lo que Elena nos había mencionado, "si porque nunca es tarde para aprender y pueden recordar muchas cosas que se les han olvidado". Vuelve a interrumpir Elena diciendo "si por ejemplo aprendimos ejercicios para la memoria como las sopas de letras, números, nombres".

Además, también expresé como en esta sesión encontré que los adultos tienen mucho interés en realizar diversas actividades con las que pueden ocupar y manejar el tiempo libre. Dije sería ideal que busquen otros escenarios para que manejen su tiempo libre, sino vuelve a haber otro proyecto aquí, porque es muy importante que socialicen, que salgan de su cotidianidad y lleven una vida activa.

Por otra parte, en la sesión número dos de calidad de vida identifique, que ustedes los adultos mayores reconocen que la calidad de vida guarda relación con la participación y la integración que ejerzan en otros espacios, que reivindican que la vejez

es una etapa donde la vida no puede detenerse sino, que pueden seguir realizando actividades y construyendo sus proyectos de vida, que son conscientes que mantener unos hábitos saludables le contribuye a mantener y mejorar su calidad de vida y que reconocen que a pesar de los cambios físicos, específicamente con la aparición de enfermedades crónicas que pueden aparecer en esta etapa de vida, pueden seguir realizando actividades físicas que estén de acuerdo a sus capacidades

Dice la Señora Ema Torres "Como dice el dicho ya van los que nos siguen, desde que uno nace está envejeciendo y más y más cambios". Ante esto dije exacto, todos pasamos por un proceso de envejecimiento desde que nacemos hasta que moríamos y en todas nuestras etapas como cuando estamos niños, adolescentes, adultos pasamos cambios que debemos superar. Por ejemplo, en la etapa de vida de la adultez, pueden aparecer muchas enfermedades y existir un deterioro fisiológico. A pesar de todas las dificultades que se presentan ustedes siguen y buscan nuevas cosas para realizar por qué nunca es tarde como nos decía nuestro compañero Duvan.

Otra, de las actividades que realizamos en la sesión número cuatro fue un baile y un juego cultura general, a partir de estos juegos ustedes pueden realizar una estimulación de la memoria, pueden recordar etapas anteriores, aprendimos que recordar es vivir y que ustedes pueden ejercitarse de una manera dinámica y fácil para que su estado de salud de mantenga y se mejore.

Finalmente, recuerdan que hemos venido realizando actividades de manualidades, estas las realizamos en las sesiones tres, cinco, seis y siete. Que encontré en el transcurso de este tipo de actividades. Pues evidenció como las manualidades, permiten que los adultos adquieran nuevos conocimientos, aumenten su creatividad y el interés por realizar actividades para manejar el tiempo libre y mejorar su calidad de vida con relación al desarrollo personal y físico.

A qué me refiero con desarrollo personal dije, es cuando nos sentimos satisfechos con nosotros mismos, con lo que hacemos y aprendemos lo que impacta positivamente la autoestima y el estado de ánimo. También puedo decir que se convierten, en un medio productivo para reducir las dificultades económicas, recuerdo que muchas de ustedes se emocionaron mucho hasta decían que iban a crear una empresa. Pero asimismo se convierte en un medio preventivo o reducción de enfermedades como la artritis y se evita que se pierda la fuerza y la movilidad de las manos y les contribuye a mejorar sus habilidades y capacidades. lo que en general les aporta a llevar un envejecimiento activo.

¡No me puedo olvidar de evaluar las actividades físicas!, yo considero que estas actividades les aportan a ustedes los adultos mayores a mejorar sus condiciones físicas, cognitivas y mejorar las relaciones interpersonales y aprenden herramientas para realizar ejercicios en otros espacios y tiempos, pero también a llevar una vida saludable el ejercicio es indispensable. Con que ustedes no más salgan a caminar les aporta mucho para su salud.

Preguntó ¿Cuántos de ustedes realizan actividad física en otros escenarios? Ante lo cual la Señora Elena Caro mencionó "yo lo hago en mi casa lunes, miércoles y viernes estoy en gimnasia y martes y jueves voy a caminar hay y la de acá, la Señora Ema Torres "Yo lo hago el lunes miércoles" y por último Mercedes dijo" yo los hago en mi casa y acá".

Para mí, era importante preguntarles a las personas mayores si realmente ellos consideraban que las actividades que realizamos mejoran la calidad de vida. Por ejemplo, la Señora Clara Torres expresa "Si las mejoran porque le da a uno más alegría y ánimos y nos distraemos", luego la Señora Elena Caro si porque uno cambia esa forma de pensar y ya empiezan a uno a desarrollar su mente y a tener otra calidad de vida porque uno se encierra en la casa y queda ahí solamente dentro de la casa y uno sale y

el ver solamente caras diferentes eso llena y agrada, después Duvan el educador físico les dice a la participantes "Simplemente con el hecho de que ustedes compartan e interactúen con otras personas que sonrían es un gesto que les da muchos más años de vida es muy importante que ustedes disfrutan y sean felices todo eso hace parte de una calidad de vida"

Para terminar, les pregunté a las participantes ¿cuáles actividades les gustaron y cuáles no? les dije, que esto nos servía para identificar qué otras actividades podemos aplicar con las personas mayores aquí en la localidad y cómo podemos mejorar todo lo que el proceso que hicimos. Fue así como Rosalba Tovar dijo que le habían gustado todos los procesos que habíamos hecho y que le gustaría aprender a realizar muñecos de navidad o ese tipo de actividades productivas.

Encontré, que era muy difícil realizar actividades que llenen todos los gustos y expectativas de las personas mayores ya que cada persona tiene sus propios gustos e interés Elena Caro nos dijo que a ella le gustaría más baile o el ejercicio físico que personalmente el macramé no le había gustado". (Diario de campo, Loren Casagua, 29 de septiembre de 2016).

Cómo se puede evidenciar en este capítulo, se ratifican las evidencias de los resultados y o aprendizajes experienciales obtenidos de los encuentros realizados con la población beneficiaria, por lo que nuevamente no me referiré a lo analizado en el capítulo anterior.

Encuentro una relación entre estos dos últimos objetivos específicos, en lo que concierne uno a la recuperación de los aprendizajes y dos la socialización que surgió con la población beneficiaria en el proceso de trazabilidad del proceso desarrollado durante el tiempo de implementación de las actividades y procesos acordados con las personas mayores.

Por lo que, me parece su suma importancia centrarme en este apartado, en el trabajo interdisciplinar desarrollado en la práctica. En este sentido, se define que el trabajo interdisciplinario se realiza a través de los conocimientos que han obtenido las personas en diversas disciplinas o campos de conocimiento, en este tipo de trabajo "se comparten los conceptos, métodos, datos y términos propios." Se buscan integrar esfuerzos en la enseñanza, la investigación y la difusión del conocimiento. (Revista Tendencias & Retos No 10. Pág. 116)

Por tanto, la interdisciplinariedad permite que se compartan saberes específicos de las disciplinas, buscando ampliar la visión holística de la realidad. Específicamente, este trabajo interdisciplinar se realizó con un practicante del campo de recreación y deporte (educador físico), el cual aportó desde sus conocimientos a mejorar la calidad de vida de las participantes desde un factor físico y biológico.

Los participantes, obtuvieron herramientas específicas para realizar ejercicios físicos, acorde a su edad y condiciones biológicas, lo que posibilitó que las personas desarrollarán estas actividades en otros espacios y tiempos.

Considero, como el hecho de que un educador físico haya realizado estas actividades, fue un gran aporte, si yo las hubiese desarrollado dichas acciones, los resultados no hubieran sido tan efectivos, porque no tengo la experticia y los conocimientos adecuados que se requieren para realizar actividades físicas, acorde a las capacidades fisiológicas de la población.

En este sentido, el trabajo interdisciplinar es un factor positivo, porque cada disciplina puede aportar sus saberes para hacer procesos eficaces y efectivos.

Nuestro rol profesional, no se base en capacitarnos sobre todas las actividades o tareas con las que pretendemos mejorar las condiciones de vida de las personas, sino en generar

acciones interdisciplinarias que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores de manera integral.

Por otra parte, se recupera como a través de los procesos físicos desarrollados, los adultos de edad avanzada tienen mayores oportunidades para mejorar y disminuir el deterioro físico y algunas enfermedades a nivel cardiovascular, respiratorio y metabólico entre otros aspectos.

La actividad física, es de vital importancia para el mantenimiento de un buen estado de salud a nivel físico y emocional. Según (Lizano, M. 2014. Pág. 23) “un nivel adecuado de actividad física en las personas mayores, ayuda a reducir los riesgos de algunas enfermedades crónicas como: hipertensión, diabetes entre otras enfermedades. De tal manera, que se puedan prevenir un envejecimiento prematuro y patológico.

3.3. Capítulo III La integración social para la calidad de vida de la persona mayor



Ilustración 5 Fotografía de autoría propia. Taller pedagógico de Manualidades.

El presente capítulo corresponde al desarrollo del tercer específico, planteado en este proceso de sistematización, el cual, es Analizar e interpretar de manera crítica la importancia de la integración de las personas mayores para la construcción de una calidad de vida. Para dar respuesta a este objetivo nos basaremos en la experiencia obtenida mediante el proceso desarrollado y análisis de la revisión documental.

Para comenzar, considero como la integración social, es un mecanismo posibilitador para compartir experiencias, consolidar relaciones sociales y generar procesos de empoderamiento, frente a situaciones particulares y problemáticas sociales, que deterioran la calidad de vida de las personas mayores como la soledad, abandono, exclusión y discriminación, entre otras.

Dichas problemáticas, derivan de la propia estructura social, hay decir, cómo en nuestra sociedad actual moderna, donde la producción y el consumo capitalista es lo más

preponderante, se ha desvalorizado el rol de las personas de edad avanzada, debido a que las generaciones más jóvenes representan mayor utilidad y productividad, generando situaciones de exclusión y aislamiento social.

Haciendo un análisis de lo anterior, desde la teoría de la estratificación por edad perteneciente a la escuela estructural-funcionalista, la cual fundamenta que las personas mayores deben salir de los medios donde han desempeñado sus roles sociales dentro de nuestra sociedad para darle cabida a las generaciones más jóvenes, para adaptarlos al sistema y que ello les produce satisfacción, es en primera medida desconocer como el proceso de envejecimiento es heterogéneo y en segunda medida justificar la salida y el despojo de los roles que las personas han desempeñado a lo largo de su vida, para servir a las lógicas del desarrollo hegemónico excluyente.

Debido a ello, la integración social de las personas mayores disminuye por los prejuicios que surgen de las poblaciones más jóvenes y en los medios productivos, respecto de las condiciones y transformaciones biológicas, sociales y psicológicas que surgen en la adultez tardía.

En este sentido, hablar de integración social, para personas mayores es visibilizar como en el contexto y el entorno donde conviven los adultos de edad avanzada, existen situaciones inequitativas y de desventaja social. Por lo que, la integración se convierte en una de las mayores fuentes benéficas para que las personas movilicen y encuentren fuentes y herramientas para mejorar su calidad de vida de manera integral.

Aludo, desde la teoría de la actividad, derivada de los postulados estructural-funcionalista también, sino que contrario a la teoría anterior de estratificación por edad, fundamenta como la imagen de las personas mayores depende de los roles sociales que ejerzan en la sociedad, por ende nuestra acción profesional deben apuntar tal como lo concibe Bernal y Aroca en su investigación Aproximación al ejercicio profesional de Trabajo Social con personas mayores,

que nosotros los Trabajadores Sociales contribuyamos a gestionar espacios donde los adultos puedan redescubrir y ejercer nuevos roles dentro de nuestra sociedad.

En primer lugar, la integración social de las personas mayores, les brinda la oportunidad de compartir experiencias posibilitadoras de, adquisición de nuevos conocimientos o aprendizajes, para manejar el tiempo libre, adquirir y, potencializar habilidades para transformar las situaciones negativas.

Se hace énfasis, en la oportunidad que las personas mayores poseen, mediante la integración para potencializar habilidades psicosociales, que son un conjunto de destrezas posibilitadoras para tomar decisiones, afrontar de manera positiva situaciones complejas y transformar el entorno según la (OMS).

Entre dichas habilidades se encuentran: **toma de decisiones, manejo de tensiones y estrés y, solución de problemas**. La primera habilidad, se refiere a las decisiones que las personas toman respecto a sus vidas, para afrontar de manera positiva situaciones negativas deteriorantes de la salud y el estilo de vida.

La segunda habilidad, posibilita el reconocimiento de aquellas situaciones generadoras de estrés, tomar consciencia de cómo afectan el estado emocional y la tercera habilidad, es una destreza para enfrentar los problemas cotidianos que pueden afectar el bienestar emocional, y físico. (Mantilla, Pág. 20)

En el momento que, las personas mayores empiezan a visibilizar, confiar y creer en todas sus habilidades y capacidades, deslegitiman los imaginarios negativos. Además, posibilita la desnaturalización de la situación de fragilización por la que son sometidas y, se apropian de actitudes positivas para afrontar y adaptarse de manera positiva a esta etapa de vida.

Hay que reconocer como en nuestra sociedad, se han gestado representaciones peyorativas que invisibilizan las habilidades y capacidades de las personas mayores. Se recalca cómo los estereotipos, consolidados en la vejez, surgen respecto a los diversos cambios biológicos,

psicológicos y sociales que atraviesan las personas en esta etapa de vida como (pérdida de las capacidades físicas, aumento de enfermedades crónicas como la hipertensión, Alzheimer y cardiovasculares entre otras, dependencia económica, baja productividad e inutilidad).

Cuando se habla de baja productividad, refiere como en los ámbitos laborales se generan cambios generacionales, que crean imaginarios negativos, esto relacionado con la lógica de desarrollo hegemónico- capitalista, la cual reproduce situaciones de exclusión social y laboral, cuando las personas no representan una utilidad para sistema.

Cuando se les hace pensar a las personas mayores que, son incapaces de realizar cualquier actividad, es posible que, cause esta reacción y, por ende, las personas mayores no quieran realizar actividades de integración y se generen situaciones de exclusión social, creando brechas sociales que obstaculizan o limitan a las personas mayores en la reestructuración de la vida, gestar proyectos y nuevos estilos de vida.

De tal manera que, si se comienzan a crear arquetipos positivos donde se reivindicuen la importancia y el valor de las personas mayores, los cuales poseen en nuestra sociedad y se contribuyan a mejorar la calidad de vida, de los mismos.

En segundo lugar, la integración de las personas mayores también, posibilita la consolidan redes sociales de apoyo, las cuales tienen un papel fundamental para, enfrentar de manera positiva aquellas transformaciones biológicas, emocionales y sociales que surgen en la edad avanzada. (jubilación, cambios en las estructuras familiares, duelo por la pérdida de seres, nido vacío, presencia de enfermedades, disminución de redes sociales y deterioro de las capacidades cognitivas).

Tal Como lo concibe Santos (2009)

La integración social logra compensar las pérdidas inherentes a la edad, se considera que la interacción y la integración social son factores de protección frente a la aparición de patologías, y logran que el adulto mayor desarrolle su capacidad cognitiva, tenga

habilidades de afrontamiento, module su afecto, mejore su calidad de vida y, por ende, su autonomía (Pág. 9).

En este sentido, cuando las personas mayores generan vínculos sociales, pueden establecer sistemas de apoyo, para adaptarse de manera positiva a los diferentes cambios y situaciones complejas, generadas a partir de las dinámicas del propio entorno y de la estructura social, movilizandolos recursos tanto formales como informales.

Esos recursos formales, son todos aquellos que derivan de la estructura social como instituciones que llevan a cabo las políticas públicas y prestación de servicios, cabe decir que a nivel estatal los diversos planes, programas y proyectos son insuficientes y no se concibe el proceso de envejecimiento como heterogéneo que responden a las condiciones de vida particulares de las personas mayores.

Los recursos informales son aquellos que, están conformados por la familia y amigos, estos brindan un gran beneficio ya que, a partir de la consolidación de los vínculos y relaciones sociales no solo posibilita que, los adultos de edad avanzada compartan con sus pares, mejoren las relaciones interpersonales, sino también puedan transmitir sus saberes y experiencias a las nuevas generaciones.

Es decir, que mediante procesos inter-generacionales, se visibilice a las personas mayores, como poseedoras de experiencia, experticia y conocimiento, así las generaciones existentes pueden, aprender a valorar la importancia de ellos en la familia y la sociedad, teniendo en cuenta que son la fuente primaria de conocimiento.

Cuando los adultos de edad avanzada, tienen la posibilidad de transmitir sus saberes, contribuyen a generar una sociedad equitativa en oportunidades para todas las poblaciones y a la par pueden transformar las problemáticas sociales

En tercer lugar, a partir de lo anterior, se establece como nosotros los Trabajadores Sociales debemos apoyar, orientar y acompañar procesos sociales, posibilitadores de

empoderamiento de la población, sobre aquellas situaciones inequitativas que deterioran la calidad de vida.

Desde nuestra disciplina, se desarrollan en los procesos de integración social, acciones preventivas, promocionales, rehabilitadoras y asistenciales, para mejorar las condiciones de vida y contrarrestar las problemáticas de exclusión social, abandono, soledad, discriminación y fragilización por las que atraviesan y son sometidas las personas mayores en nuestra sociedad.

Habría decir que, para lograr esos alcances de empoderamiento, hay una relación de Trabajo Social con los procesos pedagógicos, como lo mencionaba anteriormente, de manera implícita, en nuestras acciones y procesos de intervención profesional, utilizamos este mecanismo para afrontar, disminuir y empoderar a las personas sobre aquellas desventajas y problemáticas sociales, derivadas de la estructura social.

Mediante la pedagogía crítica, como la educación popular propuesta por Freire, el cual supone que la educación debe promover la transformación social y empoderamiento de aquellas personas sometidas a cualquier tipo situación de opresión.

En este sentido, desde nuestro quehacer profesional podemos desarrollar procesos participativos generadores de cambio social, fortalecimiento y la liberación de las personas, propiciando la formación de sujetos políticos empoderados de sus múltiples realidades.

Empoderamiento para que, los actores sean sujetos sociales de cambio, con las capacidades y habilidades de entender, comprender e incidir en problemáticas sociales que deterioran su calidad de vida.

Tal como se concibe la pedagogía de Freire, en una “pedagogía crítica, liberadora y problematizadora del ámbito educativo y social; que ofrece una propuesta revolucionaria, en tanto el sujeto educando, mediante su participación, se convierte en actor indispensable al redimensionar la realidad social que le es propia”. (Zaylín, L. 2008. Pág. 32)

De esta manera, desde nuestra acción profesional, no seguimos reproduciendo aquellas situaciones negativas determinantes para la calidad de personas mayores, sino contribuimos a la formación de sujetos políticos, empoderados de sus múltiples realidades para que, de carácter autónomo, puedan construir acciones colectivas a partir de sus necesidades e intereses comunes para aportar a la transformación positiva de las situaciones complejas que deterioran la calidad de vida.

Es importante que Trabajo Social no siga permeado por la visión endogenista de asistencia y ayuda, respecto a las funciones que responden únicamente al cuidado, prevención y asistencia de necesidades de las personas. (Bernal y Aroca, 2015. Pág. 45)

4) Fase interpretativa y de proyección

Esta fase, corresponde al análisis de los resultados, obtenidos en la presente sistematización. Básicamente encontrarán una reflexión sobre los procesos de integración y su contribución para la calidad de vida de las personas mayores y los roles que los Trabajadores Sociales, debemos desempeñar en la intervención con la población aludida.

De acuerdo a lo anterior, esta sistematización de experiencias, se convierte en un referente para que los próximos Trabajadores Sociales (TS), que decidan desarrollar sus prácticas con la población referida, tengan en cuenta algunos aspectos importantes a la hora de realizar su praxis.

Esta, entendida como un proceso que requiere de un conocimiento teórico basado en técnicas, instrumentos y metodologías entre otros aspectos, para brindar una relación teórico práctica, que, de tal manera, permita realizar una reflexión y mejoramiento de los procesos

desarrollados. Tal y como se ha desarrollado en esta sistematización una reflexión praxeológica.

En primer lugar, para entrar en materia, en lo que respecta al objetivo específico número uno, donde se recuperaron los aprendizajes obtenidos en la experiencia, teniendo como referente las voces de los participantes. Se logró cumplir, mediante el análisis de narrativas de la población participante.

Las narrativas aludidas, dan cuenta de cómo nosotros los profesionales, debemos evitar la reproducción de condiciones que afecten la autonomía e imagen de las personas mayores, en muchos casos nosotros realizamos intervenciones permeadas por una gerofobia profesional. Esto sucede cuando despojamos a las personas de su autonomía y capacidades y, por ende, la imagen de la persona mayor se ve afectada por los imaginarios y concepciones negativas que nosotros tenemos sobre ellos.

En este sentido, desde nuestro quehacer profesional debemos ir más allá de la reproducción de las condiciones que afectan la imagen y la autonomía es decir, que tenemos que generar procesos pedagógicos críticos, como lo plantea Paulo Freire, mediante la educación hacer una ruptura y transformación social de aquellas situaciones inequitativas, donde las personas mayores se empoderen, luchan y transformen su realidad, para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana, como los actos de discriminación por los estereotipos negativos.

Se trata de superar la visión tradicional de Trabajo Social de asistencia y ayuda más aún cuando nosotros los Trabajadores Sociales estamos inmersos en las cuestiones estatales donde se brindan acciones paliativas a las múltiples problemáticas sociales.

Por otro lado, mediante nuestro acompañamiento social, en los escenarios de integración social, las personas mayores realizan una proyección de vida, potencializan sus habilidades (psicosociales, cognitivas, motrices y laborales), fortalecen sus vínculos familiares e

interpersonales, logran un reconocimiento a nivel social, familiar y personal, lo que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida. y a dar una imagen positiva de la vejez y por ende transformar los estereotipos negativos.

En pocas palabras, la integración no solo propicia la adquisición de los aprendizajes experienciales, se aclara que el aprendizaje experiencial parte de una experiencia concreta y debe conllevar un proceso reflexivo sobre lo sucedido. (Gómez, J. s/F.Pág. 3).

Dichos aprendizajes experienciales, surgen frente al reconocimiento que las personas mayores desean alcanzar y el cómo transformar la cotidianidad al relacionarse con sus pares y otras generaciones.

En el momento que, las personas mayores continúan organizando su vida entorno a sus intereses y expectativas de vida, deslegitiman los estereotipos negativos generados por las condiciones biológicas y los cambios generacionales en los medios productivos, aprovechando oportunidades para el mejoramiento de la calidad de vida física, social y emocional.

En segundo lugar, respecto al objetivo específico dos, socializar los aprendizajes de la experiencia pedagógica y de empoderamiento, allí se sintetizan las evidencias de la socialización de los aprendizajes obtenidos. Se logró cumplir, aunque cabe decir que sí se encontró una relación, con el anterior objetivo.

Se evidencia como los procesos interdisciplinarios, tienen una relación benéfica en los procesos de intervención social, debido a la integración de saberes y conocimientos específicos de otras disciplinas, las cuales ayudan a tener una visión holística de la realidad y por ende a generar procesos integrales, eficaces y efectivos para el mejoramiento de las condiciones que deterioran la calidad de vida de las personas mayores.

Para finalizar, el tercer objetivo específico, el cual buscó, interpretar de manera crítica, la importancia de la integración para la calidad de vida de las personas mayores, se cumplió, a

través del análisis de la experiencia desarrollada con las personas mayores y, con el apoyo de revisión documental.

Se encontró, como en nuestra sociedad moderna capitalista los medios productivos generan una imagen negativa de las personas mayores, situaciones de exclusión social y hasta aislamiento social cuando las personas de edad avanzada no representan una utilidad en el sistema.

Por ende, la integración social de las personas permite que compartan experiencias donde logran adquirir aprendizajes experienciales posibilitadoras de adquisición de conocimientos, potencialización de habilidades (psicosociales, motrices, cognitivas), aumento de redes de apoyo, las cuales contribuyen a enfrentar positivamente los cambios producidos biológicos, psicológicos y sociales de la vejez.

Mediante la generación de los vínculos sociales, compartir experiencias y saberes con otras generaciones, con el ejercicio inter-generacional fortalecen sus relaciones familiares (hijos, nietos) como lo define en Educación y sociología el sociólogo Emile Durkheim (1975, Pág.12). La educación es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre aquellas que no han alcanzado aún un grado de madurez suficiente para desenvolverse en la vida social.

En este sentido, se habla cómo los procesos de cohesión e interacción en los escenarios de integración, les permiten a las personas compartir experiencias posibilitadoras del fortalecimiento de los lazos sociales y familiares, tienen oportunidades de encontrar fuentes primarias de apoyo, para satisfacer sus necesidades básicas, y desnaturalizar las situaciones de fragilización con los actos de discriminación por los estereotipos negativos y por ende mejorar la calidad de vida.

A través del acompañamiento social de los Trabajadores Sociales procesos de empoderamiento donde las personas comprendan y se apropien de sus realidades, contribuyendo la formación de sujetos políticos que se apropien e incidan en sus realidades.

Mediante los procesos pedagógicos, más específicamente desde la educación popular, la cual tiene una relación directa con los propósitos y objetivos que los Trabajadores Sociales poseemos, respecto a los ideales de empoderamiento y transformación social de aquellas situaciones de pobreza, exclusión, desigualdad, discriminación y opresión. De tal manera, no seguimos reproduciendo situaciones que afecten la calidad de vida, la autonomía de las personas y agudización o apaciguamiento de las problemáticas sociales.

5) Conclusiones

La sistematización desarrollada, corresponde a un proceso praxeológico sobre la praxis, de tal manera se evidencia una reflexión crítica sobre los aprendizajes experienciales y la transformación que debe tener las prácticas e intervenciones con las personas mayores desde Trabajo Social.

En primera medida, en relación al objetivo específico uno (recuperación de los aprendizajes desde la voz de los participantes y mi propia reflexión profesional).

Se encontró a través de la experiencia, como las personas mayores realizan una proyección de vida después del retiro laboral o en su condición como amas de casa, entorno a sus expectativas, lo que posibilita la adaptación a los cambios producidos en esta etapa de vida y un cambio social sobre las problemáticas sociales propias del ámbito psicosocial que lo involucra (exclusión social y discriminación).

Mediante los procesos educativos críticos, donde logran, alcanzar un empoderamiento a nivel individual sobre sus proyecciones de vida y deslegitimación de los estereotipos negativos consolidados y también por su participación en los escenarios de integración social. Es así que, cuando las personas mayores estructuran sus vidas entorno a sus intereses, se empoderan y contribuyen a deslegitimar los imaginarios generados por las condiciones físicas y también sobre los imaginarios consolidados en los medios productivos.

En segundo lugar, respecto al segundo objetivo específico, (socialización de los aprendizajes), básicamente se encontró, como este se relacionaba con el anterior, allí se sintetizan las evidencias de la socialización de los aprendizajes obtenidos en la experiencia.

Aunque se evidencia, la importancia de realizar intervenciones interdisciplinarias, donde se brinden acciones integrales, a las múltiples necesidades sentidas y problemáticas sociales de ámbito psicosocial que involucra a las personas mayores.

Es importante mencionar, que se considera como este proyecto deja la posibilidad de trabajar con mayor profundidad la influencia de la actividad física, como proceso interdisciplinar desde el área de Educación física.

Para finalizar, respecto al tercer objetivo específico (interpretación crítica, sobre la importancia de la integración para la calidad de vida de las personas mayores). Se encontró, como la integración social de las personas es un mecanismo que aporta beneficios sociales como potencialización de habilidades (cognitivas, motrices, psicosociales, laborales etc.), mejoramiento de las relaciones familiares e interpersonales, mediante acompañamiento social de los Trabajadores Sociales en procesos empoderamiento donde las personas logran desnaturalizar situaciones de fragilización social.

6) Referencias

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010) Política Social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital 2010- 2025. Recuperado en marzo 2017. Sitio web:

<http://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/polpublicas/VEJEZ%20FINAL%20vinn.pdf>

Anaut, Caparrós, & Calvo. (2008). Personas mayores y exclusión social. Recuperado en marzo 2017. Sitio web: [https://www.unavarra.es/digitalAssets/168/168636_10000003-](https://www.unavarra.es/digitalAssets/168/168636_10000003-Personas-mayores-y-exclusion-social-PDF.pdf)

[Personas-mayores-y-exclusion-social-PDF.pdf](https://www.unavarra.es/digitalAssets/168/168636_10000003-Personas-mayores-y-exclusion-social-PDF.pdf)

Bernal, I. & Aroca, O. (2015), Aproximación al ejercicio profesional del trabajo social con la persona mayor, aportaciones desde la perspectiva histórico crítica. (Tesis de pregrado). Recuperado en mayo de 2017. Sitio Web:

http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/3329/TTS_ArocaRioboOscar_2014.pdf?sequence=1

Congreso de la Republica de Colombia (2008). Ley 1251 2008. Recuperado en mayo 2017. Sitio web: http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm

Fernández. A. (2009) la formación del sujeto político aspectos más sobresalientes en Colombia. Recuperado en marzo de 2017. Sitio web:

<http://www.bdigital.unal.edu.co/1943/1/16798482.2009.pdf>

Filardo. C. (s/f) Trabajo Social para la tercera edad. Revista de Trabajo Social No 49. Recuperado en marzo de 17, sitio web:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4111475>

Gómez, J. (s/F). El aprendizaje experiencial. Recuperado en mayo 2017. Sitio Web:
http://www.ecominga.uqam.ca/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_5/1/3.Gomez_Pawelek.pdf

Gutiérrez. L. (1999). El proceso de envejecimiento humano: algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. Recuperado en mayo de 2017. Sitio web:
<http://www.redalyc.org/pdf/112/11201908.pdf>

Jara, O. (2001). Dilemas y desafíos de la sistematización de experiencias. Recuperado en mayo de 2017. Sitio web:
<http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan033278.pdf>

Jara, O (s.f). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. Biblioteca Electrónica sobre Sistematización de Experiencias:
www.cepalforja.org/sistematizacion. Recuperado en mayo de 2017. Consultado en
http://www.bibliotecavirtual.info/wp-content/uploads/2013/08/Orientaciones_teorico-practicas_para_sistematizar_experiencias.pdf

Juliao. C./ Corporación Universitaria Minuto de Dios (2011). El enfoque praxeológico. 978-958-44-7535-0. Colombia.

Krzemien, D. (2002). Calidad de vida y participación social en la vejez femenina. Recuperado en marzo 2017. Sitio web:
<http://www.redadultosmayores.com.ar/docsPDF/Foro/Vejez%20femenina.pdf>

Lizano, M. (2014). La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “sagrado corazón de Jesús” congregación de madres doroteas, cantón ambato, ciudadela España. (Tesis de pregrado). Recuperado en abril de 2017. Sitio web:
<http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/8159>

Mantilla, L. (S/F). Habilidades para la vida. Recuperado en marzo de 2017. Sitio web:
<http://www.documentacion.edex.es/docs/0310MANhab.pdf>

Martínez, A (2007). La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación. Recuperado en marzo 2017, Sitio web:

http://datateca.unad.edu.co/contenidos/401121/diario_de_campo.pdf

Max-Neef, M. (1993). Desarrollo a escala humana. Recuperado en mayo de 2017. Sitio web: https://www.max-neef.cl/descargas/Max_Neef-Desarrollo_a_escala_humana.pdf

Ministerio de Protección Social (2007). Política Nacional De Envejecimiento y Vejez. Recuperado en mayo de 2017. Sitio Web:

<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf>

Papalia, D, Wendkos, S & Duskin, R. (2009). Adultez media y adultez tardía. En Desarrollo Humano (618). México: Punta santa fe.

Pérez. B, (s/f). El acompañamiento social como herramienta de lucha contra la exclusión. Recuperado en marzo de 2017. Sitio web:

<http://www.caritas.es/imagesrepository/CapitulosPublicaciones/485/05%20-%20EL%20ACOMPANAMIENTO%20SOCIAL%20COMO%20HERRAMIENTA%20DE%20LUCHA.pdf>

Phail, E. (1999) El tiempo libre y la autonomía: una propuesta. Recuperado en marzo de 2017. Sitio web:

web:<http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/ppperiod/laventan/Ventana9/ventana9-4.pdf>

Puig. X (2012). Estimulación cognitiva. Recuperado en marzo de 2017. Sitio Web: http://adultomayor.uc.cl/docs/Estimulacion_Cognit

Santos, Z. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. Revista de Trabajo Social No II. Recuperado 29 de marzo de 2017.Sitio web

<http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/15310>

Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio. Recuperado en mayo 2017, Sitio web: <http://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.--sirlin.pdf>

Valdés, A.(s/f) Crisis normativas y no normativas del desarrollo familiar. Recuperado en marzo de 2017. Sitio Web: https://www.resechgate.net/publication/292967167_Crisis_normativas_y_no_normativas_del_desarrollo_familiar

Vega, R. (s/f). Elogio del pensamiento crítico. Recuperado en mayo de 2017. Sitio web: <file:///F:/Lecturas/Elogio%20pensamiento%20Cr%C3%ADtico/Rebelion.%20Elogio%20del%20pensamiento%20cr%C3%ADtico.htm>

Viscarret, J. (2007). Modelos y métodos de intervención en trabajo social (324). España: Alianza Editorial

7) Anexos

Anexo I

Encuesta identificación de necesidades CSMD

ENCUESTA DETECCIÓN DE NECESIDADES LOCALIDAD DE USAQUÉN

CONSULTORIO SOCIAL MINUTO DE DIOS

Fecha: _____ Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: M___ F___ Barrio: _____ Ocupación:

Objetivo: Indagar las necesidades sociales de la comunidad y el interés de contar con un Consultorio social Minuto de Dios en la localidad de Usaqué.

Acerca del interés de contar con un CSMD en la localidad

¿Ha escuchado o conoce los servicios y beneficios que ofrece los consultorios sociales Minuto de Dios? SI_____ NO_____

¿Le gustaría contar con un consultorio social (CSMD) en la localidad? SI_____ NO_____

¿Si tuviera alguna dificultad, se dirigiría al consultorio social en busca de apoyo? SI_____ NO_____

¿Asistiría a talleres, cursos y proyectos gratuitos programados por el consultorio social? SI_____ NO_____

Acerca de las necesidades sociales que identifica la comunidad

De las siguientes problemáticas, ¿Cuáles cree usted que más se presentan en la localidad?

Adulto mayor ___ Vivienda ___ VDCA___ Persona con discapacidad ___ Familia _____

¿Considera necesario contar con el servicio de consultas psicológicas y jurídicas para la comunidad? SI _____ NO _____

De los siguientes programas y servicios, ¿cuál o cuáles le interesaría para usted o su familia?

a. Programas para adulto mayor ___ b. Programas de vivienda y ahorro ___ c. Programas de

formación educativa ___ d. Programas de pareja y familia ___ e. Programas de proyectos

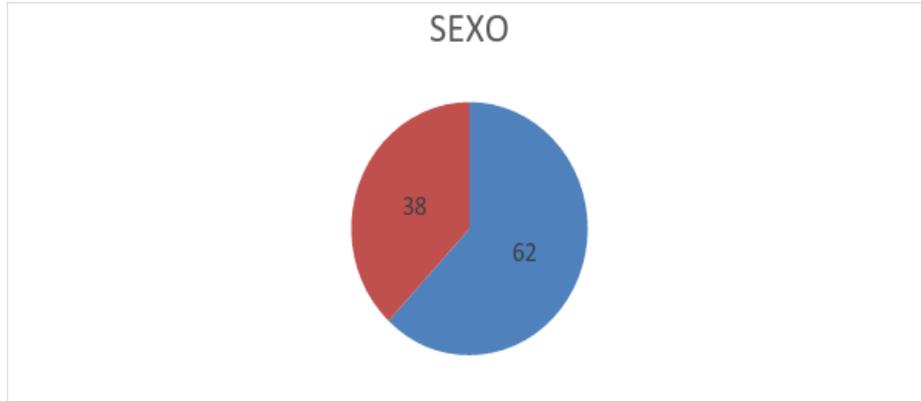
productivos ___ f. Programas para la mujer ___ g. Programas para la infancia

___ h. Programas para adolescentes ___ i. Programas para personas con discapacidad ___ j.

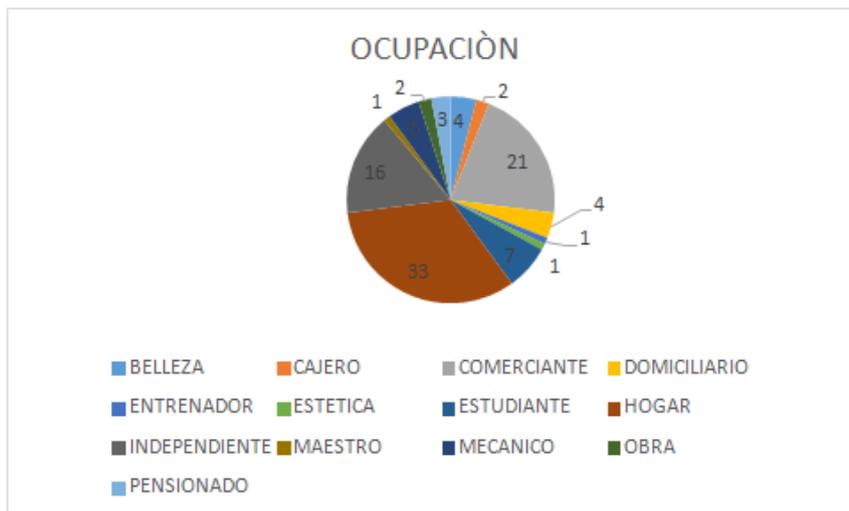
Programas VDCA___ k. Consulta Jurídica ___ l. Consulta psicológica ___ m. Asesoría para el empleo ___

Anexo II

Gráficas - Datos de identificación encuesta



Ocupación más frecuente en la localidad



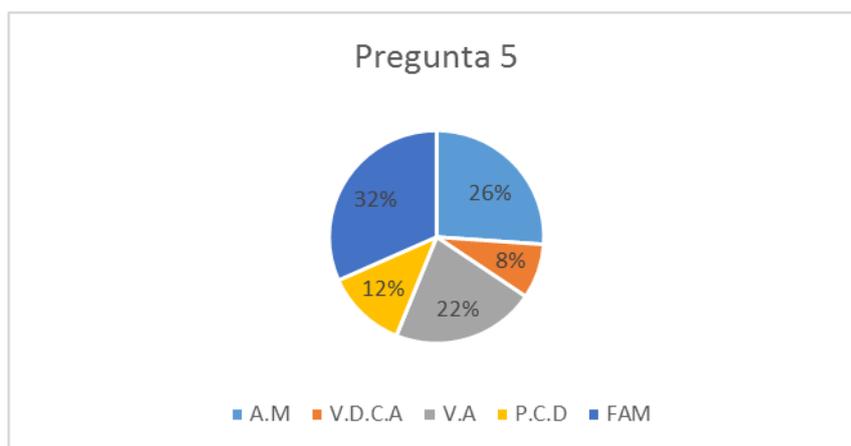
Anexo III

Resultados de la encuesta pregunta 5 y 7

Pregunta 5.

De las siguientes problemáticas, ¿Cuáles cree usted que más se presentan en la localidad?

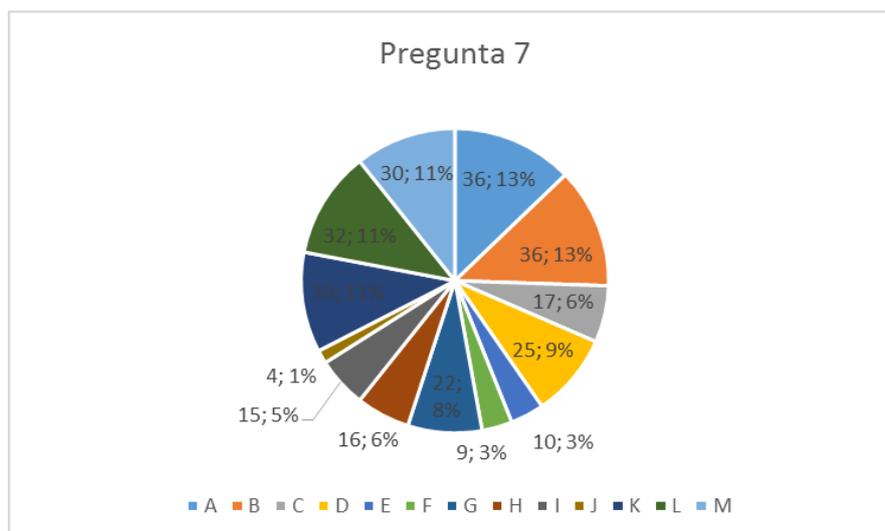
Adulto mayor ____ Vivienda ____ VDCA ____ Persona con discapacidad ____ Familia ____



Pregunta 7.

De los siguientes programas y servicios, ¿cuál o cuáles le interesaría para usted o su familia?

a. Programas para adulto mayor ____ b. Programas de vivienda y ahorro ____ c. Programas de formación educativa ____ d. Programas de pareja y familia ____ e. Programas de proyectos productivos ____ f. Programas para la mujer ____ g. Programas para la infancia ____ h. Programas para adolescentes ____ i. Programas para personas con discapacidad ____ j. Programas VDCA ____ k. Consulta Jurídica ____ l. Consulta psicológica ____ m. Asesoría para el empleo ____



Anexo IV

Diario de campo No 1

Nombre: Loren Casagua

Fecha: 11 de agosto de 2016

Lugar: Consultorio Social Minuto de Dios-Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO

Hora: 2:00 – 4:00 pm

Este día fue el primer encuentro que tuve con la población beneficiaria. Mencioné a las adultas mayores que teníamos talleres de alfabetización en el manejo del computador para adultos mayores, medio ambiente y pastoral.

A partir de esta socialización de los servicios que ofrecíamos en el CSMD, identifique como los adultos mayores tenían mucho interés en realizar diversas actividades con las que puedan manejar el tiempo libre y obtener nuevos conocimientos. Pues muchas de las adultas mayores participantes al finalizar la sesión se inscribieron en los otros cursos y procesos.

Posteriormente, les dije a las personas mayores que podíamos realizar actividades generadoras del mejoramiento del bienestar físico, memoria, de hábitos de vida saludables y

actividades que potencializaran las habilidades. Fueron unas ideas para que las participantes fueran pensando que podían realizar en el proceso.

Después, de esto les dije a las adultas que ellas mismas debían pensar en sus hogares qué actividades deseaban realizar y que era una tarea de esta sesión. Para mí era de suma importancia que los participantes por si mismos pudieran elegir y llegar a un consenso a partir de sus intereses, ya que desde mi posición no podía llegar a imponer las actividades que desarrollaríamos en los ocho encuentros dispuestos para el desarrollo del proyecto porque se concebía a los adultos mayores como sujetos políticos con la capacidad de decidir sobre lo que deseaban.

En un cuarto momento, quería que todos nos conociéramos, entonces les pedí a las personas que se encontraban ahí, que se presentaran. En palabras textuales les dije van a decir su nombre, su edad y las expectativas que tienen frente al proceso que vamos a desarrollar en conjunto.

Cada, participante comenzó a presentarse de tal como lo había indicado. La verdad creo que por los nervios no alcance a tomar nota de todos los comentarios que las personas mayores habían expresado, pero, en síntesis, de lo que recuerdo, muchos de ellos expresaron que sus expectativas tienen relación con manejo del tiempo libre en actividades lúdicas y recreativas, actividades físicas y actividades de desarrollo personal.

Esto me permitió, reflexionar que las personas mayores, tiene una concepción diferente acerca de la vejez. Para ser honestos yo llegue al campo con una visión sesgada con el imaginario de que las personas mayores, tenían un concepto negativo de su etapa de vida.

Debo decir, que los imaginarios o estereotipos que hemos creado el resto de la sociedad, acerca de las personas mayores me llevaron a tener una concepción negativa y hasta peyorativa. Dentro de mi cree una concepción que esperaba ver de los adultos mayores. Pienso que de las personas mayores se dicen muchas cosas que los despojan de sus

habilidades. Por ejemplo, se suele escuchar mucho que las personas mayores ya no sirven para nada, según porque sus capacidades fisiológicas disminuyen.

Por el contrario, las personas mayores participantes, identificaban que su etapa de vida es una oportunidad para realizar nuevos proyectos de vida e integrarse a actividades para ocupar y manejar el tiempo libre.

Las personas mayores, comentaron como sus intereses eran realizar actividad física, ya que consideran que realizar este tipo de actividades les contribuye a estar bien físicamente y a disminuir el deterioro por el que se atraviesa en el proceso de envejecimiento.

Luego, procedimos a ejecutar la actividad “árbol de la vida” esta actividad invitaba a que las personas mayores reflexionaran sobre, cuáles eran las metas cumplidas a lo largo de sus vidas, las que deseaban alcanzar actualmente, las personas más importantes de sus vidas, las habilidades y capacidades que poseen, las cosas que quieren brindarles a las personas que están a su alrededor y de las cosas que deben desprenderse.

En este sentido, cada participante comenzó a realizar su árbol de la vida. En el transcurso de este tiempo la señora Gloria Campos me dice “los sueños cumplidos en mi vida son tener mi casa y mi pensión”, luego me acerque a Rosalba Tovar quien me dijo “las personas más importantes en mi vida son mi familia mis hijos y esposo” y Elena Suárez me dice “Con relación a las cosas positivas que le puedo brindar a demás personas que están alrededor mío, me gustaría brindarles respeto y mi amistad los compañeros que están aquí”

Después de que las personas mayores terminaron de realizar esta actividad, propuse que realizáramos una reflexión grupal, para ello formule unos interrogantes, las participantes compartirían sus pensamientos si deseaban.

Uno de los interrogantes fue **¿Cuáles son los sueños o anhelos que deseas que quieren alcanzar?** La señora María Macías nos comenta “me gustaría aprender computación me parece interesante”, luego la señora Elvira Palacios dice “me gustaría conocer Venecia, es un

país muy hermoso desde que estaba pequeña he soñado con eso y sé que algún día se me va a cumplir bueno debe ser antes de que me muera”

Dentro de mi dije es muy gratificante ver que las personas mayores siguen soñando e imaginando sus anhelos. Luego les pregunté **¿Cuáles son los sueños que realmente pueden alcanzar?** Con este interrogante hubo un silencio, no sé realmente que llegaron a pensar las personas allí presentes, pero para iniciar un proceso reflexivo les dije a las personas mayores que debían tener coherencia con lo que deseaban alcanzar con sus condiciones, habilidades y capacidades ya que pienso que nunca nos debemos generar falsas expectativas ya que esto puede terminar siendo negativo para la calidad de vida.

Otro de los interrogantes que utilice fue **¿Qué deben hacer para lograrlo sus sueños?** Fue así como Lucy Campos nos dice, “pues pienso que para lograr lo que quiero debe tener disciplina y pensar en que si podemos realizar lo que deseemos.” Este comentario me llevó a pensar que las personas mayores conciben que no hay limitaciones y que la edad no es un obstáculo para realizar diversas actividades o cosas que estén de acuerdo a las condiciones de cada persona.

Otra pregunta que utilice fue **¿Qué cambios deben para lograr cumplir lo que anhelamos?** Ante este interrogante muchos adultos dijeron que ellos debían dejar de pensar que no pueden hacer las cosas y no creer lo que muchas otras personas les dan a entender que no pueden, Fue así como Lucy Campos nos dice, “pues pienso que para lograr lo que quiero debo tener disciplina y pensar en que si podemos realizar lo que deseemos”

Finalmente, termine con el interrogante **¿Que se propondrán para alcanzar sus sueños o anhelos?** Una adulta mayor no recuerdo el nombre dijo que debían asistir a los talleres y aprender nuevas cosas. Lo que me llevó a pensar que cuando las personas se integran a algún escenario tienen más posibilidades de realizar y aprender nuevas cosas. Que los espacios

como en el que estábamos, son oportunidades que sirven para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y desdibujar estereotipos asociados a la vejez.

A través de esta actividad, también pude identificar como las personas mayores relacionan su calidad de vida, con factores económicos y emocionales. Muchos de ellos mencionaron que la estabilidad de tener una vivienda era un factor positivo ya que no esto no les generaba mayores preocupaciones.

Los adultos mayores, reconocen implícitamente que el establecer relaciones interpersonales les permite mejorar su calidad de vida. Para esta población, es de gran interés compartir un espacio con otras personas de su edad, donde puedan establecer relaciones, compartir experiencias y realizar actividades de cohesión social.

Anexo V

Diario de campo No 2

Nombre: Loren Casagua

Fecha: 18 de agosto de 2016

Lugar: Consultorio Social Minuto De Dios-Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO

Hora: 2:00– 4:00 pm

En esta sesión, desarrolle un proceso que estaba relacionado con tres componentes un físico, recreativo y reflexivo. Inicialmente les presente al grupo de personas mayores a Duvan Duran el practicante de licenciatura en recreación y deporte, les mencione que él nos estaría acompañando durante todo el proceso y que guiaría las actividades físicas que realizaríamos durante los encuentros establecidos.

Duvan, el educador físico les dijo a las personas mayores que debían realizar un diagnóstico, para conocer el nivel de actividad física, que podían realizar los participantes. Mencionó Duvan “necesito conocer de cada uno de ustedes edad, peso, estatura y enfermedades. Ya que de acuerdo a esto realizaremos actividad física que esté acorde a sus capacidades físicas.”

Para el apoyo del diagnóstico, Duvan realizó, una actividad de calentamiento y de coordinación de mandos. Juntos evidenciamos que los adultos mayores respondían efectivamente a las orientaciones indicadas y que sus capacidades cognitivas les permitían seguir indicaciones u orientaciones.

Por otra parte, recuerdo que las enfermedades crónicas presentes en el grupo de participantes son hipertensión, diabetes, artritis y osteoporosis. Los adultos mayores opinaron que ante sus enfermedades pueden realizar actividades físicas leves, que no tienen ningún impedimento para realizar alguna actividad física que esté acorde a sus capacidades.

A la hora de haber realizado el diagnóstico, por parte del educador físico, procedí a realizar la actividad en relación al componente reflexivo. Esta actividad estuvo guiada inicialmente por un video introductorio de lo que representa la calidad de vida en el ciclo vital de adulto mayor. Después de mostrarles el video a las personas mayores, les pregunté a los participantes ¿Qué es la calidad de vida?

Comencé, a clasificar por temas las respuestas a dicho interrogante. No tome nota tal cual las participantes expresaban sus opiniones, yo recuerdo que las personas participantes, fueron Lucy campos, Gloria Campos y Elena Caro. Sus opiniones dan cuenta como para ellas la calidad de vida es tener buena salud este tema general de salud lo relacionaron con la alimentación saludable, con lo físico y con el bien dormir.

También relacionaron que la calidad de vida está vinculada con el área emocional, la familia y la relaciones tiene gran relevancia en el mantenimiento de su calidad de vida.

Además, las personas mayores también coinciden su calidad de vida en relación al área social, la cual depende de su integración en otros escenarios.

Manifiestan que la realización de actividades recreativas contribuye a mejorar su bienestar. Según los adultos la discriminación y los estereotipos por la edad, dificulta el goce efectivo de la calidad de vida. Los imaginarios negativos degradan y despojan a los adultos mayores de sus capacidades y habilidades.

De acuerdo estas percepciones, podría decir que la discriminación y los estereotipos que están ligados al deterioro biológico, son factores que dificultan el goce de una calidad de vida. Las diversas perspectivas de las personas mayores sobre la temática de calidad de vida, dan cuenta que los mismos tienen concepciones tanto objetivas y subjetivas de la calidad de vida. Es decir, los adultos mayores discernen que la calidad de vida, no solo depende del mantenimiento del bienestar físico, sino con la misma satisfacción que se tiene sobre la vida y la importancia de las relaciones familiares e interpersonales en esta etapa del ciclo vital

Considero, que cuando las personas mayores reconocen que su calidad de vida depende también de las interacciones sociales establecidas en su entorno, les es más fácil reestructurar sus vidas y manejar el tiempo libre ya que son conscientes de que interactuar e integrarse les ayuda a mantener un mejor bienestar.

Finalmente, después de que las personas mayores socializaron sus perspectivas, les socialice, las concepciones sobre la calidad de vida que tuve en cuenta para la formulación del proyecto. En este sentido, les dije que la calidad de vida era sentirse bien físicamente, emocionalmente y socialmente de acuerdo a nuestros sueños y metas.

Además, mencioné como la calidad de vida de las personas mayores, tiene características específicas que tiene relación a los cambios producidos en este ciclo de vida. Tales como el proceso de jubilación, enfermedades crónicas y cambios en los roles familiares.

Por ejemplo, cuando las personas mayores salen de su medio laboral, pueden surgir dificultades que pueden deteriorar la calidad de vida y que esto depende de las actitudes positivas o negativas que adquieran ante este proceso de jubilación y como decidan afrontar y reestructurar sus vidas.

Sobre las enfermedades crónicas, exprese que el ser humano transita durante toda su vida por un proceso de envejecimiento, desde el nacimiento hasta la muerte y, que en este proceso todos transitamos por unos cambios. Específicamente cuando llegamos a la edad adulta existe un deterioro de las condiciones físicas y biológicas. Es así como se considera importante que ante las enfermedades crónicas ustedes los adultos mayores deben tener hábitos de vida saludables que les permita mejorar y mantener su calidad de vida a un nivel óptimo.

En un segundo momento de la reflexión, les mencione a las personas mayores como la calidad de vida tiene relación con el área social, área bienestar, área emocional y área de desarrollo personal. En el área social les expliqué a los adultos mayores que es importante que ellos puedan mantener y establecer nuevas relaciones con amigos y familiares ya que esto les permite aumentar sus redes de apoyo. La comunicación es un eje esencial para tener una buena calidad de vida.

Después expliqué a los participantes el área de bienestar, la cual tiene relación con estar bien físicamente y cognitivamente, para ello recomendé que era importante que realizarán actividad física para mejorar el bienestar biológico y que la realización de actividades recreativas y juegos les permiten mantener y mejorar su capacidad cognitiva.

Además, pronuncie que en esta etapa de vida los adultos mayores deben mantener hábitos de vida saludables con relación a la alimentación, ya que tener una buena alimentación les permite tener una buena calidad de vida.

En cuanto al área emocional, les expliqué a los adultos como esta área tiene relación con sentirse satisfecho con nuestra propia vida, con las relaciones interpersonales y con construir

un proyecto de vida. Reitere, que cuando llegamos a la edad adulta es una nueva oportunidad para realizar los proyectos que se han postergado en otras etapas de vida o poder reconstruir nuestros sueños y metas nuevamente. No existen limitaciones que nos impidan poder realizar lo que deseamos.

Por último, socialicé el área de desarrollo personal, donde mencioné como en esta etapa de vida podemos descubrir o potencializar nuevas habilidades y capacidades. Les pregunte a las personas mayores que a través de qué actividades creen que podemos mejorar la calidad de vida y potencializar nuestras habilidades. Dije se acuerdan que la semana pasada dejé una tarea que consistían en que ustedes pensarán qué actividades querían desarrollar.

Fue así como Gloria Campos mencionó: “De acuerdo con la tarea anterior y pensando en esta nueva pregunta me gustaría realizar una actividad de baile”, Luego Carmen Tibaduiza dice “realizar natación, es un es una actividad física muy saludable para el cuerpo. En servitá nos brindaron una vez esta oportunidad, pero es que solamente es por una vez y en un mes” y Blanca Cubillos dice “me gustaría una actividad de canto y aprender a realizar manualidades.”

Según las expectativas de las personas mayores participantes, en conjunto decidimos realizar actividades que estuvieran a nuestro alcance y presupuesto. Las actividades a desarrollar tendrían que ver con la actividad física y recreativa liderada por el educador físico y actividades manuales como macramé y reciclaje y por último actividades de refuerzo de memoria.

Para finalizar, la sesión desarrolle el componente recreativo. Esta actividad estaba enfocada en realizar una estimulación de memoria y lenguaje. Consistió en el juego stop. Les proporcione a los adultos mayores el material (hoja y esferos). Les indique a los adultos mayores el desarrollo de la actividad.

Exactamente mencioné que ellos debían escribir en la hoja el nombre, apellido, animal, ciudad o país, objeto y comida relacionada con alguna letra. Se dará una puntuación de 100 para las personas que tuvieran una palabra única y 50 para las personas que repitieran palabras.

Les brinde un ejemplo práctico: Con la letra G, nombre: Gloria, apellido: Gómez, Animal: Gato, Ciudad: Guajira, Objeto: gafas. Fue necesario explicar dos veces y dar dos ejemplos ya que los adultos mayores tuvieron dificultad para entender la actividad con una sola explicación.

Los adultos mayores se demoran alrededor de 4 o 5 minutos para llenar el cuadro con lo indicado, en muchas ocasiones otros adultos no alcanzaban a completar en ese tiempo su cuadro. Esta actividad tomó un tiempo de 40 minutos y alcanzamos a trabajar cinco letras. Para la verificación y la puntuación el tiempo fue mayor a 7 minutos ya que tenía que tener en cuenta lo que cada adulto mayor había escrito.

En el desarrollo de esta actividad de estimulación cognitiva, hubo una dificultad con la señora María Flores, quien sufre un desprendimiento de retina y no podía ver claramente en la hoja. Ante esta dificultad tuve que ser lo ojos de la señora María, quien pudo desarrollar la actividad con mi apoyo en la escritura.

Terminando la sesión les pregunte a los participantes ¿Cómo les pareció la actividad? Muchas personas respondieron a la vez, pude escuchar a Lucy Campos quien menciona “la actividad si fue de gran provecho porque estuvimos estimulando nuestra mente por mucho tiempo, por ejemplo, las sopas de letras también nos ayudarían a estimular nuestra memoria.”

Anexo VI

Diario de campo No 3

Nombre: Loren Casagua

Fecha: 25 de agosto de 2016

Lugar: Consultorio Social Minuto De Dios- Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO

Hora: 2:00– 4:00 pm

A esta sesión asistieron diecinueve personas mayores, de las cuales dos adultas mayores vinieron por primera vez, fueron invitadas por otras adultas mayores. La actividad realizada estaba enfocada al descubrimiento y potencialización de habilidades psicosociales.

Inicie la actividad, con una breve charla sobre la importancia de descubrir o potencializar las habilidades. Específicamente mencioné al grupo de adultas mayores que era muy importante reconocer las destrezas con las que podemos contar ya que a partir de ello podemos identificar las actividades que nos gusta realizar o también saber cuáles se nos dificulta desarrollar.

Posteriormente, indique a las participantes que podemos reconocer nuestras habilidades a través de la práctica. Di un ejemplo para ser más clara, mí me gusta dibujar en mis tiempos libres. Esta actividad me hace sentir feliz y no tengo ninguna dificultad para realizar este tipo labor. Por el contrario, todos los días cocino en mi hogar, no porque me guste sino porque tengo una responsabilidad y aunque no tengo ninguna dificultad física para hacerlo, sino más bien no tengo la habilidad para ello y la comida por ende no me queda deliciosa a comparación de mi mama que si le gusta mucho.

Sumado a lo anterior, indique que podemos reconocer o potencializar nuestras destrezas cuestionarnos de la siguiente manera. Saber **¿Cuáles actividades realizó por gusto?** si nosotros sabemos cuáles actividades o cosas realizamos porque no agraden se nos será más

fácil saber cuáles son nuestras habilidades. Las participantes no quisieran opinar ante este interrogante. Otra de las preguntas que utilice fu **¿Cuáles actividades me divierten y entretienen?** Entonces la María Torres dice “me divierte venir aquí puedo distraerme y aprender nuevas cosas.”

El tercer interrogante que utilice fue **¿Cuáles actividades me hacen sentir satisfecho después de hacerlas?** No hubo una respuesta por parte de las adultas mayores ante este interrogante y el último fue **¿Qué elijo para realizar en mi tiempo libre?** Ante ello Carmen Tibaduiza menciona “en mi tiempo libre elijo venir a talleres como estos. Estoy en otro curso en servitá entonces en eso invierto el tiempo libre.”

En un segundo momento, del encuentro se ejecutó la manualidad de macramé. La cual fue liderada por Fabiola Muñoz. Quien era una persona que pertenecía a la comunidad. La señora se presenta y explica en qué consiste el macramé, específicamente manifiesta “el macramé es una manualidad que se realiza a base de nudos y que es muy fácil de aprender a realizar. A través de esta manualidad también pueden mejorar sus habilidades y realizar una estimulación para la memoria que les ayuda a mantener su capacidad cognitiva, ya que tienen que observar y aprender como es el proceso de tejido.”

Además, la señora Fabiola Muñoz expresa “vamos a comenzar a realizar algo fácil como una balaca para realizar esta balaca necesitamos cortar ocho tiras de dos metros cada una. El corte de la tela franela debe hacerse sobre una base plana y no al aire libre, como es un material elástico y sede no se debe estirar. Cuando ya hayamos cortado las ocho tiras vamos a realizar un nudo en la una superficie superior de la silla, ya teniendo las tiras completamente amarradas comenzaremos a hacer el tejido. Para realizar la balaca debemos hacer inicialmente dos grupos de cuatro tiras, debemos tejer de izquierda a derecha cada grupo de cuerdas. Con un grupo de cuerda de cuatro tiras, realizamos una figura como si fuera el

número cuatro, y cruzamos hacia dentro el palo de la figura del cuatro y lo jalamos para que quede el nudo y hacemos el mismo proceso las cuerdas de la derecha.”

Yo considero que la explicación, dada por Fabiola fue fácil. Aunque para las personas mayores fue un poco complicado entender con una sola explicación. Me detuve a mirar como la capacitadora le explicaba y ayudaba a realizar el tejido a una de las participantes. De esta manera, aprendí y me animé a tejer, para enseñar y ayudar a otras adultas mayores a aprender este tipo de tejido y a animarlas para que confiaran en sus habilidades y capacidades. Me sentí, satisfecha al saber que siempre podemos aprender algo nuevo y que ese aprendizaje podemos compartirlos con las demás personas.

La ejecución del tejido duró 1 hora 40 minutos, diez adultas mayores participaron activamente y realizaron la actividad, las siete restantes estuvieron de espectadoras y no se animaron a realizar la actividad, manifestaban que era muy difícil, pero la verdad nunca intentaron realizar el tejido así se equivocarán, por ejemplo Olivia Robayo mencionó “Estuve mirando pero me parece muy difícil”, le dije vamos intenta y mira a ver si puedes no hay nada que perder por el contrario puedes aprender algo, pero no la Señora Olivia, no quiso por más que le insistí.

Al finalizar, esta actividad pude identificar que a través de estas actividades manuales los adultos mayores no solo pueden descubrir y potencializar sus habilidades y capacidades creativas, sino que también pueden potencializar habilidades cognitivas y sociales. Por ejemplo, Rosalba Tovar, ayudo a otras adultas mayores a aprender este tipo de tejido. Pues Rosalba pudo aprender fácilmente y tuvo la habilidad de comunicar y socializar su aprendizaje y liderar la actividad con varias adultas a las cuales se les dificulta realizar el tejido del macramé.

Además, también la actividad permitió que los adultos se relacionarán y compartieran sus experiencias y aprendizajes. Fue un espacio de constante participación e integración entre las

adultas mayores. Quiero decir, que dos adultas llevaron a sus nietas al taller, lo cual permitió que potencializan, compartieran y transmitieran el conocimiento a su tercera generación y viceversa mente.

He venido evidenciando, que algunos de las adultas mayores deben llevar a sus nietas a este escenario de integración. Por mi mente nunca estuvo planeado el ejercicio inter-generacional, pero fue surgiendo de una manera espontánea. Específicamente Elena Caro y Carmen de León son las participantes que han asistido con sus familiares.

Elena Caro al llegar me dice “señorita Loren hoy me tocó venir con mi nieta porque no había nadie más que la cuidara ¿no sé si haya algún problema? porque si no la traigo no hubiera podido venir.” Le dije a Elena no que no había ningún inconveniente que la nieta le podía ayudar a realizar la actividad y que podían trabajar en conjunto.

Ante ello, concibo como las adultas mayores que han llevado a sus nietas reconocen cómo en ocasiones este tipo de compromisos con sus hijos y nietos obstaculiza la realización de actividades y la integración en diversos espacios, pero creo que, si los nietos y otros familiares pueden compartir experiencias, se pueden fortalecer mucho más los lazos y vínculos para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores.

Fue así como al terminar la actividad de tejido de macramé Elena Caro, puedo reconocer que con el apoyo de su nieta pudo comprender mucho mejor como se realizaba el tejido. Ya que la nieta, fue quien la guió en cómo debía realizar los pasos del tejido de la balaca.

Quiero mencionar que según el ciclo vital del adulto mayor ocurren unas crisis familiares que pueden repercutir en los cambios de roles. En muchas ocasiones a los adultos mayores se les cohibe de poder decidir sobre su propia vida y compartir tiempo en otros espacios por las responsabilidades que deben tener en el hogar. Aunque no puedo ratificar que estas situaciones ocurran en los núcleos familiares de las dos adultas que han debido llevar a sus nietas a los talleres.

Anexo VII**Diario de campo No 4****Nombre:** Loren Casagua**Fecha:** 1 de septiembre de 2016**Lugar:** Consultorio Social Minuto De Dios- Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO**Hora:** 2:00– 4:00 pm

La sesión número cuatro del proceso de intervención. se realizó en el aula múltiple del Consultorio Social Minuto de Dios (CSMD). A la actividad planeada asistieron 16 adultas mayores de las cuales cinco adultas mayores asistían por primera vez. Dos de estas personas fueron invitadas por la señora María Carmen Garzón de León los tres restantes asistieron al consultorio días anteriores preguntando sobre los cursos que hay en el CSMD, se interesaron por los talleres de adultos mayores. A la hora de inscribirse en el proceso manifestaron que querían asistir a actividades para manejar el tiempo libre.

En esta sesión se revisó la tarea que las adultas mayores tenían para su casa. la cual consistía en terminar el tejido de macramé que la sesión anterior trabajamos. La señora Antonia Coy realizó la balaca con el material proporcionado, adicional a ello realizó dos manillas una en lana y la otra en pita con el mismo tejido.

Le pregunté a Antonia ¿cómo le había ido realizando el macramé? y me dijo “pude terminar la balaca, la clase pasada no pude realizar el tejido porque se me dificultó, pero en mi casa me puse a ensayar y recordar como se hacía y pude hacer más fácilmente con la lana ya que era más fácil de manejar.”

La felicité por haber realizado el tejido y por haber explorado este tipo de tejido con otros materiales y porque de cierta manera, ella fue la única participante que fue creativa y quiso descubrir otras maneras de realizar esta labor,

Además, Carmen Tibaduiza también manifestó lo siguiente “yo también pude terminar la balaca no sé cómo me quedó, pero yo intenté recordar bien como nos enseñaron.” Le dije que tranquila que lo había intentado y que eso era lo importante porque ella a pesar de las dificultades tuvo confianza en sí misma para realizar el tejido y de una u otra manera había creído en sus capacidades.

Cuando yo mire el tejido de Carmen, efectivamente tenía algunos errores, recuerdo que en el taller pasado no quiso realizar el tejido y ni siquiera intentar a hacerlo solamente estuvo como espectadora observo y ya, pero con él simplemente observar ella pudo realizar este tejido en su hogar.

Por otra parte, en lo que concierne a la sesión se trabajaron dos actividades, la primera consistió en actividad física enfocada en la bailo terapia dirigida por el educador físico Duvan Duran y la segunda actividad dirigida por mi persona la cual estaba enfocada en lúdica y recreación, que tenía como eje central realizar una estimulación cognitiva a través un juego de cultura general.

La actividad física de bailo terapia inició con un estiramiento y calentamiento del cuerpo, el cual duró alrededor de diez minutos. Luego de esta labor se realizó la bailo terapia con dos canciones (Mayonesa y cha chu ua). El educador físico se apoyó de dos vídeos y una canción. Los adultos mayores debían seguir su orientación.

Con esta actividad física los adultos mayores lograron integrarse mucho más, dejar los temores a un lado y aprender que pueden que con cualquier tipo de movimiento corporal pueden ejercitar su cuerpo. Las personas mayores se ejercitaron durante 30 minutos con esta técnica.

El educador físico Duvan Duran al terminar la actividad, les pregunto a las participantes, como se había sentido realizando la actividad y que si habían tenido algún tipo de dificultad al realizarla. La Señora Carmen Garzón de León dijo: la actividad no fue compleja no tuve ninguna dificultad, antes me hizo quitar la pena porque en muchas ocasiones me da pena hacer algunas cosas con muchas personas

Después, de terminar la actividad física, desarrollé el juego de cultura general para ello organizamos una mesa en el centro del salón, los adultos mayores se sentaron en mesa redonda. Les expliqué que la actividad consistía en tirar el dado y según el color que saliera se iban a ir formulando las preguntas de selección múltiple, respectivas a cada tema y a las cuales debían darle una respuesta.

Junto con los adultos mayores indicamos a cada tema un color de los seis lados de cubo. el cual quedó de la siguiente manera (Azul: geografía, naranja: deporte, verde: historia, gris: literatura, café: biología y rojo televisión).

El cuestionario estuvo basado de la siguiente manera

Juego de cultura general

Geografía

1. ¿Cuál es el río más grande de Colombia?

- Orinoco
- Magdalena
- **Amazonas**

La respuesta a este interrogante la respondió la señora Carmen

2. ¿Cuántas regiones conforman la geografía colombiana?

6

- 4
- 7

Las respuestas a este interrogante fueron erróneas. se les explicó a las adultas mayores cuales son las seis regiones de Colombia.

3. ¿Cuál de las siguientes ciudades no posee sus costas en el Caribe colombiano

- Cartagena
- **Buenaventura**
- santa marta

4. ¿Cuál es la ciudad de la eterna primavera?

- Cartagena
- **Medellín**
- Cali

5. ¿A qué ciudad de Colombia le llaman la capital romantica de America?

- Bogotá
- Ibagué
- **Cartagena**

Historia

1. ¿Con qué grupo armado el gobierno de Juan Manuel Santos negocia la paz?

- M 19
- **las Farc**
- ELN

2. ¿Cuál Ciudad en Colombia tiene sistema de transporte metro?

- **Medellín**

3. La independencia de Colombia se presentó en:

- **20 julio 1810**
- 20 julio 1905
- 20 julio 1912

4. Colombia es uno de los países del planeta más rico en:

- **Biodiversidad.**
- Bosque primario.
- Desiertos.

5. La Gran Colombia estaba constituida por los países

- **Ecuador, Venezuela y Colombia**
- Perú, Bolivia, Venezuela, Ecuador y Colombia
- Ecuador, Perú y Colombia

Literatura

1. ¿Una obra del premio Nobel Colombiano Gabriel García Márquez es?

- Conversación en la catedral
- **El otoño del patriarca**
- La muerte de armenio cruz

2. Quién es el autor de la obra el Quijote

- **Cervantes**
- pablo neruda
- Rosa Montero

3. ¿Quién es el autor de la obra Cien Años de Soledad?

- **Gabriel García Márquez**
- Cervantes
- Pablo Neruda

4. ¿Cuál es el pintor colombiano más reconocido?

- Alejandro Obregón
- **Fernando Botero**
- Leonardo Da Vinci

5. Televisión:

1. El presentador más emblemático en los 42 años de ‘sábados felices’.

- Hernán Orjuela.
- **Alfonso Lizarazo.**
- El ‘Gato’ Rodríguez.

(El interrogante lo respondió la señora María Victoria Gámez)

2. ¿Cuál fue la primera comedia humorística de la televisión colombiana?

- Los Tuta 1993 y 1994.
- **Dejémonos de Vainas 1984-1998**
- La Posada 1987 -1992

- Sábados Felices 1972- 2016

(El interrogante lo respondió la Señora Carmen Garzón de León)

3. Fue el primer rostro que los colombianos vieron en la TV.

- Pacheco. 1959 programa el programa ‘Agencia de Artistas’,
- Jorge Barón. 24 de mayo de 1969 con el programa de Jorge Barón Televisión
- **Julio E. Sánchez Vanegas. 13 de junio de 1954** maestro de ceremonias de la inauguración de la Televisión por el General Gustavo Rojas Pinilla

(El interrogante lo respondió la señora Ema Caro)

4. ¿Recuerda a la presentadora que acuñó la famosa frase: “Lástima que la televisión no sea a colores”?

- Virginia Vallejo.
- Alicia del Carpio.
- **Gloria Valencia de Castaño.**

(El interrogante fue resuelto por Gloria Campos)

5. En tiempos del apagón, tuvimos que escuchar por radio esta telenovela:

- Café, con aroma de mujer.
- **Caballo Viejo.**
- Lejos del Nido.

(El interrogante lo respondió correctamente la Señora Antonia Coy.)

Biología

1. ¿Cuál es el hueso más largo del esqueleto humano?

- **Fémur**
- Tibia
- Peroné

El interrogante lo respondió correctamente la Señora Elena Caro

2. ¿Cuántos huesos tiene aproximadamente una persona?

- 77
- 152
- **206**

El interrogante fue respondido erróneamente por la señora Mercedes, Gloria Campos y Elena Caro. Mencionaron que teníamos alrededor de 152 huesos

3. ¿Cómo se denomina la ciencia que se encarga de estudiar los huesos?

- **Osteología**
- osteoporosis
- Osteopatía

El interrogante fue respondido erróneamente por la señora Gloria campos y Clara Torres. se aclaró que cuando dijeron osteoporosis era una enfermedad de los huesos, que cuando decíamos osteopatía se refería a algo que era patológico o un estado anormal del cuerpo.

4. ¿Qué es la aorta?

- Una vena

- **Una arteria**
- Un ventrículo

Las adultas mayores contestaron al tiempo que era una vena. Se aclaró que realmente la aorta era una arteria.

5. ¿Qué produce la gripe?

- Hongo
- Parásito
- **Virus.**

El interrogante fue resuelto correctamente por muchas adultas al mismo tiempo

Deportes

1. ¿Cuál fue el mejor futbolista colombiano de toda la historia?

- **Carlos Valderrama El pibe**
- Rene Higuita
- Faustino Asprilla

El interrogante fue resuelto correctamente por muchas adultas al mismo tiempo

2. ¿Cuál ciudad ha sido llamada la casa de la selección Colombia?

- Cali
- Medellín
- **Barranquilla**

El interrogante fue resuelto correctamente por muchas adultas al mismo tiempo

3. ¿Qué deporte ganó medalla de oro en los Juegos Olímpicos Río de Janeiro 2016?

- Boxeo
- **Ciclismo BMX**
- Judo

El interrogante lo resolvió la señora Mercedes)

4. si realizamos actividad física diaria tendríamos:

- problemas respiratorios
- **Cuerpo sano y mente sana**
- dificultades al caminar

(El interrogante lo resolvió la señora Ana romero

5. El trabajo grupal en que consiste “participar y opinar con sus compañeros”

El trabajo en equipo consiste en compartir (Narrativa de María Victoria Gamez 01 de septiembre 2016)

El trabajo grupal es compartir con los demás. (Narrativa de Mercedes 01 de septiembre 2016)

El trabajo grupal nos permite participar como lo hicimos en este momento. (Narrativa de María Elena Caro 01 de septiembre 2016).

El trabajo en equipo nos permite quitarnos la pena porque hemos participado sin sentir vergüenza o por lo menos yo sí. (Narrativa de Ana Romero 01 de septiembre de 2016).

La realización de esta actividad lúdica recreativa fue muy dinámica, les permitió a las adultas mayores participar activamente. No tuvieron ninguna dificultad. El juego fue asequible a todas las adultas mayores. Se divirtieron y pasaron un rato agradable. A través de la implementación de las dos actividades planeadas las adultas no solo lograron lo anteriormente dicho, sino que pudieron integrarse más fácilmente con sus pares.

Cuando terminamos el juego de cultura general, pregunté nuevamente a las participantes ¿cómo les pareció la actividad y cómo se sintieron al realizarla? Primero Gloria Campos nos dice “fue una actividad muy chévere logramos participar hemos venido participando poco a poco, ¿yo me pregunto es que vamos a hacer cuando terminemos de hacer todas las actividades? Ante lo cual respondí, deben seguir buscando escenarios que les brindan a ustedes oportunidades para ocupar el tiempo libre. En el (CSMD) se seguirán ejecutando proyectos y talleres que pueden realizar. Además, pueden practicar en sus hogares las diversas actividades que hemos realizado ya que son herramientas que les ayudan a mejorar la calidad de vida

Finalizando la sesión, brinde información nuevamente a las adultas mayores de los cursos que ofrecemos en el (CSMD), ante lo cual, cinco adultas mayores se inscribieron al curso de Alfabetización en el manejo de computador para adultos mayores los días sábados. Manifestaron que deseaban ocupar el tiempo libre y aprender nuevas cosas.

Otras tres adultas mayores se inscribieron en el curso de medio ambiente y también expresaron que deseaban realizar este curso porque podían ocupar su tiempo libre en otras actividades. Por otra parte, con las adultas mayores que asistieron por primera vez se cuadró otro día de asistencia al CSMS porque estaban interesadas en aprender el tejido de macramé ya que les había interesado mucho cuando observaron los trabajos realizados por otros participantes.

Anexo VIII**Diario de campo No 5****Nombre:** Loren Casagua**Fecha:** 8 de septiembre de 2016**Lugar:** Consultorio Social Minuto De Dios- Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO**Hora:** 2:00– 4:00 pm

La sesión número cinco del proceso de intervención, se realizó en el aula múltiple del Consultorio Social Minuto de Dios (CSMD). A la actividad planeada asistieron 13 adultas mayores. Dos de las adultas mayores asistieron con dos nietas y un nieto que sobrepasaba los 18 años de edad. En esta sesión se realizó actividad física y manualidades.

El desarrollo de esta sesión, inició con la realización de actividad física. Dicha actividad estuvo dirigida por el educador físico, basada en ejercicios de aeróbicos y un juego lúdico y recreativo. Para ello, el educador se apoyó de un video que contenía los ejemplos de los movimientos que los adultos mayores debían repetir. La realización de los ejercicios aeróbicos duró alrededor de 25 minutos.

El educador físico expresó que los ejercicios contribuirían a la estimulación de la coordinación visó manual y visó pédica.

En este momento mencioné Duvan explícales ¿qué significa eso que acabas de decir de coordinación viso manual y viso pédica?

En este sentido, el educador les explicó a los adultos mayores que la coordinación visó manual y visó pédica consiste en coordinar la visión con las manos y o los pies. En sus propias palabras “Realizamos una coordinación viso manual y viso pédica cuando por

ejemplo jugamos futbol. es decir, para jugar debemos coordinar nuestra mirada con nuestros pies.”

Luego de la aplicación de los ejercicios, el educador físico aplicó una actividad lúdica y recreativa, donde los adultos mayores se organizaron en un círculo sentados en unas sillas mirándose unos con otros. En este momento los adultos mayores también debían realizar unos ejercicios de coordinación viso manual y viso pédica.

Para terminar, con la actividad el educador físico les indico a los adultos mayores que debían sentarse en las sillas en círculo, pero dándose la espalda para jugar un juego de memoria, donde los participantes debían pronunciar su nombre y la persona que estaba al lado y así sucesivamente

Dos adultas mayores tuvieron dificultad de grabarse los nombres de todas las compañeras. Estas adultas mayores sobre pasaban 81 años de edad.

Cuando terminó esta actividad, les recomendamos a las adultas mayores que en sus casas podían hacer ejercicios muy prácticos que les ayudarían a estimular su memoria. Les dije exactamente a las participantes que podían organizar su ropa por colores y por tipo de prenda. Por ejemplo, organizan las camisas de color azul en una hilera, las negras en otra hilera, los pantalones lo mismo, esto les ayuda a estimular su memoria.

Después, de la aplicación de estas actividades, desarrollamos la actividad manual, la cual se realizó con material reciclado (papel periódico). Expliqué la técnica para realizar los palos de papel periódico y adicional a ello les mostré a las adultas mayores una canasta y dos individuales para mesa, para que supieran que otras cosas podían realizar con este material

Luego de la explicación brindada, ayude a algunas adultas mayores que se les dificultaba realizar los palos de papel periódico. Las adultas mayores se organizaron en dos mesas y por cada mesa comenzaron a realizar la manualidad (individual para mesa).

Las participantes, manifestaron que era una manualidad muy linda y que era fácil de realizar y que no les representaba una dificultad para realizarla, muchas de las adultas mayores se interesaron en saber que otro tipo de manualidad podían realizar con el papel periódico, en este sentido les indique cómo podían realizar todo aquello que su creatividad les permitiera.

En mis palabras textuales les dije con esta técnica y papel periódico ustedes podrán realizar muchas manualidades, eso depende de su creatividad e imaginación, por ejemplo, pueden realizar cofres, porta retratos y floreros y muchas más cosas.

Como expresé al inicio, dos adultas mayores nuevamente vinieron acompañadas de tres nietos, Los nietos de las señoras participaron activamente en todas las actividades realizadas. Ante ello puedo decir que los espacios de integración social para los adultos mayores no solo permiten que ellos mejoren su calidad de vida relacionada con satisfacción personal y aumento de redes sociales sino, también es un espacio para compartir experiencias y saberes con la familia, lo cual puede contribuir a mejorar y fortalecer las relaciones familiares.

Finalmente, las adultas mayores manifestaron que les había gustado las actividades realizadas, que a partir de ello pueden mejorar su condición física y aprender a realizar nuevas cosas que les permite manejar el tiempo libre en sus casas practicando lo aprendido y a fomentar la creatividad.

Anexo IX

Diario de campo 6

Nombre: Loren Casagua

Fecha: 15 de -septiembre de 2016

Lugar: Consultorio Social Minuto De Dios-Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO

Hora: 2:00– 4:00 pm

En esta sesión, se continuó trabajando el taller de descubrimiento de habilidades con la manualidad de reciclaje de papel periodo, a la actividad asistieron cinco adultas mayores. La realización de los ejercicios físicos no fue posible porque la actividad estaba planeada para quince adultos mayores, por lo cual se postergó esta actividad para la sesión que continúa.

Las adultas mayores, desarrollaron la tarea indicada en la sesión anterior, la cual consistió en construir los tubos de papel periódico con los que realizarían la manualidad para este taller. Las participantes, me manifestaron que en sus casas ensayaron con más detenimiento la técnica enseñada con anterioridad y que debido a ello ya les era más fácil realizar este tipo de actividad.

Bueno, comenzamos a realizar la manualidad. Este proceso, duró las dos horas del taller, todas las adultas elaboraron un servilletero. Ana Romero trajo un video que encontró en la internet, para realizar la manualidad, por lo que todas las participantes decidieron realizar el mismo tipo de manualidad.

Durante el transcurso del taller, las adultas mayores construyeron ocho círculos de papel periódico, para la construcción de estos círculos utilizamos unas tapas de botellas y para la base del servilletero un palo de pincho.

Creo, que la realización de esta actividad se facilitó debido a que asistieron pocas adultas mayores. Me era difícil, en muchos talleres apoyar a cada participante, debido a que eran muchas y, a mi sola me tocaba dividirme para poder atender todas las inquietudes de las personas por lo que considero que, para la realización de este tipo de actividades, necesitaba del apoyo de otras personas guías.

Por otra parte, cuando todas las participantes terminaron de construir los elementos que se necesitaban para realizar el servilletero, les ayude a pegar con silicona a cada una su

proyecto. Luego de ello, cada adulta mayor le aplicó colbon a la manualidad para que esta quedara dura.

En general, en la actividad no hubo mucha socialización debido a que las personas se encontraban concentradas realizando la manualidad. Al finalizar la actividad percibí como las adultas estaban muy contentas porque en la sesión pasada solo se alcanzó a explicar el proceso y la mayoría del tiempo se invirtió para el aprendizaje de la construcción de los tubos de papel periódico que se necesitan para la manualidad.

Por lo que les pregunté a las adultas ¿cómo les pareció la actividad? Ante ello la Señora Ana Romero me dice “Hoy fue muy chévere porque aprendimos hacer algo concreto no nos vamos con las manos vacías, porque por ejemplo cuando llego a mi casa me preguntan ¿qué hicieron? y yo digo ¡solo aprendimos a hacer los palos! pero hoy podré mostrarle a mi familia que aquí vengo aprender a realizar muchas cosas. Este tipo de actividades son buenas aprendemos también a ser creativas.”

Según, lo mencionado por la participante, se puede decir que para los adultos mayores es importante lograr un reconocimiento con sus familias y amigos. A través del reconocimiento la persona mayor puede destacar y demostrar todas sus habilidades y capacidades lo que contribuye a dar una imagen positiva del envejecimiento en esta etapa de vida y deslegitimar los estereotipos negativos que están asociados a la incapacidad y a la pérdida capacidades.

Por otro lado, la Señora Rosalba Tovar mencionó ante mi interrogante lo siguiente “Si estoy de acuerdo con la compañera pues este espacio nos ha ayudado a aprender cosas que no sabíamos y que podemos enseñarles a otras personas, yo se tejer unos individuales y me gusta enseñarles a otras personas cuando les interese.”

Esto evidencia, que el adulto mayor se interesa en la realización de actividades posibilitadoras de crecimiento personal. A través de estas actividades las personas mayores pueden aumentar su creatividad y autoestima y a la par se desdibujan los estereotipos

negativos asociados a la incapacidad que invisibiliza las habilidades que los adultos mayores pueden seguir adquiriendo en esta etapa de vida.

Además, no solo se fortalece el área de desarrollo personal, sino que también la salud se ve afectada positivamente, cuando el adulto mayor se siente satisfecho con lo que realiza le permite realizar un proceso de envejecimiento gradual, disminuyendo el deterioro físico y cognitivo. Finalmente, les indique a las participantes que la tarea para realizar en casa era pintar su proyecto del color de su preferencia y aplicarle colbón nuevamente.

Anexo X

Diario de campo 7

Nombre: Loren Casagua

Fecha: 22 de septiembre de 2016

Lugar: Consultorio Social Minuto De Dios- Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO

Hora: 2:00– 4:00 pm

La sesión número siete del proceso de intervención surgió en dos lugares, específicamente la actividad física se realizó al aire libre, detrás de las instalaciones del Consultorio Social Minuto de Dios (CSMD) y la actividad de manualidad con botellas de plástico recicladas, se realizó en el aula múltiple del CSMD.

El desarrollo de la actividad física duró una hora, los adultos mayores tuvieron que realizar ejercicios de coordinación viso manual y viso pédica, a través de los juegos pico y pala y uno con bombas. Inicialmente el educador físico, realizó el calentamiento que siempre deben desarrollar antes de comenzar a ejecutar cualquier actividad física. Esto con el objetivo de evitar problemas de fracturas o cualquier tipo de inconveniente a nivel biológico.

Para la aplicación de los juegos, fue necesario integrar a las personas mayores en parejas y luego en dos grupos de cinco personas, lo cual ayudó a que los participantes realizarán un trabajo integrado. En general los adultos mayores pudieron tener una ejercitación del cuerpo y a la par un momento de integración y participación constante entre ellos mismos.

Dichos juegos, se enmarcan en el ejercicio recreativo, el cual ayuda a fomentar beneficios en diversas áreas como lo son a nivel fisiológico y personal. Se evidencia que la persona mayor puede trabajar de una manera dinámica fortaleciendo su cuerpo y el aumento de relaciones interpersonales.

Cuando las personas mayores realizan actividad física, a la par realizan un proceso de prevención el cual es indispensable para disminuir la aparición de enfermedades crónicas como: cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otras y evitar el exceso del deterioro funcional.

Luego de terminar con la actividad física procedí a aplicar la actividad de manualidad con las botellas plásticas recicladas. Para ello les mostré a las adultas mayores un video de apoyo ya que facilitaba que todas pudieran observar el proceso de fabricación de la manualidad (cofre).

A parte del video de apoyo, luego procedí a dar nuevamente la explicación con un ejemplo práctico, Deben cortar la botella por la parte que esta lista, para esto utilizarán un bisturí, luego de haber perforado la botella, pueden cortar más fácilmente con una tijera las dos partes de la botella.

Luego de que hayan recortado la parte que necesitamos, podemos calcar en la cartulina la forma circular de la botella para realizar las dos tapas del cofre. Además, deben recortar dos tiras de cartulina de un grosor de 3 cm los cuales se tendrán que pegar en las tapas.

Si quieren, pueden pegar con silicona la botella a la cartulina, para que sea mucho más fácil y práctico, ya que al calcar la forma de la botella no quedará igual y se nos dificulta realizar las tapas del mismo tamaño de la botella.

Después de haber dado nuevamente la explicación, le ayude a cada adulta mayor a perforar con el bisturí las botellas, para que luego ellas pudieran cortarlas con las tijeras más fácilmente.

Algunas adultas mayores se les dificultó realizar la tapa del mismo tamaño de la botella por eso, les expliqué nuevamente que primero pegaran la botella a la cartulina, ya que eso facilitaba el trabajo.

La elaboración del cofre duró una hora, este tiempo fue corto y limitado; existe una dificultad a la hora de ayudar a las participantes a elaborar su manualidad, debido a que asistieron once adultas mayores. Aunque, tuvimos el apoyo del educador físico, es muy difícil poderle ayudar a cada una en sus proyectos.

Todas las participantes, no pudieron terminar la manualidad. Debido a ello comenzaron a preguntar nuevamente como debían realizar lo que les faltaba y nuevamente les expliqué. a continuación, se evidencian unas narrativas de las adultas mayores

Por ejemplo, Gloria Campos me dice “Loren me haces un favor y me explicas ¿cómo se realiza la tapa? para poder hacer esto en casa como tarea, Luego Ana Romero me dice “Me hace un favor y me explica ¿cómo puedo hacer la tapa? es que no he podido me ha quedado difícil. Voy a terminar el cofre en mi casa porque realizar estas manualidades es de paciencia y tiempo y por correr no voy a hacer mal las cosas.”

Al igual que la señora Gloria Campos, fue necesario volver a explicar a seis adultas mayores como se realizaba la tapa del cofre debido a que el tiempo fue limitado. En este sentido, manifestaron que terminarían la manualidad en sus casas con más tiempo y detenimiento.

Por último, les pregunté a las adultas mayores ¿cómo les pareció la actividad? y ¿se les dificultó realizar!

Rosalba Tovar ante ello menciona “La manualidad que realizamos hoy fue muy chévere ya que nos sirve para dar un regalo” Luego Clara Torres expresa “Me pareció fácil de aprender solo que es de tiempo y además nos sirve para dar regalos cuando no tenemos mucho dinero. Por ejemplo, podemos realizar este cofre y meter dulces, almendras chocolates”

Ante las respuestas de las participan mencioné, como la creatividad de ellas les permitirá hacer muchas cosas con diversos beneficios y utilidad que ustedes le quieran dar.

Al finalizar, la sesión les comuniqué a las participantes que el proceso se acaba conmigo, pero que continuarán con el educador físico realizando diversas actividades físicas y recreativas.

Ante ello, las personas mayores decidieron realizar un compartir, para finalizar con este proceso de intervención. muchas de las adultas se comprometieron a traer alimentos para compartir con sus demás compañeras.

Anexo XXI

Diario de campo

Nombre: Loren Casagua

Fecha: 29 de septiembre de 2016

Lugar: Consultorio Social Minuto De Dios-Centro Integral Coprogreso UNIMINUTO

Hora: 2:00– 4:00 pm

“Como de costumbre, inicie con un breve saludo a las participantes posteriormente, les explique que en este encuentro realizaríamos participativamente la evaluación del proceso realizado. Es importante identificar a la luz de los objetivos planteados para el proyecto el

cumplimiento o no de estos. Recuerdan, desde nuestro primer encuentro les explique en qué consistía y qué perseguía este proceso.

Entonces, vamos a mirar a la luz de los objetivos. Ustedes que piensan del cumplimiento o no de estos. El primer objetivo para este proceso fue, **fomentar escenarios que fortalezcan los procesos de cohesión social de los Adultos Mayores**, en este sentido me pregunto, ¿ustedes creen, logramos sí o no esto? y ¿cuántos de ustedes pudieron establecer relaciones con otros?

La primera persona que comenzó a participar y a dar a conocer su opinión fue, la Señora Carmen Garzón de León, quien nos comenta que sí cumplimos este objetivo porque compartió con otras personas y manifiesta como eso era de gran influencia para ella, las palabras textuales de Carmen fueron "si por uno charla con el uno y el otro en estos espacios". Ante esta respuesta quería seguir indagando las perspectivas de las demás participantes, por ello les pregunté ¿cómo consideraban lo que la Señora Carmen decía? era para ellos bueno de cierta manera también.

Todas las adultas mayores comenzaron a hablar a la vez, lo que dificultó la comunicación entre todos, era muy difícil poder escuchar todas las percepciones, en tanto sugerí que habláramos uno a la vez.

En este sentido, inició la señora Ema torres menciona, que para ella si había sido bonito el proceso realizado, en sus propias palabras "lo primero uno puede desarrollar más mente y aprende más y además invierte el tiempo libre que tiene en la casa y le colabora a los que uno mejor puede, que de pronto cojan experiencia de lo que uno poco sabe, uno no sabe mucho, pero la oportunidad se presta para eso". Entonces mencioné podemos decir que, si cumplimos este objetivo, nuevamente la Señora Ema responde sí Señora claro.

Luego de ello, mencioné a las adultas mayores, que otro de los objetivos que teníamos planteados para el proceso había sido, **orientar procesos que fortalezcan el ejercicio de**

identificación de habilidades y capacidades de los Adultos Mayores en proyección de vida. Nuevamente interrogaba a las participantes, para saber si realmente ellas habían logrado reconocer sus habilidades. Fue así como la Señora Ana Romero nos comenta "si aprendí cosas nuevas y hacer actividades porque no sabía hacer nada de eso. Conocí compañeras y pasa un tiempo agradable con ellas y en general he aprendido mucho y se pasa muy bien"

En seguida, de haber realizado estos interrogantes, me enfoqué en mostrarles a las participantes los aprendizajes obtenidos mediante mi observación. Era una manera de verificar si lo observado desde mi posición como profesional en formación, en cada encuentro-taller realizado, había sido lo correcto de acuerdo a lo vivido por los participantes.

Para ello, comienzo a mencionar lo identificado en cada actividad. En este sentido iba presentando por medio de unas imágenes las fotos y aprendizajes que yo había identificado.

Indique, recuerdan que en la primera sesión donde nos conocimos, realizamos el árbol de la vida, a partir de ese árbol, identifique que los adultos mayores orientan sus sueños o metas en la adquisición de conocimiento y establecer nuevas relaciones sociales. ¿Qué significó ese árbol de la vida para ustedes?, ¿Que lo hicieron? ¿Qué pasó a partir de ese árbol? esos eran mis interrogantes ya que después de haber realizado esta actividad nunca más nos volcamos a flexionar con cada participante lo realizado allí.

Bueno la señora Elena Caro nos comparte "yo aprendí a pensar a que uno debe intentar y si algo no puede, no quedarse en ese no puede sino intentarlo uno vez más a pesar de la edad". Interrumpe nuestro educador físico, el que estuvo acompañándonos cada sesión en las actividades físicas, les dijo a las adultas mayores ante lo que Elena nos había mencionado, "si porque nunca es tarde para aprender y pueden recordar muchas cosas que se les han olvidado". Vuelve a interrumpir Elena diciendo "si por ejemplo aprendimos ejercicios para la memoria como las sopas de letras, números, nombres".

Además, también expresé como en esta sesión encontré que los adultos tienen mucho interés en realizar diversas actividades con las que pueden ocupar y manejar el tiempo libre. Dije sería ideal que busquen otros escenarios para que manejen su tiempo libre, sino vuelve a haber otro proyecto aquí, porque es muy importante que socialicen, que salgan de su cotidianidad y lleven una vida activa.

Por otra parte, en la sesión número dos de calidad de vida identifiqué, que ustedes los adultos mayores reconocen que la calidad de vida guarda relación con la participación y la integración que ejerzan en otros espacios, que reivindican que la vejez es una etapa donde la vida no puede detenerse sino, que pueden seguir realizando actividades y construyendo sus proyectos de vida, que son conscientes que mantener unos hábitos saludables le contribuye a mantener y mejorar su calidad de vida y que reconocen que a pesar de los cambios físicos, específicamente con la aparición de enfermedades crónicas que pueden aparecer en esta etapa de vida, pueden seguir realizando actividades físicas que estén de acuerdo a sus capacidades

Dice la Señora Ema Torres "Como dice el dicho ya van los que nos siguen, desde que uno nace está envejeciendo y más y más cambios". Ante esto dije exacto, todos pasamos por un proceso de envejecimiento desde que nacemos hasta que moríamos y en todas nuestras etapas como cuando estamos niños, adolescentes, adultos pasamos cambios que debemos superar. Por ejemplo, en la etapa de vida de la adultez, pueden aparecer muchas enfermedades y existir un deterioro fisiológico. A pesar de todas las dificultades que se presentan ustedes siguen y buscan nuevas cosas para realizar por qué nunca es tarde como nos decía nuestro compañero Duvan.

Otra, de las actividades que realizamos en la sesión número cuatro fue un baile y un juego cultura general, a partir de estos juegos ustedes pueden realizar una estimulación de la memoria, pueden recordar etapas anteriores, aprendimos que recordar es vivir y que ustedes

pueden ejercitarse de una manera dinámica y fácil para que su estado de salud se mantenga y se mejore.

Finalmente, recuerdan que hemos venido realizando actividades de manualidades, estas las realizamos en las sesiones tres, cinco, seis y siete. Que encontré en el transcurso de este tipo de actividades. Pues evidenció como las manualidades, permiten que los adultos adquieran nuevos conocimientos, aumenten su creatividad y el interés por realizar actividades para manejar el tiempo libre y mejorar su calidad de vida con relación al desarrollo personal y físico.

A qué me refiero con desarrollo personal dije, es cuando nos sentimos satisfechos con nosotros mismos, con lo que hacemos y aprendemos lo que impacta positivamente la autoestima y el estado de ánimo. También puedo decir que se convierten, en un medio productivo para reducir las dificultades económicas, recuerdo que muchas de ustedes se emocionaron mucho hasta decían que iban a crear una empresa. Pero asimismo se convierte en un medio preventivo o reducción de enfermedades como la artritis y se evita que se pierda la fuerza y la movilidad de las manos y les contribuye a mejorar sus habilidades y capacidades. lo que en general les aporta a llevar un envejecimiento activo.

¡No me puedo olvidar de evaluar las actividades físicas!, yo considero que estas actividades les aportan a ustedes los adultos mayores a mejorar sus condiciones físicas, cognitivas y mejorar las relaciones interpersonales y aprenden herramientas para realizar ejercicios en otros espacios y tiempos, pero también a llevar una vida saludable el ejercicio es indispensable. Con que ustedes no más salgan a caminar les aporta mucho para su salud.

Pregunto ¿Cuántos de ustedes realizan actividad física en otros escenarios? Ante lo cual la Señora Elena Caro mencionó "yo lo hago en mi casa lunes, miércoles y viernes estoy en gimnasia y martes y jueves voy a caminar hay y la de acá, la Señora Ema Torres "Yo lo hago el lunes miércoles" y por último Mercedes dijo" yo los hago en mi casa y acá".

Para mí, era importante preguntarles a las personas mayores si realmente ellos consideraban que las actividades que realizamos mejoran la calidad de vida. Por ejemplo, la Señora Clara Torres expresa "Si las mejoran porque le da a uno más alegría y ánimos y nos distraemos", luego la Señora Elena Caro si porque uno cambia esa forma de pensar y ya empiezan a uno a desarrollar su mente y a tener otra calidad de vida porque uno se encierra en la casa y queda ahí solamente dentro de la casa y uno sale y el ver solamente caras diferentes eso llena y agrada, después Duvan el educador físico les dice a la participantes "Simplemente con el hecho de que ustedes compartan e interactúen con otras personas que sonrían es un gesto que les da muchos más años de vida es muy importante que ustedes disfrutan y sean felices todo eso hace parte de una calidad de vida"

Para terminar, les pregunté a las participantes ¿cuáles actividades les gustaron y cuáles no? les dije que esto nos servía para identificar qué otras actividades podemos aplicar con las personas mayores aquí en la localidad y cómo podemos mejorar todo lo que el proceso que hicimos. Fue así como Rosalba Tovar dijo que le habían gustado todos los procesos que habíamos hecho y que le gustaría aprender a realizar muñecos de navidad o ese tipo de actividades productivas.

Encontré, que era muy difícil realizar actividades que llenen todos los gustos y expectativas de las personas mayores ya que cada persona tiene sus propios gustos e interés Elena Caro nos dijo que a ella le gustaría más baile o el ejercicio físico que personalmente el macramé no le había gustado”.

[1] Los estereotipos son un conjunto de concepciones o creencias que se crea alrededor de un grupo social y que conllevan la discriminación. En la población persona mayor se han consolidado estereotipos que los hacen ver de forma diferente entre los imaginarios más comunes sobre los mayores se encuentra que son poco productivos o enfermos.

Se puede decir que los estereotipos están asociados a los cambios fisiológicos que se reproducen con la edad. Específicamente a las personas mayores se han estereotipado y en tanto se han dejado de ver las condiciones plurales y en tanto heterogéneas a cada persona, dichas imaginarios negativos deterioran la calidad de vida de los sujetos y a la vez invisibilizan las capacidades y habilidades que poseen.

A estos estereotipos se le llaman también gerofobia, estereotipos creados por la edad. Se supone que estas actitudes negativas surgen del miedo de las generaciones jóvenes al envejecimiento y de su rechazo a lidiar con los retos económicos y sociales que están relacionados al incremento en la población adulta.

Existen tres clases de gerofobia: social, profesional y comunitaria. La gerofobia social se manifiesta en forma de retiro forzoso, políticas discriminatorias en los servicios de cuidado de la salud y en los beneficios de seguros sociales limitados en función de la edad. La gerofobia profesional se puede encontrar cuando los profesionales de ayuda tratan a las personas ancianas como si fueran niños. La gerofobia comunal puede reflejarse en la falta de atención comunal a las necesidades de los adultos mayores y en mejores servicios sociales, recreacionales y de salud, para todos, menos para esta población. (Pág. 58-59)

Revisar texto: Gerontología Social de Carmen Sánchez.

[2]Respecto a lo que me refiero que la falta de realización de actividades cotidianas, representan un obstáculo que afectan la calidad de vida de las personas mayores desde diversos ámbitos como biológico, social y emocional. Ello lo interpreto sustentado en el diagnóstico o análisis situacional que posibilitó la indagación del problema central, que afectaba la calidad de vida de las personas mayores participantes del proceso.

Dicha problemática de exclusión social, familiar y laboral priva a las personas de desarrollar actividades que estén acordes a sus necesidades, intereses y expectativas de vida.

[3] **Rechazo:** Es la negación de este proceso, las personas no le hallan un sentido a la vida y no quieren aceptar el proceso de envejecimiento **Aceptación:** Conformidad o aprobación de los nuevos procesos que se deben enfrentar esto le permite a la persona reestructurar de una manera más adecuada su vida, **Liberación:** Las personas pueden considerar esta etapa para retomar procesos no realizados antes o también puede que no generen expectativas ante la vida, **Oportunidad:** Las personas en esta etapa pueden considerar que el proceso de jubilación es una nueva oportunidad para realizar y emprender nuevos proyectos y **Ambivalencia:** es la unión de varias actitudes como las antes mencionadas, es decir la persona puede tener varias perspectivas de su vida. (Sirlin, 2007, Pág.579)

Algunas de las actitudes que se generan en el proceso de jubilación en la etapa del ciclo vital de Adulto Mayor son descritas a mayor profundidad por Claudia Sirlin en el texto llamado la jubilación como situación de cambio

[4] La fundamentación de esta reflexión, surgen de pensar en cómo propuse y consolidé el proyecto de calidad de vida para personas mayores, en medio de los intereses particulares del Consultorio Social Minuto de Dios, específicamente desde la coordinación del satélite de San Cristobal Norte, para quien era suficiente brindar una intervención de corto plazo. En esta medida no puedo pensarme en cómo nosotros los Trabajadores Sociales vamos a brindar acciones para empoderar y realizar transformaciones sociales desde el empoderamiento de los actores con intervenciones cortas, considero que esto se logra con un proceso de largo o mediano plazo.