

**“Nuevas tecnologías” una estrategia para el bienestar psicológico de la comunidad de adultos
mayores de la comuna 10 Neiva Huila**

Autora

Nohora Elisa Ayala Ruiz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – Unad

escuela de ciencias sociales artes y humanidades

Maestría en Psicología Comunitaria

Neiva, 2021

**“Nuevas tecnologías” una estrategia para el bienestar psicológico de la comunidad de adultos
mayores de la comuna 10 Neiva Huila**

Autora

Nohora Elisa Ayala Ruiz

Asesora:

Nancy Esperanza Flechas Chaparro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – Unad

escuela de ciencias sociales artes y humanidades

Maestría en Psicología Comunitaria

Neiva, 2021

Resumen

La adultez mayor es una etapa vital de los seres humanos que representa la declinación de muchos de los factores a nivel psicológico en el adulto mayor. A nivel psicosocial, es notorio la dificultad en procesos como la inclusión social, la falta de fortalecimiento de las relaciones familiares y la disminución de la interacción social, ocasionando dificultades que se representarían en acciones radicales por el resto de vida del adulto mayor. Por lo tanto, este trabajo inscrito en la modalidad de proyecto aplicado y desde un enfoque etnográfico, se enfocó en promover el bienestar psicológico en los adultos mayores a través del uso de las nuevas tecnologías. Se llevó a cabo cuatro fases: Fase 1: *Diagnóstico Comunitario de la problemática inicial*. Se elaboró el diagnóstico por medio de los siguientes instrumentos: el diagrama causa/efecto, el diagrama de redes y la matriz DOFA, identificándose problemáticas, como base para un programa de acción psicosocial comunitaria donde los criterios de inclusión fueron Adultos Mayores de 60 años o más, según la ley 1850/2017; que pertenezca a los barrios estratificados como nivel 1 y 2 de la comuna 10 de la ciudad de Neiva. Fase 2: *Propuesta de programa de acción comunitaria*. Luego de la identificación de la problemática; en el caso de este proyecto (el bienestar psicológico de los adultos mayores), se procedió a desarrollar el plan de intervención a aplicar en los adultos mayores seleccionados de la comuna 10. Se eligieron los temas y actividades a implementar, basados en las siguientes categorías: Miedo a Aprender, Aislamiento Social, Integración Familiar. Fase 3: *Desarrollo del programa*. En esta fase se desarrollaron talleres con temáticas y actividades pedagógicas de implementación del aprendizaje en las nuevas tecnologías y la conectividad, como ejemplo: contacto con las redes sociales, capacitación en la operación y dominio de las nuevas tecnologías, computadoras y teléfonos Smartphone, Actividades lúdicas de interacción comunitaria, fortalecimiento de vínculos familiares, charlas generacionales. Fase 4: *Evaluación final del programa formativo*. En esta fase se realizó una evaluación de los procesos implementados y de su impacto en el bienestar psicológico de los adultos mayores de la comunidad, por medio de la triangulación de los datos recolectados.

Abstrac

Older adulthood is a vital stage of human beings that represents the decline of many factors at the psychological level in the older adult. At the psychosocial level, it is evident the difficulty in processes such as social inclusion, the lack of strengthening of family relationships and the decrease of social interaction, causing difficulties that will be represented in radical actions for the rest of the life of the older adult. Therefore, this work inscribed in the modality of applied project and from an ethnographic approach, focused on promoting psychological well-being in older adults through the use of new technologies. Four phases were carried out: Phase 1: *Community diagnosis of the initial problem*. The diagnosis was elaborated by means of the following instruments: the cause/effect diagram, the network diagram and the SWOT matrix, identifying problematic issues as a basis for a community psychosocial action program where the inclusion criteria were Older Adults aged 60 years or older, according to law 1850/2017; belonging to the neighborhoods stratified as level 1 and 2 of the commune 10 of the city of Neiva. Phase 2: *Proposal of community action program*. After the identification of the problem; in the case of this project (the psychological well-being of older adults), It proceeded to develop the intervention plan to be applied in the selected older adults of commune 10. The topics and activities to be implemented were chosen, based on the following categories: Fear of Learning, Social Isolation, Family Integration. Phase 3: *Program development*. In this phase, workshops were developed with themes and pedagogical activities for the implementation of learning in new technologies and connectivity, such as: contact with social networks, training in the operation and mastery of new technologies, computers and Smartphones, playful activities of community interaction, strengthening of family ties and generational talks. Phase 4: *Final evaluation of the training program*. In this phase, an evaluation of the processes implemented and their impact on

the psychological well-being of the community's older adults was carried out by triangulating the data collected.

Contenido

Resumen	3
Introducción	8
Objetivos.....	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos	17
Justificación.....	18
Descripción del proceso de la Acción Comunitaria.....	26
Metodología.....	27
Método	27
Unidad de Análisis.....	28
Unidad de Trabajo	29
La unidad de trabajo se conformó por 8 adultos mayores (4 hombres y 4 mujeres), todos de estrato socio-económico 2, con escolaridad primaria y sus edades oscilan entre los 62 y 71 años. Gracias a su colaboración, se logró la obtención y desarrollo de los objetivos planteados.	29

La inclusión de los sujetos para el estudio corresponde a un muestreo no probabilístico que tiene en cuenta el criterio del líder del proyecto, sea este intencional por conveniencia o discrecional..... 29

Para la selección de la unidad de trabajo fue importante la creación de los siguientes criterios de inclusión: 29

Fases del proyecto aplicado..... 29

Técnicas de recolección de información 35

Desarrollo del Programa 38

Plan de trabajo..... 39

Cronograma de actividades 43

Descripción de actividades..... 45

Impacto de la intervención..... 55

Conclusiones 59

Recomendaciones..... 60

Anexos..... 66

Introducción

La adultez mayor es una etapa vital de los seres humanos que representa la declinación de muchos de los factores a nivel biológico y psicológico predominantes en el adulto. “Se caracteriza por ser un espacio de grandes cambios, en donde es fundamental nutrir y estimular dar una condición adecuada para el buen desarrollo de esta etapa”. (Aranibar, 2014)

En la actualidad la existencia de políticas débiles y sin orden estructural hacia la tercera edad; han determinado un contexto poco prometedor en cuestión de estimación y discriminación frente al aporte sociocultural del adulto mayor.

Las principales políticas públicas acometidas por los distintos gobiernos nacionales están contenidas en la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019, el Plan Nacional de Desarrollo 2010-14 y el Programa para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010-25.

En Colombia, el término adulto mayor está definido por la Ley 1251/2008 como: “Aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más”. Por otra parte, la Organización Mundial para la

Salud (OMS, 2018), caracteriza el término adulto mayor resaltando las consecuencias que trae consigo el último estadio de la vida:

“la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente, a la muerte” (p.34)

En otras palabras, la adultez mayor o vejez es la última etapa del desarrollo de la vida. Es la continuación de la etapa de la adultez, y al mismo tiempo, la etapa final de la vida. Se inicia aproximadamente a los 60 años de edad y tiene su evolución hasta el momento del fallecimiento.

Según Ballesteros (1997) el envejecimiento es un proceso que aumenta la vulnerabilidad de las personas, se traduce en una serie de cambios biológicos, psicosociales y funcionales, que de manera lenta y progresiva afectan la adaptabilidad de las personas a su entorno físico, ambiental y social, exponiéndolos a las apariciones de enfermedades crónicas y degenerativas que pueden afectar a su calidad de vida.

La falta de salud no es una característica del envejecimiento, ni de la vejez, aunque existen múltiples factores biopsicosociales que inciden en esto. El envejecimiento no es un proceso de causa única sino el resultado de una compleja asociación de interacciones entre lo genético intrínseco y lo ambiental extrínseco:

Los factores intrínsecos (del interior de la persona) obedecen al proceder de causas genéticas, y ejercen influencias en los procesos que determinan la duración de la vida.

Los factores extrínsecos actúan desde las edades más tempranas de la vida, como las agresiones de la vida moderna, el estrés, la dieta, el sedentarismo y el consumo de tabaco, que inciden en la aparición de enfermedades cardiovasculares y del cáncer antes de la tercera edad, y solo una política de orden social y sanitaria, que promueva mejores estilos de vida, posibilitará aumentar la expectativa de vida de los ancianos. (Mederos et al, 1999)

Podemos decir que el envejecimiento es un fenómeno universal progresivo, y este proceso se evidencia en la esfera biológica, psicológica, intelectual y social.

En cuanto a lo biológico se producen cambios a escala celular, molecular, en órganos y tejidos. Así mismo ocurren cambios bioquímicos que afectan las capacidades de adaptación, recuperación y defensa del organismo.

Envejecer no equivale a enfermar, ni la vejez significa enfermedad, sino una constante dialéctica de ganancias y pérdidas durante toda la vida, en la que existen cambios morfológicos, fisiológicos, bioquímicos y psicológicos, donde están presentes múltiples factores biopsicosociales. (Mederos et al, 1999)

El envejecimiento psicológico se expresa en el efecto del paso del tiempo sobre las distintas funciones psicológicas; dentro de estas se incluyen las formas en que percibimos la realidad, las relaciones con uno mismo y con los demás, donde la integración de todos estos elementos en una personalidad única e integral, condicionan la forma de reaccionar desde su estructura y a partir de sus componentes cognoscitivos, afectivos y volitivos; existe una alta prevalencia de alteraciones en la forma de pensar, sentir y actuar que pueden afectar la vida del adulto mayor.

El proceso perceptivo en el anciano se ve afectado por la alteración de los órganos sensoriales, lo que provoca una respuesta perceptiva motriz más lenta, y se afecta la capacidad de recibir las informaciones del entorno. La vista, el oído y los otros sentidos, sufren déficit con la edad, sin que esto quiera decir que la mayoría de los ancianos sean sordos o ciegos, ni que estos órganos se deterioren de igual manera. No obstante, estos cambios afectan día tras día el bienestar psicológico de los adultos mayores, dificultando la adaptación a los nuevos cambios que la sociedad impone, por ejemplo, el tecnológico. Según Fernández et al (2001):

“Ahora bien, cuando se habla de factores psicológicos incidentes en el bienestar psicológico del adulto mayor, se pueden caracterizar con mayor incidencia como: La pérdida de roles sociales,

98 %, seguidos de sentimientos de soledad y sentimientos de aislamiento social, 97 %, inadaptación a la jubilación, 95 %, temor a la enfermedad y preocupación por pérdida de familiares y amigos, 94%” (p, 78)

Dando por entendido la incidencia de los factores psicológicos en el adulto mayor. Se puede evidenciar en esa población que la pérdida de estos importantes roles desencadena la pérdida de la autoestima y la autoridad habitual que caracterizó su participación en años atrás.

A esto se suman los cambios representados por los factores sociales; los cuales, aunque presentan una similitud con los factores psicológicos, logran afectar de manera significativa el desempeño del adulto mayor. Fernández et al (2001) realizaron un estudio exploratorio en 50 pacientes de 60 a y más años, esto con el fin de identificar los factores psicosociales más frecuentes en la tercera edad, a través de la autopercepción de los ancianos. Por medio de encuestas los investigadores identificaron: “La mayor frecuencia en los factores psicológicos fue la necesidad de ser escuchados y la pérdida de roles sociales ambos en un 98 %. El factor social de mayor porcentaje, 98 %, fue la necesidad de comunicación social.” (p, 78)

De esta manera, el bienestar psicológico, se torna especial, pues su atención en los últimos años de vida, tiende a generar complejidad debido a se saben difíciles para las personas mayores, por estar caracterizados por pérdidas, amenazas y adaptación a nuevos estados psicosociales y físicos; estos acontecimientos pueden limitar la vida en términos cuantitativos y cualitativos. (Ryff, 2005. p.99)

El modelo de Ryff (2005) plantea dimensiones como: El crecimiento personal, la autonomía, el dominio del entorno, la autoaceptación, las relaciones positivas y el propósito de vida; los que considera ejes fundamentales que, en la tercera edad, son la base para un bienestar psicológico estable y prometedor.

Por ende, el contacto con la sociedad y todos los procesos que ello implican, resultan indispensable para los adultos mayores. Siendo el apoyo comunitario caracterizado por proveer unas mejores condiciones de vida haciendo que los adultos mayores se sientan integrados de manera útil en

todas sus esferas (personal, familia y sociedad), generando dentro de la comunidad competencia social la cual conlleva a la satisfacción, autoeficacia y el control.

Para Barros (2009), el contar con soporte comunitario podría disminuir las posibles situaciones estresantes producto del deterioro de sus capacidades, además de generar efectos favorables sobre la salud y el bienestar de los adultos mayores.

La comunidad y sociedad además de aportar un contexto claro a la problemática incidente en el bienestar psicológico; también muestra como esta puede llegar a un estado omiso de esta población. La subvaloración hacia el adulto mayor, marca en nuestra sociedad un aire excluyente originado desde el seno familiar que abarca también los contextos externos de la sociedad; las relaciones familiares y sociales pasan a ser simples recuerdos de años pasados

En las sociedades contemporáneas los procesos de desamparo, se asocian a la desvalorización del aporte que las personas pueden hacer frente a los contextos donde interactúan (familia y sociedad). En otras palabras, esa pérdida de aprecio es equiparable a una pérdida de precio de los servicios que puede prestar una persona adulta mayor a la sociedad. (Santos, 2009)

Santos (2009) refiere que: “Está demostrado que la existencia de redes sociales facilita la integración social de este grupo poblacional y garantiza el ejercicio de su ciudadanía activa”. (p. 166), de esta manera las nuevas tecnologías acercan con efectividad las posibilidades de interactuar socialmente, fortaleciendo las dimensiones que intervienen en un equilibrado bienestar psicológico.

El presente trabajo implementa el diseño de una estrategia dirigida y fundamentada en el aprendizaje de nuevas tecnologías como computadoras, teléfonos móviles y el uso de las redes sociales para fomentar las interacciones e integración social, reflejada en la generación de una estrategia dirigida y fundamentada en el aprendizaje.

Por ende, este trabajo de intervención desde un enfoque etnográfico se acerca a la comunidad del adulto mayor y el Bienestar psicológico a través de un programa mediado por las nuevas tecnologías

representadas por equipos de última tecnología, las redes sociales y la integración social ayudan a conservar la apreciación y el sentido de control sobre las condiciones desfavorables, lo que reduce los trances de morbilidad, mortalidad e internamiento de los adultos mayores. Por otro lado, Nolla Cao (1997) refiere que para hacer etnografía es preciso introducirse en el grupo, conocer su forma de expresarse, sus costumbres, lo que permite realizar interpretaciones adecuadas de los sucesos, si se tienen en cuenta sus significados; no se trata de hacer una fotografía con los detalles externos, hay que ir más atrás y analizar los puntos de vista de los sujetos y las condiciones histórico-sociales en que se dan.

Para Gómez (2015), la etnografía se propone, entre muchas otras cosas, descubrir en qué creen las personas, cuáles son sus valores, qué perspectivas tienen de sus vidas, cuáles son sus reglas de conducta, qué define sus formas de organización, qué roles cumplen los integrantes de una comunidad, cuáles son sus problemas, qué los motiva, la forma como se desarrollan y cambian cada uno de los aspectos que caracterizan el día a día de la gente. (p. 366).

Planteamiento del problema

El envejecimiento es un proceso inevitable y del que todas las especies conocidas en este planeta no se pueden librar. Ahora bien, los seres humanos; como seres racionales han catalogado cada etapa de su desarrollo, dándole límites, características y nombres; Cada una de estas reconocida y estudiada de forma que le permitan tener control y seguridad resumidos en una mejor calidad de vida.

En el contexto de los dominios de la calidad de vida, Lassey et al. (2001), basándose en varias fuentes de información, establecen una síntesis de factores influyentes en la calidad de vida en dos conjuntos: micro-nivel o individual, familiar y del vecindario (donde se incluye la herencia biológica/genética, el estado de salud, la personalidad, la integración social y la satisfacción con la familia y el vecindario, la clase social y el estilo de vida) y macro-nivel o comunitario y factores sociales (sistema

de apoyo social, sistema de salud, entorno residencial comunitario, seguridad financiera y oportunidades de estilo de vida).

Con base en lo anterior, Santiesteban et al (2009) concluye que el proceso de envejecimiento del ser humano es la reunión de características y factores que, desde un contexto multidimensional, muestra la comprensión de la naturaleza compleja del hombre; esto dirigido a los planos inmediatos de interacción cotidiana en donde el verdadero término de humanidad se define como la interacción de esferas a nivel: biológico, cultural, social, mental y espiritual.

De esta manera, el envejecimiento del ser humano pasa a ser catalogado como un proceso y reconocido como la etapa bajo el nombre de la adultez mayor, en donde la reunión apropiada de estas esferas forma parte del equilibrio esperado para el desarrollo vital. Ahora bien, lo que se conoce como calidad de vida no es más que la reunión de actividades cotidianas de naturaleza objetivas y subjetivas en donde los seres humanos viven y disfrutan de cierta manera de comodidad y confort.

Para Vinaccia et al. (2008) La vida social, la actividad cotidiana y la propia salud, toman un sentido real definiéndose como un constructo multidimensional que incluye componentes objetivos (servicios con los que cuenta la persona, nivel de renta, etc.) y subjetivos (valoraciones, juicios, sentimientos, etc.) Por ende, al referir el término calidad de vida; se llega a la indagación de un término ligado de manera primordial y que es el encargado de hacer que la calidad de vida este orientada de manera positiva. Es el bienestar psicológico el que permite que los seres humanos puedan determinar el grado de comodidad con el que viven y generar conductas como reacción a los factores que lo ponderen.

Para Santiesteban et al. (2009) el bienestar psicológico se encuentra en la ejecución de actividades congruentes con valores profundos, conjeturando con esto que las personas podrán desarrollar todo su potencial humano. No obstante, el bienestar psicológico tiende a ser un propósito mediante el cual los seres humanos pasan todas las etapas vitales y que de alguna forma proyecta el potencial individual de cada ser.

Ante la necesidad de explorar como la adultez mayor vive su desarrollo vital, su bienestar psicológico y todos aquellos elementos que fortalecen su calidad de vida, encontraremos las bases fundamentales para soportar este trabajo. Estas bases responden de manera primordial a la construcción de sentido de comunidad que cada sujeto adquiere con el paso de los años. Si bien es claro que somos representaciones individuales de cada ser; no se puede olvidar que inherentemente somos seres sociales, los cuales necesitan de una interacción constructiva dentro de un entorno. “Es así que se considera el sentido de comunidad como una medida referida a la valoración que hace el individuo acerca de su entorno social próximo, así como al balance respecto de su propio funcionamiento dentro del mismo”. (Blanco y Días, 2005)

En otras palabras, la construcción de acciones sociales determina en los seres humanos fundamentos que proyectan su estado de realización y comodidad. La adquisición de relaciones de amistad, la adquisición de metas, la retribución del servicio y el reconocimiento social entre otros. Forman parte del diario vivir de los seres humanos.

De esta manera se da origen a la construcción de colectivos los cuales por medio de estrategias forman parte de acciones orientadas a enfrentar con éxito las condiciones de precariedad en las que viven. (Bebbington y Becoña, 2006)

Ahora bien, como se mencionó anteriormente la adultez mayor es una etapa en donde los seres humanos cosechan todas estos factores y experiencias que tuvieron como resultado la formación de las emociones y un lugar ante la comunidad.

No obstante, la realidad es otra. El evidente crecimiento de la población adulta mayor es un fenómeno que día a día se ha convertido en una razón de observación e interés. La Organización mundial refiere que “El envejecimiento es un fenómeno mundial, las tasas de mortalidad y el decrecimiento de la productividad de los adultos mayores, han cambiado las perspectivas frente a las proyecciones de esta población”. (OMS, 2018)

En su artículo “Epidemiología de la depresión en el adulto mayor” Calderón (2018) afirmó lo siguiente:

En Colombia, un estudio en pacientes ambulatorios encontró depresión en 11,5% de mujeres y 4% de hombres; otro estudio multicéntrico encontró 47% de depresión en pacientes hospitalizados y la encuesta nacional de salud reportó de 49 a 60% de depresión en adultos mayores. (p. 2)

No obstante, a este panorama desalentador se le puede sumar el bajo presupuesto para entidades o fundaciones especializadas para el manejo de los adultos; pues este tiene un bajo interés de parte de las entidades gubernamentales. Según la Secretaria de Salud Municipal de la ciudad de Neiva en su informe de la semana 36 refiere que: “tan solo el 40% de los hogares de paso “geriátricos” están legalmente constituidos y en su mejor caso tan solo el 20% prestan sus servicios de una forma adecuada”. (SIVIGILA, 2018. p 87)

Con base en lo anterior, se puede echar una mirada hacia el contexto interpersonal de los adultos mayores. Además del abandono de familiares, las relaciones de interacción social se limitan al punto de desaparecer. Es frecuente encontrar un adulto mayor en su hogar, en un parque, en un hogar de paso o en las calles, sometidos a un silencio interior, abrumador y determinante, tan solo observar sus rostros puede describir lo difícil de su soledad. “Resulta común asociar la adultez mayor con un progresivo empobrecimiento de las relaciones interpersonales producto de la disgregación familiar y la pérdida de roles en la sociedad, ocasionando un aumento en la incomprensión del núcleo familiar”. (Sandoval, 2018. p 73)

Siendo así, se determina basados en Sandoval (2018) que: “La percepción de compañía y la disponibilidad de una relación de amistad estrecha son el mejor predictor de felicidad en la adultez mayor.” (p 75), esta disponibilidad es proporcionada hoy por las nuevas tecnologías, las cuales han hecho que las relaciones interpersonales se conviertan en un factor primordial para el mantenimiento del

bienestar psicológico. El uso de estas tecnologías ha venido demostrando que son útiles para ayudar a superar problemas y limitaciones, no sólo en el modo de aplicar una estrategia terapéutica particular, sino en la manera de suministrar servicios de salud y bienestar. (Baños, 2009)

Pregunta problema:

¿Qué estrategias psicosociales y comunitarias promueven el bienestar psicológico del adulto mayor?

Objetivos

Objetivo general

Diseñar e implementar un programa basado en las nuevas tecnologías para promover el bienestar psicológico de la comunidad de adultos mayores de la comuna 10 Neiva Huila

Objetivos específicos

- Elaborar un Diagnóstico Comunitario sobre los problemas psicosociales y comunitarios presentes en la comunidad de adultos mayores

- Diseñar un programa de intervención basado en nuevas tecnologías y las redes sociales para el bienestar psicológico de los adultos mayores
- Implementar un programa de intervención comunitaria basado en el mejoramiento del bienestar psicológico de los adultos mayores
- Evaluar el impacto generado por el programa implementado

Justificación

Cuando se habla de comunidad se hace referencia al espacio simbólico relacionado con la convivencia en común, esta puede ser determinada y reconocida por factores descriptivos propios y generales, los cuales son precisados por sus integrantes. Por ende, Montero (2007) refiere que:

“la comunidad es también el escenario de la construcción de relaciones humanas y valores interpersonales vinculados al conocimiento de los y las demás, a la conciencia del colectivo y de una situación de vida compartida, así como a la búsqueda de cambio social a través de la organización y la cohesión social” (p.121)

De esta forma el *sentido de comunidad* se fundamenta en la unificación de los sujetos individuales y el bienestar de sus necesidades como situaciones primordiales de la comunidad, conformando metas de grupo por un sentido propio y colectivo, de esta forma el sentido de comunidad fortalece a sus miembros brindando “la capacidad de satisfacer sus necesidades por sí mismos, para lo cual favorecerán el intercambio de recursos”. (McMillan, 1986). (McMillan, 1986)

Además, teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se dirige la atención al ámbito de conocimiento y reflexión sobre los procesos organizativos comunitarios. Si bien es claro estos muestran como la necesidad de conocer de manera integral la complejidad de los factores envueltos en las problemáticas sociales, haciendo de la participación comunitaria inclusiva. Según Arango-Calad (2001) dice que:

“la convivencia se refiere a nuestras relaciones con nosotros mismos, los demás y la naturaleza, son la consecuencia en un primer momento de nuestro aprendizaje y en un segundo momento de la forma como consciente y deliberadamente optemos por construir nuestro mundo.” (p. 10).

Lo anterior permite identificar la necesidad de implementar dinámicas comunitarias y procesos de desarrollo en la comunidad de adultos mayores de la comuna 10 en la ciudad de Neiva.

Ahora bien, basado en estas intenciones teóricas; se pudo determinar el interés de este trabajo en indagar y mediar la participación de una comunidad de adultos mayores en la comuna 10 de la ciudad de Neiva, en pro de identificar las problemáticas relacionadas con el bienestar psicológico.

Según datos publicados por el Sistema de Vigilancia de Salud Pública “SIVIGILA” (2017):

“En la ciudad de Neiva, la tasa de mortalidad de adultos mayores es cada vez más alta. Dicho fenómeno de salud mental viene siendo reconocido debido a que las muertes se han producido por problemas de vulnerabilidad y bajas en los estados emocionales”. (p.34)

En otras palabras la disminución de las actividades grupales y la interacción familiar y social afectan el bienestar psicológico en los adultos mayores, lo que compromete el bienestar psicológico y con ello la integridad en su salud física.

Ahora bien, en cuanto al programa comunitario para promover en Bienestar psicológico con base en las nuevas tecnologías y la conectividad aportan a conservar las relaciones sociales. Pretende

implementar estrategias que permitan instruir de manera comunitaria, alternativas de comunicación e información, motivando a los adultos mayores al aprendizaje en el uso de las nuevas tecnologías, generando conocimientos básicos en este nuevo campo.

Teniendo en cuenta, que aunque la facilidad de acceder y ser participantes activos en una sociedad centrada en las tecnologías, y particularmente en las redes sociales, no es un hábito común relacionado con los adultos mayores. Cardozo (2017) argumenta que “esta creciente expansión en el uso de la tecnología pone en evidencia la desigualdad que existe en la interacción con las mismas por parte de los diferentes perfiles de usuarios, por ejemplo, la población de los adultos mayores”. (p. 3)

Por otra parte, al llegar a la tercera edad, las personas generan resistencia frente al uso de tecnología la cual nace de acciones infundadas, ya que, la misma sociedad ha construido prejuicios frente a la vejez, construyendo una barrera entre los adultos mayores y las tecnologías, representado en miedo a profundizar en un mundo demasiado confuso para ellos.

Para Martin (2017) la diferencia que se presenta entre los adultos mayores que logran hacer uso y acceder a la información a través de las nuevas tecnologías frente, a los que no lo logran puede crear una fractura social que aumente la desigualdad y el riesgo de exclusión, generando a su vez una brecha digital generacional.

Ahora bien, entrando en el contexto del adulto mayor en la comuna 10 de la ciudad de Neiva. Su margen de vulnerabilidad, alberga un gran promedio de la población adulta mayor en estado de completo abandono de parte de su familia y de las entidades gubernamentales. A diario se ve la evidencia de esta problemática, reflejada en las calles de los barrios más marginales de la comuna. Adultos mayores en completo abandono, mendigando la caridad de los habitantes para poder comer o sencillamente para poder tener atención en salud. Esto sumado al abandono y a las condiciones de vivienda infrahumanas a las que tiene que aferrarse debido a que su tiempo productivo según la sociedad, ya paso. Según Vaneska

y Aponte (2015) no todas las personas viven la vejez de la misma manera, pues su funcionamiento durante ésta se encuentra relacionado con las acciones y omisiones que cada persona realiza durante el transcurso de su vida; es decir, “la vejez se construye desde la juventud”. (Vaneska y Aponte, 2015, p. 153)

Por ende, las relaciones interpersonales que tengan las personas en su juventud, pueden ser un aliciente de interacción y relación cuando envejeczan. Ahora bien, si se analiza cada esfera del desarrollo vital y sus elementos durante el desarrollo de estas etapas previas a la adultez mayor, podemos encontrar factores determinantes como el nivel de escolarización y la culturalidad interiorizada. Siendo más precisos se podría argumentar que el nivel de conocimientos adquiridos durante la juventud, son fundamentales para la interacción en un mundo en constante cambio.

Esta propuesta es relevante en el campo científico y teórico al identificar las dimensiones del bienestar psicológico y sus debilidades y con base en ello promover el bienestar psicológico, con base en el modelo multidimensional del desarrollo personal propuesto por Ryff (2015) que se mueve en seis dimensiones las cuales son: auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal; todas ellas en dirección de mantener el propio potencial, para que de este modo, la vida siga teniendo un sentido, un significado para uno mismo, otorgándole un propósito por medio del esfuerzo, el deseo de superación y la ambición de conseguir metas valiosas.

Esto aplicado a los adultos mayores, implica la indagación de sus redes de apoyo y la forma en que están inciden en los diferentes contextos donde cada vez limitadamente interactúan. El progresivo envejecimiento de las sociedades ha detectado la necesidad por desarrollar programas de envejecimiento activo, con el propósito de contribuir en la construcción de una cultura del conocimiento donde adquiera mayor relevancia el papel de las personas mayores en la sociedad. Esta investigación atiende precisamente a esta necesidad, abordando la vinculación de los adultos mayores con las nuevas tecnologías y el Internet.

Se hace necesario generar mecanismos específicos, para contribuir a la formación de los Adultos Mayores y lograr tener alcance a la mayor cantidad de personas que requieran de nuevos conocimientos y habilidades para desarrollarse en la sociedad.

Teniendo en cuenta ello, surge la propuesta de este proyecto, contemplando y resaltando la posibilidad de acceso a las TICS por parte de los Adultos, despertando el interés, la novedad y utilidad en este grupo y teniendo en cuenta el papel preponderante que adoptan en la interacción social de las personas en general.

Empoderados, el adulto mayor adopta el rol de agente del cambio social que aporta tanto al beneficiario como al propio voluntario, incrementando la satisfacción vital, y por ende, su bienestar psicológico. Su valor comunitario se focaliza en una organización social de mayores contribuyentes en el desarrollo del espacio de participación social y desarrollo comunitario, en el que los mayores asumen la responsabilidad social en iniciativas de inclusión digital. (Cambero, 2015, p. 309).

Marco teórico

La adultez mayor es una de las etapas vitales en donde las personas pasan por procesos de cambio y afrontación, Dichos cambios generan en su desarrollo secuelas que van desde los aspectos cognitivos, físicos y sociales. Es así que la afrontación de esta etapa vital, demanda un buen equilibrio en el bienestar psicológico, este claro esta como referencia de un afrontación que lleve al adulto mayor a una aproximación de la plenitud y la longevidad.

Con base en el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1995), radicado en el esfuerzo por perfeccionar la integridad individual de cada ser; esto con el fin de encontrar el significado de la existencia la cual es una alternación entre realidades ásperas y adversas.

Según el modelo multidimensional de Ryff (2005) se puede destacar que cada una de las dimensiones que propone potencializa habilidades contundentes que permiten afrontar las etapas vitales de una mejor manera. En el caso de la adultez mayor; estas dimensiones permiten generar y reconstruir habilidades perdidas por el paso de los años.

Auto-aceptación: es uno de los criterios centrales del bienestar y se relaciona con experimentar una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada.

Relaciones positivas con otros: “se define como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía”.

Autonomía: “necesaria para poder mantener su propia individualidad y autonomía personal, relacionada con la autodeterminación, las personas con autonomía saben enfrentar de mejor manera la presión social”.

Dominio del entorno: “capacidad individual para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias”.

Propósito en la vida: “las personas necesitan marcarse metas, definir sus objetivos, que le permitan dotar a su vida de un cierto sentido”.

Crecimiento personal: se relaciona con el desarrollo de las potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus potencialidades.

De esta manera el modelo de Ryff (2005) permite una mirada del Bienestar Psicológico del adulto mayor generando un equilibrio en el bienestar psicológico que compenetra el progreso de tareas naturaleza física, además de potencializar el sentimiento de poder ser capaces de participar en la solución de conflictos en los contextos donde interactúan cotidianamente, aportando soluciones, que a corto y largo plazo se transformaran en estrategias de resistencia necesarias para hacer frente a las adversidades.

Para el logro del bienestar psicológico, se necesita tener en cuenta el sentido de comunidad en esta población. Para Montero (2007) el sentido de comunidad repercute:

En la conexión emocional, se relaciona con los lazos afectivos entre el individuo y el colectivo, originados tanto en la búsqueda conjunta por dar solución a problemas comunes como

en la superación de crisis individuales y grupales a través de la creación de redes, lo que redundaría en un incremento en la percepción de apoyo social. (p.123)

El resultado proveniente de la potencialización de la idea de comunidad, genera un equilibrio subjetivo respecto de la pertenencia grupal y sus correlatos emocionales y prácticos procedentes del intercambio y la experiencia individual y compartida en la exploración cotidiana de compensar necesidades en varios contextos.

Es así como las nuevas tecnologías juegan un rol importante en generar nuevas habilidades sociales en el adulto mayor. Según Saldaña (2017):

Estas se han convertido en una herramienta de vital importancia para el desarrollo de la población adulta mayor, ya que otorga muchas facilidades sociales, educativas, laborales, culturales, económicas y hasta funcionales en algunos casos donde se presenta la dependencia, ya que favorecen la comunicación, la interacción social y el juego. (p.23)

Por ende, es preciso desarrollar estrategias de aprendizaje con las que se motive a los adultos mayores a obtener conocimiento en temas concernientes a las nuevas tecnologías y en su respectivo uso con el fin de adaptarse a los retos que la época impone.

Por otra parte, al entrar a la adultez mayor, las personas generan cambios en los estados de ánimo y adquieren nuevos prejuicios existentes frente a su condición vital. Es muy usual ver a los adultos mayores aislados de las nuevas tecnologías, bajo la excusa de no comprenderlas y no poder interactuar en sus contextos a través de ellas. Según Cardozo (2017) existe una barrera entre las personas mayores y las tecnologías, lo que no es responsabilidad única de ellos sino de la sociedad en su conjunto, parte del rechazo de los adultos mayores a las nuevas tecnologías se debe al miedo de adentrarse en un mundo demasiado complejo para ellos, supone un esfuerzo mucho mayor que el resto para adaptarse y evolucionar al mismo tiempo que la sociedad.

Así, las nuevas tecnologías se han convertido en una herramienta de vital importancia para el desarrollo de la población adulta mayor, ya que otorga muchas facilidades sociales, educativas, laborales, culturales, económicas y hasta funcionales en algunos casos donde se presenta la dependencia, ya que favorecen la comunicación, la interacción social y el juego, ayudando de esta manera a hacer más fácil la vida para la sociedad en general y en especial para las personas adultas mayores.

Descripción del proceso de la Acción Comunitaria

Este trabajo fue desarrollado bajo el modelo de “la organización de la comunidad”. Dicho modelo ubica un análisis realista de situación, en donde líderes y participantes se forman en una balanza equitativa generando la creación de una organización autóctona y planeada en base de unos objetivos realizables. En otras palabras, las acciones a realizar son directas y claras, además de estar acompañadas de alternativas de cambio que se generan durante el proceso de intervención. Basados en Suarez & Diéguez (2002):

El proceso metodológico de organización comunitaria parte de la invitación formulada por una comunidad a intervenir en una realidad latente, la primera tarea consiste en identificar las necesidades y las pautas de interacción de la comunidad, en donde la observación es el método más práctico; de esta manera, el segundo paso es la movilización de personas y grupos, el reclutamiento de líderes y la formación de una organización propia de la comunidad y con raíces en ella. (p. 27)

Por ende, al conocer del modelo y tenerlo como base en el presente trabajo, se consideró que dentro de la comunidad de adulto mayores, al generar habilidades propias que surgieron tras la caída de prejuicios negativos frente a la consideración de la poca utilidad y funcionalidad de los mismos; permitía implementar en el programa de bienestar psicológico según lo planteado por Ryff (2015). En otras palabras, la Autoaceptación; relaciones positivas con otras personas; autonomía; dominio del entorno;

propósito en la vida; y crecimiento personal empezaron a tomar fuerza en el diario vivir de los adultos mayores de esta comunidad.

Metodología

Método

La metodología de trabajo del presente proyecto consistió en implementar Talleres de reflexión y producción en torno a los medios, los materiales mediáticos y las TICS. La investigación-acción constituye una opción metodológica de mucha riqueza, ya que, por una parte, permite la expansión del conocimiento, y por la otra, genera respuestas concretas a problemáticas y desean aportar alguna alternativa de cambio o transformación, así lo reconoce Miguel Martínez (2009) cuando afirma: “el método de la investigación-acción tan modesto en sus apariencias, esconde e implica una nueva visión de hombre y de la ciencia, más que un proceso con diferentes técnicas”. (p. 28) Según Colmenares (2011):

La investigación-acción es una metodología que presenta unas características particulares que la distinguen de otras opciones bajo el enfoque cualitativo; entre ellas podemos señalar la manera como se aborda el objeto de estudio, las intencionalidades o propósitos, el accionar de los actores sociales involucrados, los diversos procedimientos que se desarrollan y los logros que se alcanzan. (p, 4)

En cuanto al acercamiento al objeto de estudio, se parte de un diagnóstico inicial, de la consulta a diferentes actores sociales en búsqueda de apreciaciones, puntos de vista, opiniones, sobre un tema o problemática susceptible de cambiar.

Este proyecto aplicado se realizó bajo un enfoque cualitativo de corte etnográfico, por su pretensión de explorar, describir, interpretar y analizar fenómenos sociales en contextos propios de los individuos, lo cual marca la importancia de las intenciones y vivencias de todo un grupo de participante. El enfoque cualitativo entonces corresponde a metodologías orientadas a describir e interpretar contextos y situaciones de la realidad social, buscado la comprensión de la lógica de sus relaciones y de las interpretaciones dadas por sus protagonistas.

Es importante reconocer que el método que más se ajusta es el etnográfico porque permite hacer inmersión en la subjetividad de unidad social concreta, basado en sus testimonios, que permitan hacer análisis y comprensión, del tema objeto de estudio, además que los elementos narrados describen hechos relevantes propias de ellos y el entorno que los rodea, que posibilite hacer de la descripción de carácter interpretativo, un constructo teórico del sentido de las nuevas tecnologías en las vivencias de los sujetos.

Según Pickers (2015) la etnografía muestra el modo de vida de un grupo o una unidad social concreta, pudiendo ser ésta una familia, una clase social o una escuela, lo que permite interpretar el día a día del consumidor desde lo que hace y no sólo por lo que dice que hace, enfocados a comprender los códigos culturales que rodean a una marca o a un producto específico. (p.22)

En el caso de la comunidad de adultos mayores de la comuna diez de la ciudad de Neiva. Su modo de vida antes y después de conocer la interacción que las nuevas tecnologías y la conectividad brindan; marcan el inicio a una estrategia de la que pueden beneficiarse otras comunidades de adultos mayores en la misma ciudad. O en caso dado guiara a la construcción de herramientas que permitan brindarles un bienestar psicológico apropiado.

Unidad de Análisis

Este proyecto tuvo como unidad de análisis las nuevas tecnologías como estrategias psicosociales y comunitarias que promueven el bienestar psicológico del adulto mayor.

Unidad de Trabajo

La unidad de trabajo se conformó por 8 adultos mayores (4 hombres y 4 mujeres), todos de estrato socio-económico 2, con escolaridad primaria y sus edades oscilan entre los 62 y 71 años. Gracias a su colaboración, se logró la obtención y desarrollo de los objetivos planteados.

La inclusión de los sujetos para el estudio corresponde a un muestreo no probabilístico que tiene en cuenta el criterio del líder del proyecto, sea este intencional por conveniencia o discrecional.

Para la selección de la unidad de trabajo fue importante la creación de los siguientes criterios de inclusión:

1. Pertenecer a la comuna 10 de la ciudad de Neiva
2. Edad superior a los 60 años
3. Acceder voluntariamente a la investigación y firmar el consentimiento informado
4. Poseer el tiempo que se necesite para el desarrollo de las entrevistas.

Fases del proyecto aplicado

El presente proyecto se desarrolló en las siguientes fases: Diagnóstico Comunitario, Propuesta de programa de acción comunitaria, Desarrollo del programa y Evaluación final del programa formativo. Con posterioridad, se desarrolló una evaluación del impacto de la propuesta.

Este proyecto aplicado consta de cuatro fases que son las siguientes:

Fase 1: Diagnóstico Comunitario de la problemática inicial.

Fase 2: Propuesta de programa de acción comunitaria.

Fase 3: Desarrollo del programa.

Fase 4: Evaluación final del programa formativo.

Las fases serán descritas a continuación:

Fase I: Diagnóstico Comunitario de la problemática inicial. Esta fase se realiza con el fin de conocer a fondo la problemática a intervenir, para esto se contó con la implementación de la matriz DOFA, el diagrama de redes y el Diagrama Causa efecto. Estos estuvieron dirigidos a indagar sobre el bienestar psicológico de la comunidad de los adultos mayores, teniendo en cuenta que la comunidad es parte activa de los intereses y bienestar de los individuos, “Está demostrado que la comunidad facilita la integración social de este grupo poblacional y garantiza el ejercicio de su ciudadanía activa”. (Santos Z. C., 2009)

El bienestar psicológico se ve alterado por los siguientes aspectos, los cuales nos permite delimitar la problemática según el apoyo teórico.

DIMENSIONES RYFF (1995)	DIAGNOSTICO COMUNITARIO
Auto-aceptación: es uno de los criterios centrales del bienestar y se relaciona con experimentar una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada.	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos de frustración - Sentimientos de discriminación (sentirse discriminado) - Soledad
Relaciones positivas con otros: “se define como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía”.	<ul style="list-style-type: none"> - Desinterés familiar - Baja generación de nuevas amistades - Pérdida de amigos - Poca comunicación con la familia
Autonomía: “necesaria para poder mantener su propia individualidad y autonomía personal, relacionada con la autodeterminación, las personas con autonomía saben enfrentar de mejor manera la presión social”.	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos de aislamiento - Necesitan de otros para comunicarse
Dominio del entorno: “capacidad individual para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias”.	<ul style="list-style-type: none"> - Poca Interacción Familiar - Estados de soledad
Propósito en la vida: “las personas necesitan marcarse metas, definir sus objetivos, que le permitan dotar a su vida de un cierto sentido”.	<ul style="list-style-type: none"> - Desmotivación - No tienen metas a cumplir - Pocas actividades
Crecimiento personal: se relaciona con el desarrollo de las potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus potencialidades.	<ul style="list-style-type: none"> - Miedo a nuevos conocimientos - No realizan actividades creativas

Tabla 1 Matriz DOFA Diagnóstico Comunitario de la problemática inicial

DIMENSION (RYFF)	DEBILIDADES	DIMENSION (RYFF)	OPORTUNIDADES
<p>Autonomía</p> <p>Autoaceptación</p> <p>Relaciones positivas con los otros</p> <p>Propósito de vida</p> <p>Crecimiento Personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adultos mayores de bajos recursos y con situaciones de desempleo - Discapacidades físicas y cognitivas sin control y seguimiento médico y terapéutico. - Problemas psicológicos generados por el abandono y la discriminación. - Familiares lejanos poco interesados en el bienestar del adulto mayor. - Limitaciones a nivel cognitivo derivadas de trastornos o demencias propios de la edad. - Poca incidencia de programas de formación en ayuda para el afrontamiento de las 		<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo de las entidades gubernamentales la administración municipal y programa del gobierno nacional, programa de la estampilla del adulto mayor. - Destinación de espacios abiertos y de interacción comunitaria - Disposición de equipos profesionales enfocados en áreas específicas al adulto mayor. - Oportunidad de desarrollo de habilidades de ocio y formación en áreas de interés humano.

	problemáticas en el contexto socio familiar.		
DIMENSION (RYFF)	FORTALEZAS	DIMENSION (RYFF)	AMENAZAS
	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en grupo con la comunidad, capacidad de gestión frente a las entidades y organizaciones. - Organización, solidaridad. - Disposición de trabajar para sí y para sus compañeros. - Autoformación, participación en actividades deportivas y culturales. - Habilidades Sociales. - Procesos de construcción colectiva. - Capacidad de grupo para la transformación comunitaria 	<ul style="list-style-type: none"> Autonomía Autoaceptación Relaciones positivas con los otros Propósito de vida Crecimiento Personal 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de enfermedades terminales o a nivel psicológico debido al abandono y descuido de familiares. - Limitación de recursos gubernamentales por inasistencia a los programas desarrollados - Falta de apoyo de familiares que limiten la participación de los adultos en jornadas de recreación y salud - Sentimientos de frustración. - Incremento en el índice de dependencia. -

Fuente (elaboración propia)

Tabla 2: Diagrama Causa y Efecto

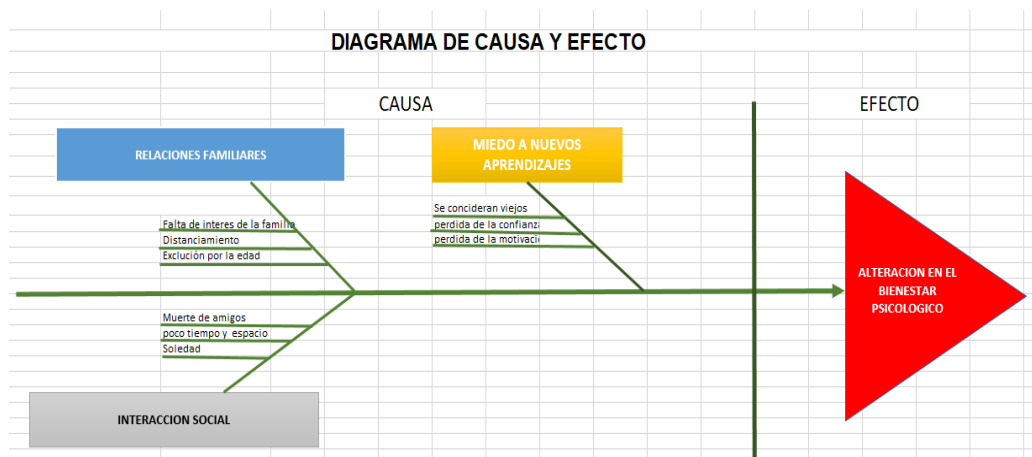
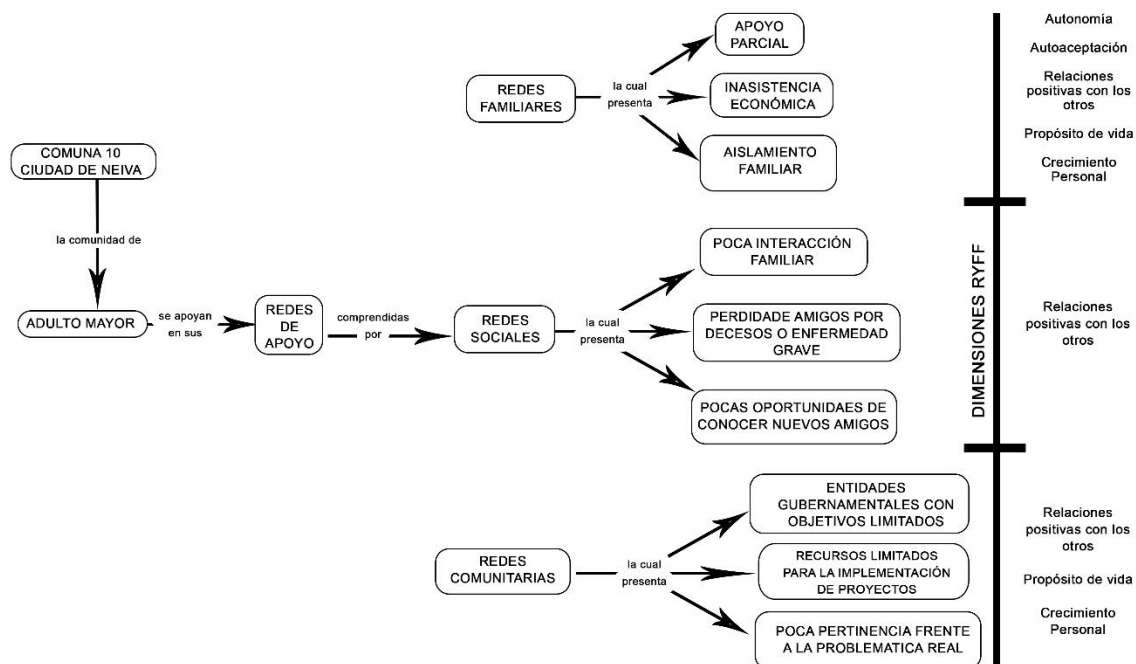


Gráfico 1 Diagrama de redes comunidad de adulto mayor comuna 10 Neiva



Fuente (elaboración propia)

Fase 2: Propuesta de programa de acción comunitaria. Luego de la identificación de la problemática; en el caso de este proyecto (el bienestar psicológico de los adultos mayores), se procedió a desarrollar el plan de intervención a aplicar en los adultos mayores seleccionados de la comuna 10. El maestrante tomo en cuenta los temas y actividades a implementar, basados en las siguientes categorías: Miedo a Aprender, Aislamiento Social, Integración Familiar.

Diagnostico Comunitario Bienestar psicológico	Categorías Emergentes	Dimensiones Bienestar Psicológico de Ryff (1995)
<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos de frustración - Sentimientos de discriminación - Soledad - Sentimientos de aislamiento - Miedo a nuevos conocimientos 	Miedo a Aprender	Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento Personal
<ul style="list-style-type: none"> - Desinterés familiar - Baja generación de nuevas amistades - Pérdida de amigos - Desmotivación 	Aislamiento Social	Propósito en la vida Control Ambiental, Relaciones Positivas con otros
<ul style="list-style-type: none"> - Poca Interacción Familiar 	Integración Familiar	Autoaceptación Control Ambiental, Relaciones Positivas con otros

Fase 3: Desarrollo del programa. En esta fase se desarrollaron siete (7) talleres a 35 adultos mayores en la sala de computo de la comuna, con temáticas y actividades pedagógicas de implementación del aprendizaje en las nuevas tecnologías y la conectividad, como por ejemplo: contacto con las redes sociales, capacitación en la operación y dominio de las nuevas tecnologías, computadoras y teléfonos Smartphone, Actividades lúdicas de interacción comunitaria, fortalecimiento de vínculos familiares, charlas generacionales. (Ver Tabla 2: Plan de trabajo)

Fase 4: Evaluación final del programa formativo. En esta fase se realizó una evaluación de los procesos implementados y de su impacto en el bienestar psicológico de los adultos mayores de la

comunidad, por medio de la triangulación de los datos recolectados. Se hizo uso de tres tipos de estrategias de recogida de datos, estas fueron: la observación participante, la entrevista en profundidad y el diario de campo. Estas tres técnicas nos permitirán describir, conocer y comprender las acciones y significados de los adultos mayores que participaron en este programa de tutorización y adaptación en el área de las nuevas tecnologías.

Técnicas de recolección de información

Inicialmente se implementó el diagnóstico comunitario. Este es un proceso de recolección, ordenamiento, estudio y análisis de datos e información que nos permite conocer mejor la realidad de las comunidades o de una parte de ellas, para dar respuestas a los problemas. Según Rosas (2002):

“El primer acercamiento a la trama social que los sujetos establecen en su vida cotidiana con relación a la satisfacción de sus necesidades. Es el momento de los interrogantes, de las indecisiones producto del impacto de una realidad que desestructura y que muchas veces inmoviliza además es el momento de reflexión para establecer una estrategia de intervención porque es la instancia de búsqueda del SOBRE QUÉ de la intervención.” (p. 77).

El diagnóstico comunitario está integrado por todos los elementos que conforman a la comunidad: sus características sociodemográficas, socioculturales, niveles educativos, sistemas de salud, necesidades, problemas, recursos y comportamiento comunal. Para la realización del diagnóstico se proponen los siguientes pasos:

- Formar un comité dirigente.
- Establecer los temas que se quieren tratar.
- Determinar metas del diagnóstico.
- Establecer el instrumento a utilizar.
- Desarrollar un plan de trabajo (quién, qué, cuándo, dónde, cómo)

- Implementar el instrumento escogido.
- Analizar los resultados.

Técnicas implementadas para la conformación del diagnóstico:

La matriz DOFA

El método DOFA es una herramienta generalmente utilizada como método de diagnóstico. DOFA es el acrónimo de Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas. El análisis DOFA es una evaluación subjetiva de datos organizados en el formato DOFA, que los coloca en un orden lógico que ayuda a comprender, presentar, discutir y tomar decisiones. Puede ser utilizado en cualquier tipo de toma de decisiones, ya que la plantilla estimula a pensar pro-activamente, en lugar de las comunes reacciones instintivas. (Chapman, 2004)

Diagrama Causa efecto.

Un diagrama de Causa y Efecto es la representación de varios elementos (causas) de un sistema que pueden contribuir a un problema (efecto). Fue desarrollado en 1943 por el Profesor Kaoru Ishikawa en Tokio. Algunas veces es denominado Diagrama Ishikawa o Diagrama Espina de Pescado por su parecido con el esqueleto de un pescado. Es una herramienta efectiva para estudiar procesos y situaciones, y para desarrollar un plan de recolección de datos. (Ishikawa, 1943)

Diagrama de redes

Un diagrama de red consiste en una serie de gráficos interconectados a través de los cuales quedan representadas las distintas tareas de un proyecto, así como las dependencias que hay entre ellas y la ruta que ha de seguir un proyecto en su ejecución. Con ello se obtiene una idea global, a medida que se va

avanzando, de si los plazos se van cumpliendo. Por otra parte, un diagrama de red da la oportunidad de visualizar la tarea que sigue a la que esté en ejecución en un momento dado.

Tanto el diagrama de causa y efecto, la matriz DOFA y el diagrama de redes revelan una problemática radicada en las redes de apoyo de los adultos mayores. En este caso La familia el contexto social y colectivo muestra como han sido excluidos y discriminados. La familia muestra un desinterés debido a que por la edad; este tipo de personas pasa a generar gastos en un contexto donde los ingresos son muy reducidos o en ocasiones no existen. Ello influye en la pérdida de la autonomía, la Autoaceptación, como en las habilidades para relacionarse con otros,

Por otra parte, la comunidad también excluye a los adultos, limitándolos a programas en donde solo pueden disfrutar de tiempo de ocio e interacción con personas limitadas. Se les brinda atención médica y ayuda humanitaria de manera que toda gira en un centro controlado. No obstante, las problemáticas tienden a ser tratadas de manera tenue pues no se identifica la acción desde lo colectivo. En otras palabras, reúnen a los adultos en grupos en donde los juegos de mesa y las pocas palabras son el menú de interacción al que tienen absceso.

Por último, el diagnóstico realizado revela como el Miedo a Aprender, Aislamiento Social, Integración Familiar son categorías que alteran el bienestar psicológico de los adultos mayores, en ellas se ven afectadas las dimensiones propuestas por Ryff (1995), pudiendo ser la causa de mortalidad y deserción de los programas que el gobierno ejecuta en esta población. De esta manera, la problemática encontrada, responde de manera primordial a la construcción de sentido de comunidad que cada sujeto adquiere con el paso de los años. Si bien es claro que somos representaciones individuales de cada ser; no se puede olvidar que inherentemente somos seres sociales, los cuales necesitan de una interacción constructiva dentro de un entorno. “Es así que se considera el sentido de comunidad como una medida referida a la valoración que hace el individuo acerca de su entorno social próximo, así como al balance respecto de su propio funcionamiento dentro del mismo”. (Blanco & Díaz, 2005)

En otras palabras, la construcción de acciones sociales determina en los adultos mayores, fundamentos que proyectan su estado de realización y comodidad. La implementación de un proyecto aplicado en nuevas tecnologías atiende a la necesidad de aumentar el bienestar. Por medio de la observación participante, en la medida que se aplicaba el programa, se podía observar como los adultos mayores algo de resistencia a los contenidos, atención dispersa, entre otros detalles que fueron siendo consignados en los diarios de campo y las entrevistas a profundidad permitieron notar el impacto de la acción participante. La adquisición de relaciones de amistad, la adquisición de metas, la retribución del servicio y el reconocimiento social entre otros, forman parte del diario vivir y de la comprensión de bienestar psicológico de los adultos mayores, cuestión que es posible mejorar por medio de las nuevas tecnologías.

Técnicas implementadas durante el desarrollo y evaluación del programa:

Desarrollo del Programa

Modelo de intervención: Dentro Del contexto de las metodologías de intervención, se tiene claro la determinación de problemáticas que afecten de manera impactante a la comunidad, es por esta razón este trabajo está dirigido a determinar el impacto psicológico que genera la conectividad y las nuevas tecnologías en los adultos mayores y su relación con el bienestar. En este caso el de contribuir al mejoramiento del bienestar psicológico y la interacción social y comunitaria de una comunidad de adultos mayores o de la comuna 10 de la ciudad de Neiva. Dicho modelo es reconocido bajo el nombre de Organización de la comunidad de S. Alinsky (1976) que entiende que:

“para organizar una comunidad, el organizador ha de comprender que, en la sociedad extremadamente móvil y urbanizada en que vivimos, una comunidad significa “comunidad de intereses” y no comunidad física. Las excepciones son los guetos étnicos, en los cuales la

segregación ha creado comunidades físicas que coinciden con las comunidades de interés...” (p. 41)

Por ende, al conocer la parte objetiva del modelo y acoplándolo al presente trabajo, se consideró que dentro de la comunidad de adulto mayores, el generamiento de habilidades propias que surgieron tras la caída de prejuicios negativos frente a la consideración de la poca utilidad y funcionalidad de los mismo

Según Montero (2017) el propósito del modelo de cambio social, no es otro que hacer uso de esa intervención haciendo uso de los recursos para prevenir las alteraciones sociales, promoviendo el cambio (salud mental positiva) e interviniendo las disfunciones sociales –(para mejorar la calidad de vida) que logren no solo reajustar el mal funcionamiento del grupo, sino también, diseñando herramientas, terapias, métodos y demás, que empoderen a los individuos para desempeñar de mejor manera sus roles en la comunidad:

Esto permite el desarrollo de la capacidad del individuo y de la comunidad de adaptarse positivamente a los cambios traumáticos producidos por el entorno y ser fortalecido o transformado por ellos.

Ahora bien, dándole una perspectiva desde los planteamientos de Ryff (1995) y su modelo de bienestar psicológico. Podemos determinar una interacción y participación sincronizada entre el cambio y la adquisición de las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas. Esto en aras del mejoramiento de la interacción y la adaptación socio comunitaria. Según Ryff (2005) El bienestar psicológico, se torna especial, pues su atención en los últimos años de vida, tiende a generar complejidad debido a se saben difíciles para las personas mayores, por estar caracterizados por pérdidas, amenazas y adaptación a nuevos estados psicosociales y físicos; estos acontecimientos pueden limitar la vida en términos cuantitativos y cualitativos.

Plan de trabajo

Tabla 2 Plan de trabajo

OBJETO DE ESTUDIO	DIMENSIONES	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	OBJETIVO	IMPACTO
-------------------	-------------	-------------	-------------	----------	---------

BIENESTAR PSICOLÓGICO			DIAGNOSTICO DE CATEGORÍAS	CONOCER LAS DEBILIDADES Y FORTALEZAS DE LA ESTRATEGIA EN LA COMUNIDAD DE ADULTOS MAYORES	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PERSONALES BASADAS EN LA ADQUISICIÓN DEL APRENDIZAJE Y DOMINIO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LOS ADULTOS MAYORES.
	AUTOACEPTACIÓN AUTONOMÍA PROPÓSITO EN LA VIDA	APRENDIZAJE E INTERACCIÓN EN NUEVAS TECNOLOGIAS Y LAS REDES SOCIALES	ARTICULACIÓN PSICOPEDAGÓGICA. PRIMER CONTACTO CON LAS REDES SOCIALES	CAPACITAR DE FORMA INTEGRAL AL ADULTO MAYOR, AYUDÁNDOLO A SUPERAR LOS MIEDOS Y LA NEGACIÓN A NUEVOS APRENDIZAJES	ESTABLECIMIENTO DE VÍNCULOS SOCIALES MÁS FORTALECIDOS Y AMPLIACIÓN DE LAS REDES SOCIALES Y DE APOYO
	RELACIONES POSITIVAS		CAPACITACIÓN EN LA OPERACIÓN Y DOMINIO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. COMPUTADORAS Y TELÉFONOS	PERMITIR QUE LOS ADULTOS MAYORES TENGAN ABSCESO A NUEVOS CANALES DE INTERACCIÓN SOCIAL	
	RELACIONES POSITIVAS	GENERACIÓN Y MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES Y VÍNCULOS FAMILIARES SOLIDOS	ACTIVIDADES LÚDICAS DE INTERACCIÓN COMUNITARIA	FORTALECER LAS RELACIONES DE INTERACCIÓN SOCIAL Y LAS REDES DE APOYO	CONFORMACIÓN DE REDES DE INTERACCIÓN SOCIAL ESTABLES ENTRE LOS ADULTOS MAYORES
	CRECIMIENTO PERSONAL		FORTALECIMIENTO DE VINCULOS FAMILIARES		CREACIÓN DE LASOS AFECTIVOS ENTRE NUEVOS AMIGOS Y FAMILIARES.
	DOMINIO DEL ENTORNO		CHARLAS GENERACIONALES	MOSTRAR A LA COMUNA UN APOORTE DESDE LA EXPERIENCIA EN LA COTIDIANIDAD FRENTE A LA REALIDAD GENERACIONAL DE LA COMUNIDAD DE ADULTOS MAYORES	CREACIÓN DE NUEVAS REDES DE APOYO POR FUERA DE LA COMUNIDAD

Fuente (elaboración propia)

Observación Participante:

La observación participante es un método de recogida de datos el cual se realizará por dos miembros del equipo investigador, que trabajan en la propia unidad, los cuales proporcionaran descripciones de los acontecimientos que se observe, las personas y sus interacciones. En lo posible irá respaldada de grabaciones, fotos y notas en el diario de campo que acompañe y complemente la observación para entender mejor las realidades observadas. Por otro lado la observación participante debe de atravesar un proceso de hacerse cada vez más concreta y concentrada en los aspectos que son esenciales para la pregunta de investigación (Abad, 2012). Esta técnica sirvió de apoyo para la evaluación del proyecto aplicado.


Entrevista a profundidad:

Las entrevistas en profundidad permitieron describir e interpretar las vivencias, acciones, actitudes acontecimientos desde el punto de vista del entrevistado (Iñiguez Rueda, 1999). Poder comprender todo aquello subjetivo que tiene que ver con sus vivencias, emociones o sentimientos que le produce la experiencia que está viviendo, en este caso el programa de tutorización. Es muy importante tener en cuenta tanto la comunicación verbal (todo aquello que dice o manifiesta el entrevistado) como la comunicación no verbal que aporta mayor información implícita que se puede observar a través de los aspectos motores (postura corporal, movimientos de ojos...), psicobiológicos (sudor, enrojecimiento, llanto...) y de verbalización (tono de voz, pausas, dejes del habla...). Las entrevistas serán semiestructuradas y orientadas con un guión de entrevista que podrá ser modificado ligeramente una vez realizadas las primeras entrevistas para mejorar y poder facilitar las próximas. (Baena, 2015).

Diarios de campo:

El diario de campo forma parte de una de las técnicas de recogida de datos más importantes que existe en la investigación cualitativa. Esta técnica acompaña a la observación participante tal y como hemos podido anteriormente. Es importante tomar notas de campo después de cada observación, de cada contacto con los informadores e incluso antes de iniciar el trabajo de campo (Taylor & Bogdan, 1992). Las notas de campo deben incluir toda aquella información que obtienes de la comunicación no verbal, de los gestos, las posturas, sentimientos, reflexiones, todo aquello que al observador le dé la oportunidad de entender y comprender aquello que el participante muestre o explique. En resumen, las notas de campo procuran registrar todo lo que se puede recordar sobre la observación y se puede considerar que lo que no está escrito, no sucedió.

Descripción de actividades

 <p>Formato descripción de actividad.</p>	
Actividad No	1
Actividad	RECONOCIMIENTO DE CATEGORÍAS (Diagnóstico Comunitario)
Tema	CATEGORIAS DE ABORDAJE
Tiempo de ejecución	45 minutos
Objetivos	Conocer las debilidades y fortalezas de la estrategia en la comunidad de adultos mayores
Población a quien va dirigida	Comunidad de adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva
Recursos	Matriz DOFA y Diagrama de causa y efecto para realizar análisis de contenido de informantes
Descripción de actividad.	<ul style="list-style-type: none"> - Interacción con los adultos mayores - Implementación de las preguntas generadoras <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo sería la vida del hombre sin tecnología? - ¿Porque es tan importante en nuestras vidas? - ¿por qué el adulto mayor requiere adentrarse en las nuevas tecnologías? - ¿Hasta qué punto se promueve la renovación y el aprendizaje de las nuevas tecnologías entre las personas de la tercera edad por parte de instituciones públicas o privadas?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿qué es lo que genera que los adultos mayores no puedan integrarse tan fácilmente al uso de la nueva tecnología? - Registro de las respuestas en la matriz - Análisis de las respuestas a nivel global
Categorías Identificadas	- Miedo a Aprender, Aislamiento Social, Integración Familiar
Conclusiones.	<p>Se pudo identificar que, en el grupo de adultos mayores, predominaban como categorías de intervención: La poca interacción con su familia, que en ocasiones pasan desapercibidos. Esto hace que su bienestar psicológico esté en riesgo pues manifiestan sentirse solos y querer tener un acercamiento a su familia. También se puede determinar que la interacción social y el generamiento de nuevas amistades no es una acción del común vivir de los adultos mayores. además, se entiende que el miedo a aprender a utilizar las nuevas tecnologías está latente y tal vez sea un factor considerable que los mantiene alejados de este aprendizaje</p>

 <p>Universidad Nacional Abierta y a Distancia</p>	
Formato descripción de actividad.	
Actividad No	2
Taller	CAPACITACIÓN EN LA OPERACIÓN Y DOMINIO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.
Tema	COMPUTADORAS Y TELÉFONOS

Tiempo de ejecución	45 minutos
Objetivos	Permitir que los adultos mayores tengan acceso a nuevos canales de interacción social
Población a quien va dirigida	Comunidad de adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva
Recursos	Computadoras, Teléfonos, video been, sonido
Descripción de actividad.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del tutor a participar en el desarrollo de la actividad. - Presentación teórica práctica de las temáticas <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a Windows - Internet - Correo electrónico - Móviles y tabletas - Redes sociales - Skype - Contacto físico y cognitivo con las nuevas tecnologías
Conclusiones.	Se pudo identificar los temores y la negación a tener nuevos aprendizajes. Infundada por la sociedad en algunos adultos mayores. Se logró interactuar e implementar el uso de los teléfonos en la población.



Formato descripción de actividad.


Actividad No	3
Taller	ARTICULACIÓN PSICOPEDAGÓGICA. PRIMER CONTACTO CON LAS REDES SOCIALES
Tema	COMPUTADORAS Y TELÉFONOS
Tiempo de ejecución	45 minutos
Objetivos	Capacitar de forma integral al adulto mayor, ayudándolo a superar los miedos y la negación a nuevos aprendizajes
Población a quien va dirigida	Comunidad de adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva
Recursos	Computadoras, Teléfonos, video been, sonido
Descripción de actividad.	<ul style="list-style-type: none"> – Presentación del equipo a participar en el desarrollo de la actividad. <p style="margin-left: 40px;">Presentación teórica-practica de las temáticas (Introducción a los conceptos de la informática, familiarización con la interfaz, manejo de archivos, como usar procesadores de textos, Como escuchar música en la computadora, Introducción a la Navegación web, Búsqueda en Google. Conceptos básicos, Buscar información, Reproducción de videos y música online (YouTube, Spotify), Redes sociales.)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Contacto físico y cognitivo con las nuevas tecnologías
Conclusiones.	<p>Se obtuvo un acercamiento de los adultos mayores a las nuevas tecnologías, se determinaron los grupos psicopedagógicos los cuales personalizaron de manera conjunta los temas y las secuencias en la que se van a enseñar.</p> <p>Además, se pudo identificar situaciones que generaron estrés en los adultos ante las dificultades para realizar las tareas, una tensión que se relaciona con la psicomotricidad y el teclado de los artefactos.</p>




Formato descripción de actividad.

Actividad No	4
Taller	INTERACCIÓN POR MEDIO DE LAS REDES SOCIALES.
Tema	COMPUTADORAS Y TELÉFONOS
Tiempo de ejecución	45 minutos
Objetivos	Permitir que los adultos mayores tengan acceso a nuevos canales de interacción social
Población a quien va dirigida	Comunidad de adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva
Recursos	Computadoras, Teléfonos, video been, sonido
Descripción de actividad.	<ul style="list-style-type: none"> – Presentación del equipo psicopedagógico a participar en el desarrollo de la actividad. – Presentación teórica practica de las temáticas <ul style="list-style-type: none"> – Taller de Facebook y Twitter para adultos mayores – Crear una cuenta de Facebook. – Completar información del perfil. – Iniciar sesión. – Escribir una publicación. – Buscar un amigo. – Aceptar solicitudes de amistad. – Indicar “Me gusta” a una publicación. – Comentar una publicación.

	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir una publicación. - Publicar una foto. - Crear un álbum de fotos. - Eliminar una foto. - Enviar un mensaje privado. - Leer un mensaje privado. - Cerrar sesión de usuario. - Contacto físico y cognitivo con las nuevas tecnologías - Apertura de correos, presentación de hotmail, Outlook, Gmail. - Presentación y apertura de perfiles en Facebook y Twitter
Conclusiones.	<p>Se dio inicio a la vida social en la web de los adultos mayores, se compartieron perfiles, se subieron fotos...</p> <p>Se pudo reconocer un ambiente motivador y de mucha interacción, los adultos compartieron esta jornada mostrando entusiasmo y felicidad.</p>

 <p>Formato descripción de actividad.</p>	
Actividad No	5
Taller	ACTIVIDADES LÚDICAS DE INTERACCIÓN COMUNITARIA
Tema	RELACIONES COMUNITARIAS
Tiempo de ejecución	45 minutos

Objetivos	Fortalecer las relaciones de interacción social y las redes de apoyo
Población a quien va dirigida	Comunidad de adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva
Recursos	Computadoras, Teléfonos, video been, sonido
Descripción de actividad.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del equipo psicopedagógico a participar en el desarrollo de la actividad. - Presentación teórica practica de las temáticas <ul style="list-style-type: none"> - Construcción de redes - De la planeación a la acción - Contacto físico y cognitivo con las nuevas tecnologías - Interacción y navegación por Twitter
Conclusiones.	Se mostró otra de las funciones de las redes sociales, se les enseñó a los adultos mayores que podían contribuir con su experiencia en comentarios en temas públicos como lo son el campo de la política y la sociedad. Los adultos mayores respondieron con interés y compartieron trinos relacionados con el orden público actual

 <p>Universidad Nacional Abierta y a Distancia</p> <p>Formato descripción de actividad.</p>	
Actividad No	6
Taller	FORTALECIMIENTO DE VINCULOS FAMILIARES

Tema	RELACIONES FAMILIARES
Tiempo de ejecución	45 minutos
Objetivos	Fortalecer las relaciones de interacción social y las redes de apoyo
Población a quien va dirigida	Comunidad de adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva
Recursos	Computadoras, Teléfonos, video been, sonido
Descripción de actividad.	<ul style="list-style-type: none"> – Presentación del equipo psicopedagógico a participar en el desarrollo de la actividad. – Presentación teórica practica de las temáticas <ul style="list-style-type: none"> – Técnicas para favorecer el vínculo y apego seguro e importancia de estos lazos afectivos. – Comunicación asertiva – Contacto físico y cognitivo con las nuevas tecnologías – Interacción y navegación con familiares
Conclusiones.	Se pudo lograr conexión con familiares lejanos, se evidencio un cambio emocional positivo en donde los adultos mayores mostraron una gran adaptación e interiorización de los nuevos aprendizajes. Se determinó un apoyo en los familiares mostrando de antemano un mejoramiento en el estado de esta red de apoyo

Formato descripción de actividad.	
Actividad N°	7
Taller	CHARLAS GENERACIONALES
Tema	RELACIONES FAMILIARES
Tiempo de ejecución	45 minutos
Objetivos	Mostrar a la comuna un aporte desde la experiencia en la cotidianidad frente a la realidad generacional de la comunidad de adultos mayores
Población a quien va dirigida	Comunidad de adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva
Recursos	Computadoras, Teléfonos, video been, sonido
Descripción de actividad.	<ul style="list-style-type: none"> – Presentación del equipo psicopedagógico a participar en el desarrollo de la actividad. – Presentación teórica práctica de la temática: <ul style="list-style-type: none"> – El papel de la familia en el envejecimiento activo – Las TIC y el entorno familiar – Usos de las TIC y las diferencias generacionales – Contacto físico y cognitivo con las nuevas tecnologías
Conclusiones.	Se motivó a los adultos mayores a compartir ante la comunidad de sus experiencias pasadas. Temas como los avances tecnológicos, los cambios físicos de la ciudad, la cultura y la sociedad; estuvieron al frente de las temáticas expuestas. Se logró evidenciar el sentido de pertenencia de cada uno de ellos frente a su región

La fase de evaluación se hizo a través de la triangulación entre los testimonios de los adultos mayores obtenidos en la entrevista a profundidad, el referente teórico y las reflexiones analíticas recogidas en los diarios de campo y la observación participante. De ello surgen los análisis y las conclusiones sobre la

efectividad del programa en el bienestar psicológico de los adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva.

Impacto de la intervención

Por medio de los instrumentos anteriormente mencionados y el análisis realizado, se pudo determinar la presencia de tres categorías de análisis que recogen el estado psicológico de cada adulto mayor participante. Estas categorías son: Miedo a Aprender, Aislamiento Social, Integración Familiar. Luego de establecer las categorías, se logró establecer por medio del diagrama de causa y efecto que el miedo, el aislamiento y las relaciones familiares se podían mejorar por medio de la implementación de las nuevas tecnologías.

Miedo a Aprender

Los adultos mayores manifiestan durante la implementación del programa una transformación positiva en cuanto a su actitud; en el inicio se manifiestan con miedos y prejuicios frente al desafío tecnológico, pero a medida que pasan las clases es evidente cómo se familiarizan y se superan. De este modo, terminan el taller sin temores, asumiendo nuevos retos y con ganas de seguir aprendiendo.

El asumir un nuevo aprendizaje rompe los tabús que cada uno de ellos tenía frente a estar operando una computadora o un teléfono.

Se logró fundamentar desde la parte emotiva el deseo de aprender y luego de esto el de crear nuevamente una comunidad de nuevos amigos con los cuales podían compartir sin importar la distancia y el tiempo. Esto contribuyó a fortalecer y mejorar aún más el bienestar psicológico de los adultos los cuales reflejaron esta mejoría.

De esta manera el bienestar psicológico, abordado desde la teoría de Ryff (1995) marco una diferencia significativa en donde la auto-aceptación dejó de ser un problema agudo dentro de la población, el cual afectaba de manera determinante el bienestar psicológico de los adultos los cuales se mostraban solitarios y con ánimo bajo. Esto genero la creación de relaciones positivas en donde toda la comunidad

interactúa y acepta sus capacidades permitiéndose valerse de sus semejantes para fortalecerse o simplemente para interactuar, lo cual propicia dominio del entorno.

Aislamiento Social

Por ende, y como ya se mencionó las relaciones positivas y el dominio del entorno, mostro que el acercamiento con otras personas alcanzó un nivel elevado, mostrándole a cada uno de los integrantes de la comunidad de adultos mayores que aún pueden generar amigos más allá de las fronteras del tiempo y el espacio, incidiendo en su crecimiento personal.

El sentirse respaldados por nuevos amigos locales y fuera de la comunidad, contribuyo a que los adultos sintieran el deseo de ser autónomos y propusieran planes de mejoramiento de interacción, en otras palabras, se apropiaron del proceso permitiéndose marcar una diferencia de propia elección.

Integración Familiar

Los participantes presentaban una representación negativa de su bienestar psicológico, sentimientos de tristeza, llanto y nostalgia eran manifestados cada vez que evocaban con anhelo los tiempos de su juventud. Las relaciones de amistad, los amigos que ya no están y lo más notable el deterioro de las relaciones familiares; algunos por la distancia y otros por el descuido, abandono y falta de interés de sus familias.

Cuando se llega a la vejez y se presentan dificultades en el auto- cuidado, se genera alteraciones en el modo de vivir del círculo familiar, cuestión que puede llegar a convertirse en una crisis que exige solución. Según Gómez (2003) una posible solución puede ser la de aceptar las circunstancias y reconocer que los actores involucrados están allí para apoyarse. Al contar con una percepción realista se puede apreciar las habilidades y limitaciones, cuestión que ayuda mucho para reconocer y asumir el rol familiar

y social. La experiencia con las nuevas tecnologías no solo les mostro de que aún son capaces de aprender, sino que lo aprendido puede ser compartido con otros y que pueden continuar contribuyendo tanto a sus comunidades, como a sus familias. Una situación que a todas luces aportan significativamente a su bienestar psicológico. (Galbán et al, 2007)

En síntesis:

Por último, el lograr entrelazar las categorías y darles un propósito enfocado a los objetivos de esta intervención, determino que el desarrollo de esta estrategia, genero la inclusión de nuevos canales de comunicación a nivel familiar y social de los adultos mayores a través de la conectividad y las nuevas tecnologías. Esto fortaleció las relaciones de interacción social y las redes de apoyo de la comunidad de adultos mayores en comuna 10 mostrando un impacto a nivel comunitario en la mayoría de participantes de esta intervención. Por otra parte, se contempló la idea de replicar este impacto a otras comunidades dentro de la población adulta mayor de la ciudad de Neiva.

Se logró establecer el reconocimiento solido del impacto generado por esta estrategia. Otra parte se logró determinar que el aprendizaje siempre será una medida de mejoramiento no solo para la cognición de las personas en este caso los adultos mayores, sino que también para el mejoramiento y fortalecimiento de las relaciones sociales.

Su modo de vida antes y después de conocer la interacción que las nuevas tecnologías y la conectividad brindan; marcan un el inicio a una estrategia de la que pueden beneficiarse otras comunidades de adultos mayores en la misma ciudad. O en caso dado guiara a la construcción de herramientas que permitan brindarles un bienestar psicológico apropiado.

Por otra parte, se lograron determinar obstáculos que, aunque fueron solventados, generan un punto de reflexión para el mejoramiento de la estrategia. Estos están representados por complicaciones en el uso de teclados, el mouse, reconocimiento de la interfaz y elementos de navegación.

En conclusión, el bienestar psicológico está influenciado por los diferentes factores, sobre todo, por la autoeficacia y la autoestima, que a su vez, están relacionadas con otras variables como la salud percibida y la actividad física. De este modo, la participación en actividades físicas, recreativas y sociales promueven el bienestar, y en su última instancia el envejecimiento exitoso.

Conclusiones

El desarrollo de esta investigación implicó la necesidad de identificar, describir, analizar e interpretar el impacto de un programa de intervención por medio de las nuevas tecnologías para la generación del bienestar psicológico de los adultos mayores de la comuna 10 de la ciudad de Neiva.

Las nuevas tecnologías son un medio importante para mantener integrados a los adultos mayores en la sociedad y fortalecer habilidad de tipo psicológicos como son la autonomía, el dominio del entorno, la creación de relaciones positivas. Esto influye de manera muy importante y significativa en el crecimiento personal, y a su vez, los dota de un propósito para vivir.

Es importante brindar las herramientas y los recursos necesarios para que este medio esté al alcance de toda la población de adultos mayores y evitar que se genere una brecha por falta de conocimiento, de recursos, de experiencia y de confianza.

Vemos que al igual que en Mesa-Fernández et al. (2019). El contraste entre hombres y mujeres radica en que los hombres tienden a tener más autonomía, crecimiento personal y autoaceptación, mientras las mujeres se inclinan por el bienestar en las relaciones sociales.

También se observa que las personas con un nivel de formación más alto tienden a tener un mayor BP, donde destacan dimensiones como: autoaceptación, propósito de vida y crecimiento personal. Se deduce que esto se deba a que poseen acceso a más recursos para enfrentar situaciones problemáticas.

Recomendaciones

Luego del desarrollo de este trabajo y tomando como guía la interpretación de su impacto dentro del ámbito social comunitario. Se logró determinar que este aporte de manera conjunta, recomendaciones de ajuste que pueden ayudar en planteamientos futuros a lograr una cobertura total en el impacto e incidencia dentro de las comunidades de adultos mayores.

Estas radican en:

El mejoramiento al acceso a equipos y a conexiones de internet que permitan la interacción de los adultos mayores en las redes. Esto se hace necesario debido a que, aunque los adultos tienen espacios físicos donde pueden interactuar de manera social; no poseen espacios donde puedan acceder constantemente a la ciber-interacción. Es menester aclarar que los adultos tienen reuniones una vez al mes dirigidas por los programas brindados por las entidades gubernamentales.

Por otra parte, se recomienda la implementación de factores de sensibilización a la comunidad, en donde esta pueda implementar estos aprendizajes e instituirlos como hábitos que mejoren la calidad de vida familiar con sus adultos mayores. Si bien la población de adultos mayores de la comuna 10 es grande. No alcanza a dar cobertura total a esta población. Aún hay adultos mayores que se privan de tener estos beneficios ofrecidos por los programas gubernamentales debido a la calidad de salud física y a los bajos recursos económicos.

También se recomienda implementar estrategias que puedan llevar la ejecución de este propósito a otras comunidades dentro de la ciudad de Neiva. Esto con el fin de brindar a una mayor población, el impacto comunitario generado por este trabajo.

En cuanto a la relación entre la formación y el bienestar psicológico, se cumple el planteamiento que dicta: a mayor nivel de estudios mejor capacidad funcional, siendo las personas de menor nivel académico las que tendrán una mayor probabilidad de presentar dependencia, es decir de autonomía.

Referencias

- Abad, E. (2012). La implantación de evidencias en la práctica enfermera: un proceso de cambio mediante una investigación-acción-participativa. Universidad de Alicante. Retrieved from <http://www.tdx.cat/handle/10803/84259>
- Alonso, L. (1996). Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. *En Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*, 225-255.
- Baena Benito, S. (2015). Diseño y desarrollo de un programa de formación para enfermeros noveles en el área quirúrgica del Hospital Clínico de Barcelona.
- Barros, C. (2009). Apoyo Social y Bienestar del Adulto Mayor. *Scielo*, 25-31 ISSN 0717-2079.
- Bebbington, A., & Becoña, E. (2006). Estrategias de vida y estrategias de intervención: el capital social y los programas de superación de la pobreza. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 125 - 146.
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17,, 582-589.
- Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 29(3), 182-191.
- Camero, S. (2015). Ciudadanía y voluntariado senior en la sociedad telemática. Estudio de AVIMEX como paradigma del envejecimiento activo e inclusivo en Extremadura - Dialnet. (Tesis doctoral) Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=45729>
- Cardozo, C., Martín, A. E., & Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. *Informes Científicos Técnicos-UNPA*, 9(2), 1-29.
- Colombia. 2008. Ley 1251/2008 de 27 de noviembre, por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.

Colmenares E, A. M. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 3(1), 102-115.

Constitución Nacional. (2009). *Sentencia T-138/10 Ley 1276 de 2009*. Bogotá: Constitución política.

Chapman, A. (2004). Análisis DOFA y análisis PEST. Accesible en:

<http://www.degerencia.com/articulos.php>.

Garrido, A. A., & Checa, J. (2018). Las historias de vida como método de acercamiento a la realidad social. *Life stories as a method of approach to social reality*, 225 - 230.

Iñiguez Rueda, L. (1999). Investigación y evaluación cualitativa : bases teóricas y conceptuales. *Atención Primaria: Publicación Oficial de La Sociedad Española de Familia Y Comunitaria*, 23, 496–502.
Retrieved from
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2893032&info=resumen&idioma=SPA>

Ishikawa, K. (1943). Diagrama Causa-Efecto. Recuperado el, 15.

Kemmis, S., McTaggart, R. (2000). Participatory Action Research. En Denzin, N.K., Lincoln, Y.S. (Ed). *Handbook of qualitative research* (2ªed). Thousand Oaks: Sage.

Ley 1850 de 2017. Congreso de la República de Colombia. Recuperado de:
<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201850%20DEL%2019%20DE%20JULIO%20DE%202017.pdf>

Martínez, M. (2009). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.

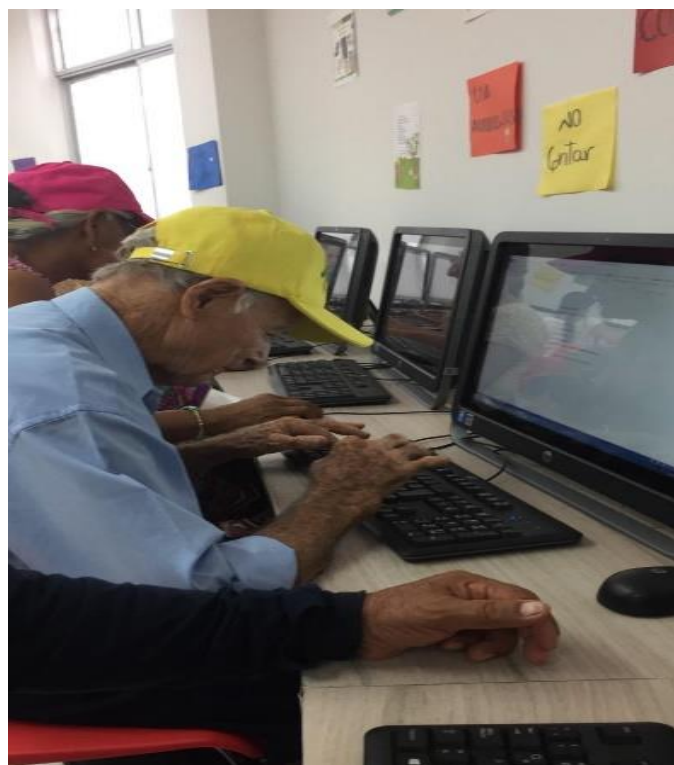
Mederos, J. C. R., Terry, R. S., & Dueñas, M. M. A. (1999). *Tratado de gerontología y geriatría clínica*. Editorial Científico-técnica.

- Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C., & Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 115-124.
- McMillan, D. (1986). Sense of community: A definition and theory. . *Journal of Community Psychology*, Vol 14,6-23.
- MINSALUD. (2017). *Informe para la tercera edad*. Bogotá: Ministerio de salud .
- Montero, M. (2007). Concepto de comunidad. En M. Montero, *Introducción a la psicología comunitaria: desarrollo, conceptos y procesos*. (pág. 122). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- OMS. (2018). *Caracterización del adulto mayor*. Boston: OMS.
- OMS. (2018). *Informe mundial sobre la tercera edad y su impacto en la morbilidad*. Boston: Organización mundial para la salud.
- Peña, A. (2006). Metodología de investigación científica cualitativa. *psicología*, 47 - 84.
- Rozas, Margarita (2002). Una perspectiva teórica metodológica de la intervención en trabajo social. Espacio Editorial. pp. 118. Buenos Aires, Argentina.
- Ryff, CD (1995). Bienestar psicológico en la vida adulta. *Direcciones actuales en ciencia psicológica* , 4 (4), 99-104.
- Saldaña, V. (2017). Analizando experiencias en los adultos mayores y las redes sociales. *Redalyg org*, 19 - 25.
- Sánchez, I. G. (2015). Método Etnográfico y Trabajo Social Algunos aportes para las áreas de investigación e intervención social. *FERMENTUM*, ISSN 0798-3069 - AÑO 15 - N° 44 - 353-366.
- Sandoval, E. (2018). Tercera edad y la importancia de las relaciones interpersonales. *IPSUSS Instituto de políticas públicas de la salud*, 72 - 78.

- Santos, Z. C. (2009). *Adulto mayor, redes sociales e integración*. Bogotá: Universidad Nacional.
- Santos, Z. C. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. Older adult, social networks and social integration. *Trabajo Social N.º 11*, 159-174 ISSN 0123-4986.
- Santiesteban, I., Pérez, M., Velázquez, N., & García, N. (2009). Calidad de vida y su relación con el envejecimiento. *Correo Científico Médico de Holguín*, 13(2).
- SIVIGILA. (2018). *INFORME SEMANA 36 adulto mayor municipio de Neiva*. Neiva: Norma.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Paidós Básica.
- UNAD. (2018). *LINEAMIENTOS PARA LA ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO*. Bogota: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Vidal, A. S. (1991). *Modelo de cambio social*. Brasilia: Sao paulo.
- Vinaccia, A., & Hamilton Fernández, M. Q. (2008). Calidad de Vida Relacionada con la Salud y Apoyo Social. *Redalyc*, 125 - 132.

Anexos

Registro fotográfico





**MATRIZ PARA REALIZAR ANÁLISIS DE CONTENIDO DE INFORMANTES
CURSO ETNOGRAFÍA (POSGRADO) 406018_614**

Grupo:		Nombre del maestrante:		NOHORA ELISA AYALA RUIZ	
Tema-Problema de investigación: EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN UNA COMUNIDAD DE ADULTOS MAYORES					
Sujeto/Objeto de investigación: ADULTOS MAYORES					
Contexto de Micro etnografía: COMUNIDAD DE ADULTOS MAYORES DE LA COMUNA 10 DE LA CIUDAD DE NEIVA					
Informante 1: NICOLASA GUEVARA					
Características del participante:		Edad: 63 AÑOS	Rol: ABUELA	Sexo: FEMENINO	
Lugar de aplicación de la técnica etnográfica: CENTROS VIDA COMUNA 10 CIUDAD DE NEIVA					
PREGUNTAS ENTREVISTA Y/O GRUPO FOCAL	RESPUESTAS O DISCURSO INFORMANTE	Listado de palabras que se repiten o términos recurrentes (Subcategorías)		CATEGORÍAS	
1. ¿Conoce los alcances de las nuevas tecnologías y la conectividad en el acercamiento con personas que viven lejos?	Bueno yo veo a mis nietos y a los jóvenes con sus celulares, chatear y se ríen y se divierten. Una vecina dice que la hija de otra vecina que le cae mal, se toma fotos biringas y se la manda a los novios. Que tiene artos y los ha conseguido por medio del celular y el Facebook.	vecina, celular		Interacción social y murmuración social	

2. ¿le interesaría conocer nuevas personas con las que puede compartir historias, gustos, habilidades ...?	Yo paso todo el tiempo sola- mi hija y el marido salen a trabajar y yo me quedo en la casa sola. Me aburro y no me gusta conversar con las vecinas. Eso de estar chismoseando no es bueno. Si me gustaría conocer otras personas con las que pueda conversar cuando este sola sin salir de mi casa.	Conversar, Casa, Sola	Interacción social. Contexto psicológico bienestar
Informante 2: PABLO EMILIO GUZMAN RAMIREZ			
Características del informante:	Edad: 66 AÑOS	Rol: PENSIONADO	Sexo: MACULINO
Contexto de Micro etnografía: COMUNIDAD DE ADULTOS MAYORES DE LA COMUNA 10 DE LA CIUDAD DE NEIVA			
PREGUNTAS ENTREVISTA Y/O GRUPO FOCAL	RESPUESTAS O DISCURSO INFORMANTE	Listado de palabras que se repiten o términos recurrentes (Subcategorías)	CATEGORÍAS
1. ¿Conoce los alcances de las nuevas tecnologías y la conectividad en el acercamiento con personas que viven lejos?	Yo soy de Medellín y pues toda mi familia está allá. Mi hermana menor me dice que porque no compro un celular o que le diga a mi nieta que me habrá una cuenta en Skype. Disque paz verme cuando hablamos. Yo creo que no puedo aprender a usar eso, pero si me gustaría ver a mi familia una vez más por si me muero.	familia	contexto, psicológico bienestar
2. ¿le interesaría conocer nuevas personas con las que puede compartir historias, gustos, habilidades ...?	sí claro que sí. Yo soy muy amiguero y pues nada como tener un amigo que este hay con uno en el momento que se necesite. Así sea para hablar carreta.		Interacción social

Informante 3: SILVIA MARIA TOVAR			
Características del informante:	Edad: 60 AÑOS	Rol: ABUELA	Sexo: FEMENINO
Lugar de aplicación de la técnica etnográfica: CENTROS VIDA COMUNA 10 CIUDAD DE NEIVA			
PREGUNTAS ENTREVISTA Y/O GRUPO FOCAL	RESPUESTAS O DISCURSO INFORMANTE	Listado de palabras que se repiten o términos recurrentes (Subcategorías)	CATEGORÍAS
1. ¿Conoce los alcances de las nuevas tecnologías y la conectividad en el acercamiento con personas que viven lejos?	Pues uno escucha a los vecinos y a los demás abuelos hablar del celular y las computadoras. Dicen que se puede tener una parte donde se colocan las fotos que se toman en el celular. Como si fuera un álbum y que toda la familia la pueden ver. Dice que la familia que está lejos puede saludarse y verse mientras hablan. pues bueno eso	celular, familia	nuevas tecnologías, contexto, psicológico bienestar
2. ¿le interesaría conocer nuevas personas con las que puede compartir historias, gustos, habilidades...?	Más que conocer gente nueva, a mí me gustaría hablar con mi familia y decirles que los extraño, poder ver mis hijos que no viven acá y pues así no sentirme abandonada		contexto, psicológico bienestar

Conclusiones del investigador desde las subcategorías y categorías: Se puede concluir que los adultos mayores tienen poca interacción con su familia, que en ocasiones pasan desapercibidos. Esto hace que su bienestar psicológico esté en riesgo pues manifiestan sentirse solos y querer tener un acercamiento a su familia. También se puede determinar que la interacción social y el generamiento de nuevas amistades no es una acción del común vivir de los adultos mayores. Además, se entiende que el miedo a aprender a utilizar las nuevas tecnologías está latente y tal vez sea un factor considerable que los mantiene alejados de este aprendizaje.

El presente documento está basado en la resolución 8430, en la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud y en los parámetros que estipula el Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ciudad _____ Fecha: _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr(a) participante, por favor lea atentamente el siguiente documento que tiene como objetivo explicarle el uso y confidencialidad de sus datos, así como sus derechos y compromisos con respecto al proceso de intervención psicológica comunitaria. Si tiene cualquier duda consúltelas con el/la psicóloga/a.

1. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Toda la información concerniente a su intervención, incluyendo cualquier grabación de audio, video o reporte escrito, son confidenciales y no serán divulgadas ni entregadas a ninguna otra institución o individuo sin su consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. Sin embargo, de acuerdo con la ley 1090 del 2006, es necesario quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún otro miembro de la comunidad.

2. REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Las decisiones sobre la continuidad o suspensión de las actividades programadas por el/ psicólogo (a) para la intervención y desarrollo de esta investigación, son tomadas por usted o algún familiar o representante en caso de que tenga alguna limitación cognitiva que le impida tomar decisiones.

3. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, _____, identificado(a) con cédula de ciudadanía número _____ de _____, manifiesto:

1) Mi participación en el proyecto Aplicado **“Conectividad y nuevas tecnologías” una estrategia para el bienestar psicológico de la comunidad de adultos mayores de la comuna**

10 Neiva Huila desarrollado por el maestrante en psicología comunitaria de la UNAD y que me ha sido explicado y entendido por mí y cuyas condiciones generales me ha aclarado el/la psicóloga/o.

2) Que la información que le brindo al psicólogo/a es verdad y corresponde a mi realidad, ya que sobre dicha información se plantean las propuestas de intervención.

3) Que he leído y comprendido íntegramente este documento y en consecuencia acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven y accedo a lo anteriormente mencionado.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Aviso Legal: La información contenida en este documento, será para el uso exclusivo del maestrante y del uso pertinente del proyecto aplicado al que está asociado, quien será responsable por su custodia y conservación en razón de que contiene información de carácter confidencial o privilegiada.