

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social, (CIFOVIS).



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

2E08 PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área
Metropolitana de Guadalajara.

Taller: “Encerrados pero enREDados”

PRESENTAN

Programas educativos y Estudiantes

Licenciatura en Psicología. Laura Guadalupe López Benavidez

Licenciatura en Arquitectura. Andrea Lizbeth Zambrano

Licenciatura en Arquitectura. Leticia Lineth García Cortés

Licenciatura en Comercio y Negocios Globales

Profesoras PAP:

Dra. Margarita Maldonado Saucedo

Mtra. Martha Cristina Rojo Michel

Mtra. María Martha Ramírez García

Tlaquepaque, Jalisco

Otoño, 2021

ÍNDICE

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	3
Resumen	4
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional	5
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto	7
1.2 Caracterización de la organización	9
1.3 Identificación de la(s) problemática(s)	20
1.4. Planeación de alternativa(s)	26
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora	38
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos	44
1.7. Bibliografía y otros recursos	67
1.8. Anexos generales	69
2. Productos	70
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia	118
3.1 Sensibilización ante las realidades	119
3.2 Aprendizajes logrados	123

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son experiencias socio-profesionales de los alumnos que desde el currículo de su formación universitaria enfrentan retos, resuelven problemas o innovan una necesidad sociotécnica del entorno, en vinculación (colaboración) (co-participación) con grupos, instituciones, organizaciones o comunidades, en escenarios reales donde comparten saberes.

El PAP, como espacio curricular de formación vinculada, ha logrado integrar el Servicio Social (acorde con las Orientaciones Fundamentales del ITESO), los requisitos de dar cuenta de los saberes y del saber aplicar los mismos al culminar la formación profesional (Opción Terminal), mediante la realización de proyectos profesionales de cara a las necesidades y retos del entorno (Aplicación Profesional).

El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que los estudiantes, los beneficiarios externos y los profesores se asocian colaborativamente y en red, en un proyecto, e incursionan en un mundo social, como actores que enfrentan verdaderos problemas y desafíos traducibles en demandas pertinentes y socialmente relevantes. Frente a éstas transfieren experiencia de sus saberes profesionales y demuestran que saben hacer, innovar, co-crear o transformar en distintos campos sociales.

El PAP trata de sembrar en los estudiantes una disposición permanente de encargarse de la realidad con una actitud comprometida y ética frente a las disimetrías sociales. En otras palabras, se trata del reto de “saber y aprender a transformar”.

El Reporte PAP consta de tres componentes:

El primer componente refiere al ciclo participativo del PAP, en donde se documentan las diferentes fases del proyecto y las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo de este y la valoración de las incidencias en el entorno.

En caso de requerirse alguna adecuación al nombre de las fases propuestas para este componente, se puede realizar siempre y cuando sea complementario a lo ya establecido.

El segundo componente presenta los productos elaborados de acuerdo con su tipología.

El tercer componente es la reflexión crítica y ética de la experiencia, el reconocimiento de las competencias y los aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

La exclusión sociocultural de la vejez genera abandono, invisibilidad, nulidad de derechos y pocas oportunidades para que las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara vivan plenamente esta etapa de sus vidas. El objetivo fue empoderar a las personas mayores que habitan en el AMG, a través de talleres de autocuidado (salud física y mental) y del desarrollo de proyectos de diseño colaborativo que generen alternativas que contribuyan a mejorar sus condiciones de vida para que resignifiquen esta etapa de su vida.

El trabajo colaborativo a través del taller *Encerrados pero enREDados* permitió por medio de talleres virtuales abonar a la calidad de vida de este grupo poblacional en el contexto por COVID-19 mediante el uso de las aplicaciones de whatsapp y zoom. Se presenta a lo largo de este documento las experiencias de aprendizaje por estudiantes y la contribución social que implica el trabajar con personas mayores a partir de un contexto que ha implicado la emergencia sanitaria derivada por la pandemia de COVID 19 que ha llevado el experimentar y continuar en aislamiento social. Aún en el contexto en el que se mantiene el confinamiento, a través de distintas estrategias de intervención que buscaron sumar al bienestar cotidiano de este grupo etario abordando las siguientes temáticas: 1) Resignificación de la vejez, 2) Nutrición para personas mayores, 3) Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado, 4) Red de apoyo para la productividad en la vejez, 5) Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado, 6) Regulación emocional, 7) Accesibilidad y seguridad en el espacio público, 7) Red de apoyo para la productividad en la vejez, 9) Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado y 10) Regulación emocional en las que han participado adultos mayores inmersos dentro Sistema DIF en distintos municipios: Guadalajara, Zapopan, Tlaquepaque y Tlajomulco.

1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

1.1.1 Resignificación en la vejez

La sociedad de hoy, con sus estructuras y modos de vivir, que se mueve a ritmos acelerados y cambiantes, una sociedad hedonista, donde prima la obsesión por la productividad, la valoración de lo útil en tanto capaz de producir valor, donde se le da amplia importancia a la juventud, a lo nuevo; el ser viejo presenta connotaciones negativas. Un persona mayor frente a la realidad de su propio envejecimiento, en una sociedad de estas características, tiende a vivir esta etapa como una situación de pérdida de valor y confianza en sí mismo, abandono y minusvalía que se refleja en su emocionalidad y corporalidad generando depresión, disminución de su autoestima y encierro. Ante esta situación, es posible concluir que la participación ciudadana le permite a la persona mayor cuestionar todos los prejuicios que lo atraviesan y que forman parte del imaginario social, resignificar su ser y el deber ser, revalorizar el lugar que ocupa y los roles que puede desempeñar en el colectivo (Rossi, 2014).

Existe una propuesta de un modelo de intervención psicológica para las personas mayores que tiene en cuenta el crecimiento de esta población, y surge de la necesidad de comprender e intervenir eficazmente sobre los mismos, y generar planes de acción que contribuyan al mejoramiento de su calidad de vida, a partir de una mirada integral a las necesidades propias de la población de personas

mayores, su cultura y condiciones sociodemográficas. De esta manera, se hace un llamado a las diferentes disciplinas que se interesan por el estudio de las personas mayores para que contribuyan al entendimiento de la complejidad de esta población y, sobre todo, al desarrollo de herramientas que permitan mejorar la vida. (Rodríguez, Valderrama, Molina y Máximo, 2010)

La vejez está asociada con los cambios en la funcionalidad del cuerpo y el deterioro físico. Los aspectos relacionados con lo estético no reflejan importancia alguna, debido a la fuerte valoración que se tiene del cuerpo como herramienta de trabajo. Así mismo, las enfermedades crónicas discapacitantes se acentúan en este grupo y construyen los significados de la vejez y la discapacidad. Las particularidades de los significados de vejez y discapacidad de este grupo etario son determinantes a la hora de abordar el cuidado. La palabra discapacidad es apropiada para las denominaciones profesionales, pero no es utilizada por las personas mayores cuando se refieren a la situación que están viviendo. La construcción del significado de la vejez en este grupo de ancianos está permeada por el significado de la discapacidad, es decir, estas dos condiciones convergen. Así mismo, algunos de los elementos constitutivos de la discapacidad exacerbaban las condiciones negativas de la situación de vejez, como el sentimiento de soledad y abandono que expresan las personas ancianas de este estudio, al no poder salir de sus viviendas (Castellanos y López, 2010).

Robles (2005) comenta que la presencia del cuidado en la vida de las personas mayores constituye una señal de desvalorización porque hace visible su estatus de

dependiente. El proceso consiste en que el cuidado implica una necesidad en la vejez, como necesidad requiere la existencia de una condición que justifique su otorgamiento, y esa condición es haber perdido el estatus de sujeto independiente y autónomo que es capaz de cuidar de sí mismo. El asunto no estriba en aceptar que uno es cuidado por los otros, sino el reconocimiento implícito de ser alguien dependiente y con ello modificar la relación con los demás. La dependencia vivida durante la vejez es lo que origina los sentimientos adversos, no el cuidado per se.

El autor Salazar-Martinez, (2015) asegura que las principales repercusiones prácticas y teóricas se asocian con la necesidad de trascender la visión del envejecimiento activo como uno centrado primordialmente en la actividad física o productiva. Si bien hay avances relevantes en cuanto a ampliar las opciones de participación cívica, así como en actividades de ocio y educativas, incluso, en la posibilidad de trabajos flexibles y remunerados que aprovechan la experiencia o programas de voluntariado, es esencial reposicionar la trascendencia del desarrollo de la identidad. El objetivo es aprovechar el potencial para crear sentido y construir significado en el que la vejez es vital, debido a que las habilidades narrativas son por excelencia el recurso principal para el desarrollo de la identidad.

1.1.2. Nutrición para personas mayores

En México para muchos adultos mayores el acceso a una alimentación adecuada en términos de cantidad y calidad es incierto o limitado, debido particularmente a las dificultades que implica no contar con una fuente segura de ingresos y no poder transformar los recursos disponibles. La inseguridad alimentaria, además de

problemas de carácter económico, se asocia con salud deteriorada, deterioro cognitivo y depresión, condiciones de fragilidad, ausencia de redes sociales de apoyo, falta de protección social, así como reducida o nula participación de los ancianos en decisiones personales y de su entorno inmediato, entre otros factores (Rivera-Márquez, Mundo-Rosas, Cuevas-Nasu y Pérez-Escamilla, 2014)

En las personas mayores se produce una disminución de la percepción sensorial que afecta el olfato, la vista y el gusto, lo que puede afectar su sensibilidad gustativa. Además, en las personas mayores se incrementa la prevalencia de enfermedades y especialmente de enfermedades de larga duración o crónicas, que requieren un tratamiento dietético, por lo que es necesario instaurar dietas terapéuticas y así disminuir el riesgo de la malnutrición. Se ha observado que con la edad se incrementa la intolerancia a la lactosa, lo que genera un rechazo a los lácteos teniendo el riesgo de pérdida de calcio. Además de la percepción sensorial también se ha observado que padecimientos cognitivos como demencia senil y la depresión incrementan la malnutrición en las personas mayores, por lo que es necesario un buen seguimiento (Arbonés y col., 2003).

Las pérdidas de cualquier tipo que sufren muchos ancianos y que se incrementan con el transcurso de los años, la falta de estímulos y de apoyos necesarios a las características de cada individuo, conlleva, en numerosas ocasiones, la pérdida de interés por la comida, y por ende riesgo nutricional; este hecho puede incrementarse aún más en el caso de los ancianos que viven solos y en los que sufren tendencias depresivas. Además, la dificultad por varios factores para el abastecimiento de los víveres, la disminución del poder adquisitivo; la falta de información y asesoría para

conseguir dietas equilibradas o terapéuticas agradables y asequibles, afectan los niveles nutricionales de las personas mayores (Iglesias y col., 2001)

Finalmente, mediante una adecuada intervención nutricional que contribuiría a mejorar la calidad de vida del anciano, reducir la susceptibilidad a algunas de las enfermedades más frecuentes y contribuir a su recuperación y de esta manera, ayudar a mantener, durante el mayor tiempo posible, un estilo de vida independiente para permanecer siempre que sea posible en el ambiente propio de cada uno.

1.1.3 Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado

1.1.3.1. Habitabilidad en el espacio público y privado

El mundo se enfrenta al desafío de comprender uno de los mayores retos sociodemográficos de su historia: el envejecimiento demográfico urbano, donde las cuestiones relativas a los contextos ambientales tendrán un papel determinante en las políticas sociales y en la planeación urbana. Con el fin de realizar un análisis socioespacial de los problemas de habitabilidad del contexto ambiental tanto en vivienda como en barrio para la población mayor en la ciudad de Granada y con el propósito específico de describir la disparidad en la distribución espacial del envejecimiento demográfico urbano, se analizaron los factores que condicionan la habitabilidad del espacio habitado para la persona mayor, determinados por sus características sociodemográficas, económicas, de salud, y, sobre todo, residenciales y espaciales (Sánchez-González, 2009).

Por medio de la revisión actualizada de la literatura, el análisis de bases de datos del censo de población y de una serie de encuestas realizadas a 797 personas de 65 años y más de ambos sexos y residentes del municipio de Granada, pudo concluir que la problemática global y espacial de los adultos mayores granadinos es muy grande y creciente (pobreza, salud, dependencia, soledad, habitabilidad de la vivienda y accesibilidad del entorno urbano) por el proceso demográfico, la falta de políticas sociales y la ausencia de planeación urbana gerontológica.

Se afirma que las ciudades reclaman cada vez más habitantes, y el reto del envejecimiento será preciso acometerlo a partir de la planeación urbana gerontológica, surgida de la colaboración y el entendimiento de equipos multidisciplinares (arquitectos, ingenieros, geógrafos, sociólogos, economistas, trabajadores sociales, psicológicos, médicos y otros profesionales), a fin de promover las condiciones de habitabilidad (vivienda, barrio y ciudad) necesarias para una población que envejece.

1.1.1.3.2 Accesibilidad en el espacio público

El adulto mayor se perfila cómo un ciudadano que ha sido desvalorizado y que sin embargo requiere de espacios públicos abiertos con un perfil inclusivo a sus derechos sociales y a sus necesidades actuales dimensionadas al actual ritmo de vida de la urbe (Moreno, 2019).

Utilizando una metodología similar a la de Sánchez-González (2009) y con el propósito de indagar acerca de los espacios verdes públicos (EPV) de la ciudad de

Rafaela en la provincia de Santa Fe, Argentina, en función de su accesibilidad y oferta de equipamientos para la población de personas mayores.

Fabrizius, Wilkinson y Gómez (2019) pudieron visibilizar la función social y la importancia de dichos espacios para el grupo etario de 55 años y más, al encontrar que representan lugares de encuentro e interacción entre pares y con miembros de otras edades posibilitando el enriquecimiento mutuo por medio de la participación en actividades recreativas. Es por ello que la existencia de los EPV y la posibilidad de acceder y permanecer en ellos contribuye al ejercicio y afianzamiento del derecho a la ciudad y favorece el proceso de envejecimiento activo. Finalmente, pudieron concluir que estos espacios constituyen un elemento fundamental al momento de considerar la calidad de vida de la población y en particular de las personas mayores dados los beneficios que aportan en lo relativo a la salud tanto física como mental, siendo indispensable que los municipios consideren estos espacios como un elemento destacado de sus políticas, esperando que los propios ciudadanos puedan ser parte de ese proceso de planificación.

Cortés-Topete (2020) menciona que las condiciones sociales y físicas que tiene el centro histórico, permiten que el adulto mayor desarrolle diversas actividades por su cuenta, lo que influye en el mantenimiento de una vida autónoma. Aunque esto no significa que el ser independiente sea sinónimo de un mejor envejecimiento ya que los resultados de su investigación muestran que la compañía en distintas actividades, como ir al parque a distraerse, asistir a Iglesias, algún taller ocupacional o realizar compras, mejoran el sentimiento de pertenencia a la vida presente y no sólo se vive de recuerdos de la persona fuerte que era en su pasado, y se asocia

con una percepción positiva de la salud y bienestar. Así mismo, este autor comenta que una vida activa en compañía de familiares o amistades promueve la autorrealización, ya que la persona mayor sigue realizando sus actividades diarias sintiendo apoyo en caso de emergencia y en este sentido, la disponibilidad de servicios culturales, médicos, de comercio y de asistencia social, permite una adaptación natural a los cambios en sus habilidades ya que el entorno facilita el acceso a servicios básicos como disponibilidad compras de alimentos frescos en los mercados, a centros de salud, de cuidado personal y parques o calles comerciales que optimizan y facilitan la vida sin tener que recurrir a la reubicación en algún centro geriátrico.

1.1.1.3.3 Adaptación y rediseño del espacio público

Serna (2019) llevó a cabo un estudio de tipo exploratorio con el propósito de resaltar la importancia que tienen los adultos mayores en nuestra sociedad, al ser personas que llevan consigo la cultura, creencias, conocimientos y costumbres. A partir de dicho estudio, surgió una oportunidad de diseño de un espacio para personas mayores de 60 años en condiciones vulnerables del municipio de Circasia, Quindío en Colombia el cual pretende promover relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y jóvenes, en busca de un envejecimiento activo y una sociedad para todas las edades mediante el diseño de espacios, escenarios y diversas actividades que fomenten la interacción entre ambas generaciones, impactando la calidad de vida y de esta manera, lograr mediar la situación de abandono, a través de los beneficios que brindan las relaciones intergeneracionales y las actividades propuestas mediante el juego. Esta investigación puede ser complementada con aquella

realizada por Moreno (2019) quien buscó plantear el potencial que tiene el parque vecinal para ser experimentado y apropiado por su población desde una perspectiva de sus actores sociales y siendo el caso de estudio el parque de la colonia Unidad Panamericana en Ciudad Juárez, Chihuahua, el cual cuenta con la característica de envejecimiento demográfico de sus residentes y que arrojó como resultado que, las condiciones urbanas de la colonia no favorecían el encuentro social ni ofrecían los espacios necesarios para realizar actividades positivas encaminadas a su población y que inculcasen el desarrollo humano como deporte, cultura o recreación y en cambio se había generado un espacio público anárquico que condicionaba negativamente el comportamiento de quienes habitan ese territorio. Adicional a dicha investigación, se presentaron recomendaciones de diseño para el equipamiento del sitio incorporando la experiencia y participación de las personas mayores; así como la conceptualización teórica referente al taller de proyecto arquitectónico y participativo de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, que tomó parte en la realización de propuestas puntuales para mejorar la calidad de vida del sitio con lo cual se marcó un precedente en la vida pública contemporánea, no solo de la ciudad fronteriza de Ciudad Juárez sino a nivel nacional como ejemplo de rescate de un espacio público para el uso y disfrute de la comunidad, fortaleciendo el tejido y la cohesión social

1.1.1.3.4 Accesibilidad en el espacio privado

El hogar puede ser definido como uno de los sistemas ambientales básicos que envuelven la vida del hombre y en el cual se estructuran multitud de interacciones recíprocas, ya que la vivienda condiciona (física, psicológica y socialmente) la vida

de los individuos que la habitan, y al mismo tiempo, es condicionada por éstos en función de sus necesidades, sus gustos personales, etc. (Belardo. 1996).

La falta de accesibilidad no sólo se presenta en el espacio público, ya que como enuncian. En muchas ocasiones, las personas encargadas del diseño de la vivienda de los adultos mayores no tienen acercamiento alguno con ellos, por lo que se llegan a concretar proyectos en los que el diseñador supone lo que el habitador necesita, lo que, en ocasiones en lugar de beneficiarlo, le hace transitar de manera insegura dentro de su propio hogar (Ayala y Narváez, 2014). Así mismo, con el fin de aportar lineamientos de diseño que se acercasen a las necesidades de las personas mayores tomando en cuenta sus actividades, sus nuevas capacidades, el apego a la vivienda y sobre todo su experiencia, Ayala y Narváez (2014) llevaron a cabo una investigación que se abordó tanto de manera cuantitativa como cualitativa por medio de un acercamiento a profundidad con 97 personas mayores de 60 años de la ciudad de Aguascalientes y llegando a la conclusión de que, la satisfacción que puede sentir la persona mayor, que luego de muchos años de esfuerzo tiene oportunidad de habitar en plenitud la vivienda, se ve ensombrecida en muchas ocasiones por elementos dentro de ésta que sobrepasan su capacidad física, como pueden ser: escaleras que le dificultan acceder a su recámara, desniveles en los pisos que le provocan caídas, sanitarios que le dan inseguridad o dificultades para bañarse o acceder al sanitario, problemas para lavar y tender la ropa, alacenas en cocina que le dificultan alcanzar objetos para una actividad básica como es la preparación de sus alimentos, dificultades para hacer ejercicio entre otras lo cual termina forzando al adulto mayor a una dependencia o a una exclusión innecesaria dentro de su propia casa.

Belardo (1996) con la intención de desarrollar intervenciones de educación ambiental, particularmente sobre el tema de la vivienda, que posibilitasen un aumento de la calidad de vida de los mayores, propuso un programa enmarcado teóricamente en el contexto de la gerontología educacional, con función práctica en el cual se sumaban las características de la educación ambiental y las de la educación para la salud; dicho programa estaba enfocado a mejorar las condiciones de habitabilidad (ventilación, temperatura, humedad, limpieza, etc.) y a evitar el riesgo de accidentes (caídas, gas, quemaduras, etc.). En este sentido, este autor enuncia que a medida que se avanza en edad, las circunstancias personales, así como las necesidades ambientales, cambian. Las modificaciones fisiológicas dificultan o entorpecen el desarrollo de algunas actividades cotidianas en el hogar (como alcanzar objetos situados en algún armario alto, subir escaleras, transportar objetos pesados, etc.), dificultades que se incrementan cuando aparecen problemas de salud. Si a ello unimos la disminución de ingresos que afecta a la mayoría de los jubilados, y la pérdida del cónyuge, es comprensible que la persona mayor se sienta acuciada a trasladarse o, al menos, a realizar ciertas modificaciones en su casa y su modo de vida. También se menciona que la vivienda puede proporcionar bienestar físico, psíquico y social: Bienestar físico, ya que a través de la higiene, comodidad y seguridad que ofrezca puede contribuir a mantener y/o mejorar la salud física de la persona. Bienestar psíquico, en cuanto que es un espacio propio y privado, donde cada uno hace lo que quiere y está rodeado de recuerdos y de cosas adquiridas para el disfrute personal y/o familiar. Y, bienestar social, porque la casa es un lugar de encuentro con las personas con las que se tiene una relación afectiva,

ya sean amigos o familiares por lo que, indiscutiblemente, las condiciones de la vivienda influyen en la salud y la calidad de vida de las personas que viven en ella. En la vejez, la vivienda supone, en muchos casos, un grave problema, pues un significativo porcentaje de ancianos habitan viviendas viejas y en malas condiciones, lo que unido a los problemas de salud que sufren muchas personas mayores, agudizan las dificultades.

En complemento, tras la realización de encuestas en asistencias sociales públicas, en visitas domiciliarias y en espacios públicos y basándose en los siete principios básicos de diseño universal para permitiendo definir parámetros de diseño para el sistema habitacional desde la perspectiva del anciano, Vázquez-Honorato y Salazar-Martínez (2010) emiten las siguientes recomendaciones tanto para los espacios públicos como los privados:

- v Deben fomentarse las interrelaciones entre el espacio, el hombre y su entorno para que permitan la flexibilidad de usos, adecuando el espacio a las necesidades en cada una de las etapas de desarrollo del ser humano.
- v El espacio debe ofrecer seguridad, confort y protección, libertad de movimiento a través de los espacios en el interior de la vivienda, una ubicación adecuada insertada en el complejo urbano que considere un nivel satisfactorio de apoyos asistenciales, de servicio, de zonas de esparcimiento y de socialización que faciliten la vida independiente de los ancianos.

v Debe contemplarse la apropiación de tecnologías que faciliten la realización de sus actividades, dependiendo del nivel económico de los mismos, y la creación de espacios sin disturbios psicológicos al usuario, de tal manera que se beneficie la integración comunitaria, el respeto y la inclusión social de sus habitantes.

v Lo anterior debe llevarse a cabo con una visión en la que los espacios exteriores, edificios y viviendas posean accesibilidad libre de barreras, que garanticen el bienestar de los usuarios, que les permitan el uso y disfrute plenamente de nuestras ciudades sin límites espaciales donde se integre el espacio exterior (o público) con el interior (o privado) permitiendo la movilidad urbana desde todos los puntos de vista: desde la accesibilidad de transportación, el desplazamiento a través de la red viaria y la visualización clara de los señalamientos o de los espacios abiertos que faciliten su utilización para personas con alguna discapacidad, en todas las épocas del año.

1.1.1.3.5 Ergonomía

La frase de “máquina para vivir” se basa en la hipótesis que se puede mejorar el diseño de una vivienda, bajo criterios funcionalistas que apunten a una adecuación de sus tipologías para mejorar la calidad de vida de las personas y la eficiencia de las tareas diarias que desarrollen dentro de ella (Ferreira, 2019)

Herrera (2010) con la intención de proponer determinantes arquitectónicos de diseño con énfasis ergonómico, visto desde el usuario, llevó a cabo una

investigación de tipo exploratorio y cualitativo. Llegando a las siguientes conclusiones:

- v En la ergonomía a través del Diseño Universal están centradas las esperanzas para que se especifiquen normas aplicables que permitan a más ancianos envejecer en sus propios contextos, en lugar de requerir comunidades de retiro y de esta forma satisfacer las necesidades esenciales de vida.
- v Se debe brindar un espacio que contenga, comprenda y proteja donde el que diseña muestra su capacidad de escucha, interpretación e imaginación.
- v La intervención sobre el hábitat obtiene su máximo nivel de logro cuando alcanza la naturalidad.

1.1.4 Red de apoyo para la productividad en el vejez

Ante el fenómeno del envejecimiento de la población a nivel mundial es importante estudiar la vejez buscando capitalizar la experiencia y conocimiento de los adultos mayores. Diversos autores señalan la importancia del “buen envejecer” y proponen diferentes puntos de vista y concepto de la vejez. Partiendo del análisis y estudio de los diferentes conceptos, este artículo propone determinar los elementos de un modelo teórico de gestión organizacional que fomente prácticas en las empresas que promuevan la vejez generativa y prolongue la contribución de las personas, con la finalidad de que se obtenga un beneficio que se puede denominar dividendo de generatividad.

El envejecimiento es un proceso biológico, inherente al ser humano, pero a la vez es un proceso diferencial en cada una de las personas. El desarrollo propio de cada individuo hace que el proceso de envejecimiento se adelante en unas personas y se retrase en otras. Si se concibe a la persona como una unidad biopsicosocial, es obvio que cada uno de estos elementos influyen en el proceso de desarrollo vital de los individuos y, por tanto, el envejecimiento será producto de su interacción.

En la actualidad la proporción de adultos mayores en países desarrollados es de un 21%, mientras que en países en desarrollo es de 8%. Aunque hoy la mayoría de los adultos mayores del mundo viven en los países en desarrollo (63% en 2015), esta tendencia cambiará en los próximos decenios ya que para el año 2050 se espera que un 79% de la población de personas mayores a 60 años viva en países en desarrollo, lo cual significará una mayor necesidad de asistencia médica a largo plazo, un incremento en las enfermedades degenerativas de los adultos mayores, así como en los índices de dependencia física y económica de los mismos (CEPAL, 2007)

En México, el crecimiento acelerado de la población de adultos se debe a tres circunstancias: a) la disminución de los índices de mortalidad que se ha venido presentando desde hace más de 50 años, originada por la aplicación de distintas políticas públicas que se tradujeron en una disminución de enfermedades, b) el aumento de la esperanza de vida; y c) en el descenso de los índices de natalidad (INEGI, 2010).

Las estadísticas arrojadas por el censo poblacional del INEGI en el año 2010 indican que la población total del país era de poco más de 112 millones de personas, de las cuales el 9.6% se encuentran en el rango del adulto mayor. Sin embargo, se espera un incremento del 222% para el año 2050 (INEGI, 2010).

En los países emergentes, el porcentaje de población mayor de sesenta años, parte del mercado de trabajo, es considerablemente superior que en los industrializados.² En estos últimos, de acuerdo con Paz (2010) en su informe para la Organización Internacional del Trabajo (OIT), denominado «Envejecimiento y Empleo en América Latina y el Caribe», la edad de retiro ha disminuido desde principios del siglo pasado. En cambio, en los países con menor nivel de desarrollo, las tasas de actividad de las personas mayores son notoriamente más elevadas y la edad de retiro más alta. El autor destaca que los países de la región tienen grandes desafíos en materia de seguridad social, a causa de sus propios procesos de transición demográfica, los cuales generan elevadas proporciones de adultos mayores en la cúspide de sus pirámides poblacionales.

En lo referente a la cobertura de pensiones en los países desarrollados, esta alcanza cifras cercanas al cien por ciento; sin embargo, en los de menor nivel de desarrollo la situación es heterogénea. Para el caso de América Latina y el Caribe, un pequeño conjunto (Argentina, Uruguay, Brasil y Chile) comprende coberturas de entre el 60 y el 80 por ciento mientras que, para el resto, la misma se encuentra entre el 8 y 26 por ciento del total de la población adulta (Del Popolo, 2001). Igual situación se presenta en países asiáticos como China, Corea e Indonesia,

especialmente en las áreas rurales. En Vietnam por su parte, las pensiones tampoco representan una fuente significativa de ingresos para los adultos mayores (Maldonado y Yañez, 2013).

La vejez generativa puede ser alcanzada con la participación de la empresa a partir de la implementación de las acciones propuestas en el modelo propuesto. Es primordial que las organizaciones, generen programas para los adultos mayores que les permiten sentirse incluidos y partícipes en la sociedad, y del mismo modo aproveche el conocimiento, habilidades y talento de esta cohorte poblacional.

Se puede decir que la imagen de las personas mayores presenta una serie de características más negativas que positivas: incapacidad, lentitud, rigidez, enfermedad, etc. El estereotipo negativo está en íntima conexión con las normas y roles sociales que se prescriben a las personas mayores, entonces se puede concebir como un proceso interactivo en que roles y estereotipos se determinan recíprocamente e influyen en un autoconcepto negativo del propio anciano o anciana, aspecto que puede redundar en su propio estado de salud, ya que se ha puesto de relieve la incidencia de los factores psicológicos y sociales sobre la enfermedad. De igual forma, se ha podido comprobar que los cambios bruscos o acontecimientos vitales como la pérdida de seres queridos o la jubilación pueden suponer cambios importantes en la salud física y psíquica.

La mayor precariedad económica que padece el colectivo de las mujeres puede tener varias razones: las mujeres asalariadas tienen retribuciones menores que la de los varones, esto significa disponer de unas pensiones más bajas. Por el hecho

de tener que combinar su vida familiar y laboral, o bien han trabajado un menor número de años o bien lo han hecho a tiempo parcial, por lo tanto, su retribución también será menor. Otro aspecto muy importante es la menor acumulación de riqueza (tres de cada cuatro personas pobres en el mundo son mujeres).

Como conclusión una vejez generativa va a ser posible en la medida que los individuos puedan gozar de una vida funcional. Por lo anterior es fundamental concientizar a la sociedad en la etapa de edad adulta productiva de la importancia del cuidado de la salud. Mantener un balance en las dimensiones de cuerpo, mente y espíritu permitirá al individuo gozar de una vejez más plena, en donde podrá alcanzar no solo una vejez funcional sino gozar de una generativa.

1.1.5 Regulación emocional

Actualmente se considera que las emociones constituyen una fuente vital de información sobre nosotros mismos, el medio y los otros, y que por lo tanto resultan valiosas para el comportamiento adaptativo en el mundo social. La regulación emocional hace referencia a la capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional, o sea la experiencia subjetiva, así como las conductas manifiestas que se dan al experimentar cierta emoción. Este método está asociado al funcionamiento social efectivo y adecuado, las personas que poseen una mayor capacidad para regular sus emociones, tanto positivas como negativas, poseen en general relaciones positivas, muestran un aumento en su calidad de vida, mejores relaciones interpersonales y una relación más saludable consigo mismo (Cabrera, 2020).

En la persona mayor existen varios artículos de investigación en donde se analizó el tema y se encontraron resultados que respaldan dichas afirmaciones. Como unos estudios en donde incluso se tomó en cuenta el factor 'género' ligado a la regulación emocional y cómo cada género toma factores distintos de la regulación emocional.

En Argentina se realizó un estudio (Bello, 2016) donde se descubrió diferencias significativas en las metas de aceptación social y regulación emocional entre hombres y mujeres mayores de 60 años, en dicho caso las mujeres tuvieron mayor puntaje en ambos casos. Sin embargo, otro estudio en Argentina (Urzúa, y col. 2016) observó que los hombres puntuaron más alto a nivel de Calidad de Vida General, en el Dominio Físico y en el Social, pero debido a que estas diferencias no fueron tan significativas no se tomaron mucho en cuenta. Lo que sí se encontró en esta investigación fue que en el dominio psicológico, los hombres presentaron una media significativamente mayor que la de las mujeres.

En general, los resultados de la primera investigación concluyeron que se evidencian que el proceso de envejecimiento no se ve significado por la pérdida y déficit, sino todo lo contrario, ya que quienes logran sostener su autonomía y cuidar sus vínculos aplicando recursos específicos y eficaces de regulación emocional logran significar el futuro como un espacio de oportunidades (Bello, 2016). En cuanto a la segunda investigación concluye en que los resultados tienen una relación inversa y significativa entre la percepción de Calidad de Vida y la presencia de Depresión en la población evaluada. Con esto en cuenta, se puede apreciar que

la percepción de Calidad de Vida y la depresión se encuentran vinculadas al periodo evolutivo en que se encuentra la persona (Urzúa y col., 2016).

Ahora en México, y más específicamente en Sonora, se realizó un taller de inteligencia y regulación emocional con personas mayores en donde algunas de las dimensiones que tuvieron un mayor cambio al finalizar el taller fueron la autonomía y los vínculos. Esto debido a que se abordaron temas como la emoción como facilitadora del pensamiento, que ayuda al juicio y a la toma de decisiones; así como la asertividad, que se puede relacionar con la percepción, valoración y expresión de la emoción y con la regulación reflexiva de las emociones, lo cual ayudó a mejorar su percepción de autonomía y vínculos afectivos (Segura, Sosa, Castillo y Gutierrez, 2019).

Otra investigación de Perú tenía como objetivo identificar la relación entre felicidad e inteligencia emocional en los adultos mayores del CAM de EsSalud Cajamarca, y la investigación logró concluir que sí existe una relación entre ambas variables, sin embargo, dicha relación es inversa y significativa, esto nos indica que a menor grado de felicidad, mayor es el nivel de inteligencia emocional en los adultos mayores del CAM (Guillén-Ramírez, 2018). Dicho resultado no coincide con los presentados anteriormente lo cuál podría deberse a la locación como factor o a otras dimensiones no mencionadas, ya que en Argentina una investigación sí obtuvo que la inteligencia emocional presenta una correlación positiva con los niveles de satisfacción vital en los adultos mayores de la ciudad de Concordia. Estos resultados apoyan las investigaciones anteriores, las cuales señalan que los adultos

mayores presentan un perfil de mayor desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional, como así también su relación con la satisfacción vital (Cabrera, 2020).

En Ecuador, un taller de inteligencia emocional logró probar que existe un mejoramiento en la calidad de vida en los adultos mayores, sin importar cuando aprendan dichos temas; esto debido a que el taller para adultos mayores fue impartido únicamente a personas mayores de 65 años las cuales presentaron desarrollaron y potencializaron varias competencias y habilidades, en referencia a los 5 componentes que expone Goleman: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Además, lograron la interiorización conceptual de los mismos, el entendimiento de su importancia y el vislumbramiento de su aplicabilidad a situaciones vivenciales (Del Valle y Avalos, 2018).

Otra investigación que refuta los datos encontrados en Perú, describe un análisis entre las variables depresión e inteligencia emocional, en donde se demostró que la depresión está asociada con bajos niveles de inteligencia emocional, lo cual es un factor de riesgo para que el adulto mayor desarrolle sintomatología depresiva. Es por ello, que los mismos investigadores plantean un plan de intervención terapéutico para potenciar las dimensiones de inteligencia emocional en adultos mayores y por ende disminuir la sintomatología depresiva, esto con el fin de aumentar su calidad de vida (Pino y Samaniego, 2018). Muchas investigaciones respaldan los resultados obtenidos en Sonora y Argentina, otra investigación que obtuvo datos similares es la de Paredes y Vidaurre (2018), donde los resultados

obtenidos al analizar la variable inteligencia emocional y calidad de vida en personas mayores se obtuvo que existe relación positiva significativa entre dichas variables.

Lo que la mayoría de las investigaciones anteriores nos llevan a concluir es que la inteligencia emocional, y más en específico, la regulación emocional posee una relación con la calidad de vida en donde la regulación emocional ayuda a aumentar dicha calidad de vida. De ahí que diversas investigaciones actuales están basando sus estudios en aumentar la inteligencia emocional en personas mayores con el fin de lograr aumentar su calidad de vida.

Autores como Méendez, Satorre y Delhom (2019) teorizaron que la intervención basada en inteligencia emocional mejora las habilidades de los adultos mayores en sus tres dimensiones. Además, después de dicha intervención se vió aumentada la puntuación en satisfacción vital y resiliencia. Por lo tanto, considera que las habilidades de inteligencia emocional generan resultados cognitivos y conductuales positivos para la adaptación durante el envejecimiento. Esta intervención puede contribuir a la calidad de vida en adultos mayores, siendo este un tema de gran importancia debido al aumento en la longevidad que se podría lograr al poner dichos resultados en práctica.

Un ejemplo claro es el estudio realizado por los mismos autores donde se obtuvieron correlaciones significativas y positivas entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la resiliencia; esto comprobó que son las dimensiones de claridad y regulación emocional las que predicen significativa y positivamente la resiliencia que

las personas mayores puedan lograr tener o desarrollar. Claridad y regulación emocional facilitan la adaptación en el envejecimiento, ya que ayudan a comprender qué emociones se están experimentando, sus causas y consecuencias, y reducen efectivamente la experiencia subjetiva de la emoción negativa o la transforman en algo positivo que ayude a la persona (Meléndez, Delhom y Satorres, 2019).

Los autores concluyen que una intervención basada en la Inteligencia Emocional mejora los niveles de capacidad de este constructo y, además, potencia la satisfacción vital y la resiliencia. Dichos resultados son un recurso importante para los adultos mayores porque las personas con altos niveles de resiliencia y satisfacción tienden a afrontar mejor las situaciones estresantes que les ocurren, u ocurrieron, al poner en marcha una serie de aspectos personales (como la autoeficacia y la autoestima) e interpersonales (como los sociales y el apoyo familiar) mecanismos que faciliten la adaptación a su entorno y a su etapa de vida.

Esto es de suma importancia pues demuestra que la inteligencia y regulación emocional puede desarrollarse en adultos mayores sanos como un recurso potencial que contribuye a la satisfacción de su vida y la resiliencia. Por ello, se considera relevante potenciar el desarrollo de técnicas de canalización y regulación de emociones de manera que proporcionen a las personas las herramientas adaptativas necesarias para afrontar con éxito el proceso de envejecimiento y disfrutar de su etapa de vida (Delhom, Satorres y Meléndez, 2020).

1.2 Caracterización de la organización

En el siguiente apartado se describe la caracterización de las organizaciones que participaron en este periodo de otoño, 2021. A continuación se describe de forma generalizada las actividades, servicios que realizan hacia la población en general además como aquellas acciones que suman y se dirigen de forma específica hacia las personas mayores. Se iniciará con la información descriptiva del Sistema DIF, Jalisco; seguido por DIF-Guadalajara; DIF-Tlajomulco; DIF-Tlajomulco y DIF-Zapopan.

Sistema DIF, Jalisco

Funcionamiento y Áreas que lo conforman enfocada a la atención de personas mayores

Alineados al Plan Estatal de Gobernanza y Desarrollo 2018-2024, Visión 2030 (PEGD), el Plan Institucional del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del estado de Jalisco se vincula a proyectos estratégicos establecidos en el eje de desarrollo social del PEGD 2018-2024, en la temática de pobreza y desigualdad, los cuales consisten en mejorar la seguridad alimentaria en Jalisco; tener un Estado amigable con las y los adultos mayores; cambiar el entorno de las comunidades reconstruyendo el tejido social; así como fortalecer a la sociedad civil organizada, mediante la reducción de los factores que generan desventajas sociales y la generación de un entorno favorable para el desarrollo integral de los individuos y la comunidad, con lo cual se favorezca la mejora de la calidad de vida de la población jalisciense, esta información se retoma. DIF Jalisco, (2021).

De esta forma, articulados de manera transversal, en la agenda estratégica del desarrollo social en la entidad, el Sistema DIF busca apoyar al cumplimiento de los diversos objetivos que se plasman en el Plan Estatal de Desarrollo y Gobernanza (2018-2024), a través de 4 ejes operativos:

- Salud alimentaria y nutricional
- Seguridad y organización comunitaria
- Seguridad de grupos vulnerables

Siguiente Apartado construido por:

Las acciones dentro del Estado de Jalisco que se dirigen a la atención de personas mayores, se han realizado, y se realizan, para brindar atención a las personas mayores, es especial en coordinación con los diferentes DIF que existen en la Zona Metropolitana de Guadalajara, en donde se busca que sea una zona Amigable con dicho grupo de personas, se han realizado varias acciones para lograr este cometido como las que se describen más adelante.

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Jalisco en coordinación con la Dirección del Adulto Mayor, reabrieron las puertas del Centro de Atención a Personas Adultas Mayores (CAPAM) y el Centro de Atención “Eduardo Montaña Sahagún”, tras haber permanecido cerrados durante un año dos meses por contingencia del COVID-19 para dar continuidad a las acciones que contribuyen a que Jalisco sea un estado Amigable con este sector de la población. Estos centros indican que antes de la pandemia se recibían 300 personas diariamente, en tanto que en el Centro Eduardo Montaña se atendían a 70 personas, ahora con la reapertura de actividades se atenderán 80 y 30 respectivamente (Gobierno de Jalisco, 2021).

Además, para continuar las acciones que se realizaron a nivel municipal con los adultos mayores desde que encabezó el gobierno de Tlajomulco, el Gobernador del Estado, Enrique Alfaro Ramírez, presentó este día “Jalisco te reconoce, Apoyo a Personas Adultas Mayores” programa que buscará crear ser la primera red metropolitana de municipios amigables con las personas de edad avanzada. Esta agenda pública tiene como objetivo apoyar en las necesidades de las personas adultas mayores en condiciones de desigualdad o que presenten carencias sociales, esto con el fin de implementar una estrategia transversal que promueve la inclusión para mejorar la calidad de vida a 29 mil 360 personas mayores de 65 años (Gobierno de Jalisco, 2021).

‘Mediante una pulsera de identidad las personas beneficiarias podrán acceder a distintos apoyos en especie y servicios complementarios que contribuirán a mejorar

su calidad de vida, tales como: lentes, calzado, complemento alimenticio, medicamentos, prendas abrigadoras, aparatos funcionales (bastón, andaderas, sillas de ruedas etc.) consultas especializadas de nutrición, salud visual, podología y psicología en unidades móviles que visitarán a los municipios, análisis clínicos, transporte privado exclusivo, apoyo para actividades turísticas grupales con servicio de transporte, hospedaje y/o alimentos así como actividades para el envejecimiento activo cultural, deportivo, social, educativo y formativo’.

‘Como parte de este compromiso, fue presentada la Estrategia Metropolitana contemplada en el Plan Jalisco 2019-2023, la Corresponsabilidad Social para el Desarrollo de la Red de Ciudades Amigables con los Adultos Mayores, en la que se establecen las bases y los tiempos para que el Área Metropolitana incluyendo a los municipios de: El Salto, Guadalajara, Ixtlahuacán de los Membrillos, Juanacatlán, San Pedro Tlaquepaque, Tlajomulco de Zúñiga, Tonalá, Zapopan y Zapotlanejo, conformen la primera región en el mundo al cumplir con los lineamientos establecidos por la Organización Mundial de la Salud’ (OMS) (Gobierno de Jalisco,2021).

Con el objetivo de fortalecer la nutrición de las personas mayores, la Secretaría del Sistema de Asistencia Social (SSAS) a través del programa Jalisco Te Reconoce, entrega en este año el bolo de nutrición avanzada junto con un carrito de traslado, para beneficiar a las 29,360 personas mayores de 65 años registradas, en dicho programa se entrega a las personas de 65 años o más que presenten al menos una carencia social que impiden el aseguramiento de la calidad de vida y el bienestar psicosocial. Los apoyos se les otorgarán a las personas mayores de acuerdo a sus necesidades y estas necesidades serán validadas al llenar un formato que la secretaría imponga para este fin (Gobierno de Jalisco, programas 2021).

A nivel municipal enseguida se colocan cuatro de los municipios en los cuales participaron las personas mayores dentro de la virtuales, empezaremos con Guadalajara; Zapopan; Tlaquepaque y Tlajomulco.

Sistema DIF-Guadalajara

El sistema DIF Guadalajara tiene como misión ser una institución integral que contribuya al desarrollo social y al bienestar de las familias en condición de vulnerabilidad del municipio de Guadalajara por medio de programas y servicios comunitarios con el fin de restituir los derechos de la población reconstruyendo el tejido familiar, social y comunitario.

Como visión tiene el convertirse en una institución de excelencia por medio de la implementación de modelos de intervención que sean innovadores en la asistencia social para generar procesos de transformación incluyentes, con perspectiva de género, transparentes, autogestivos y corresponsables con sus usuarios.

Los valores en los que se sustenta son respeto, lealtad, integridad, equidad, honestidad, probidad, sensibilidad, solidaridad, responsabilidad y humanismo.

Por el momento el portal se encuentra en un proceso de renovación pero se pudo rescatar que entre sus programas operativos a través de la coordinación de operación se encuentran: Trabajo social asistencial, asistencia alimentaria y nutrición, atención médica de primer nivel, atención odontológica, atención en laboratorio clínico, atención psicológica, desarrollo de habilidades y profesionalización, comedores comunitarios, atención en centros de desarrollo infantil, educación preescolar en centros de desarrollo comunitarios y atención y apoyo asistencial a las personas afectadas por contingencia o siniestro.

Y también están aquellos correspondientes a la coordinación de programas como son: Cultura para la inclusión. unidad básica de rehabilitación, centro de atención metropolitano integral para la vida digna con discapacidad, centro de atención psicopedagógico infantil, unidades de atención a violencias familiares, acompañar las ausencias, servicios jurídicos asistenciales, programa de atención a personas en situación de calle, centro de atención y desarrollo integral para personas en

situación de indigencia, casa de medio camino, hogar “Villas Miravalle”, Prevención, atención y acompañamiento de niñas, niños y adolescentes en situación de riesgo y violencias, custodia, tutela y adopciones y Desarrollo integral de personas adultas mayores el cual tiene como propósito promover acciones que contribuyan a un envejecimiento activo, saludable y responsable por medio de actividades formativas, deportivas y culturales, además de brindar atención para la prevención de enfermedades crónicas degenerativas y/o rehabilitación, con el fin de lograr una mejor calidad de vida, con apoyo de la familia y la sociedad en conjunto.(DIF. Guadalajara).

Sistema DIF- Zapopan

Dentro de este municipio en definitiva se hace necesario realmente dar cuenta de las actividades que se han instalado en beneficio del grupo etario de la tercera edad, es en el Centro Metropolitano del Adulto Mayor (CEMAM) que administra el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF, Zapopan)

El CEMAM ofrece a las personas de la tercera edad talleres, actividades recreativas y servicios médicos: “Promueve el desarrollo del adulto mayor, su familia y la sociedad a través de la formación, asesoría, atención y esparcimiento, para contribuir al envejecimiento saludable y a una vejez exitosa”, dice el mensaje oficial, según información oficial del DIF, Zapopan, 2021. Los valores que cobijan a las actividades en este centro tienen que ver con buscar la: protección a los derechos humanos; Inclusión; vocación de servicio; apoyo y colaboración; empatía y solidaridad. Realmente se busca que sumen y se encaminan a direccionar a sumar a la calidad de vida de este sector poblacional.

Las áreas que conforman y encaminan la atención de las personas mayores se nominan a continuación: Carril Rosa (rehabilitación acuática mujeres con linfedema); Comedores Asistenciales (Adulto Mayor); Brigadas comunitarias; Activación Física y Deporte; Capacitación gerontológica; Clubes Comunitarios de Adultos Mayores; Cultura; Desarrollo de Habilidades para el Emprendedurismo;

Educación Abierta; Encuentros Intergeneracionales; Habilidades Básicas en Informática; Literatura; Recreación; Servicios Básicos y Asistenciales; Servicios de Salud; Servicios de Expedición de Credenciales y Centros de Desarrollo Comunitario (¡Talleres y mucho más!), son algunas de las denominaciones que se han asignado en este centro, con la intención de incluir e impactar a todo tipo de perfiles de personas mayores. CEMAM, (2021).

Y ante este panorama de lo que se realiza, se colocan los propósitos y razón de ser que tiene el CEMAM, ya que su misión se resalta el que tienen que ver el ofrecer un servicio con calidez, calidad y eficacia que realmente busca a que los usuarios realmente lo experimenten la forma y/o ser parte de este lugar.

Cualquier persona mayor que se interese actualmente formar parte de este centro, se ofertan una gama de acciones en las que tienen que ver con el mantener la: autonomía económica; prevención; participación ciudadana; derechos humanos y salud integral, abierto a la población en general, sin embargo, esta descripción se perfila para la atención que brinda y se dirige a personas mayores.

El encargado que actualmente facilita la vinculación es la Mtra. Guadalupe Diaz quien es la Jefa del Centro Metropolitana del Adulto Mayor (CEMAM-DIF Zapopan).

Sistema DIF- Tlaquepaque

Ahora se coloca información dentro del municipio de Tlaquepaque, lo cual describe de forma clara y accesible para el público en general, sin duda alguna busca garantizar la atención y generar bienestar en sus usuarios. Se ofrecen servicios que se dirigen para las personas mayores tienen que ver con: Área médica; Análisis clínicos; Farmacia; Psicología; Trabajo social; Eventos y Servicios Comunitarios, sitio virtual Tlaquepaque, (2021).

Dentro de los compromisos asumidos por el Equipo DIF Tlaquepaque desde el inicio de esta encomienda conferida por la Presidenta Municipal de San Pedro

Tlaquepaque, María Elena Limón García, es la promoción del desarrollo humano integral de los habitantes de los municipios. Se dedican a atender y prevenir las circunstancias de carácter social que generan vulnerabilidad y marginación, a través de acciones para la satisfacción de las necesidades básicas. Al inicio de esta administración nos enfrentamos con grandes retos, escasez recursos, deudas, falta de equipo e instalaciones deterioradas. Lo cual no impide desde la consulta realizada dar lo mejor de cada uno de los servicios que se dirigen a la población en general.

Dentro de las actividades que se encaminan y suman a la calidad de este sector poblacional, tiene que ver con aquellas en la cuales cada uno de los actores que participan y forman parte de esta comunidad dentro del municipio, son personas mayores que de forma libre eligen actividades en las que pueden realmente realizar, ejercer y pertenecer. Sin duda alguna, se fomenta mantener un envejecimiento activo y saludable, con la intención de que se disfrute esta etapa de la vida.

Dentro de esta institución el vínculo que nos ha facilitado información para la participación de personas mayores, ha sido la Lic. Lidia García Mendoza, esta interacción ha facilitado sumar a las personas mayores interesadas en abonar a su vida cotidiana.

Sistema DIF- Tlajomulco

El DIF de Tlajomulco se ubica en la cabecera municipal. En este DIF es una institución comprometida a brindarle apoyo a todas las personas de la localidad, incluidas los adultos mayores. En esta institución se realizan acciones de asistencia y desarrollo social diseñadas para mejorar la calidad de vida de aquellas personas que lo necesiten y acudan a dicho centro. Una clave principal en esta institución es atender los casos de vulnerabilidad de forma especializada, personalizada e incluyente, grupos vulnerables tales como las personas mayores reciben ayuda que va desde despensas y programas de recreación, hasta asesoría psicológica y jurídica (DIF Tlajomulco, 2021).

Dentro de los programas y servicios que se les dan a las personas mayores se tiene:

- *CEDIAM*: El Sistema DIF Tlajomulco con el Centro de Desarrollo Integral de las y los Adultos Mayores con el reto de generar espacios para el desarrollo de las capacidades de las personas mayores, atendiendo aspectos ocupacionales, afectivo familiar, de recreación, salud y educación.
- *Comedor asistencial*: Apoyar a las personas mayores de 60 años de edad que se encuentren en situación vulnerable y que califiquen en el estudio socioeconómico que se les realiza a los solicitantes del programa.
- *Comedor comunitario*: Contribuir para que las personas beneficiarias tengan acceso a una alimentación nutritiva, suficiente e inocua.
- *Centro de convivencia y alimentación*: Apoyar a las personas mayores de 60 años de edad que se encuentren en situación vulnerable y que califiquen en el estudio socioeconómico que se les realiza a los solicitantes del programa.
- *Credencial de INAPAM*: Este proceso permite al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores acreditar al sector de la población que cuenta con 60 años cumplidos o más, proporcionándoles la "Tarjeta INAPAM" que les da descuentos y beneficios, con instituciones públicas y privadas que tienen convenios vigentes con el INAPAM, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida en este sector de población.
- *Grupos de adultos mayores*: Promover una cultura de prevención y cuidado para la población adulta mayor que le permita seguir activo, saludable, e integrado con su familia y comunidad.

Además las personas mayores también pueden participar en programas generales como: inclusión; unidad de Rehabilitación; ventanilla única; casos urgentes; fortalecimiento socio familiar; psicología; ayuda alimentaria directa; asesoría jurídica; asesoría de víctimas de violencia y testimonial para registro extemporáneo, estos son los servicios que sin duda alguna se puede realmente hacer uso si las personas mayores lo requieren y desean.

Sin duda alguna vale pena mencionar su misión: "Crear y ejecutar políticas públicas encaminadas al desarrollo social, salud, socio económico, cultural, psicológico y recreación de las familias y personas que viven en situaciones menos

favorables del municipio de Tlajomulco de Zúñiga, mediante acciones preventivas y formativas que mejoran la calidad de vida y el acceso en igualdad de oportunidades" DIF Tlajomulco, (2021). Donde la visión va de la mano con lo que se requiere y propone lograr: "Ser reconocidos a nivel Estatal y Nacional como una institución que brinde apoyos y servicios de asistencia social con eficiencia, eficacia, calidez y respeto dedicados a trabajar con niñas, niños, familias y comunidades sin distinción de raza, religión, grupo étnico o género, con programas que permitan mejorar y fortalecer su calidad de vida", DIF Tlajomulco, (2021).

Además de los programas y servicios especializados, y no especializados, que se dan a los adultos mayores el DIF de Tlajomulco es parte de las ciudades amigables globales con las personas mayores. Una ciudad amigable adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades y capacidades; deben proveer estructuras y servicios que sostengan el bienestar y la productividad de sus residentes.

Por lo tanto, las acciones dirigidas en el DIF, que cumplen con este programa y sus otros servicios para las personas mayores son: Transporte accesible, apoyo en las viviendas, participación en el tejido social, respeto e inclusión, participación ciudadana y empleo, comunicación e información, servicios sociales y de salud, y espacios al aire libre y edificios. Todas estas acciones que se han llevado a cabo, en gran o pequeña medida, han impulsado a esta localidad para ser más amigable con las personas mayores que habitan en ella.

Las personas a quienes se les otorgan estos servicios son indistintas, pues existen programas para personas de cualquier género, etnia o edad en donde se les otorga diversos servicios de apoyo. En el caso de las personas mayores en promedio la edad mínima para acceder a los programas especializados hacia los adultos mayores es 60 años y sin límite de edad.

El vínculo entre la persona encargada de la institución e ITESO, es el Lic. Joaquín García. El cual nos ha facilitado la interacción entre las personas mayores

interesadas dentro del municipio ante la participación dentro de los talleres realizados de forma virtual.

Escenarios Virtuales

Debido a la contingencia sanitaria por SARS-COV 2, las actividades que se realizaban en los centros de día del DIF de los diferentes municipios, se suspendieron con el fin de mantener segura a la población. Como consecuencia de estas restricciones, la falta de interacción entre pares y la creciente sensación de aislamiento, se optó por trasladar las actividades que normalmente se desarrollaban de manera presencial hacia la virtualidad con el fin de permitir a los distintos grupos de personas mayores seguir interactuando y conviviendo para mantener las relaciones sociales y procurar su bienestar.

En respuesta a esta problemática, desde verano 2020 en este PAP, se buscó generar contenidos y dinámicas que fuesen dirigidos a este grupo etario dando origen al taller “Encerrado pero enREDados” con el propósito de brindar a las personas mayores un espacio de convivencia entre pares en el cual se pudiera compartir información y abordar temas de interés común.

Hoy, a casi 2 años de iniciada la pandemia, se sigue llevando a cabo esta dinámica de manera virtual con la premisa de seguir promoviendo una convivencia entre los distintos grupos de personas mayores pertenecientes a los DIF, promover la actividad física y brindar contenido de calidad que abone a su bienestar y calidad de vida y que además pueda ser replicado para llegar a más personas.

Pasar tanto tiempo en casa es complicado y desgastante y las personas mayores al considerarse un grupo particularmente vulnerable se han visto aún más afectadas y aisladas por lo que la creación de estos espacios es vital para poder mantener el contacto y la interacción con los pares. El poder compartir experiencias,

vivencias y puntos de vista, permite a los miembros del taller saberse acompañados además de que, por medio de la virtualidad, se pueden conectar personas que de otra manera hubiese sido imposible ampliando más la red de apoyo y generando un sentimiento de pertenencia y esperanza.

Un reto al que nos enfrentamos al trabajar en este escenario, es la brecha digital en la que se ven inmersas las personas mayores por lo que se buscó adaptar los talleres a las distintas necesidades tecnológicas de los participantes, surgiendo así, dos modalidades de taller por medio de las plataformas Whatsapp y Zoom debido a que son las dos que con más frecuencia se utilizan, además de presentar una interfaz amigable para el usuario.

La mayoría de los participantes lo hacen por medio de Whatsapp ya que es la aplicación con la que se sienten más familiarizados además de que no requiere de una conexión wifi como en el caso de las videollamadas; sin embargo, son cada vez más los que han optado por utilizar Zoom ya que permite una interacción más dinámica al permitir ver en pantalla a las otras personas además de que al igual que todos, las personas mayores han tenido que ir adquiriendo nuevas habilidades y herramientas para hacer frente a la situación de aislamiento. En ambos casos, se procuró adecuar los contenidos y materiales para ambas plataformas con el fin de brindar la misma información y generar interacciones similares entre todos los grupos participantes.

Sesiones a través de whatsapp y zoom.

Los encuentros virtuales que se realizaron en este periodo, fue a través del uso de whats app y zoom, ya que son las herramientas tecnológicas que facilitaron los acercamientos a través de estos encuentros, por lo que no podemos dejar de lado que sin duda alguna, la brecha digital jugó un papel importante para abonar a la vida cotidiana por estas redes tecnológicas.

Whatsapp: Es una herramienta tecnológica que se les facilita a las personas ya que puede ser en cualquier aparato telefónico en el cual es más sencillo para ellos leer los mensajes o ver los videos, pueden tomarlas en cualquier lugar en donde se

encuentren y poder seguir visualizando las veces que se requiera. Tienen una duración de hora y media, ya que vamos al ritmo de las personas mayores, y es un poco más lento para recibir respuesta de las personas mayores, se les envía la información escrita, así como a través de audios, con la intención de que los materiales recibidos así como la información, realmente incluya a cada uno de los participantes en cada uno de los grupos conformados.

En este periodo se consolidaron dos grupos, en el primero los encuentros tuvieron que ver los martes y el segundo el día jueves, ambos con un horario establecido de 10 am a 11:30am. En ambos espacios, siempre se mantenía una estructura que permitía que las planeaciones se adecuaron a una hora y media de trabajo.

Zoom: Las sesiones fueron de una hora de trabajo, ya que fue a través de esta plataforma que nos permitió tener mayor interacción con las personas mayores, sin duda alguna los ritmos son distintos, además de que podemos vernos y esto abona a la dinámica para compartir de forma verbal y no verbal la información y contenidos recibidos, también por este medio se logró personalizar el trato y el trabajo dentro de cada uno de las áreas abordadas.

Ofrecer ambas plataformas favorece a que las personas mayores elijan aquella que le resulte familiar, y sobre todo se anime a explorar, ya que como equipo facilitador, se buscó realmente apoyar ante las distintas dificultades tecnológicas inmersas en cada una de las sesiones, lo cual esta demanda nos obligaba a estar atentas ante todo aquello que pudiera entorpecer cada uno de nuestros espacios semanales. Sin duda alguna el busca motiva a este grupo etario participantes y conforman cada grupo establecido, realmente fue uno de los retos inmersos, que sin duda alguna valen la pena cuando se verbaliza y visualiza el agradecimiento al momento de compartir las experiencias y alcances que han resultado de esta actividad virtual.

Relevancia al momento para dar continuación a la modalidad virtual

Las personas mayores están en su derecho de sentirse activas y proactivas es por ello que se buscó la posibilidad de brindarles talleres híbridos o virtuales;

Nuestro taller es 100% virtual ya que por la pandemia preferimos esta modalidad para evitar que ellos tengan algún contagio ante la situación sanitaria por la cual atravesamos. Además, que no se puede dejar de lado, el reto que implica el conocer y apropiarse de estos espacios al momento de aventurarse a vivir la experiencia por estos medios digitales. Sin duda alguna la tecnología es bondadosa, al mantenernos cercanos a través de la distancia, sin embargo, darle continuidad a este tipo de espacios es sin duda alguna que suma a las necesidades cotidianas implicadas en su día a día.

El trabajo multidisciplinario sin duda alguna favorece a que a través de estos medios realmente se puede beneficiar a este sector poblacional, sin duda alguna cada una de las áreas abordadas logran facilitar información inmediata a su vida cotidiana, los tópicos trabajados surgieron por medio de encuentros y materiales visuales inclusivos que tenían como objetivo dirigir prácticas hacia una vejez activa y saludable. Animarse a continuar realizando este gran trabajo, conlleva una serie de elementos que en definitiva cualquier profesional interesado puede sumar a su disciplina en la búsqueda del bienestar de aquellos que viven la vejez, y/o se encuentran en el proceso de envejecer.

1.3 Identificación de la problemática

La problemática central identificada mediante la metodología del árbol de problemas a partir de un ejercicio colaborativo de problematización con la información recabada en las entrevistas a personas mayores y el análisis de artículos, videos y bibliografía, es:

La exclusión sociocultural de la vejez genera abandono, invisibilidad, nulidad de derechos y pocas oportunidades para que las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara vivan plenamente esta etapa de sus vidas.

Esta problemática, abordada desde cuatro ejes temáticos que se trabajaron este periodo escolar, se presenta a continuación:

Salud

En el análisis de las problemáticas desde el eje de la salud, *la exclusión sociocultural de la vejez genera abandono, invisibilidad, nulidad de derechos y pocas oportunidades para que las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara vivan plenamente esta etapa de sus vidas* ya que sus derechos de salud se ven normalmente vulnerados o negados.

En nuestro país, el 85.4% de las personas mayores que viven solas están afiliadas a una institución de servicios de salud; sin embargo, el sistema de salud en México es deficiente. Aunado a que nuestra cultura en cuestión de autocuidado físico y mental es incipiente, las personas que se ven más afectadas son las personas mayores. En las instituciones de salud de gobierno, a las que la mayoría de las personas mayores están afiliadas, existen pocos recursos para sus medicamentos y asistencia del cuidado de su salud. Además, tienen que esperar mucho tiempo para ser atendidas en estas instituciones, lo que complica el problema. Y en las instituciones privadas, es muy caro atenderse, por lo tanto, son

pocas las personas mayores que logran obtener la debida atención en cuanto a su salud.

Otro factor que influye en esta situación es que al no tener buenos hábitos nutrimentales, nuestra salud se ve afectada y esto impacta sobre todo a las personas mayores, ya que la mayoría de las enfermedades degenerativas se viven en la vejez, y al no tener un buen cuidado en torno a la salud, se ven afectadas en gran porcentaje las personas mayores.

Por su parte, la salud mental de las personas mayores normalmente es dejada de lado o hasta ignorada. Es común que lleguen a padecer depresión debido a todos los problemas y enfermedades nuevos que se les presentan o que han vivido. Además, existen conflictos mentales en las personas mayores que muchas veces se quedan sin una atención adecuada. Esto tiene como consecuencia que, procesos de pérdidas y duelos se queden sin resolver, o sin darles su adecuada atención, ya que existen muy pocas instituciones que atienden la salud mental en México; esto abona a que las personas mayores se sientan olvidadas. Con la pandemia, se agravó más esta situación, pues sufren de soledad al verse aislados por la contingencia sanitaria, y debido a la inseguridad, muchas personas mayores temen salir de sus hogares, lo cual influye más en el aislamiento y experiencia de soledad.

Economía y productividad

En cuanto al análisis de las problemáticas desde el eje de la economía y la productividad, la exclusión sociocultural de la vejez genera abandono, invisibilidad, nulidad de derechos y pocas oportunidades para que las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara vivan plenamente esta etapa de sus vidas debido a que dejan de ser tomadas en cuenta para continuar desarrollando las actividades o los roles a los que estaban acostumbrados dentro de un trabajo en el cual ellos se sientan útiles y podrían tener un rol de vida mejor.

Por su parte, como consecuencia del COVID 19 se tuvo un aproximado de desempleo de 750 mil adultos mayores en México según datos del INEGI. La mayoría de las personas mayores que tenían un empleo, o al menos tenían un ingreso, con la pandemia las catalogaron como personas vulnerables, entonces por ello se quedaron sin un ingreso fijo, y aunque varios optaron por apoyos del gobierno, desafortunadamente no todos fueron seleccionados para los apoyos más grandes.

México está dando una oportunidad laboral en empleos tales como ayudantes de supermercado, venta de recursos en las calles, auxiliares de estacionamiento, entre otros; Pero las personas mayores están expuestas a mucha inseguridad, accidentes y el gobierno ha decidido bajar 74% de seguros nuevos otorgados. (Elceo, 2020)

A lo largo de este taller nos mencionaba las personas mayores que se sentían relegadas ante los avances de todos los aspectos ya que no se les brindan capacitaciones sobre los avances de las TICs, uso de los espacios públicos y privados correctamente, ya no se tienen ambientes diseñados correctamente para ellos e incluso las calles están muy peligrosas en su entorno.

Hábitat

Espacio público

La exclusión sociocultural de la vejez genera abandono, invisibilidad, nulidad de derechos y pocas oportunidades para que las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara vivan plenamente esta etapa de sus vidas. Esto lo podemos ver reflejado en el día a día de nuestros mayores y es que tanto nuestros espacios públicos como privados (en su mayoría) son muy poco accesibles, amigables y seguros para las personas mayores lo cual crea un sentimiento de aislamiento e inseguridad ya que por un lado, las viviendas no están preparadas

para satisfacer sus necesidades y garantizar su seguridad lo cual los hace propensos a accidentes, dificultando en muchos casos el disfrute y libre tránsito dentro de sus hogares y en ocasiones limitándolos sólo a ciertos espacios.

La situación empeora al momento de darnos cuenta de que salir de casa se convierte en toda una odisea ya que nuestros mayores se encuentran con que el espacio público en nuestra ciudad no sólo no es accesible, sino que puede llegar a ser agresivo con ellos.

Desde que las personas cruzan la puerta, se topan con toda clase de obstáculos, desde banquetas en mal estado hasta la completa falta de las mismas, raíces de árboles expuestas, basura, desechos de animales, alcantarillas abiertas, falta de luminarias, autos estacionados sobre la banqueta, falta de rampas o con inclinación inadecuada, cruces peatonales inseguros y con muy poco tiempo para cruzar, etc. y esto sin contar aquellos peligros relacionados con la delincuencia.

Querer utilizar el transporte público aumenta la dificultad, ya que no se cuenta con unidades acondicionadas ni con personal capacitado para dar servicio a las personas mayores y en general, a ninguna persona con requerimientos especiales de accesibilidad. Los paraderos son pocos, en su mayoría están en mal estado, no cuentan con señalética, sombra ni asientos adecuados.

Y cuando finalmente logran llegar a algún espacio público como un parque o una plaza, resulta que la falta de accesibilidad continúa; no se cuenta con espacios que realmente puedan fomentar la interacción de las personas mayores con el resto de la comunidad. Los pavimentos no son seguros, no hay mobiliario adecuado ni señalética, la mayoría de estos espacios no cuentan con sanitarios y si los hay, muchas veces no son accesibles ni están limpios, no hay equipamiento que esté destinado para ellos más allá de una banca genérica que es incómoda para cualquier usuario. Y la realidad es que, en general, nuestros espacios públicos son

poco accesibles para todos, pero los mayores son uno de los grupos que menos se toman en cuenta para la planeación de los mismos.

Espacio Privado

Nuestra casa es un lugar donde todos hacemos gran parte de nuestras actividades personales y necesarias día con día, es donde pasamos gran parte de nuestro tiempo, e incluso de nuestra vida.

Conforme vamos teniendo más años, las dificultades fisiológicas van en aumento y tenemos diferentes necesidades, no solo físicas, sino de espacio y accesibilidad para volver más sencillas nuestras actividades y evitar tener accidentes.

En la actualidad las viviendas se construyen cada vez más y más pequeñas y estrechas, con peraltes de escalones muy altos, anchos de accesos muy estrechos, baños muy peligrosos, gabinetes en cocina difíciles de alcanzar. Todo esto va creando un conflicto en la accesibilidad de los espacios públicos, tal vez para nosotros los jóvenes no sea complicado acceder a lo mencionado anteriormente, pero, ¿qué pasa con las personas mayores? ¿En qué momento se les da la seguridad y accesibilidad que ellos necesitan?

Con esta problemática nos hemos estado dando cuenta cómo los arquitectos e ingenieros hemos estado dejando a un lado la funcionalidad y accesibilidad a cambio de la estética y la parte económica, pareciera que pensamos que nunca llegaremos a esa edad, además no se necesita ser una persona mayor para sufrir algún accidente o alguna discapacidad donde necesitemos tener un espacio privado (nuestra casa) seguro y accesible. Se han discriminado y puesto a un lado las necesidades de las personas mayores.

Por otro lado, también tenemos la salud no solo física sino mental y el cómo el interiorismo impacta en ésta, hablando un poco de psicología del color, luz,

iluminación, etc. Muchas veces no tenemos un espacio en nuestra casa para nosotros mismos, donde nos sintamos cómodos y en paz, donde sea nuestro “rincón personal” lo cual es muy importante y tanto personas jóvenes como mayores no contamos con él o ni siquiera sabemos cómo volver un espacio nuestro que contribuya a nuestro bienestar mental.

1.4. Planeación de alternativa(s)

Una vez identificada la problemática central que atenderemos y hemos definido como la exclusión sociocultural de la vejez genera abandono, invisibilidad, nulidad de derechos y pocas oportunidades para que las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara vivan plenamente esta etapa de sus vidas, cada una de las alternativas propuestas en este apartado contribuye al siguiente objetivo general de este PAP: Empoderar a las Personas Mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara, a través de talleres de autocuidado (salud física y mental) y del desarrollo de proyectos de diseño colaborativo que generen alternativas que contribuyan a mejorar sus condiciones de vida para que resignifiquen esta etapa de su vida

Mediante la matriz de cadena de impactos, desde cada eje identificado se plantearon las alternativas del PAP. A continuación, se describen los resultados esperados de cada eje, el uso esperado, así como su beneficio y las actividades planeadas para lograr cada uno.

Salud

Descripción del producto

Para atender las afectaciones relacionadas con la salud que enfrentan las personas mayores, para nuestro taller preparamos tres temas que contribuyen a solucionar las problemáticas de salud en las personas mayores: Cambios importantes en esta etapa de sus vidas, la nutrición y su relación con la vejez, y la regulación emocional.

Además, incluimos las cápsulas de activación física al inicio de cada taller para abonar a la movilidad y salud física de las personas mayores.

Como primer tema para iniciar la se propuso abordar los cambios importantes en esta etapa de la vida de las personas mayores, tomado en cuenta la salud mental y cómo lograr aceptar los cambios por los que han pasado y pueden llegar a pasar en esta etapa de sus vidas, los cuales muchas veces son tomados como algo negativo o no se habla de ello, por ello es importante abordar el tema no solo para prepararlos sino para que puedan llegar a aceptar dichos cambios y no vivirse conflictuados con ellos.

El tema de nutrición lo abordamos en conjunto con alumnos de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos del ITESO, quienes preparamos los temas y respondieron a todas las dudas que se presentaron. Dichos temas fueron desde una dieta balanceada y buena para el medio ambiente hasta la importancia de los hábitos y la sarcopenia; temas de importancia en el adulto mayor y que abonan a su salud física. Este tema y las cápsulas de ejercicios diseñadas especialmente para personas mayores, nos ayudan a mejorar su salud física y a que ellos cuiden más su salud.

El tema de regulación emocional es importante ponerse en práctica en todas las etapas de nuestra vida, por ello es importante también practicarlo con las personas mayores pues tienden a ser relegadas e invisibilizadas por instituciones de salud de todo tipo. Lo importante de aprender a regular las emociones es aprender a canalizarlas hacia algo positivo, esto genera un enorme impacto en cualquier persona que lo aprenda debido a que, por ejemplo, si estoy enojada/o y quiero patear/pegarle/gritar a algo/alguien, en su lugar al saber canalizar esa energía puede dirigirla a algo más productivo como un ejercicio físico.

Uso esperado

Tomando en cuenta nuestro objetivo general, aprender a regular las emociones puede ayudar a empoderar a las personas mayores debido a que aprender a regular algo tan natural como las emociones les ayuda a utilizar este conocimiento y ponerlo al uso que ellos elijan, empoderando así su capacidad de elección y su manejo de emociones.

Beneficio esperado y descripción del producto

Las personas que se verían más beneficiadas de este tema son principalmente las personas mayores quienes asistan al taller; pero aprender sobre las emociones/sentimientos y cómo regularlos es útil para cualquier persona de cualquier edad. Por lo tanto, si la información se comparte será útil para cualquier persona interesada. Este tema se planteó impartirse principalmente como taller, pero para quienes no puedan participar, habrá una recopilación de lo más importante, lo cual abarca desde qué son las emociones y sentimientos, cómo identificarlos y cómo aprender a regularlos o canalizarlos por medio de ejercicios fáciles de realizar. Esta recopilación queda como un manual en el cual las personas mayores se beneficien de conocer sobre el tema y aprender sobre las técnicas de regulación emocional.

Cabe aclarar que el formato de dicho manual se plantea en formato de historieta, con el fin de que la información sea más inclusiva, llamativa y con lenguaje más informal e incluso, de esta forma no sólo las personas mayores y sus cuidadores podrán leerlo y beneficiarse de él, sino que también será un buen recurso para cualquier otra persona interesada en el tema.

Actividades propuestas

Las actividades que se realizaron van desde investigar lo más básico y necesario sobre las emociones por medio de ejercicios interactivos y que se plantea que realice cada participante, y con los resultados de cada sesión se realizará el manual de regulación emocional para personas mayores.

En el taller al igual que en el manual se abordará desde qué son las emociones, para qué nos ayudan, cómo identificarlas y nombrarlas, hasta lo más

importante, que es: cómo saber regularlas y canalizarlas hacia algo positivo o productivo.

Aprender a regular nuestras emociones es una habilidad valiosa a cualquier edad ya que nos ayuda a tener una mejor salud mental y nos permite llevar de manera más fácil procesos tan difíciles y delicados como lo son la pérdida y el duelo.

Economía y productividad en la vejez

Descripción del producto

Se diseñaron dos sesiones del taller para reforzar los conocimientos que se irían adquiriendo del tema central e intencionar dinámicas colaborativas para desarrollar un ejercicio que denominado: “la creación de algún video o recetario” en donde las personas mayores nos pudieran mostrar en qué se mantenían entretenidos a lo largo de su vida para siempre sentirse activos.

En la primera sesión se describió la productividad en general, cómo era la manera en que las personas mayores podían sentirse activas y proactivas en la sociedad, para reflexionar por qué es importante estar en continuo movimiento y qué es lo que pueden hacer para lograrlo.

Como actividad posterior a esta sesión se le solicitó a las personas mayores que grabaran, escribieran o nos hicieran favor de compartirnos algo en lo que ellos son especialistas, desde preparar una gelatina, limpiar un sartén, etc. Esta tarea se ideó para que ellos pudieran mostrarnos que no necesitan salir de casa para compartir conocimientos, habilidades y cualidades a las personas que les rodean.

En la segunda sesión, se diseñó para abordar el tema de la productividad en la vejez pero más enfocada en el ámbito del uso de las TICs. Se indicaron los beneficios y los riesgos que conlleva hacer uso de las mismas.

Como actividad posterior a esta sesión, se solicitó aprender a seguir en diversas plataformas algunas páginas del interés de cada uno, con la finalidad de que realizaran búsquedas y compartieran las páginas que son interesantes para ellos y que quizá muchos estaban interesados y no sabían que existían.

Finalmente se diseñó un borrador de una página de Facebook para favorecer la interacción de las personas que están en el taller Encerrados pero enREDados de toda el Área metropolitana de Guadalajara, para que puedan compartir entre ellos recetas, videos o algún tipo de cosas que son de su interés, esta propuesta se llevará a cabo en las bases para que en el siguiente taller se les comience a facilitar el uso de la misma y ahí poder alimentar las sesiones para que ellos puedan tenerlas a la mano las 24 horas.

Uso esperado

El uso esperado que podría ayudar a las personas mayores es tener un correcto manejo de las TICs ya que puede ayudarlos a estar activos, en contacto con las personas que más quieren, pueden seguirse preparando y por ello tener el beneficio de que estas herramientas las tienen a la mano desde algún aparato electrónico que tengan en casa, de igual manera ahora que ya saben que las redes también tienen un daño el cual puede ser las estafas, noticias malas o falsas y ahora ellos ya pueden manejar con mucho más cuidado cada una de las herramientas.

Beneficio esperado

Las personas Mayores puedan tener un acceso a las redes sociales y a una vida productiva mayor con ayuda de las mismas.

Actividades propuestas

A lo largo de las dos sesiones se les abordaron temas relacionados con las TICs y su uso relacionado como una herramienta de capacitación, productividad y

comercio. Las actividades se diseñaron para comenzar con cuestiones sencillas e ir avanzando hacia lo más complejo. Los temas propuestos abordan: cómo entrar a las páginas y saber qué es lo que podían buscar en cada una, cómo buscar los temas de su interés y poder seguir las páginas para que estuviera dentro de su contenido destacado con la intención de que fuera más fácil para las personas mayores estar viendo una serie de videos. Como proyecto final de las sesiones se les pidió que nos ayudarán a diseñar un espacio en internet en el cual se sintieran conectados con sus compañeros y compartir recetarios, libros, etc. Esta idea es un bosquejo para que personas de los siguientes semestres puedan tener un mayor contacto con todas las personas del área metropolitana de Guadalajara para que estén interconectados entre ellos.

Espacio público

Descripción del producto o servicio

Partiendo de nuestra problemática central, se proponen dos sesiones para abordar el tema de la accesibilidad en el espacio público y a la par, ir desarrollando un ejercicio de diseño participativo llamado “Mi espacio público ideal”, donde con base en las temáticas presentadas, los participantes de los talleres pudieran aportar ideas y requerimientos para el desarrollo de un espacio público accesible y enfocado a ellos.

En la primera sesión se aborda el espacio público, sus componentes y los obstáculos que se pueden encontrar en el mismo y también se aborda el tema de la accesibilidad, el por qué es importante para todos y los requerimientos de la OMS para considerar una ciudad como “Amigable con las personas mayores”.

Al concluir la presentación, se solicita a los miembros del taller pensar en su espacio público inmediato (desde la calle hasta algún parque en su colonia) y comentar qué uso le dan, las características que tiene y con qué obstáculos se encuentran al utilizarlo; como tarea, se solicita pensar en 3 espacios públicos

distintos y describir qué características deberían tener dichos espacios para considerarse adecuados y accesibles para las personas mayores.

A partir de ambos ejercicios comienzan a definir las áreas con las que debería contar este espacio público y las actividades que como usuarios les gustaría realizar.

En la segunda sesión, se retoman los puntos más importantes de la cita previa y se aborda el tema del diseño participativo además de ejemplos de espacios realizados por medio de esa metodología, con el fin de incentivar la participación.

Como actividad de reflexión para esta sesión y con el fin de seguir abonando al diseño de espacio público para mayores, se les pide responder a las preguntas: ¿Qué nombre le pondría a este espacio? ¿Qué es? ¿Cómo lo imagino? ¿Cómo son las áreas y el mobiliario? ¿Qué me gustaría ver, oler y escuchar? ¿Qué actividades me gustaría realizar? ¿Con quién me gustaría visitar este lugar? Como tarea, se les pide realizar un collage a base de recortes o dibujos donde se refleje cómo visualizan este nuevo espacio.

Derivado de lo anterior, se prevé el diseño del primer borrador del programa arquitectónico derivado de la recuperación de las participaciones del primer taller y una invitación a seguir aportando con la intención de poder hacer una compilación de aquellos aspectos que las personas mayores consideran importantes como usuarios finales y que sus opiniones sean realmente tomadas en cuenta para el desarrollo de futuros proyectos donde se priorice la accesibilidad y se pueda garantizar, tanto su seguridad como su inclusión reconociéndose miembros valiosos de nuestra comunidad.

Uso esperado

Se pretende que a partir de los temas abordados en ambas sesiones de espacio público, las personas mayores se vuelvan partícipes de su entorno y aumente el interés por formar parte en el desarrollo de propuestas urbanas como usuarios activos y representantes de sus colonias.

Así mismo, se busca que a partir de las aportaciones derivadas de ambos talleres, se genere un programa arquitectónico con el cual se pueda desarrollar un espacio público adecuado a las personas mayores que tome en cuenta sus necesidades y deseos y que dicho proyecto se pueda replicar en diferentes zonas y comunidades recordando que el espacio público es para todos y que al ser accesible para los mayores, lo es para el resto de los usuarios.

Beneficio esperado

Que las personas mayores se integren como miembros de la comunidad y su voz sea escuchada para el desarrollo de los proyectos urbanos además de ser beneficiarios de la creación de los espacios generados a partir de sus propuestas

Actividades realizadas para lograr el producto o servicio generado (investigación, videos, diseño de dinámica, materiales, sistematización, seguimiento a tareas, etc.)

Para el desarrollo de las actividades se determinó el tema a tratar que en este caso es espacio público y se abordó en dos sesiones buscando que en la primera, los miembros de los talleres pudieran conocer el espacio público y sus características y con ese conocimiento, llevar a cabo la segunda sesión donde a partir de lo visto en la primera y conociendo la dinámica de diseño participativo se pudieran generar diferentes propuestas y aportaciones para el diseño del proyecto.

Para esto se llevó a cabo una investigación de los temas a tratar en la primera sesión y se elaboró un video, en clase se desarrolló una dinámica de identificación de los

elementos del espacio público en el contexto inmediato y se dejó como tarea pensar en 3 espacios más y sus requerimientos.

Para la segunda sesión se volvió a realizar una investigación y se elaboró otro video donde además de mostrar los nuevos temas se hizo una presentación de los resultados obtenidos a partir de la sistematización de sus intervenciones además de los resultados de la actividad y la tarea. Se planteó una nueva dinámica más enfocada a la manera en que como usuarios querían experimentar el espacio y se propuso una tarea de collage para trabajar la creatividad. Finalmente se desarrolló una presentación con los resultados de ambas sesiones.

Espacio privado

Descripción del producto o servicio

Dando respuesta a las problemáticas encontradas acerca del espacio privado a partir de las entrevistas realizadas, investigaciones y el árbol de problemas se prepararon 2 temas importantes que se llevaron a cabo alrededor de 2 sesiones, los temas fueron “Orden y seguridad en nuestra casa” y “Cómo impacta el interiorismo en nuestro bienestar diario” para reafirmar los temas dados se realizaron diferentes actividades y tareas para poner en práctica lo visto en las sesiones.

A partir de nuestra problemática que es cómo la exclusión sociocultural de la vejez genera abandono, invisibilidad, nulidad de derechos y pocas oportunidades para que las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara vivan plenamente esta etapa de sus vidas, realizamos investigaciones y entrevistas donde pudimos darnos cuenta que si bien ya lo sabíamos por propias voces de personas mayores, nos confirmaron el gran problema que es que las viviendas no estén adecuadas ni planeadas para las personas mayores, por lo que decidimos trabajar este tema a lo largo de dos sesiones donde se plantearon soluciones a este problema, con ayuda de ellos mismos y creando trabajo participativo donde nos compartieran cómo se sienten dentro de su espacio privado.

En la primera sesión se presentan sugerencias, soluciones y alternativas para poner atención en los factores que favorecen que un espacio privado sea mucho más seguro y accesible con pequeñas acciones que las personas mayores pueden implementar dentro de su casa, según el caso de cada quien.

En la segunda sesión se aborda cómo impacta el interiorismo en nuestro bienestar mental y cómo podemos transformar un espacio en nuestro rincón personal donde nos sintamos cómodos y nos apropiemos de él. Para lograr este objetivo, se abordó el tema de la psicología del color, los beneficios que trae usar cada color y el lugar y forma apropiada de utilizarlos. Además, se complementa con temas de tipos de iluminación, y finalmente tips y soluciones para lograr tener un rincón personal.

Como producto final se prevé un manual de tips para tener tu rincón del bienestar y cómo decorar tu casa para lograr darle la sensación que quieres causar con ayuda de la psicología del color y la luz.

Uso esperado

Con el material diseñado se espera que las personas mayores adopten las sugerencias y hagan pequeñas modificaciones en zonas donde detectan peligro en su hogar (baños, cocinas, alfombras, patios, etc), además de pequeños cambios de diseño en el interiorismo de su hogar según las sugerencias y tips dados en las dos sesiones.

Beneficio esperado

Se espera que, con las modificaciones a su hogar, tanto de orden, decoración y seguridad, logren mejorar su calidad de vida dentro de su hogar, ya que es donde mayor tiempo pasamos todas las personas, y de esta manera crear un ambiente seguro, ordenado y que les cause bienestar y a su vez logren disminuir los accidentes provocados en distintas áreas de las viviendas con ayuda de estas

sugerencias. Finalmente se plantea que diseñen su “rincón del bienestar”, donde se sientan cómodos, seguros y en paz.

Actividades propuestas

- Investigación
- Recopilación de información de mi clase de Interiorismo
- Video presentando las temáticas abordadas en las dos sesiones (seguridad y orden en casa, el impacto del interiorismo en nuestro bienestar)
- Seguimiento de tareas en la siguiente sesión
- Diseño de dinámicas colaborativamente entre el equipo interdisciplinario
- Elaboración de video “mi rincón del bienestar” para mostrar como ejemplo de tarea de la segunda sesión del tema abordado.

1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

A continuación, se coloca la descripción general de la propuesta de mejora en la que se busca dar cuenta del proceso que ha implicado plantear los temas surgidos y/o identificados dentro de este proyecto de aplicación profesional, otoño, 2021.

La sensibilización del fenómeno del envejecimiento jugó un papel importante, ya que, sin duda alguna, el conocer de forma particular las implicaciones que tiene el mismo en nuestro contexto actual sin duda alguna suma a la generación de alternativas que puedan configurar acciones y/o actividades que conlleven técnicas multidisciplinas que se dirigen hacia un mismo fin, el cual es sumar a la calidad de vida de las personas mayores.

Dentro del primer acercamiento para plantear los temas que íbamos a tratar este periodo, se dió por medio de un árbol de problemas, el cual realizamos entre todas las compañeras y donde colocamos las temáticas y problemas que consideramos padecen los adultos mayores en México; una vez que categorizamos y organizamos dicho árbol, tomamos las categorías más importantes y de ahí nos basamos para crear los temas de nuestro taller y una entrevista semi-estructurada que realizamos a personas mayores cercanas a nosotras.

Después de este procedimiento y de que cada miembro del equipo según su disciplina eligió una problemática para abordar, nos enfocamos en la realización del taller. El orden de nuestro taller comienza con mensajes de inicio, un video cápsula de ejercicio que nos turnamos por semana, seguido por otro video del tema principal y su correspondiente actividad del tema, lo cuál también nos turnamos por semana. Finalmente se dejaba una tarea que trabajaran en la semana y cerramos nuestro taller, tanto en Whatsapp como en Zoom, en ambos contenidos se revisaba el mismo contenido y estructura temática.

Para preparar nuestro taller cada integrante del equipo contaba con dos semanas para presentar su tema en distintos tiempos, por lo tanto, desde una semana antes planificamos todo lo que haremos en el taller; lo cual va desde quien hará el video de activación física, qué tipo de ejercicio para adultos mayores

trabajaría, quién daría los mensajes de bienvenida y despedida, a quien le tocaría el video del tema principal y por consecuencia la dinámica, y quienes harían la tarea de dicho tema; cabe resaltar que para mayor facilidad dividimos nuestro equipo de trabajo conformado por cuatro, dentro del cual se trabaja en díadas para facilitar la construcción de materiales, cada dúo se encargaba de preparar el tema principal y la cápsula de ejercicio, así como la tarea.

Los temas se abordaron buscando estructurarlo de tal forma que tuvieran sentido en cada una de las sesiones, y que desde luego se lograría una continuidad conforme se iban configurando los encuentros. Se dió inicio con las siguientes temáticas abordando cada tema en dos ocasiones y el orden fue el siguiente: 1) resignificación de la vejez, 2) Nutrición para personas mayores, 3) Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado, 4) Red de apoyo para la productividad en la vejez, 5) Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado, 6) Regulación emocional, 7) Accesibilidad y seguridad en el espacio público, 7) Red de apoyo para la productividad en la vejez, 9) Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado y 10) Regulación emocional, este orden permitió profundizar en los temas abordados a lo largo de diez encuentros, en lo que cada uno de los miembros sumó elementos para poder conocer y abonar en los mismos.

Estas son algunas de los temas que dirigieron a las actividades que se realizaron a lo largo de este taller, son temas que a simple vista se escuchan sencillos pero para ellos existen tantas cosas que se les pueden ofrecer y que les aprendimos tanto de sus explicaciones, recetas e historias que compartieron, con la intención de dar cuenta de las formas y alcances que tuvieron estos contenidos en su vida cotidiana actual.

Impacto de los materiales facilitados para los encuentros

Sin duda alguna, vale la pena resaltar que el papel que juega la confidencialidad dentro de nuestro trabajo realizado es esencial, ya que se buscó siempre cuidar a cada uno de los participantes, esto quiere decir, entre las e interacciones entre ellos, así como cuidar la información que nos compartían y sobre todo ante situaciones

relevantes para ellos, siempre se buscó acompañar en lo compartido con la intención de sumar en lo que nos fuera posible como facilitadores, la confidencialidad protege a la información que pudiera ser vulnerable en cada uno de las personas mayores participantes en cada espacio virtual.

Para poder comenzar a impartir estos talleres primero comenzamos identificando los problemas que veíamos más grandes hacia la población de adultos mayores para de esta forma crear un árbol de problemas, identificando y seleccionando los problemas raíz y los problemas o conflictos secundarios que estos primeros traen como consecuencia, con la intención de realmente accionar hacia las propias necesidades de cada usuario.

Se realizaron entrevistas que permitieron validar a través de doce personas mayores verificar si los problemas reales identificados realmente serían relevantes para los adultos mayores, y es aquí donde se dividieron los temas cómo se mencionaron en párrafos anteriores en este mismo apartado.

Dentro de la propuesta de trabajo tiene que ver con el comienzo de plantearse una semana antes de la sesión, donde se elige el tema principal a ver, el tema de activación física a realizar y las diferentes actividades y tareas que se dejarán en las sesiones para reafirmar lo visto durante cada sesión, y ante la ejecución de cada espacio se daba cuenta de los ajustes posibles ante la dinámica realizada.

Cada una de nosotras nos organizamos en qué debemos hacer y cómo nos tenemos que apoyar para lograr los objetivos de cada clase y tema propuesto.

En la primera sesión se explicó a las personas mayores el reglamento a cumplir y nuestro acuerdo de confidencialidad para saber si todos estaban de acuerdo en que la información y participación recabada en cada sesión podría ser usada y grabada para fines educativos y de investigación para nuestro PAP de Ciudades Globales y amigables con las personas mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara.

Algunos de los objetivos que se ha buscado alcanzar tiene que ver con en este trabajo mutuo entre los facilitadores y las personas mayores, tuvieron que ver con:

- Sentar las bases para la cohesión grupal y el trabajo participativo
- Que las personas mayores adquieran herramientas para identificar los cambios y afrontarlos...
- El plato del buen comer: Alimentación sustentable (nutrición vs. mala nutrición)
- Alimentación: Mejorando hábitos
- Estado de ánimo y alimentación
- Fragilidad y nutrición: Sarcopenia y alimentación (proteínas y ejercicio)
- Conocer, identificar y caracterizar los elementos que conforman el espacio público.
- Productividad en la vejez: Ejemplos de casos de PM que ofrecen productos y servicios mediante Redes Sociales. Identificar capacidades en las PM: productos y servicios que podrían ofrecer a través de las Redes (Blog, Youtube, FB) ¿qué necesitamos para hacerlo?
- Uso a Redes sociales (focalizando en términos de capacitación -oficios, reparaciones de algo, bordados, recetas de cocina, etc.-)
- Compartir conocimientos entre pares (enseñar a cocinar, vender, etc.) Uso de blogs
- Uso de las TICs para PM. Que las PM puedan tener acceso a las plataformas como YouTube, blogs que ya tienen de ejercicio, recetas, cocina, etc.
- Los apoyos que se les pueden dar a las personas de la tercera edad (capacitaciones y talleres de oficios) para activar la productividad
- Describir y dar a conocer a qué nos referimos con seguridad, orden y reacomodo en casa y sus beneficios dentro de su espacio privado (hogar)
- Estrategias informativas que abonen a mantener la seguridad, orden y reacomodo en casa

- Compartir conocimiento entre pares para mantener la seguridad, orden y reacomodo en su hogar
- Conocer las emociones, ¿Qué son?
- Utilidad de las emociones, ¿para qué nos sirven?,
- Identificar y significar la emoción (nuestro contexto influye para la significación de las mismas)
- Retomar información general de lo qué es el espacio público y la accesibilidad
- Colocar elementos claros de lo qué es el diseño participativo y la importancia de su colaboración
- Mostrar ejemplos de otros contextos en donde el espacio público ha sido adaptado para PM (acotar a un espacio)
- Validar los elementos que facilitan y obstaculizan a un espacio público dirigido para personas mayores (retomando los elementos de la 1era sesión)

Realmente son los tópicos que han estado presentes con la intención de que en cada encuentro se nos sumen y compartan por parte de las personas mayores las áreas de mejora posibles para los siguientes encuentros, sobre todo, no podemos dejar de lado que nos resultó necesario adecuar cada uno de los encuentros a partir de lo que nos iban observando y sobre todo abordar los temas de forma re-creativa, disfrutable y llena de aprendizaje.

1.6. Valoración de productos, resultados e impactos.

A continuación se presentan de manera sucinta los resultados, tanto de las entrevistas realizadas, como de cada una de los temas realizados en el taller de Encerrados pero enREDados.

1.6.1 Entrevistas semi estructuradas

Se realizaron 12 entrevistas semi-estructuradas a personas mayores de las cuales el 77% eran mujeres y el 33% hombres. La edad promedio fue de $x=64.92$ años. En relación al estado civil el 75% eran casadas (os), el 8% divorciadas (os) y solteras (os) 17%. De este grupo de personas mayores, el promedio de escolaridad fue de $x=13.6$ años, es decir nivel preparatoria. Se encontró que el 58% aún trabajan y el 42% no trabajaban. En relación a la salud el 33% reportó padecer alguna enfermedad al menos y el 67% mencionaron estar sanos.

Entre los temas de la entrevista se cuestionó, sobre cómo vivían esta etapa de su vida, qué actividades de autocuidado personal realizaban y estrategias de seguridad que implementan.

Con relación a cómo viven esta etapa de su vida, las respuestas más frecuentes fueron:

“Solo lo hago más lento pero hago todas mis actividades normales” (entrevista 1).

“Ya hago mi vida más lenta y no salgo tanto” (entrevista 2).

“Bueno este ya en este, en este momento pues ya disminuye también este mi trabajo, le estoy participando más el trabajo a los empleados, a dos empleados que tengo y ya ellos hacen el trabajo que yo hacía antes ¿porque? porque ya mis capacidades ya, pues hay que aceptarlo, entonces yo los entrené para que ellos me ayudarán a hacer lo que yo hacía yo nada más estoy al pendiente pues de supervisarlos (entrevista 5).

“Mi vida sigue igual solo que me canso mucho más rápido, o si no duermo mis horas completas ya siento que no rindo tanto” (entrevista 7).

Lo que las respuestas nos reflejan es que básicamente este grupo etario continua haciendo sus actividades cotidianas, únicamente con mayor lentitud.

Por lo que respecta a las actividades de autocuidado se observó lo siguiente:

“Realizó ejercicio físico, caminar y hacer unos ejercicios que desde hace tiempo me he propuesto hacer este porque eso hace que mi organismo, que mi organismo haga

este responde más a gusto mi cuerpo y esté más ágil para hacer las actividades físicas en el trabajo” (entrevista 5).

“No realizó ninguna actividad” (entrevista 7).

“Ir a mis chequeos cada 3 meses, caminar, comer bien” (entrevista 1).

Si bien hay quienes tratan de estar en mejor condición física, también aparece el otro extremo, la pasividad.

Finalmente, en relación a la seguridad, algunas de las respuestas que reflejan cómo lo viven las personas mayores son las siguientes:

“Si estoy en la calle tengo que ir a mi paso, no tengo porque correr. En mi casa me siento seguro siempre porque es un espacio que conozco” (entrevista 5).

“Si estoy fuera ir por calles donde tienen luz y gente, no salir de noche o muy temprano, no cargar mucho dinero, en casa tengo las luces prendidas por la noche y siempre cerrada con llave mi puerta” (entrevista 2).

“Ir por lugares transitados, no ir solo en la calle. En casa dejar las luces prendidas” (entrevista 7).

En relación a los espacios abiertos lo que más se cuida es transitar lentamente y en lugares iluminados. Con respecto al hogar se tiene el hábito de iluminar los espacios.

A continuación se presentan los resultados de la participación de las personas mayores en el taller Encerrados pero enredados, en cada uno de los 5 temas presentados. Los datos presentados reflejan los comentarios de al menos de 24 de los participantes de estos talleres. Cabe mencionar que durante la semana se impartieron 2 talleres por WhatsApp y dos por Zoom, pero la información brindada era la misma.

1.6.2 Tema: Resignificación en la vejez

La sociedad de hoy, con sus estructuras y modos de vivir, que se mueve a ritmos acelerados y cambiantes, es una sociedad hedonista, donde prima la obsesión por la productividad, la valoración de lo útil en tanto capaz de producir valor, donde se le da amplia importancia a la juventud, a lo nuevo; el ser viejo presenta connotaciones negativas. Una persona mayor frente a la realidad de su propio envejecimiento, en una sociedad de estas características, tiende a vivir esta etapa como una situación de pérdida de valor y confianza en sí mismo, abandono y minusvalía que se refleja en su emocionalidad y corporalidad generando depresión, disminución de su autoestima y encierro. Ante esta situación, es posible concluir que la participación ciudadana le

permite a la persona mayor cuestionar todos los prejuicios que lo atraviesan y que forman parte del imaginario social, resignificar su ser y el deber ser del adulto mayor, revalorizar el lugar que ocupa y los roles que puede desempeñar en el colectivo (Rossi, 2014).

“Le batallo un poquito para habilitarse y salir adelante, pero el chiste es seguir echándole ganas” (caso 1).

“Así es Hay que ser positivo en todo y enfrentar cualquier problema” (caso 5).

La bibliografía consultada parece indicar que el área de intersección entre articuladores sociales y culturales de la migración y el envejecimiento ha sido poco investigada. Esta intersección es especialmente relevante en un estado como Guanajuato, que pasa por el doble proceso de envejecimiento poblacional progresivo y flujo migratorio crónico. Los cambios sociodemográficos relacionados con procesos migratorios no pueden dejar de tener repercusión en los nuevos dimensionamientos del envejecimiento, que si bien reflejan estilos de envejecimiento tradicionales, también parecen indicar factores inéditos y novedosos. Nuestra hipótesis apunta a la necesidad de tener en cuenta en los contextos de alta migración que se verifican en Guanajuato, no sólo aspectos económicos sino también otros de orden social y cultural. (Vázquez 2014).

La propuesta inicial de un modelo de intervención psicológica para personas mayores, teniendo en cuenta el crecimiento de esta población, surgió de la necesidad de comprender e intervenir eficazmente sobre los mismos, y generar planes de acción que contribuyan al mejoramiento de su calidad de vida, a partir de una mirada integral a las necesidades propias de la población adulto mayor, su cultura, condiciones sociodemográficas y las investigaciones realizadas. De esta manera, se hace un llamado a las diferentes disciplinas que se interesan por el estudio de las personas mayor para que contribuyan al entendimiento de la complejidad de esta población y sobre todo, al desarrollo de herramientas que permitan mejorar la vida (Rodríguez, Valderrama, Molina y Máximo, 2010).

“Yo soy una coordinadora de un grupo de tercera edad pero del municipio de zapopan, y pues yo trato de animar a mis compañeras y pues esa es mi manera de realizar el

grupo, de que no se desbarate como muchos lo han hecho, y es una actividad muy bonita que me mantiene activa” (caso 13).

“Buenas tardes mi nombre es Blanca Angélica Alvarado, para mi lo más importante después de que me jubilé fue integrarme al DIF y convivir con mis compañeros, 2 ser voluntaria en el dar decidete para construir me dio muchas satisfacciones, 3 el enfermarme cáncer me hizo valorarme como persona y disfrutar más de la vida.” (caso 17).

Para el grupo de colaboradores la vejez está asociada con los cambios en la funcionalidad del cuerpo y el deterioro físico. Los aspectos relacionados con lo estético no reflejan importancia alguna, debido a la fuerte valoración que se tiene del cuerpo como herramienta de trabajo. Así mismo, las enfermedades crónicas discapacitantes se acentúan en este grupo y construyen los significados de la vejez y la discapacidad. Las particularidades de los significados de vejez y discapacidad de este grupo de colaboradores son determinantes a la hora de abordar el cuidado. La palabra discapacidad es apropiada para las denominaciones profesionales, pero no es utilizada por las personas ancianas cuando se refieren a la situación que están viviendo.

La construcción del significado de la vejez en este grupo de ancianos está permeada por el significado de la discapacidad, es decir, estas dos condiciones convergen. Así mismo, algunos de los elementos constitutivos de la discapacidad exacerbaban las condiciones negativas de la situación de vejez, como el sentimiento de soledad y abandono que expresan las personas ancianas de este estudio, al no poder salir de sus viviendas (Castellanos, 2010).

“Yo estoy muy contenta de pertenecer a un Grupo y ser coordinadora a pesar de los cambios me dió vértigo y me Afectó un oído pero eso no me limita y le pongo muchas ganas” (caso 11).

“Yo tengo dos cirugías de las dos piernas y una de un brazo y pues me ha costado trabajo adaptarme a todo lo que tengo que hacer, pero pues le hecho ganas y ahí la llevo” (caso 13).

“le batallo un poquito para habilitarse y salir adelante, pero el chiste es seguir echándole ganas” (caso 1).

La autora Robles (2005) comenta que la presencia del cuidado en la vida de los viejos constituye una señal de desvalorización porque hace visible su estatus de dependiente. El proceso consiste en que el cuidado implica una necesidad en la vejez,

como necesidad requiere la existencia de una condición que justifique su otorgamiento, y esa condición es haber perdido el estatus de sujeto independiente y autónomo que es capaz de cuidar de sí mismo. El asunto no estriba en aceptar que uno es cuidado por los otros, sino el reconocimiento implícito de ser alguien dependiente y con ello modificar la relación con los demás. La dependencia vivida durante la vejez es lo que origina los sentimientos adversos.

“Al salir de mi casa siempre trato de estar alerta y camino con precaución para evitar un accidente” (caso 6).

“pues yo he aprendido que caminar rápido no me llevó a ningún lado, sufrí varias caídas y pues hoy camino más despacio, con precaución”(caso 11).

En Latinoamérica y particularmente en Chile, los desastres son parte importante de las problemáticas sociales que tiene la región y el país. Entender el desastre como un acontecimiento que por sus características genera crisis, permite visualizarlo como un evento disruptivo, es decir, que acontece en la vida cotidiana de sus afectados (los adultos mayores en el caso de esta investigación). El desastre para el caso de la población estudiada no sólo tiene efectos en términos de la salud como se ha planteado en gran parte de la literatura, sino que también tiene como consecuencia la re-significación de la vida de los afectados, de tal manera que la propia historia se vuelve a visitar a raíz de estos eventos, y a partir de allí se evalúan las posibilidades futuras que se tienen (Arriagada, Vallejos, Quezada , Montecino y Torres 2016).

En un estudio se realizaron encuestas a 20 personas mayores en el Municipio de Bello es importante resaltar que en Bello no se visibiliza la persona mayor como principal población en la atención y cuidados, según los términos en común encontrados se evidencia que no hay los suficientes centros que cubran las necesidades de las personas mayores que les permita un bienestar integral y completo en todas las áreas de la vida. Los encuestados también plantean que es importante la relación de la familia en respecto al desarrollo de su bienestar que permita un desarrollo integral en todas las áreas para que el adulto mayor no se sienta discriminado y que su familia se desentiende de su desarrollo como adulto mayor, tal como la plantea Cordero y Lerchundi (2003).

“Yo tengo un grupo de adultos mayores y nos dedicamos a compartir entre 10 personas que nos reunimos los miércoles y compartimos nuestra experiencias, nuestra vida cotidiana, y hacemos ejercicios, escuchamos música, y los viernes vamos al centro metropolitano del adulto mayor, y nos la pasamos muy a gusto, compartimos con todas las personas que se reúnen ahí, y esas son todas mis actividades y pues lo de aquí de mi casa que hago mis quehaceres, lavo, hago de comer” (caso 13).

El autor Salazar, (2015) asegura que las principales repercusiones prácticas y teóricas se asocian con la necesidad de trascender la visión del envejecimiento activo como uno centrado primordialmente en la actividad física o productiva. Si bien hay avances relevantes en cuanto a ampliar las opciones de participación cívica, así como en actividades de ocio y educativas, incluso, en la posibilidad de trabajos flexibles y remunerados que aprovechan la experiencia o programas de voluntariado, es esencial reposicionar la trascendencia del desarrollo de la identidad. El objetivo es aprovechar el potencial para crear sentido y construir significado en el que la vejez es vital, debido a que las habilidades narrativas son por excelencia el recurso principal para el desarrollo de la identidad.

“Yo he aprendido a qué no le tenemos que tener miedo a nada a enfrentar cualquier problema que tengamos Y ser positiva a que todo nos va a salir bien he sacado yo sola a mis hijos adelante y otra parte yo tenía miedo de llevar a tanta gente está a mi cargo pensé que no lo iba a hacer bien y al contrario el ganado muchos amigos muchos conocidos” (caso 5).

Los autores Cardeño-Sanmiguel, Cortés-Recabal, García Araneda, Morales Castro y Quintero Cruz (2018), encontraron que las representaciones sociales en los niños tienen un componente de afectividad ya que la mayoría de los encuestados tienen una convivencia física con sus abuelos(as), permanecen parte del día con ellos; en muchos casos realizan tareas, actividades de tiempo libre (van al parque), los mayores van por ellos al colegio. Los niños manifiestan un profundo cariño que se refleja en la emoción y gestos al mencionar al “abuelo y decir que su abuelo es el mejor y que lo saben todo”. Los niños y niñas tienen una representación favorable de la vejez, mostrando una aceptación del rol del abuelo frente al cuidado y formación que les brinda la familia.

Las representaciones sociales de este grupo etario hacia la vejez son positivas, perciben a los mayores como personas funcionales, activas y que brindan seguridad.

“Ahora en el folclor me ha ido de maravilla qué mis nietos me dicen abuelita Qué bonito bailas porque pensaba que iba a hacer el ridículo pero al ganar primer lugar ya varias veces me siento muy orgullosa” (caso 5).

1.6.3 Tema: Nutrición para personas mayores

En México pocos trabajos han abordado la inseguridad alimentaria (IA) en poblaciones personas mayores y su relación con el estado de nutrición. Una investigación realizada con 1263 sujetos de 70 años de edad o más, residentes de la Ciudad de México, reveló que a menor poder adquisitivo mayor IA y menor diversidad de la dieta. Se observa, además, que la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue más alta en sujetos de ambos sexos que reportaron al menos una experiencia de IA en los últimos doce meses, en comparación con quienes no reportaron tal experiencia. En el pasado, la IA se asociaba prácticamente de manera exclusiva con desnutrición y síndromes carenciales. En la actualidad, existe evidencia de que en hogares pobres con IA el sobrepeso y la obesidad son, en general, altamente prevalentes en todos los miembros (Rivera-Márquez, Mundo-Rosas, Cuevas-Nasu y Pérez-Escamilla, 2014)

Se probaron modelos logísticos multinomiales para estimar las prevalencias ajustadas del estado de nutrición del adulto mayor (bajo peso, peso adecuado, sobrepeso y obesidad), así como las de pérdida de peso en los tres meses previos a la encuesta, según condición de SeIA en el hogar. Los modelos fueron controlados por edad, sexo, quintil de condiciones de bienestar, disminución del consumo de alimentos en los últimos tres meses por falta de apetito, problemas digestivos o dificultades de masticación; nivel educativo, hablante de alguna lengua indígena, localidad de residencia (urbana o rural), cobertura de servicios de salud y de programas sociales con algún componente alimentario, así como presencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Pero a medida que envejece, su cuerpo y su vida cotidiana cambia, lo mismo que usted necesita para mantener su salud. Por ejemplo, puede necesitar menos calorías, pero de todas formas requiere suficientes nutrientes. Algunos adultos mayores necesitan más proteínas. La mayoría de las personas adultas ya están bajo algún régimen alimenticio ya que a lo largo de su vida ya han tenido problemas con su salud.

Enfermedades derivadas a la mala alimentación

Relacionadas con los mecanismos de alimentación

Problemas con la dentadura.

Disminución de los sentidos del gusto y el olfato.

Disminución de funciones gástricas y musculares.

Relacionadas con el metabolismo

1. Alteraciones hormonales.
2. Menor actividad física.
3. Aumento de tejidos grasos.

Estilo de vida

1. Malos hábitos alimentarios.
2. Aislamiento social.
3. Dificultades para hacer sus compras.
4. Ingesta de alcohol, depresión.

En las personas ancianas hay una mayor prevalencia de enfermedades y especialmente de enfermedades de larga duración o crónicas, que requieren un tratamiento dietético. La instauración de dietas terapéuticas de una manera generalizada y sin atender a los hábitos y a las apetencias de cada individuo, puede contribuir a aumentar la monotonía y la inapetencia para la comida, contribuyendo a aumentar el riesgo de malnutrición.

Con el envejecimiento aumenta la incidencia de la intolerancia a la lactosa, hecho que provoca que muchos ancianos rechacen los alimentos lácteos sin el asesoramiento adecuado, con el consecuente riesgo de un aporte deficitario en calcio.

La depresión y la demencia senil son dos enfermedades que, a nivel cognitivo, favorecen el riesgo de malnutrición en este grupo, no ya tan sólo por las mermas en la capacidad para alimentarse, sino también por la incapacidad que muchas veces tienen

para recordar qué y cuándo han comido o bebido. Se requiere una atención y un seguimiento pormenorizado.

1.6.4 Tema: Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado

Nuestra ciudad y la mayoría de nuestras casas no son accesibles ni están preparadas para satisfacer los requerimientos de accesibilidad, confort y seguridad de una población cada vez más envejecida. Sánchez-González (2009) menciona que el mundo se enfrena al reto del envejecimiento demográfico urbano, mientras que Moreno (2019) enuncia que la persona mayor se perfila cómo un ciudadano desvalorizado y que sin embargo requiere de espacios públicos abiertos con un perfil inclusivo a sus derechos sociales y a sus necesidades actuales dimensionadas al actual ritmo de vida de la urbe. Esta es una realidad a la que día a día se enfrentan nuestros mayores y es por eso que Sánchez-González (2009) afirma que el reto del envejecimiento será preciso acometer a partir de la planeación urbana gerontológica, surgida de la colaboración y el entendimiento de equipos multidisciplinarios con el fin de promover las condiciones de habitabilidad necesarias para una población que envejece. Sin embargo, en nuestra ciudad esta es una realidad aún lejana en palabras de nuestros mayores.

“Todo como lo plantea el video sería lo ideal, pero la realidad es otra; banquetas en mal estado, hay una cerca de mi casa, en la que en un día se cayeron 4 personas, todas mayores. Y en otra, siempre hay carros estacionados, para ir a la tienda, hay que bajar al arroyo de la calle, con riesgo de ser atropellados por algún carro” (caso 2).

“Ojalá así estuvieran nuestros parques, de lo contrario bancas rotas, inseguridad, etc.” (caso 11).

“Sería lo ideal tener un espacio así, pero sólo se queda en proyectos y no se realizan” (caso 2).

“Todo se escucha bien, más nuestra realidad es bien diferente” (caso 6).

“Las banquetas en diferentes niveles y sin mantenimiento, basura que dejan las personas y las heces fecales de los perros ¡mucha contaminación para todas las personas!” (caso 20).

“Hay muchos obstáculos sobre todo en banquetas, mal estado sube y baja etc.” (caso 6).

“Yo he visto que hay muchas calles que están muy descuidadas, tienen muchos bordos, muchos peligros que si tú te descuidas tantito te tropiezas y te caes, más nosotros que ya no tenemos tanta para no caernos, con cualquier tropiezo te caes.” (caso 3).

“Me he encontrado con alcantarillas en mal estado y de hecho muchas veces nada más le ponen una ramita o le ponen un señalamiento con un cartón y realmente sí es de mucho riesgo porque en ocasiones no se alcanzan a ver y sí se ha dado el caso de que las personas se han caído” (caso 21).

Los espacios públicos son fundamentales como áreas de convivencia y esparcimiento para los mayores además de ser un punto de interacción intergeneracional que puede fortalecer los lazos de la comunidad y el sentido de pertenencia de sus miembros. Fabricius, Wilkinson y Gómez (2019) pudieron visibilizar la función social y la importancia de los espacios públicos para el grupo etario de 55 años y más de la ciudad de Rafaela en Argentina, al encontrar que representan lugares de encuentro e interacción entre pares y con miembros de otras edades posibilitando el enriquecimiento mutuo por medio de la participación en actividades recreativas. Es por ello que la existencia de estos espacios y la posibilidad de acceder y permanecer en ellos contribuye al ejercicio del derecho a la ciudad y favorece el proceso de envejecimiento activo ya que constituyen un elemento primordial al momento de considerar la calidad de vida de la población y en particular de las personas mayores dados los beneficios que aportan en lo relativo a la salud tanto física como mental y lo mismo sucede en nuestra ciudad donde a pesar de ser espacios con tanta importancia, no todos se ven beneficiados ya que hay personas mayores que tienen acceso a ellos, otros que a pesar de tener acceso por el deterioro no pueden llevar a cabo actividades en los mismos y otros más que simplemente no tienen acceso a ellos.

“Yo aquí donde vivo, aquí en su casa en frente tengo un parquecito chiquito, está comodito, es práctico para caminar, tiene sus espacios, tiene sus jardineras y todo y está muy bien delineado para las personas de la tercera edad. Creo que eso es muy importante para las personas cuando visitemos algún parque, algún centro histórico o alguna parte donde podamos nosotros salir porque es lo que nos hace falta” (caso 1).

“Yo vivo cerca del parque agua azul; me uní durante mucho tiempo al grupo de jubilados del IMSS para hacer ejercicio, pero se desintegró. Seguí yendo un tiempo, pero el parque está muy solo, no hay vigilancia, está descuidado. Es una lástima porque ahí es perfecto para ejercitarse” (caso 8).

“Aquí en Agua Blanca no tenemos parques y el espacio del DIF está a 2 kilómetros; imposible acudir” (caso 6).

“Yo estoy cerca de donde está la Tucson (...) Ya la han remodelado mucho, de hecho, quedó muy bonita la verdad y yo iba a caminar. Primeramente, hace muchísimos años ¿pues iba porque ahí dan clases de yoga, de zumba y hay varias actividades, está natación, yoga, zumba, pero yo iba a caminar, iba y me sentaba también por ahí porque está un lago y hay patos y me sentaba a ver el lago, me gustaba porque me relajaba un buen rato y a eso iba y me encanta, ese parque a mí me encanta porque tiene arboles bonitos, grandes, lo han ido remodelando poco a poco y pues me gusta, me gusta mucho” (caso 21).

“Hace muchos años yo también vivía por ahí y era muy frecuente que nos juntáramos todas las vecinas con todo el montón de chiquillos y nos fuéramos a hacer días de campo, no sé si todavía haya esa posibilidad” (caso 16).

La importancia del espacio público y en especial el parque como punto de reunión e interacción social se puede ver empañada por las condiciones de inseguridad y falta de mantenimiento que se dan en el mismo ya que al percibirlo como un lugar hostil, las personas mayores dejan de acudir a él aumentando el sentimiento de aislamiento y segregación de la comunidad. En referencia a esto, Moreno (2019) buscó plantear el potencial que tiene el parque vecinal para ser experimentado y apropiado por su población y siendo el caso de estudio el parque de la colonia Unidad Panamericana en Ciudad Juárez, Chihuahua, el cual cuenta con la característica de envejecimiento demográfico de sus residentes. Su investigación arrojó como resultado que, las condiciones urbanas de la colonia no favorecen el encuentro social ni ofrecían los espacios necesarios para realizar actividades positivas encaminadas a su población y en cambio se había generado un espacio público anárquico que condiciona negativamente el comportamiento de quienes habitan ese territorio. La misma situación se da en varias zonas del Área Metropolitana de Guadalajara como nos expusieron las personas mayores de nuestro taller.

“Yo vivo cerca de un parque, el de San Francisco. A mí me gustaría que arreglaran las bancas, pusieran un poquito más porque hay muy pocas y las que están, están en mal estado” (caso 17).

“Sería necesario que se cuidará la limpieza de las calles, cuidado de las mascotas con las heces fecales en las banquetas y las banquetas descuidadas” (caso 20).

“A mí me gustaría que el parque que tengo a tres cuerdas, el parque de los trajes, tuviera vigilancia”(caso 11).

“Aquí en mi colonia hacen falta unos aparatos para ejercitarse... y sufro porque las personas que pasan temprano, en la orilla de la banqueta dejan su bolsa de basura” (caso 13).

“A mí, me gustaba ir en las tardes /noches a la placita, sentarme en una banca y leer un libro, pero ya no lo hago porque está muy oscuro, no sirve ninguna lámpara y se vuelve peligroso estar ahí, en la oscuridad, ya tiene bastante tiempo así, y no arreglan las luminarias” (caso 2).

“Lo que observo es que hay un exceso de perros en un parque que está en parques de Santa María y me da miedo que haya más perros que personas” (caso 6).

“Si... Los perros es otro reto. Por mi casa hay dos muy bravos que ya han mordido a varias personas y los dueños no se hacen responsables. Las banquetas dañadas ¡Y los rateros! Da miedo ver pasar una moto” (caso 8).

“Por mi calle hay un baldío muy grande y da miedo pasar por la calle” (caso 22).

“Obligar a los dueños de terrenos baldíos que los mantengan limpios, libres de basura y maleza, para evitar que entren ahí los maleantes a hacer de las suyas” (caso 2).

“Baños en buen estado el área segura para poder caminar o correr según el caso, y sobre todo libre de vándalos malintencionados” (caso 7).

Las personas mayores, al ser de los grupos más afectados por las malas condiciones de los espacios públicos y al tener requerimientos especiales de accesibilidad debido a su edad y lo que esto conlleva, se convierten en pieza clave al momento de elaborar propuestas para el desarrollo y la renovación de espacios públicos que sean inclusivos y accesibles por lo que su participación desde su experiencia como usuarios es una fuente valiosa de información para el diseño de estos proyectos. En el caso de Moreno (2019) después de haber llevado a cabo su investigación, presentó recomendaciones de diseño para el equipamiento del sitio incorporando la experiencia y participación de las personas mayores con lo cual se marcó un precedente en la vida pública contemporánea, no solo de la ciudad fronteriza de Ciudad Juárez sino a nivel nacional como ejemplo de rescate de un espacio público para el uso y disfrute de la comunidad, fortaleciendo el tejido y la cohesión social. En nuestro taller, se pidió a los participantes pensar en un espacio público seguro, divertido y accesible que fuese destinado a las personas mayores, pensando en sus características, las actividades a realizar en el sitio, equipamiento y mobiliario, personas con las que les gustaría compartir en el sitio y las sensaciones que les gustaría que este lugar les transmite.

“Cuidar el buen funcionamiento de las luminarias” (caso 6).

“Baños limpios” (caso 20).

“Suficientes bancas” (caso 2).

“Mobiliario para hacer ejercicio” (caso 22).

“Árboles, vigilancia para sentirnos seguros, libre de ruido y contaminación, cerca de nuestras casas... ¿Se vale soñar verdad?” (caso 8).

“Yo lo imagino tranquilo, sombreado por los árboles y hay algunos con mesas y bancas de materiales y pues aire puro” (caso 23).

“Muchos árboles y suficientes bancas, pues a veces no hay donde sentarse” (caso 22).

“Y poder jugar juegos de mesa, ajedrez damas chinas, dominó, etc.” (caso 7).

“Personas que den clases de educación física para diferentes edades” (caso 20).

“Actividades como educación para la salud, actividad física y recreativa” (caso 20).

“Que tuviera un lugar destinado a actividades manuales y otras apropiadas a nuestra edad, como tejido, hacer piñatas, baile de salón, etc.” (caso 2).

“Algo de acuerdo a nuestra edad. Por ejemplo, un grupo de lectura o de tejedoras, etc.” (caso 2).

“A mí me gustaría bailar, tejer y convivir con mis compañeras ya que en este momento está cerrado el DIF y cómo extraño convivir con el grupo” (caso 17).

“Sería muy bueno vender lo que se realice, así sacaremos provecho de nuestras habilidades para crear cosas, como tejido, por ejemplo” (caso 2).

“Con mis compañeros en el grupo nuevas amistades” (caso 6).

“A mí me gustaría estar con mis nietos, aunque ya son grandes” (caso 18).

“Con mi esposo, y con mis hermanas” (caso 2).

“Y con mis amigos” (caso 18).
“Con la familia y las amigas” (caso 20).
“Con amigas” (caso 2).
“Con mis compañeras del grupo” (caso 17).
“El sonido de los árboles con el viento” (caso 20).
“El cantó de los pájaros” (caso 17).
“Sí, y la plática con tus acompañantes” (caso 2).
“Pero lo mejor, el murmullo de los compañeros” (caso 17).
“Huele a flores, se escucha el canto de pajaritos y se respira tranquilidad” (caso 2).
“Que haya muchos árboles, banquitas y manera que podamos caminar seguras y con buen alumbrado, que estuviéramos bien (...) Me gustaría tener un lugar accesible en todos los aspectos, con seguridad y bien, si hubiera una alberquita pues también pero ya de menos algo donde podamos tener amigas, convivir, tomarnos un cafecito, eso nos hace mucha falta” (caso 10).

Belardo (1996) define el hogar como uno de los sistemas ambientales básicos que envuelven la vida del hombre, ya que la vivienda condiciona la vida de los individuos que la habitan, y al mismo tiempo, es condicionada por éstos en función de sus necesidades, sus gustos personales, etc. Sin embargo, adicional al espacio público, nuestras casas también son poco accesibles y seguras para las personas mayores como lo enuncian Ayala & Narváez (2014) quienes mencionan que en muchas ocasiones, las personas encargadas del diseño de la vivienda de los adultos mayores no tienen acercamiento con ellos, por lo que se llegan a concretar proyectos en los que el diseñador supone lo que el habitador necesita, lo que, en ocasiones en lugar de beneficiarlo, le hace transitar de manera insegura dentro de su propio hogar. Esto se ve reflejado en la cantidad de accidentes (principalmente caídas) que las personas mayores sufren dentro de sus casas derivadas del mal diseño y planeación de sus espacios.

“Yo no, gracias a Dios, pero mi esposo se cayó en los últimos escalones y se tumbó los dientes, además que el doctor tuvo que coser las heridas” (caso 19).

“En marzo sufrí una caída, saliendo al jardín, caí hacia atrás, pegué en el cancel, me hice una abertura en la cabeza que requirió de tres puntos” (caso 22).

“Hace dos años sufrí un accidente pisando un recogedor y caí y me quebré parte del brazo enseguida del hombro y me tuvieron que poner una placa y ya de ahí tengo más cuidado en todo lo que hago para que no me vuelva a suceder un accidente como ese” (caso 13).

“Sí caí el jueves y me golpeé la cabeza y el dorso izquierdo, tendré que aprender a ser menos confiada y más precavida” (caso 6).

“Una vez iba bajando de mi recámara hacia la sala; cuando iba por la escalera, me resbalé y caí, sufrí un golpe muy fuerte en la espalda baja contra uno de los escalones. Nunca volví a usar los zapatos que traía porque eran resbalosos, y pusimos cintas antiderrapantes en todos los escalones” (caso 2).

A medida que se avanza en edad, las circunstancias personales, así como las necesidades ambientales, cambian. Las modificaciones fisiológicas dificultan o entorpecen el desarrollo de algunas actividades cotidianas en el hogar (Belardo. 1996). Esto lo podemos ver reflejado en las modificaciones y adaptaciones que las personas mayores realizan en sus casas y a las precauciones adicionales que tienen que tomar al trasladarse de un lugar a otro y al realizar sus actividades con el fin de hacer sus hogares más seguros y de poder seguir disfrutando de la mayoría de sus espacios con el fin de evitar accidentes y verse limitados a sólo ciertas áreas de los mismos.

“Yo cuando mi mamá vivía (...) le adecuamos la casa, el baño con unos pasamanos, pues ya no podía subir escaleras, pero le hicimos una pequeña rampa para bajar con la silla de ruedas que ella tenía, también le pusimos cinta para no resbalarse en algunas áreas y tapetitos también en el baño sé que es lo más peligroso también tenía pasamanos y una silla para sentarse también especial; a ella la bañaban mis hermanas” (caso 7).

“Ser muy cuidadosas. A la hora de cocinar nunca dejar los mangos de los sartenes fuera de la estufa, cocinar a fuego lento, usar las agarraderas para no quemarnos, fijarnos muy bien dónde pisamos, no correr, caminar lento” (caso 8).

“Dejar la prisa y tomar tiempo para actividades” (caso 6).

“Evitar mover cosas pesadas” (caso 6).

“Salgo con más cuidado de no atorarme con algo” (caso 22).

“Mis hijos pusieron cintas antiderrapantes en la escalera, además de tener más cuidado al bajarlas” (caso 19).

“Yo desde ese momento no quiero sufrir otro accidente como ese y he tenido más cuidado en que si unas gotitas de agua están en el piso, luego las seco para que no me pueda pasar un accidente parecido” (caso 13).

“Estar más atenta con los zapatos que tengan suela antiderrapante” (caso 20).

“Tener apoyo en el área de la regadera” (caso 20).

Por otra parte, nuestras casas nos pueden brindar bienestar físico, psíquico y social como lo menciona Belardo (1996). Bienestar físico, ya que a través de la higiene, comodidad y seguridad que ofrece puede contribuir a mantener y/o mejorar la salud física de la persona. Bienestar psíquico, en cuanto que es un espacio propio y privado, donde cada uno hace lo que quiere y está rodeado de recuerdos y de cosas adquiridas para el disfrute personal. Y, bienestar social, porque la casa es un lugar de encuentro con las personas con las que se tiene una relación afectiva por lo que, indiscutiblemente, las condiciones de la vivienda influyen en la salud y la calidad de vida de las personas que viven en ella y en complemento. Vanegas (2019) afirma que a pesar de que las personas mayores son únicas y diversas, todas requieren de un espacio para habitar pensado especialmente en sus necesidades.

“Me gustan todos los espacios de mi casa, ésta es la ventana de mi cuarto, aquí pasó la mayor parte del tiempo” (caso 24).

“Yo paso el mayor tiempo en la sala y la cocina porque me gusta mucho cocinar” (caso 13).

“Creo que no modificaría nada pues en cualquier espacio estoy cómoda” (caso 22).

Por su parte y enfocados en las personas mayores de México, Rivero, & Toledo, (2015) formularon una serie de estrategias para diseñar productos y servicios basadas en el gerontodiseño entre las que se enfatiza la importancia de conocer a la persona mayor, la accesibilidad y el diseñar por medio del uso del color mismas que se pueden ver en las participaciones de los miembros del taller.

“Ya me estoy imaginando esos colores y luz en casa próximamente” (caso 19).

“Muy bonito, y la manera como se combinan los colores en cada espacio, es excelente. En mi casa, las paredes de afuera, fachada y cochera, son verdes, y los interiores, rosa” (caso 2).

“Mi fachada es blanca con franjas en la terraza debajo de los ventanales son color magenta Herrería blanca de alto brillo” (caso 11).

“Mi casa es amarillo bajito” (caso 18).

“Mi fachada es beige” (caso 18).

“Muy interesante, algunas de las paredes de mi casa son gris claro” (caso 24).

“Yo tengo rosita con blanco” (caso 7).

“En casa tengo mis lámparas en las paredes, no me gusta tener luz en el techo” (caso 22).

Adicional a la importancia de la ergonomía y al diseño de la vivienda en base al diseño universal, la apropiación y personalización de la misma aporta a la calidad de vida de las personas mayores que la habitan. En palabras de Herrera (2010), se debe brindar un espacio que contenga, comprenda y proteja donde el que diseña muestra su capacidad de escucha, interpretación e imaginación. Finalmente, la intervención sobre el hábitat obtiene su máximo nivel de logro cuando alcanza la naturalidad.

“Tengo un proyecto, pero es a largo plazo ya qué le falta mucho, ahorita lo tengo de bodega de chucherías, y sobrantes de materiales, pero el vídeo me dio muchas ideas y un día lo voy a lograr” (caso 7).

“A mí me fue muy bien limpiar mi área de trabajo porque hoy estoy haciendo pura bisutería” (caso 5).

“Yo me puse a acomodar todos mis medicamentos y limpié y acomodé mi sillón donde me siento a hacer todas mis cosas.” (caso 13).

“Mi casa es pequeña y continuamente mi esposa realiza cambios de cojines y mueve poquito los sillones como se puede” (caso 7).

1.6.5 Tema: Red de apoyo para la productividad en la vejez

El envejecimiento es un proceso biológico, inherente al ser humano, pero a la vez es un proceso diferencial en cada una de las personas. El desarrollo propio de cada individuo hace que el proceso de envejecimiento se adelante en unas personas y se retrase en otras. Si se concibe a la persona como una unidad biopsicosocial, es obvio que cada uno de estos elementos influyen en el proceso de desarrollo vital de los individuos y, por tanto, el envejecimiento será producto de su interacción. Desde un punto de vista biológico se puede decir que atañe a los órganos y funciones. Tiene una característica multiforme, puesto que se produce a varios niveles: molecular, celular, tisular y orgánico y es, a la vez, estructural y funcional.

En México, el crecimiento acelerado de la población de personas mayores se debe a tres circunstancias: a) la disminución de los índices de mortalidad que se ha venido presentando desde hace más de 50 años, originada por la aplicación de distintas políticas públicas que se tradujeron en una disminución de enfermedades, b) el aumento de la esperanza de vida; y c) en el descenso de los índices de natalidad (INEGI, 2010). Las estadísticas arrojadas por el censo poblacional del INEGI en el año 2010 indican que la población total del país era de poco más de 112 millones de personas, de las cuales el 9.6% se encuentran en el rango del adulto mayor (INEGI, 2010); sin embargo, se espera un incremento del 222% para el año 2050 (INEGI, 2010).

“Ya no puedo hacer muchas cosas porque me canso mucho” (caso 22).

“Tuve un accidente y me fracturé la cadera entonces ya no puedo hacer muchas cosas” (caso 9).

“Tengo cáncer de hueso entonces tengo mucho dolor e impedimento para hacer las cosas” (caso 6).

1.6.5.1 Relaciones laborales para personas mayores

En lo referente a la cobertura de pensiones en los países desarrollados, esta alcanza cifras cercanas al cien por ciento; sin embargo, en los de menor nivel de desarrollo la situación es heterogénea. Para el caso de América Latina y el Caribe, un pequeño conjunto (Argentina, Uruguay, Brasil y Chile) comprende coberturas de entre el 60 y el 80 por ciento mientras que, para el resto, la misma se encuentra entre el 8 y 26 por ciento del total de la población adulta (Del Popolo, 2001). Igual situación se presenta en países asiáticos como

China, Corea e Indonesia, especialmente en las áreas rurales (Giles, Wang y Cai, 2011). En Vietnam, por su parte, las pensiones tampoco representan una fuente significativa de ingresos para los adultos mayores.

La vejez generativa puede ser alcanzada con la participación de la empresa a partir de la implementación de las acciones propuestas en el modelo propuesto. Es primordial que las organizaciones, generen programas para los adultos mayores que les permitan sentirse incluidos y partícipes en la sociedad, y del mismo modo aproveche el conocimiento, habilidades y talento de esta cohorte poblacional.

Las personas ya no tienen las mismas posibilidades después de sus 60 años para tener un puesto estable en una empresa ya que muchas veces se les ve como que causarán problemas de salud o que son personas vulnerables ante ciertas cosas que puedan afectar dentro de la empresa.

“yo trabajaba como abogada antes de la pandemia, ya estoy jubilada pero me gustaba mucho mi trabajo” (caso 22).

“yo estoy jubilada y ahora tengo más tiempo para mí” (caso 22).

“me gusta mucho aprender cosas nuevas entonces muchas veces sólo ceo cursos y así estoy con más personas” (caso 9).

1.6.6 Tema: Regulación emocional

La regulación emocional hace referencia a la capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional, así como las conductas manifiestas que se dan al experimentar cierta emoción. Las personas que poseen una mayor capacidad para regular sus emociones, tanto positivas como negativas, poseen en general relaciones positivas, muestran un aumento en su calidad de vida, mejores relaciones interpersonales y una relación más saludable consigo mismo (Cabrera, 2020). En la persona mayor existen varios artículos de investigación en donde se analizó el tema y se encontraron resultados que respaldan dichas afirmaciones, de igual forma en nuestro taller se obtuvieron resultados similares en las interacciones de dicho taller donde se ve la necesidad de las personas mayores de aprender sobre regulación emocional y como este tema puede ayudar a mejorar su calidad de vida.

En México, y más específicamente en Sonora, se realizó un taller de inteligencia y regulación emocional con personas mayores en donde algunas de las dimensiones que tuvieron un mayor cambio al finalizar el taller fueron la autonomía y los vínculos. Esto debido a que se abordaron temas como la emoción como facilitadora del pensamiento, que ayuda al juicio y a la toma de decisiones; así como la asertividad, que se puede relacionar con la percepción, valoración y expresión de la emoción y con la regulación reflexiva de las emociones, lo cual ayudó a mejorar su percepción de autonomía y vínculos afectivos (Segura, Sosa, Castillo, Guitierrez, 2019). Podemos ver que en nuestro taller algunas personas mayores reportan mayor autonomía y mejores vínculos al aprender a regular sus emociones usando técnicas de regulación emocional que les permita superar un obstáculo con alguien más o evitando entrar en un argumento innecesario:

“Porque a mi esta técnica (3) si me ayudo una vez a quitarme el miedo que le tenía a uno de mis jefes, y creo que eso le puede ayudar a personas impulsivas. Porque una vez yo leí un libro sobre la autoestima, y decía que cuando tu te conoces pues ya no reaccionas tanto porque ya no te mueve tanto, ya te conoces y sabes que si y que no” (caso 15).

“Fíjate que no porque yo creo qué así como trato de tomar conciencia verdad porque ya sabes que todo es espejo y me reflejo Pues cuando algo me molesta o algo está haciendo alguien digo que me refleja Porque si me molesta es porque algo me está identificando entonces así como que tratado de ponerle mucha atención a eso porque luego ya ves Es que es muy fácil que alguien se le salga decir de que no es que esto y aquello Entonces yo pienso de que a quién se lo está diciendo a mí o a ella misma entonces estoy tratando de tener conciencia de estas cosas de no soltar cualquier cosa porque luego se te regresa o eso digo yo” (caso 9).

En Ecuador, un taller de inteligencia emocional logró probar que existe un mejoramiento en la calidad de vida en los adultos mayores, sin importar cuando aprendan dichos temas; ya que las personas mayores desarrollan y potencializan varias competencias y habilidades, en referencia a los 5 componentes que expone Goleman: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Además, lograron la interiorización conceptual de los mismos, el entendimiento de su importancia y el vislumbramiento de su aplicabilidad a situaciones vivenciales (Del Valle, Avalos, 2018). Gracias a talleres como el de nosotras donde se trabajan temas de inteligencia emocional las personas mayores han logrado la identificación de sus emociones, lo cual les permite manejar de mejor forma la reacción que se presenta con la emoción e identifican sentirse mejor después de eso:

“Cuando yo siento enojo siento una impotencia que no puedo hablar, cuando siento alegría, me siento feliz y quiero compartirlo con todo el mundo, cuando siento miedo siento que el cuerpo me tiembla, y cuando siento asco quiero volver el estomago. Pues mira me enojo ante situaciones que no puedo defender y sé que yo tengo la razón eso me da mucho coraje, me alegra ver a mi familia reunida y está y poder convivir con ellos, me da miedo cuando vaya a salir sola tengo mucho miedo a la oscuridad, y el asco me da cuando veo la sangre o algo muy sucio” (caso 18).

“Pues mira tengo un buen de años y claro que he pasado por esas cosas, por supuesto que a veces tengo un sentimiento y no se definirlo o no se que nombre ponerle a la emoción que estoy sintiendo en ese momento, porque la situación está fuera de mi control, sobre todo por eso. Porque esto me pasó cuando la situación era externa, pero yo estaba involucrada y dije ‘pues que está pasando’ yo no provoqué esto. Pero ahorita una situación en específico creo que ya no, ya no me pasa. Es que antes, antes en mis tiempos esos temas no se trataban con la fluidez con la que se tratan ahora, incluso no se definen las emociones como tales, entonces creo que eran las básicas el miedo, el enojo, la alegría; pues yo creo que a la mejor ni el miedo, no lo sé, no puedo definirlo pero sí, yo creo que no nada más yo sino que todos hemos pasado por situaciones así donde no podemos definir que es lo que estoy sintiendo, porque si no le ponemos nombre a la emoción pues cómo la vamos a manejar” (caso 16).

“Si me ha pasado algo similar, porque a veces decimos que estoy angustiada ¿porque? nose, pero estoy angustiada, o estoy triste pero no se porque estoy triste y digo pues no tengo motivos para estar triste, entonces yo creo que si es primero identificar lo que sentimos para poder atacar el problema o ayudar, porque a veces sí nos puede pasar, porque uno con hijos uno trata de adivinar lo que están pasando pero uno no les puede solucionar la vida. Pero ya ahora hay veces en las que me enojo y digo ‘pues porque me enojo’ y pienso pues cuál fue el motivo o porque me enoje. Pero como dice ... pues lo primero es identificar qué nos está pasando, qué emoción es y si tenemos a alguien con quien platicar pues hablarlo” (caso 10).

Lo que la mayoría de las investigaciones anteriores nos llevan a concluir es que la inteligencia emocional, y más en específico, la regulación emocional posee una relación con la calidad de vida en donde la regulación emocional ayuda a aumentar dicha calidad de vida. De ahí que diversas investigaciones actuales están basando sus estudios en aumentar la inteligencia emocional en personas mayores con el fin de lograr aumentar su calidad de vida.

Autores como Mélandez, Satorre y Delhom teorizaron que la intervención basada en inteligencia emocional mejora las habilidades de los adultos mayores en sus tres dimensiones. Un ejemplo claro es el estudio realizado por los mismos autores donde se obtuvieron correlaciones significativas y positivas entre las dimensiones de la inteligencia

emocional y la resiliencia. La claridad y regulación emocional facilitan la adaptación en el envejecimiento, ya que ayudan a comprender qué emociones se están experimentando, sus causas y consecuencias, y reducen efectivamente la experiencia subjetiva de la emoción negativa o la transforman en algo positivo que ayude a la persona (Meléndez, Delhom, Satorres, 2019). Estos resultados han sido implementados y se han visualizado en nuestras sesiones pues una actividad consistía en identificar las emociones, es especial las emociones básicas, en que parte del cuerpo se llega a sentirlas y que situaciones desencadenan dichas emociones:

“Pues son de lo que tu sientes ¿no?, de alegría en que parte del cuerpo la sientes y dices hoy me pasó esto y estoy muy feliz, el miedo como cuando ves una película de terror...el miedo como que en el corazón se siente cómo que se te acelera el corazón y se siguen una búsqueda, el enojo pues lógico como por ejemplo cuando yo trabajaba como que a veces los compañeros luego me hacían algo o me decían alguna cosa que sí me molestaba entonces ahí lo sientes como que en el estómago y este el asco pues cuando huele así mal o ves una cosa que está horrible y bueno y de eso como que no identifiqué dónde lo siento tal vez en la garganta o en la nariz” (caso 3).

“Las piernas también tiemblan de coraje de impotencia, con la emoción se acelera el corazón y la tristeza a algunas personas nos da cuando llueve por algún recuerdo” (caso 11).

“Enojo : cuando me siento engañada me aumenta la respiración . Alegría : ver a mi familia siento paz en mi alma . Miedo : me dan ganas de esconderme y me late más fuerte mi corazón . Asco : ver basura en las calles y las heces fecales por las banquetas que causan problemas a la salud” (caso 20).

“Cuando yo siento enojo siento una impotencia que no puedo hablar, cuando siento alegría, me siento feliz y quiero compartirlo con todo el mundo, cuando siento miedo siento que el cuerpo me tiembla, y cuando siento asco quiero volver el estomago, pues mira me enojo ante situaciones que no puedo defender y sé que yo tengo la razón eso me da mucho coraje, me alegra ver a mi familia reunida y está y poder convivir con ellos, me da miedo cuando vaya a salir sola tengo mucho miedo a la oscuridad, y el asco me da cuando veo la sangre o algo muy sucio” (caso 18).

“La tristeza para mí yo la representaría con un corazón partido, que no me salió por su puesto, claro que no, en la parte de mi cuerpo sobre todo en mis ojos e inmediatamente lloro y que emoción me origina mucha tristeza pues recuerdos dolorosos, y ahí está. Cuando me enojo lo primero que pasa es que aprieto mis manos, las aprieto y sobre todo cuando veo una injusticia es cuando más me enojo, la alegría pues yo soy muy unida a mi familia, entonces...este, cuando hay la oportunidad de reunirnos mi corazón así como que crece más, crece más. Cuando siento un miedo terrible, por ejemplo si me cruzo con un perro muy grande y se viene hacia mí, todo mi cuerpo se me eriza, es algo que no lo puedo controlar; el asco por

ejemplo cuando hay basura de alimentos, el simple olor es af, e igual en todo el cuerpo no nada más el estómago o la nariz, todo mi cuerpo reacciona y eso se potencia porque no puedo hacer nada, no puedo limpiar al mundo” (caso 16).

Los autores concluyen que una intervención basada en la Inteligencia Emocional mejora los niveles de capacidad de este constructo y, además, potencia la satisfacción vital y la resiliencia. Dichos resultados son un recurso importante para los adultos mayores porque las personas con altos niveles de resiliencia y satisfacción tienden a afrontar mejor las situaciones estresantes que les ocurren, u ocurrieron (Meléndez, Delhom, Satorres, 2019). Un buen método para mejorar la satisfacción vital por medio de la inteligencia emocional, y más en específico con la regulación emocional, es por medio de técnicas de regulación emocional que permiten un mejor afrontamiento de cualquier tipo de situación estresante o negativa que puede ocurrir; en el taller se impartieron 5 técnicas que las personas mayores aprendieron y de las cuales se mostraron ansiosos por aprender y utilizar en diversas situaciones cotidianas:

“Yo escogí la técnica número 3 y me imagino haciendo la cuando me siento cansada y enfadada a veces de un poquito del encierro en que estamos, eso es una buena relajación para sacarnos de la presión que tenemos gracias” (caso 22).

“En realidad yo llevo varias de ellas, la detención del pensamiento, la respiración profunda eso lo realizó casi siempre las mañanas la relajación muscular también, la autoregularización esa cuesta un poquito de trabajo y más por los tiempos que estamos viviendo pero todo es muy bueno y qué bueno que no sirve esto para poder entender un poco más la situación” (caso 7).

“En mi caso a mi me ayuda mucho para ubicarse el pensar en cosas positivas, quitar las connotaciones negativas; porque siempre te han dicho eso de contar hasta 10 y a veces para evitar ser irracional, porque a veces son ataques de ira, de enojo y yo veo que a mi me ha ayudado mucho el poder pensar de forma positiva para regular un poco la emoción, si he practicado eso de controlar la respiración pero a mi la que me encanta es eso de ser positivo” (caso 15).

“Pues yo uso mucho la técnica 1 porque yo siempre digo ‘inhala, exhala’ y eso para mí pues funciona, a mí me funciona, y ya me tranquilizo, y ya como si nada” (caso 9).

“La técnica de respiración profunda, cuando siento ansiedad me ayuda a la relajación” (caso 20).

“Técnica 5 yo , después de haberme enojado me analizó y comprendo que no era para tanto e intento relajarme” (caso 18).

Esto es de suma importancia pues demuestra que la inteligencia y regulación emocional puede desarrollarse en adultos mayores sanos como un recurso potencial que contribuye

a la satisfacción de su vida y la resiliencia. Por ello, se considera relevante potenciar el desarrollo de técnicas de canalización y regulación de emociones de manera que proporcionemos a las personas las herramientas adaptativas necesarias para afrontar con éxito el proceso de envejecimiento y disfrutar de su etapa de vida (Delhom, Satorres, Meléndez, 2020).

1.7. Bibliografía y otros recursos.

BIBLIOGRAFÍA:

Arbonés, G., Carbajal, A., Gonzalvo, B., González-Gross, M., Joyanes, M., Marques-Lopes, I., Martin, M., Martínez, A., Montero, P., Núñez, C., Puigdueta, I., Quer, J., Rivero, M., Roset, A. Sánchez-Muniz, F. y Vaquero, M (2003). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. *Grupo de trabajo Salud Pública de la Sociedad Española de Nutrición*. 18 (3).

Arriagada, C., Vallejos M., Quezada M., Montecino L. y Torres M. (2016). Resignificación de la experiencia de vida en adultos mayores afectados por tres tipos de desastres en Chile. *Forum qualitative social research*, 17(1), 1-34.

Ayala, M., y Narvárez, O.(2014). La vivienda como escenario en la transformación de la forma de vida de su habitador producto del envejecimiento. *labor e engenho*, 8(2), 74–82. <https://doi.org/10.20396/lobore.v8i2.216>

Belardo, M. (1996). El hogar de las personas de edad como propuesta de calidad de una auténtica educación ambiental. *Anales de pedagogía*. 4, <http://hdl.handle.net/10201/49868>

Bello, M. (2016). Regulación emocional en adultos mayores: un estudio comparativo según género. *Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata Repositorio* 1, 6-83.

Cabrera, V. (2020). Inteligencia emocional y su relación con satisfacción vital en adultos mayores de la ciudad de concordia, entre ríos. *Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad 'Teresa de Avila'. Tesis*.

Cardeño, S., Ruiz T., Cortés R., García A., Morales, Y. y Quintero, C. (2018). Resignificación de las representacionessociales hacia la vejez. Un diálogo de

saberes intergeneracionales: caso Barranquilla, Colombia - Chillán, Chile. (G. M. Cardeño Sanmiguel, & P. Ruiz Tafur, Comps.) Barranquilla: *Ediciones Universidad Simón Bolívar*.

Castellanos, F. y López, A. (2010) Mirando pasar la vida desde la ventana: Significados de la vejez y la discapacidad de un grupo de ancianos en un contexto de pobreza. *Investigación en enfermería: imagen y desarrollo*, 12 (2), 37-53.

Comisión Económica para la América Latina y el Caribe (CEPAL) (2007). Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible Perspectiva regional y de derechos humanos.

Cortés-Topete, M.(2020). El valor de los centros históricos en la vida urbana de las personas adultas mayores. disponible en:

<http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/handle/11317/1908>

Delhom, I; Satorres, E; Meléndez, J. (2020). ¿Podemos mejorar las habilidades emocionales en adultos mayores sanos?. La inteligencia emocional, la satisfacción vital y la resiliencia. *Psychosocial Intervention*. 29 (3).

<https://dx.doi.org/10.5093/pi2020a8>

Del Valle, J. y Avalos, M. (2018). Proceso de intervención para promover el desarrollo de la inteligencia emocional en adultos mayores que asisten a la fundación nurtac. *Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas*.

Del Popolo, F. (2001) Características sociodemográficas y socioeconómicas de las personas de edad en América Latina.

Fabricius, C., Wilkinson, A. y Gómez, N. (2019). Adultos mayores y derecho a la ciudad : Aproximación desde los espacios verdes públicos de la ciudad de Rafaela. XXI Jornadas de Geografía de la UNLP, 9 al 11 de octubre de 2019, Ensenada,

Argentina. Construyendo una geografía crítica y transformadora: En defensa de la ciencia y la universidad pública. en: *Actas. Ensenada*: Universidad Nacional de la plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.13542/ev.13542.pdf

Ferreira, F. (2019). La vivienda como una máquina para vivir: relación usuario - vivienda. *Ergonomía, investigación y desarrollo*, 1(1), 119 - 130.
http://revistas.udec.cl/index.php/ergonomia_investigacion/article/view/1285

Giles, J., Wang, D. y Cai, W. (2011). [The labor supply and retirement behavior of China's older workers and elderly in comparative perspective.](#)

Guillén-Ramírez, L. (2018). Relación entre felicidad e inteligencia emocional en adultos mayores del cam de essalud cajamarca. *Universidad Privada del Norte, Cajamarca, Perú*, 1, 22-50.

Herrera, P. (2010). Ergonomía y el hábitat para la tercera edad. en: *Revista Académica e Institucional*. 87, 35 - 45.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4897726>

Iglesias, J., López J., Díaz, M., Bracho , A., Trinidad, A., y Castón, P. (2001). La soledad en las personas mayores. Influencias Personales, Familiares y Sociales. *Análisis Cualitativo*. Ministerio de trabajo y asuntos sociales secretaría general de asuntos sociales. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)(2010). Perfil sociodemográfico de adultos mayores.

Maldonado, C. y Yañez, M. (2013). Una aproximación al estudio del empleo en la tercera edad. *Cuadernos del CENDES*. Universidad Central de Venezuela. ISSN 10122508

Meléndez, J., Delhom, I. y Satorres, E. (2019). El poder de la inteligencia emocional sobre la resiliencia en adultos mayores. *Ansiedad y estrés*: 25 (1) 14-19.

Moreno E. (2019). Re-diseñando el espacio público. parque de la unidad paramericana y su restauración con perspectiva incluyente enfocada al adulto mayor en ciudad Juárez. *Instituto de arquitectura diseño y arte*. disponible en: http://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/10715/revista%20madgu_elian%20coral.pdf?sequence=1&isallowed=y

Paredes, J. y Vidaurre, M. (2018). Inteligencia emocional y calidad de vida en adultos mayores. horizontes. *Revista de investigación en ciencias de la educación*. 2 (5) 5 38-47
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v2i5.43>

Paz, J. (2010). Envejecimiento y empleo en América Latina y el Caribe. Sector del empleo. Organización Internacional del Trabajo. *Documento de trabajo* Núm. 56

Pino, j. y Samaniego, M. (2018). Inteligencia emocional y depresión en adultos mayores, casa hogar virgen del carmen, 2018. *Universidad Nacional de Chimborazo*. Facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Psicología Clínica. Trabajo de titulación.

Rivera-Márquez, J., Mundo-Rosas, V., Cuevas-Nasu, L. y Pérez-Escamilla, R.(2014). Inseguridad alimentaria en el hogar y estado de nutrición en personas adultas mayores de México. *Salud Pública Mex.* 56 (1) ISSN 00363634

Rivero, A. y Toledo, M. (2015). Bases del gerontodiseño en Latinoamérica: metodología y resultados. *Retrieved*, 9(29). Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Annika>

Robles, I. (2005) La relación cuidado y envejecimiento: entre la sobrevivencia y la devaluación social. *Revista scielo pap. poblac 11 (45)* 1-21.

Rodríguez, A., Valderrama, L. Molina L. y Máximo, J. (2010). Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde el caribe*, (25),246-258.

Rossi, I. (2014). Participación y motivación en los adultos mayores : una mirada desde una comisión barrial.

Salazar-Martinez, M. (2015). Aproximaciones desde la gerontología narrativa: la memoria autobiográfica como recurso para el desarrollo de la identidad en la vejez. *Anales en Gerontología*, 7, 41-68.

Sánchez-González, D. (2009). Contexto ambiental y experiencia espacial de envejecer en el lugar: el caso de granada. *Papeles de población*, 15(60), 175-213. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1405-74252009000600008&lng=es&tlng=es

Segura, A., Sosa, M., Castillo, R. y Guitierrez, J. (2019). Evaluación del efecto de una intervención en inteligencia emocional en adultos mayores. *psicumex*, Universidad de Sonora, 9 (2) 35-50.

Serna, M. (2019). El espacio publico como escenario de intercambio e interacción intergeneracional. disponible en: <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/6294>

Urzúa, A; Caqueo-Urizar, A; Araya, G; Celedón, C; Lacouture, N; Quiroz, L. y Guzmán, M. (2016). Calidad de vida y dificultades de regulación emocional en la vida adulta. *Revista argentina de clínica psicológica*. 25 (2), 135-144.

Vanegas K. (2019). Principios de diseño universal aplicados al diseño interior de viviendas unifamiliares de adultos mayores (*Bachelor's thesis, Universidad del Azuay*). Disponible en: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/9513>

Vázquez-Honorato, L. y Salazar-Martínez, B. (2010). Arquitectura, vejez y calidad de vida. satisfacción residencial y bienestar social. *journal of behavior, health & social issues*, 2(2),57-70.[fecha de consulta 22 de octubre de 2021]. issn: 2007-0780. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221720006>

1.8. Anexos generales.

2. Productos

En este apartado se presentan los productos que se construyeron a lo largo de 10 encuentros dirigidos hacia las personas mayores. A continuación se colocan los programas de trabajo realizados para cada una de las sesiones por Whatsapp y Zoom.

El trabajo en equipo resultó necesario para lograr compartir los materiales visuales e inclusivos a este sector de la población, sin dejar de mencionar que la utilidad de los mismos sumar a personas que no hayan tomado el taller, ya que se coloca información clara en relación a las siguientes temáticas, abordados en 10 encuentros realizados de forma semanal: 1) Resignificación de la vejez, 2) Cuidado y autocuidado y bienestar dirigida a personas mayores y cuidadores, 3) Seguridad y accesibilidad en el espacio público, 4) Seguridad e identidad, 5) Seguridad y orden en nuestro hogar, 6) Las Emociones, 7) Seguridad y accesibilidad en el espacio público, 8) Colocar el tema, 9) Cómo impacta el interiorismo en nuestro bienestar diario 10) Regulación emocional.

A lo largo de este apartado se coloca de forma descriptiva el trabajo realizado en cada una de las intervenciones virtuales, actividades personalizadas para la interacción virtual.

Sesión 1: Resignificación de la vejez

Semana 1

Grupos Whatsapp y ZOOM

Tema (eje) 1: Bienestar y resignificación de la vejez			
Cambios en la vejez			
Objetivos para esta sesión:			
Sentar las bases para la cohesión grupal y el trabajo participativo			
Que las personas mayores adquieran herramientas para identificar los cambios y afrontarlos...			
Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p>Martes/ Jueves</p> <p>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</p> <p>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00 pm</p>	<p>10:00 a 10:10</p> <p>Lineth (Ana): Bienvenida a la primera sesión del taller Encerrados pero enREDados.</p> <p>A continuación las integrantes del taller nos presentaremos para que nos conozcan:</p> <p>Lineth (Ana): Muy buenos días a todos y bienvenidos a la primera sesión de nuestro taller *ENCERRADOS PERO ENREDADOS*!!!</p> <p>Para tu mayor comodidad, te estaremos compartiendo las indicaciones y dinámicas tanto por mensaje como por notas de voz</p> <p>Este es un espacio pensado para ti y de todo corazón, deseamos que lo disfrutes tanto como nosotras.</p> <p>Para comenzar, nos gustaría presentarnos</p>	<p>Actividad física</p> <p>Participantes:</p> <p>Describir su experiencia al realizar los ejercicios</p> <p>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</p> <p>Tema:</p> <p>Bienestar y resignificando de la vejez</p> <p>Participantes</p> <p>Las respuestas antes los cuestionamientos del tema central</p> <p>Cierre</p> <p>Participantes</p> <p>Analizar lo aprendido en la sesión</p>	<p>Celular. Computadora</p> <p>Libreta y pluma para tomar notas</p> <p>Alumnos</p> <p>Video presentación alumnos</p> <p>Infografía del reglamento</p> <p>Consentimiento informado</p> <p>Video de activación física</p> <p>Video del tema</p> <p>Actividad</p> <p>Tarea</p>
<p>Cronograma del día</p> <p>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller</p> <p>Normas</p> <p>Consentimiento informado (contrato social)</p> <p>Dinámica para conocerse entre participantes</p> <p>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</p> <p>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</p>			

<p>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</p> <p>Soporte técnico: Compañeras que no facilitan el tema principal.</p>	<p>Cada alumno: Presentación de los integrantes del equipo de estudiantes del ITESO (Video: Nombre, carrera, mensaje de bienvenida)</p> <p>Ana y Andrea</p> <p>Andrea: ¿Les fue posible ver los videos? Si alguien tiene un inconveniente, estaremos al pendiente para apoyarles Ana y yo.</p> <p>10:10 a 10:25</p> <p>Lineth (Ana): Propósito general del taller Encerrados pero enREDados y tema central</p> <p>El propósito general de nuestro taller Encerrados pero enREDados es:</p> <p>Diseñar de manera participativa talleres dirigidos a personas mayores del Área Metropolitana de Guadalajara y compartir experiencias de vida así como activarnos físicamente... De manera particular el día de hoy hablaremos sobre los cambios que experimentamos en esta etapa de nuestra vida</p> <p>Laura (Andrea): Dirigir la presentación de los participantes dando un ejemplo</p> <p>Participante: Mencionar su nombre (cómo les gusta que les digan), y mencionar la comida que más les gusta.</p> <p>Ejemplo: Soy Andrea y me gusta comer... Tacos</p> <p>10:25 a 10:30</p>	<p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Cumplimiento de tarea</p> <p>Calidad de la tarea</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	
--	--	---	--


	<p>Laura (Andrea): ¡Qué gusto conocerles! Ahora, para trabajar de una manera adecuada y lograr el propósito de este espacio, les compartiremos las normas de convivencia</p> <p>Ana: Normas de convivencia (infografía) (énfasis en positivo no poner cadenas de oración). REGLAMENTO</p> <p>¿Están de acuerdo con nuestra normativa? ¿Identifican algo que no esté considerado y que sea importante integrarlo?</p> <p>10:30 a 10:35</p> <p>Ana: Consentimiento informado</p> <p>La información que aquí se trabaje podría documentarse respetando la confidencialidad, es decir, los nombres no serían mencionados. Si alguien tiene algún inconveniente, favor de indicarlo.</p> <p>10:35 a 10:45</p> <p>Lineth (Ana): A continuación, vamos a poner en movimiento nuestro cuerpo...</p> <p>Para arrancar nuestra sesión relajados y llenos de energía 🤝, vamos a comenzar con nuestra cápsula de activación física</p> <p>Activación física: video (9 min) https://youtu.be/HrSymxO8FKI</p> <p>10:45 a 10:55</p> <p>Andrea:</p>		
--	--	--	--

	<p>A continuación nos interesa saber ¿cómo se sintieron con esta actividad física? Durante los talleres estaremos iniciando las sesiones con una cápsula de activación física para cuidar nuestra salud y procurar nuestro bienestar.</p> <p>Laura (Andrea): (10:50 a 11:00) A continuación, damos inicio al tema central, hoy hablaremos de los cambios importantes en nuestra vida y para esto les preparamos un video con la información:</p> <p>VIDEO https://youtu.be/3p7cwJhZd58</p> <p>11:00 a 11:15 a.m.</p> <p>Ana: Con respecto a este tema, hemos diseñado para ustedes un par de actividades que se indican en el siguiente video:</p> <p>Para la primera este video será reproducido hasta el minuto 1:19, el resto del video será la tarea que tendremos por realizar.</p> <p>En caso de no terminar con la actividad 1 podemos realizarla durante la semana, como tarea y compartir nuestras reflexiones a través del grupo de WhatsApp</p> <p>Andrea:</p> <p>1. ¿Alguien quiere compartir lo que escribió?</p> <p>(Priorizar este espacio para compartir)</p> <p>Demos 10 minutos al menos a esta actividad.</p>		
--	--	--	--

	<p>Laura (Andrea): Ahora quisiéramos que por favor reflexionen y nos compartan. ¿Cuál ha sido su aprendizaje más importante? y ¿qué los ha llevado a poder superar los cambios que han tenido?</p> <p>(7 minutos a esta actividad)</p> <p>Andrea: 11:25</p> <p>Cada sesión les dejaremos una actividad de tarea para que durante la semana apliquemos lo que vamos aprendiendo.</p> <p>La actividad de esta semana está en el video a partir del minuto 1:20...</p> <p>La tarea la pueden compartir en el grupo de whatsApp</p> <p>Ana:</p> <p>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. con temas de nutrición para las personas mayores :)!</p> <p>Todas se pueden despedir :)</p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Materiales facilitados para la sesión 1



BIENVENIDOS

Dinámica de presentación:

Presentate (nombre) y comentanos tu comida favorita.



Fuente: Elaboración propia

REGLAMENTO

OTOÑO 2021



Encerrados pero en**RED**ados

PUNTUALIDAD

El taller comienza a las 10:00 y/o 12:00, procura integrarte a esa hora por respeto al tiempo de todos los integrantes

ATENCIÓN

- Escucha la participación y opinión de los participantes.
- Valora y valida sus opiniones.
- Evita interrupciones.

RESPECTO

Los pensamientos y opiniones son igual de importante que la tuya, si los participantes piensan diferente a ti, RESPETA.

SENSATEZ

- Evita compartir información que sea ajena al taller.
- No envíes temas que puedan causar discusiones negativas.
- Sé prudente.

PAP CIUDADES AMIGABLES GLOBALES CON LAS PERSONAS MAYORES EN EL ÁREA METROPOLITANA DE GUADALAJARA

Tarea

Regulación emocional



¿Qué necesito?

- Hojas blancas
- Lapiz o lapicera

Instrucciones

Piensa en un cambio importante para tí que te haya pasado en esta etapa de tu vida, desde que cumpliste 60 años. Intenta recordarlo con el mayor detalle posible y en una hoja anota el área de tu vida donde viviste el cambio. *Ejemplo: narrar un cambio en el cual los escalones de la casa son muy empinados y ya no puedes subirlos porque tus rodillas te molestan.

Anota por lo menos tres cambios importantes de tres áreas distintas.
Ejemplos:

- Salud física
- Salud mental
- Uso de espacios públicos
- Uso de espacios en tu casa
- Trabajo y productividad
- Relaciones interpersonales (familiares, amistades)

Fuente: Elaboración propia

Sesión 2 : Nutrición para personas mayores

Semana 2

Grupos whatsapp y ZOOM

Tema: Nutrición para las personas mayores			
Objetivos para esta sesión: <ul style="list-style-type: none"> 1. El plato del buen comer: Alimentación sustentable (nutrición vs. mala nutrición) 2. Alimentación: Mejorando hábitos 3. Estado de ánimo y alimentación 4. Fragilidad y nutrición: Sarcopenia y alimentación (proteínas y ejercicio) 			
Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Martes/ Jueves Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app) Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:30pm	10:00 a 10:10 Lineth: Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.	Actividad física Participantes: Describir su experiencia al realizar los ejercicios Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?	Participantes Celular. Computadora Libreta y pluma para tomar notas
Cronograma del día Nombre y nombre apoyarán con eventualidades técnicas. 10:35 a 10:45 a.m. Activación física 10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema 11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión Soporte técnico: Compañeras que no facilitan el tema principal.	El contenido de la sesión de hoy es: <ol style="list-style-type: none"> Cápsula de activación física ¿Cómo nos fue con la tarea? Tema central: Hoy trabajaremos el tema de la importancia de la nutrición en las personas mayores. Nos acompañan estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Dinámica del contenido de la sesión -Diseñar dinámica Tarea 	Tema: Nutrición para personas mayores Participantes Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central Cierre Participantes Analizar lo aprendido en la sesión Tarea Participantes	Alumnos Video de activación física Video tema principal Preguntas de reflexión (1 pregunta por diapositiva) Describir la tarea: Para terminar, hemos preparado algunas preguntas que les ayudarán a reflexionar sobre el tema de hoy. Esperamos que puedan revisarlas con calma en esta semana y que les sean muy útiles

	<p>10:10 a 10:20 Andy</p> <p>a. Cápsula con la activación física Coordinación gruesa (piernas y brazos) 5 a 7 minutos.</p> <p>10:20 Andy ¡Esperamos que hayan disfrutado los ejercicios!</p> <p>10:20 a 10:30 Laura (para dar seguimiento y concretar tema) (revisar preguntas) b. ¿Cómo nos fue con la tarea?</p> <p>Invitar a una persona que nos quiera compartir una reflexión en torno a la tarea.</p> <p>10:30 a 11:10 Ana Introduce temas y al equipo de LNCA.</p> <p>c. El día de hoy trabajaremos el tema de la importancia de la nutrición 🍎 en las personas mayores. Nos acompañan estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. 🍌 👥 Quienes prepararon unos videos con información respecto a:</p> <p>Alimentación saludable y sostenible Mejorando tus hábitos Alimentos y emociones Fragilidad y sarcopenia</p> <p>¡Les damos la bienvenida!</p>	<p>Cumplimiento de tarea Calidad de la tarea Profundidad del tema visto</p>	<p>Elige el tema en el que consideras que se deba trabajar para que abone a tu bienestar.</p> <p>Dentro de los temas que se colocan a continuación describe que hace falta para</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alimentación -Autocuidado -Vivienda -Ciudad segura -Salud emocional <p>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</p>
--	--	---	---

	<p>A continuación, les presentaremos los videos que prepararon para ustedes y una vez que veamos todos, realizamos una dinámica de reflexión en torno a los temas presentados:</p> <p>Comenzaremos con Alimentación saludable y sostenible:</p> <p>(Lineth presenta videos)</p> <p>Alimentación saludable y sostenible: 7 min https://youtu.be/C2sLaQN_stE</p> <p>a continuación, presentaremos el video denominado: Mejorando tus hábitos</p> <p>8 min https://youtu.be/tM2gypj0vBk</p> <p>Ahora, continuaremos con el video de alimentos y emociones:</p> <p>8 min https://youtu.be/opBeZLb6G28</p> <p>Finalmente, veremos el video que aborda el tema de Fragilidad y sarcopenia:</p> <p>10 min https://www.youtube.com/watch?v=4iixqjeAOrw</p> <p>11:10 Lineth y Andrea d. Dinámica de reflexión de temas abordados sobre la</p>		
--	--	--	--

	<p>importancia de la nutrición en las personas mayores</p> <p>Lineth: A continuación les tenemos unas preguntas para iniciar un espacio de reflexión y diálogo en el que junto con las estudiantes de nutrición daremos respuesta a las interrogantes que surgieron al ver los videos.</p> <p>Comparte imagen con preguntas e indica: Elige una de la pregunta sobre el tema que más te haya llamado la atención y comparte con el grupo tu respuesta.</p> <p>Andy: Abrimos también el espacio para las preguntas que tienen con relación a los videos</p> <p>e. Tarea Ana Diseñar y proponer la tarea. Elaborar un diario esta semana de lo que acostumbramos a consumir cotidianamente y registremos los cambios que podemos implementar, describiendo los cambios que vamos experimentando en nuestra salud</p> <p>Adicional a esto, les compartiremos unas actividades complementarias propuestas por los estudiantes de nutrición para quienes gusten profundizar en los temas abordados</p> <p>Ana ¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. con el tema: Espacios públicos</p>		
--	--	--	--

Todas se pueden despedir

Fuente: Elaboración propia

Materiales facilitados en la sesión 2

NUTRICIÓN PERSONAS MAYORES

TAREA

Materiales

- 1) Hoja blanca o libreta
- 2) Lapicero o plumones

¿Qué haremos?

Elaborar un diario esta semana de lo que acostumbramos a consumir cotidianamente y registremos los cambios que podemos implementar, describiendo los cambios que vamos experimentando en nuestra salud.

Alumnas

Laura Guadalupe López Benavides
Andrea Libeth Luna Zambrano
Leticia Ireneth García Cortés
Ana Martha Espinoza Guillén

¡MANTENGÁMONOS ACTIVOS Y SALUDABLES!

Dinámica Nutrición

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Materiales: -Una hoja blanca dividida a la mitad
-Lápiz o colores

- 1-En la hoja dividida a la mitad haremos una lista de lo que consumimos en un día normal (incluyendo vitaminas o suplementos si se consumen)
- 2-En la otra mitad haremos una lista de cosas que podríamos cambiar para que nuestra alimentación sea más saludable
- 3- Finalmente haremos una pequeña reflexión sobre cambios que podemos realizar en nuestra vida para ser más sanos

¡MANTENGÁMONOS ACTIVOS Y SALUDABLES!

REFLEXIÓN

- 1 ¿Qué tanto influyen mis emociones en mi alimentación? ¿Hay alguna emoción en específico que me haga comer mucho?
- 2 ¿Qué cambio puedo hacer en mi dieta diaria para tener una alimentación más amigable con el medio ambiente?
- 3 ¿Qué hábito puedo implementar o cambiar en mi día a día para tener una mejor calidad de vida?
- 4 ¿Considero que mi actividad física y alimentación son buenos para combatir la sarcopenia? Si no es así ¿Cómo puedo mejorarlas?

Logos: ITESO, Dif Zapoapan, Dif Tlaxiahuacán, Dif Tlaxiahuacán, Dif Tlaxiahuacán

Fuente: elaboración propia

Sesión 3 : Espacio público
Semana 3
Grupos Whatsapp y ZOOM

Tema:			
¿Qué es el espacio público? identificar sus componentes, diseño universal y cómo las personas mayores se relacionan con el espacio público inmediato			
Objetivos para esta sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> Conocer, identificar y caracterizar los elementos que conforman el espacio público. 			
Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p>Martes/ Jueves</p> <p>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</p> <p>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:30pm</p>	<p>10:00 a 10:10</p> <p>Ana: Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</p> <p>Muy buen día!! 🌞</p>	<p>Actividad física</p> <p>Participantes:</p> <p>Describir su experiencia al realizar los ejercicios</p> <p>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</p>	<p>Participantes</p> <p>Celular.</p> <p>Computadora</p> <p>Libreta y pluma para tomar notas</p>
<p>Cronograma del día</p> <p>Andrea y Ana apoyarán con eventualidades técnicas.</p> <p>10:00 a 10:10 Bienvenida</p> <p>10:10 a 10:20 a.m. Activación física</p> <p>10:20 a 10: 30 a.m. Seguimiento a la tarea</p> <p>10:30 a 11:10 a.m. Presentación del tema central</p> <p>11:10 a 11:20 Dinámica</p>	<p>Estamos muy emocionadas por nuestro taller de hoy 😊...</p> <p>Comenzamos en 5 minutos 🕒</p> <p>Muy buenos días! Bienvenidos a la tercera sesión de nuestro taller 🌈🌞</p> <p>Estamos muy felices de verles nuevamente 😊👋 día de hoy tenemos muchas actividades muy interesantes 🤩</p> <p>Comenzamos con nuestra cápsula de activación física para llenarnos de energía 💪 y platicaremos sobre cómo nos</p>	<p>Tema: Seguridad y accesibilidad en el espacio público</p> <p>Participantes</p> <p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p>Cierre</p>	<p>Alumnos</p> <p>Video de activación física</p> <p>Video informativo con el tema de seguridad y accesibilidad en el espacio público</p> <p>Preguntas de reflexión</p> <p>Describir la tarea: Pensar en 3 espacios públicos y por medio de dibujos, imágenes, audios, videos o</p>

<p>11:20 a 11:25 Tarea</p> <p>11:25 a 11:30 Cierre del taller</p> <p>Soporte técnico: Compañeras que no dirigen el tema principal</p>	<p>fue con la tarea de la sesión pasada 📄</p> <p>Como tema central, trabajaremos el tema Conocer lo qué es el espacio público</p> <p>Y para finalizar, tendremos una pequeña tarea para realizar en la semana</p> <p>10:10 a 10:20 Laura: Cápsula con la activación física (resistencia)</p> <p>Para dar inicio a esta sesión comenzaremos moviendo el cuerpo con nuestra tercera cápsula de ejercicios, donde hoy trabajaremos resistencia. 🧘🧘</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=RLclMalMhnM</p> <p>¿Cómo se sintieron con estos ejercicios?</p> <p>10:20 a 10:30 Ana: (para dar seguimiento y concretar tema)</p> <p>¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿Qué podemos reforzar?</p> <p>10:30 a 11:10 Lineth y Andrea: Presentación del tema central</p> <p>Video informativo</p> <p>El día de hoy abordaremos el tema del espacio público y accesibilidad 🗺️</p>	<p>Participantes</p> <p>Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Cumplimiento de tarea</p> <p>Calidad de la tarea</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	<p>texto, describir qué elementos les harían falta para poder considerarse como “ideales” para las personas mayores.</p> <p>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</p>
---	--	--	---

Y al terminar la cápsula tendremos una dinámica que nos será útil para un proyecto muy especial que estamos desarrollando 🌱

<https://www.youtube.com/watch?v=Teg9cybyWgA>

-Espacio Público

-¿Qué es?

-Componentes del espacio público

-Obstáculos

-Accesibilidad universal y su importancia

11:10

**Andrea y Lineth:
Dinámica**

Ahora realizaremos una pequeña actividad para aportar al tema que acabamos de ver.



Pensar en el espacio público inmediato e identificar sus componentes y obstáculos a los que se enfrentan en el día a día

11:20

**Ana y Laura:
Tarea**

Pensar en 3 espacios públicos y por medio de dibujos, imágenes, audios, videos o texto, describir qué elementos les harían falta para poder

	<p>considerarse como “ideales” para las personas mayores.</p> <p>11:25 a 11:30 Laura: Cierre del taller</p> <p>Aviso: El próximo martes 12 de Octubre tendremos día asueto, pero para aquellos(as) quienes quieran participar en el taller de la próxima semana les invitamos a que nos lo dejen saber para agregarles al grupo de Whatsapp del jueves a las 10:00 a.m.</p> <p>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. con el tema: Red de apoyo para la productividad en la vejez.</p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

Materiales facilitados en la sesión 3

Actividad 1

Espacio público

¿Qué necesito?

- Hojas blancas
- Lapiz o lapicera

Instrucciones

- Pensar en tu día a día cuando sales a la calle o cuando vas a un parque o espacio público: qué elementos puedes identificar y qué obstáculos se te presentan al momento de acceder a ellos o recorrerlos.
- Pensar en cuáles espacios públicos solías utilizar antes y ahora ya no y por qué.

Ejemplo:

- Al cambiar de banqueta se me dificulta ya que no hay rampas de acceso en todas las banquetas o parques.
- Antes solía ir a los parques pero ahora se me dificulta caminar en un parque ya que el pavimento está carcomido y me suelo tropezar.

Alumnas

Laura Guardalupé López Hernández
 Andrea Libeth Luna Zambrano
 Leticia Lineth García Cortés
 Ana Martha Espinoza Guillén

¡MANTENGÁMONOS CUIDADOSOS!

ESPACIOS PÚBLICOS TAREA

Materiales

- 1) Hoja blanca o libreta
- 2) Lapicero o plumones

¿Qué haremos?

Pensar en 3 espacios públicos diferentes y describir qué te gustaría que tuvieran para que fueran ideales.

Ejemplo: Que los mercados cuenten con baños públicos y accesibles.

NOTA: Favor de enviar foto de lo que se escriba, dibuje o mande mensaje en el grupo

Fuente: Elaboración propia

Sesión 4: Red de apoyo para la productividad en la vejez

Semana 4

Grupos Whatsapp y ZOOM

Tema:
Red de apoyo para la productividad en la vejez

Objetivos para esta sesión:

- Productividad en la vejez: Ejemplos de casos de PM que ofrecen productos y servicios mediante Redes Sociales. Identificar capacidades en las PM: productos y servicios que podrían ofrecer a través de las Redes (Blog, Youtube, FB) ¿qué necesitamos para hacerlo?
- Uso a Redes sociales (focalizando en términos de capacitación -oficios, reparaciones de algo, bordados, recetas de cocina, etc.-)
- Compartir conocimientos entre pares (enseñar a cocinar, vender, etc.) Uso de blogs
- Uso de las TIC's para PM. Que las PM puedan tener acceso a las plataformas como YouTube, blogs que ya tienen de ejercicio, recetas, cocina, etc.
- Los apoyos que se les pueden dar a las personas de la tercera edad (capacitaciones y talleres de oficios) para activar la productividad

Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
-----------------	--	-------------------------	------------

<p>Martes/ Jueves</p> <p>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</p> <p>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:30pm</p>	<p>10:00 a 10:10 Inicio</p> <p>Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</p> <p>Contenido</p> <p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <p>Cápsula de activación física</p> <p>¿Cómo nos fue con la tarea?</p> <p>Tema central: Productividad en la vejez</p> <p>Dinámica del contenido de la sesión</p> <p>-Diseñar dinámica</p> <p>Tarea ¿qué dejamos de tarea?</p> <p>10:10 a 10:20 Activación</p> <p>Cápsula con la activación física</p> <p>(FUERZA), 5 a 7 minutos.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Participantes:</p> <p>Describir su experiencia al realizar los ejercicios</p> <p>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</p> <p>Tema: Red de apoyo para la productividad en la vejez</p> <p>Participantes</p> <p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p>Cierre</p> <p>Participantes</p>	<p>Participantes</p> <p>Celular.</p> <p>Computadora</p> <p>Libreta y pluma para tomar notas</p> <p>Alumnos</p> <p>Video de activación física</p> <p>Video de tema principal</p> <p>Preguntas de reflexión (1 pregunta por diapositiva)</p> <p>Describir la tarea: Para terminar, hemos preparado algunas preguntas que les ayudarán a reflexionar sobre el tema de hoy. Esperamos que puedan revisarlas con calma en esta semana y que les sean muy útiles</p> <p>Elige el tema en el que consideras que se deba trabajar para que abone a tu bienestar.</p> <p>Dentro de los temas que se colocan a continuación describe que hace falta para</p>
--	---	--	---

<p>Cronograma del día</p> <p>Nombre y nombre apoyarán con eventualidades técnicas.</p> <p>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller</p> <p>Normas</p> <p>Consentimiento informado (contrato social)</p> <p>Dinámica para conocerse entre participantes</p> <p>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</p> <p>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</p> <p>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</p>	<p>10:20 a 10:30 Pregunta Tarea</p> <p>b. ¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿qué podemos reforzar?</p> <p>10:30 a 11:10 TEMA CENTRAL</p> <p>SESION 4 PRODUCTIVIDAD - YouTube</p> <p>*Video informativo*</p> <p>Guión del contenido para el jueves 7 de octubre.</p> <p>Video informativo</p> <p>-Productividad en la vejez</p> <p>a)¿Qué es?</p> <p>b) Trabajo voluntario en la comunidad</p> <p>c) La conformación de redes sociales y el rol activo de las personas mayores en nuevas áreas ocupacionales</p> <p>d) Optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental</p> <p>e) El trabajo remunerado</p> <p>Dialnet-Vejez Productiva-3702472.pdf</p> <p>11:10 Actividad</p> <p>Hobbies (disfruto... cocinar, leer...)</p>	<p>Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Cumplimiento de tarea</p> <p>Calidad de la tarea</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	<p>-Alimentación</p> <p>-Autocuidado</p> <p>-Vivienda</p> <p>-Ciudad segura</p> <p>-Salud emocional</p> <p>-Empleo digno</p> <p>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</p>
---	--	---	---

Cualidades

Actividades en las que soy muy buena/bueno

- Experiencia profesional
- Compartir mi oficio

“Me jubilé de... me encantaba... puedo dar tips...”

“Yo soy carpintero... lo que mejor me salía... puedo dar tips...”

- Productos y servicios

Que disfruten hacer y podrían comercializar (vender)

e. Tarea

Grabar en un video:

¿Qué conocimiento les gustaría pasar a otras generaciones?

Ejemplo:

-Cocinando mi platillo favorito

-Cómo limpiar un sartén

-Cómo arreglar una fuga de agua

-Un tip/consejo relacionado con mi actividad profesional o con mi oficio.

f. Despedida

¡Les esperamos la próxima semana a las 10 a.m. con el tema: Espacio privado...

Todas se pueden despedir :)

Materiales facilitados en la sesión 4

Laura López
Andrea Luna
Lineth García
Ana Espinoza

¡Encerrados pero enREDados!

DINÁMICA

PIENSA EN ALGÚN HOBBIE, EN LA EXPERIENCIA QUE TIENES DE TU PROFESIÓN U OFICIO O EN ALGUNA HABILIDAD DE LA QUE QUIERAS PASAR CONOCIMIENTO.

EN UNA HOJA DE PAPEL NARRA ALGÚN CONSEJO, TIPS O ALGÚN TIPO DE CONOCIMIENTO (TOMANDO EN CUENTA LO DEL PÁRRAFO ANTERIOR) QUE HAYAS APRENDIDO Y QUIERAS COMPARTIR Y PASAR A LOS DEMÁS.

EJEMPLO: 'ME GUSTA COCINAR Y UN TIP MUY ÚTIL QUE APRENDÍ ES SIEMPRE MEDIR BIEN LOS INGREDIENTES'

'UN CONSEJO QUE APRENDÍ SIENDO MAESTRA/CARPINTERO ES...'



Logos: ITESO Universidad Juárez de Toluca, if Toluca, if Zapotlán, if Tlaxiaco, if Tlaxiaco.

Fuente: Elaboración propia

Tarea

Productividad en la vejez



¿Qué necesito?

- Creatividad
- Equipo para grabarte (celular, cámara, etc.)

Instrucciones

- Grabar un video compartiendo un conocimiento que te gustaría pasar a otras generaciones.

EJEMPLOS DE TAREAS

Ejemplo:

- Cocinando tu platillo favorito
- Cómo limpiar un sartén
- Cómo arreglar una fuga de agua
- Un tip/consejo relacionado con mi actividad profesional o con mi oficio
- Bailando

Logos: ITESO, if Toluca, if Zapotlán, if Tlaxiaco, if Tlaxiaco.

-Andrea Lobeth Luna
-Lineth García
-Laura López
-Ana Espinoza

Fuente: Elaboración propia

Sesión 5: Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado

Semana 5

Grupos Whatsapp y ZOOM

<p>Tema:</p> <p>Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado</p> <p>Tema: Seguridad, orden y reacomodo en casa</p>			
<p>Objetivos para esta sesión:</p> <p>Describir y dar a conocer a qué nos referimos seguridad, orden y reacomodo en casa y sus beneficios dentro de su espacio privado (hogar)</p> <p>Estrategias in-formativas que abonen a mantener la seguridad, orden y reacomodo en casa</p> <p>Compartir conocimiento entre pares para mantener la seguridad, orden y reacomodo en su hogar</p>			
<p>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</p>			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p>Martes/ Jueves</p> <p>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</p> <p>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:30pm</p>	<p>10:00 a 10:10</p> <p>Laura: Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</p> <p>Muy buen día!!</p>	<p>Actividad física</p> <p>Participantes:</p> <p>Describir su experiencia al realizar los ejercicios</p> <p>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</p>	<p>Participantes</p> <p>Celular.</p> <p>Computadora</p> <p>Libreta y pluma para tomar notas</p>
<p>Cronograma del día</p> <p>Nombre y nombre apoyarán con eventualidades técnicas.</p> <p>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</p> <p>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</p>	<p>Estamos muy emocionadas por nuestro taller de hoy... Comenzamos en 5 minutos</p> <p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <p>Cápsula de activación física</p> <p>¿Cómo nos fue con la tarea?</p> <p>Tema central: Conocer lo qué es el espacio privado ...</p>	<p>Tema: Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado</p> <p>Participantes</p> <p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p>	<p>Alumnos</p> <p>Video de activación física</p> <p>Infografía</p> <p>Preguntas de reflexión (1 pregunta por diapositiva)</p> <p>Describir la tarea: Para terminar, hemos preparado algunas preguntas que les</p>

<p>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</p> <p>Soporte técnico: Compañeras que no dirigen el tema principal</p>	<p>Dinámica del contenido de la sesión</p> <p>-Diseñar dinámica</p> <p>Tarea ¿qué dejamos de tarea?</p> <p>Estamos muy felices de verles nuevamente día de hoy tenemos muchas actividades muy interesantes. Comenzamos con nuestra cápsula de activación física para llenarnos de energía y platicaremos sobre cómo nos fue con la tarea de la sesión pasada</p> <p>Como tema central, trabajaremos el tema: 'Espacio Privado'</p> <p>Y para finalizar, tendremos una pequeña tarea para realizar en la semana</p> <p>10:10 a 10:20 Ana Laura (apoya en sesión de zoom)</p> <p>Cápsula con la activación física</p> <p>(Cardío moderado para mayores) 5 a 7 minutos.</p> <p>A continuación seguiremos con nuestra cápsula de ejercicios físicos para estar muy bien de humor y activos</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SnIEprxqKEo&ab_channel=AnaEspinoza</p> <p>10:20 a 10:30 Laura (para dar seguimiento y concretar tema)</p> <p>(revisar preguntas)</p>	<p>Cierre</p> <p>Participantes</p> <p>Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Cumplimiento de tarea</p> <p>Calidad de la tarea</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	<p>ayudarán a reflexionar sobre el tema de hoy. Esperamos que puedan revisarlas con calma en esta semana y que les sean muy útiles</p> <p>Elige el tema en el que consideras que se deba trabajar para que abone a tu bienestar.</p> <p>Dentro de los temas que se colocan a continuación describe que hace falta para</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alimentación -Autocuidado -Vivienda -Ciudad segura -Salud emocional -Empleo digno <p>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</p>
---	--	--	---

	<p>b. ¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿qué podemos reforzar?</p> <p>10:30 a 11:10 Andrea y Lineth Coloca tema central</p> <p>Video informativo -https://youtu.be/1WFBaSK48Jk</p> <p>11:10 Actividad (Andrea y Lineth)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Seguridad en casa (espacios con riesgos de caída, golpes y estrategias para disminuirlas) -Re-adaptación de espacios -Papel de la iluminación y ventilación -Psicología del color y su impacto en mi estado emocional <p>Dinámica Lineth (Laura apoya compartiendo dinámica) Reflexión</p> <p>e. Tarea Laura</p> <p>Compartir si realizaron alguna modificación y/o readaptación dentro de su hogar</p> <p>Qué recomendación realizaría a otras personas mayores para mantener la seguridad y el orden en casa.</p> <p>Ana (ambas sesiones)</p> <p>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. con el tema: regulación emocional</p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

Materiales facilitados en la sesión 5

TAREA Laura López
Ana Espinoza
Lineth García
Andrea Luna

ESPACIO PRIVADO

¡Encerrados pero en REDados!

1-Compartir si realizaron alguna modificación y/o readaptación dentro de su hogar

2-Qué recomendación realizaría a otras personas mayores para mantener la seguridad y el orden en casa.

Para reflexionar...

- ¿He sufrido algún accidente en casa? ¿De qué tipo?
- ¿Qué recomendaciones de seguridad puedo aplicar en mi hogar y en mi vida diaria?

Logos: ITESO, DIF Zapopan, DIF TLAQUEPAQUE, DIF Tlajomulco, DIF Guadalupe

Fuente: Elaboración propia

Sesión 6: Regulación Emocional

Semana 6
Grupos Whatsapp y ZOOM

Tema:			
Regulación emocional			
Objetivos para esta sesión:			
Conocer las emociones, ¿Qué son?			
Utilidad de las emociones, ¿para qué nos sirven?,			
Identificar y significar la emoción (nuestro contexto influye para la significación de las mismas)			
Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Martes/ Jueves	10:00 a 10:10	Actividad física	
Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)	Andrea: Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.	Participantes:	Participantes
Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00 pm	El contenido de la sesión de hoy es:	Describir su experiencia al realizar los ejercicios	Celular. Computadora
Cronograma del día	Cápsula de activación física	Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?	Libreta y pluma para tomar notas
10:00 a 10:10 a.m. Bienvenida al taller	¿Cómo nos fue con la tarea?	Tema: Regulación emocional, tema centrado en emociones	Alumnos
10:10 a 10:20 a.m. Activación física	Tema central: Regulación emocional	Participantes	Video del tema
10:20 a 10:30 Preguntar sobre la tarea	Dinámica del contenido de la sesión	Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central	Actividad
10:30 a 11:20 a.m. Presentación del tema (video y actividad)	-Diseñar dinámica	Cierre	Tarea
11.20 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión y tarea	Tarea: diario de emociones	Participantes	
	10:10 a 10:20 Andrea		
	Cápsula con la activación física		
	(Fuerza) 5 a 7 minutos.		

<p>Soporte técnico: Compañeras que no dirigen el tema principal</p>	<p>https://youtu.be/yOOhJ0OwkJA</p> <p>10:20 a 10:30 Lineth (para dar seguimiento y concretar tema)</p> <p>b. ¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿Qué podemos reforzar?</p> <p>10:30 a 11:10 Laura y Ana Las emociones</p> <p>Video informativo</p> <p>https://youtu.be/XqCTK_s52X8</p> <p>- Conocer las emociones, ¿Qué son?</p> <p>-Utilidad de las emociones, ¿para qué nos sirven?,</p> <p>-Identificar y significar la emoción (nuestro contexto influye para la significación de las mismas)</p> <p>11:10 Actividad (Laura)</p> <p>- Dinámica para las 5 emociones básicas</p> <p>En una tabla, representa gráficamente (mediante un dibujo) las 5 emociones básicas</p> <p>Comparte: En qué parte de tu cuerpo sientes más esa emoción (estómago, garganta...)</p> <p>En qué momento-contexto-situación es cuando identificó esas emociones: (recurrencias-relaciones)</p> <p>11:20 am Tarea (Laura)</p> <p>Diario de emociones y recurrencias:</p>	<p>Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Cumplimiento de tarea</p> <p>Calidad de la tarea</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	
---	--	---	--

	<p>¿Cuándo las experimenté? ¿qué ocurrió en ese momento?</p> <p>¿qué hice con mi emoción?</p> <p>¿Cuál es la emoción más recurrente?</p> <p>Encuesta</p> <p>De parte de la Vinculación y Gestión de proyectos del Programa Ciudades Amigables con los Mayores, nos piden su apoyo para, quienes gusten, respondan esta encuesta respecto a la ciudad para personas mayores. La encuesta consta de 85 preguntas. Es muy importante concluir la encuesta para poder tomar en cuenta soluciones óptimas a las necesidades descritas:</p> <p>https://es.surveymonkey.com/r/encuestapersonasmayores</p> <p>Cualquier duda respecto a la encuesta, pueden comunicarse con Annie al teléfono: 3312704465</p> <p>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. con el tema: Espacios públicos</p> <p>Todas se pueden despedir</p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Materiales facilitados en la sesión 6

Actividad regulación emocional

¿Qué necesito?


- Lapiceros
- Libreta

¿Qué hacer?

1.- En una tabla representa gráficamente (mediante dibujo) las 5 emociones básicas

2.- Comparte en qué parte de tu cuerpo sientes la emoción (garganta, estómago, etc)

3.- En qué momento-contexto-situación es cuando identifico la emoción (frecuencia-relaciones)

EMOCIÓN	Representación (Dibujo)	Parte del cuerpo en que la siento	Contexto o situación donde la suelo sentir
TRISTEZA	Ejemplo: 	Ejemplo: En el pecho	Ejemplo: Cuando veo una película triste o me siento sola
ENOJO			
ALEGRÍA			
MIEDO			
ASCO			

TAREA regulación emocional

Diario de emociones y recurrencias:
¿Cuándo las experimenté? ¿qué ocurrió en ese momento?
¿qué hice con mi emoción?
¿Cuál es la emoción más recurrente?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿Qué emoción experimenté?	Ejemplo: Hoy sentí alegría						
¿Qué ocurrió en ese momento?	Me puse a cocinar un platillo que me gusta y como salió bien sentí alegría						
¿Qué hice con mi emoción?	Me puse a bailar de la felicidad						
Emoción más recurrente	Alegría						

Fuente: Elaboración propia

Sesión 7: Diseño participativo

Semana 7
Grupos Whatsapp y ZOOM

Tema: ¿Qué es el diseño participativo? y caracterizar el espacio elegido (colocar al mismo)			
Objetivos para esta sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Retomar información general de lo qué es el espacio público y la accesibilidad • Colocar elementos claros de lo qué es el diseño participativo y la importancia de su colaboración • Mostrar ejemplos de otros contextos en donde el espacio público ha sido adaptado para PM • Validar los elementos que facilitan y obstaculizan a un espacio público dirigido para personas mayores (retomando los elementos de la 1era sesión) • Cierre: Además de lo compartido realizar la invitación para visibilizar qué más deberíamos considerar en el espacio público para PM 			
Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p>Martes/ Jueves</p> <p>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</p> <p>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:30 pm</p>	<p>10:00 a 10:10</p> <p>Ana: (martes ambas sesiones y jueves whatsapp)</p> <p>Laura (jueves zoom)</p> <p>Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Participantes:</p> <p>Describir su experiencia al realizar los ejercicios</p> <p>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios.</p> <p>Tema: Espacio público, diseño participativo y caracterización del espacio</p>	<p>Participantes</p> <p>Celular.</p> <p>Computadora</p> <p>Libreta y pluma para tomar notas</p> <p>Alumnos</p> <p>Video de activación física</p> <p>Video informativo con el tema de espacio público y diseño participativo</p> <p>Preguntas de reflexión</p> <p>Describir la tarea:</p>
<p>Cronograma del día</p> <p>Andrea y Ana apoyarán con eventualidades técnicas.</p> <p>10:00 a 10:10 Bienvenida</p> <p>10:10 a 10:20 a.m. Activación física</p> <p>10:20 a 10: 30 a.m. Seguimiento a la tarea</p> <p>10:30 a 11:10 a.m. Presentación del tema central</p> <p>11:10 a 11:20 Dinámica</p> <p>11:20 a 11:25 Tarea</p>	<p>Muy buen día!! 🌟</p> <p>Estamos muy emocionadas por nuestro taller de hoy 😊... Comenzamos en 5 minutos 🕒</p> <p>Como tema central, trabajaremos el tema Recordar lo qué es el espacio público y la accesibilidad, además de caracterizar un espacio para las PM.</p> <p>Y para finalizar, tendremos una pequeña tarea para realizar en la semana</p>	<p>Participantes</p> <p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p>Cierre</p>	<p>Realizar un collage con recortes de</p>

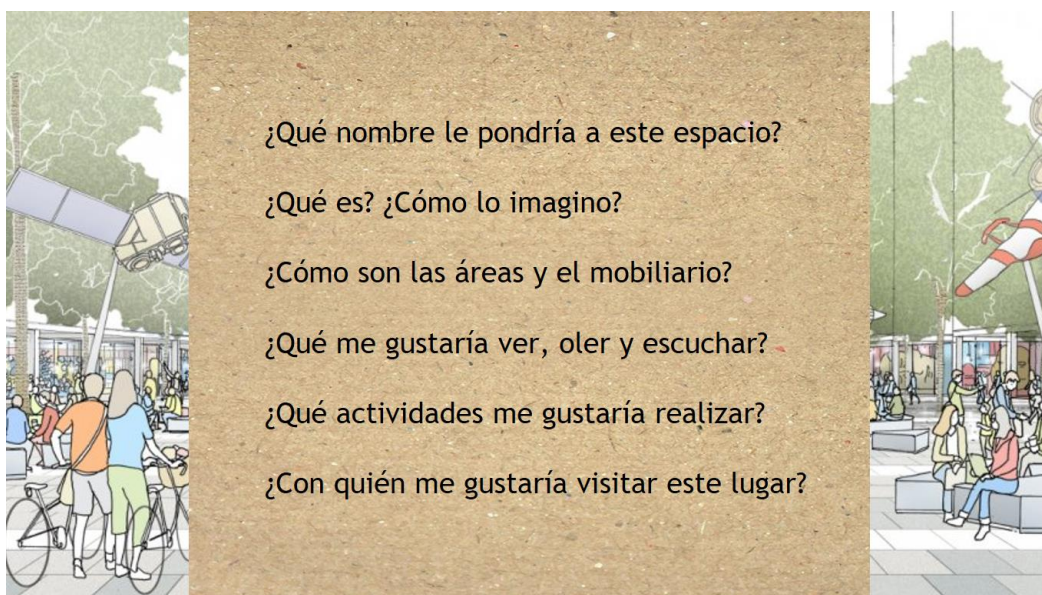
<p>11:25 a 11:30 Cierre del taller</p>	<p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <p>Cápsula de activación física</p> <p>¿Cómo nos fue con la tarea?</p> <p>Tema central: Recordar lo qué es el espacio público, ...</p> <p>Dinámica del contenido de la sesión</p> <p>Tarea</p> <p>10:10 a 10:20 Laura: Cápsula con la activación física (Cardio Baile).</p> <p>Para continuar comenzaremos con la cápsula de activación física, hoy trabajaremos Cardío baile 🕺</p> <p>https://youtu.be/uXZEen0DIOM</p> <p>¿Cómo se sintieron con estos ejercicios?</p> <p>10:20 a 10:30 Laura: (para dar seguimiento a la tarea de la semana) ¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿Qué podemos reforzar?</p> <p>10:30 a 11:10 Lineth y Andrea Presentación del tema central Video informativo</p> <p>Lineth: Ahora vamos con nuestro tema central 🕸 el día de hoy vamos a retomar el tema</p>	<p>Participantes</p> <p>Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Cumplimiento de tarea</p> <p>Calidad de la tarea</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	<p>revistas, periódicos o dibujos con elementos que consideren importantes para seguir abonando al diseño del espacio público destinado a los mayores</p> <p>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</p>
--	---	--	--

	<p>del espacio público, esperamos que les guste mucho</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XUz22uDoOO4</p> <p>Espacio Público ¿Qué es?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Retomar información general de lo que es el espacio público y la accesibilidad -Colocar elementos claros de lo que es el diseño participativo y la importancia de su colaboración -Mostrar ejemplos de otros contextos en donde el espacio público ha sido adaptado para PM -Validar los elementos que facilitan y obstaculizan a un espacio público dirigido para personas mayores (retomando los elementos de la 1era sesión) -Cierre: Además de lo compartido realizar la invitación para visibilizar qué más deberíamos considerar en el espacio público para PM <p>11:10 Andrea y Lineth: Dinámica</p> <p>Ahora continuaremos con una actividad de reflexión acerca del tema visto 😊</p> <p>Preguntas de reflexión</p> <p>¿Qué nombre le pondría a este espacio?</p> <p>¿Qué es? ¿Cómo lo imagino?</p>		
--	--	--	--

	<p>¿Cómo son las áreas y el mobiliario?</p> <p>¿Qué me gustaría ver, oler y escuchar?</p> <p>¿Qué actividades me gustaría realizar?</p> <p>¿Con quién me gustaría visitar este lugar?</p> <p>11:20 Ana y Laura: Tarea</p> <p>Realizar un collage con recortes de revistas, periódicos o dibujos con elementos que consideren importantes para seguir abonando al diseño del espacio público destinado a los mayores</p> <p>11:25 a 11:30 Laura: Cierre del taller</p> <p>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. con el tema: Red de apoyo para la productividad en la vejez.</p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Materiales facilitados en la sesión 7



Fuente: Elaboración propia



Espacio Público

TAREA

<p>¿QUÉ NECESITAMOS?</p> <ul style="list-style-type: none">• Revistas• Periódico• Plumones• Hojas	<p>¿QUÉ HAREMOS?</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar un collage o un acumulado de recortes en el cual podamos poner todo lo que creemos necesario para un espacio público correcto (árboles, sillas, mesas)
<p>ALUMNA</p> <ul style="list-style-type: none">• Laura• Lineth• Ana• Andrea	



Fuente: Elaboración propia

Sesión 8: Red de apoyo para la productividad en la vejez

Semana 8

Grupos Whatsapp y ZOOM

Tema:			
Red de apoyo para la productividad en la vejez			
Objetivos para esta sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las TIC's? • Tipos de TICS • Ventajas y desventajas • Ejemplos y usos (Facebook, (Dif GDL, y CEMAM, Zapopan); , google (ejemplo de búsqueda de dirección); ocio, tiempo libre y recreación (búsqueda de actividades; ejercicio, blog de cocina, etc). • Cierre: Ser productivos a la distancia (describir que se está activo a través de participaciones virtuales, búsquedas de intereses propios, asistencia a conferencias, talleres y encuentros virtuales, etc.) 			
Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p>Martes/ Jueves</p> <p>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</p> <p>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:30pm</p>	<p>10:00 a 10:10 INICIO</p> <p>Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller</p> <p>Encerrados pero enREDados.</p> <p>Contenido de la sesión</p> <p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cápsula de activación física ¿Cómo nos fue con la tarea? Tema central: Productividad en la vejez Dinámica del contenido de la sesión -Diseñar dinámica Tarea ¿qué dejamos de tarea? <p>Activación Física</p>	<p>Actividad física</p> <p>Participantes: Describir su experiencia al realizar los ejercicios</p> <p>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</p> <p>Tema: Red de apoyo para la productividad en la vejez</p> <p>Participantes</p> <p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p>Cierre</p> <p>Participantes</p>	<p>Participantes</p> <p>Celular.</p> <p>Computadora</p> <p>Libreta y pluma para tomar notas</p> <p>Alumnos</p> <p>Video de activación física</p> <p>Video del tema principal</p> <p>Preguntas de reflexión (1 pregunta por diapositiva)</p> <p>Describir la tarea: Para terminar, hemos preparado algunas preguntas que les ayudarán a reflexionar</p>
<p>Cronograma del día</p> <p>Nombre y nombre apoyarán con eventualidades técnicas.</p> <p>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller</p> <p>Normas</p> <p>Consentimiento informado (contrato social)</p> <p>Dinámica para conocerse entre participantes</p>			

<p>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</p> <p>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</p> <p>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</p> <p>Soporte técnico: Compañeras que no brindan el tema central.</p>	<p>10:10 a 10:20 Lineth realiza el video</p> <p>a. Cápsula con la activación física (Colocar tema), 5 a 7 minutos.</p> <p>10:20 a 10:30 Andy (para dar seguimiento y concretar tema) (revisar preguntas)</p> <p>b. ¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿qué podemos reforzar?</p> <p>Tema Central 10:30 a 11:10 Ana y Laura ¿Qué son las TIC's?</p> <p>Tipos de TICS</p> <p>Ventajas y desventajas</p> <p>Ejemplos y usos (facebook(Dif-GDL, y CEMAM-Zapopan); , google (ejemplo de búsqueda de dirección); ocio, tiempo libre y recreación (búsqueda de actividades; ejercicio, blog de cocina, etc).</p> <p>Cierre: Ser productivos a la distancia (describir que se esta activo a través de participaciones virtuales, búsquedas de intereses propios, asistencia a conferencias, talleres y encuentros virtuales, etc.)</p> <p><u>TICS SESION 8 - YouTube</u></p> <p>11:10 Actividad</p> <p>-Identificar cuáles son las plataformas que les resultan familiares</p> <p>-Propuesta de identificación de temas y/o contenidos que sumen</p> <p>-Qué tipo</p>	<p>Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Cumplimiento de tarea</p> <p>Calidad de la tarea</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	<p>sobre el tema de hoy. Esperamos que puedan revisarlas con calma en esta semana y que les sean muy útiles</p> <p>Elige el tema en el que consideras que se deba trabajar para que abone a tu bienestar.</p> <p>Dentro de los temas que se colocan a continuación describe que hace falta para</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alimentación -Autocuidado -Vivienda -Ciudad segura -Salud emocional -Empleo digno <p>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</p>
--	---	---	--

	<p>e. Tarea Cierre ¡Les esperamos la próxima semana a las 10 a.m. con el tema: Espacio privado...</p> <p>Todas se pueden despedir</p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

Materiales facilitados en la sesión 8

Laura López
 Andrea Luna
 Lineth García
 Ana Espinoza

¡Encerrados pero enREDados!

DINÁMICA

DESDE TU CELULAR O COMPUTADORA ENTRA A 'YOUTUBE'

UNA VEZ AHÍ VE A LA BARRA DE BUSCADOR

DALE CLIK A ESA BARRA Y ESCRIBE 'FISICOTERAPIA QUERETARO'

CUANDO TE APAREZCAN LOS RESULTADOS VA A SALIR SU FOTO DE PERFIL Y UN BOTÓN QUE DICE: 'SUBSCRIBIRSE' O 'LIKE'

DALE CLIK A CUALQUIERA DE ESOS BOTONES Y PODRÁS VER MÁS FACIL SUS VIDEOS DE EJERCICIO PARA PERSONAS MAYORES

ITESO
 Universidad Autónoma de Querétaro

DIF Querétaro
 DIF Tlaxiaco
 DIF Tlaxiaco
 DIF Tlaxiaco

Fuente: Elaboración propia

Tarea

Productividad en la vejez

¿Qué necesito?

—Celular, tablet o computadora

Instrucciones

- Suscribirse a 3 canales en YouTube, o seguir algunas paginas de su interés en Facebook.

Ejemplo:

- Meterte a YouTube, buscar algun canal de recetas de cocina y picarle a "suscribirse"
- Meterte a Facebook y darle "seguir" o "me gusta" a alguna página de tu interés.

ITESO
 DIF Querétaro
 DIF Tlaxiaco
 DIF Tlaxiaco
 DIF Tlaxiaco

—Andrea Lizabeth Luna
 —Lineth García
 —Laura López
 —Ana Espinoza

Fuente: Elaboración propia

Cronograma 9: Cómo impacta el interiorismo en nuestro bienestar

Semana 9

Grupos Whatsapp y ZOOM

<p>Tema: Eje: Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado</p> <p>Espacio privado: "Cómo impacta el diseño de interiores en tu bienestar diario"</p>			
<p>Objetivos para esta sesión:</p> <p>Conocer la psicología del color</p> <p>Mejorar su calidad de vida por medio de sus espacios privados</p> <p>Cómo impacta la iluminación en tu estado de ánimo</p>			
<p>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</p>			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p>Martes/ Jueves</p> <p>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</p> <p>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:30pm</p>	<p>10:00 a 10:10</p> <p>Lineth: Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</p> <p>Muy buen día!!</p>	<p>Actividad física</p> <p>Participantes:</p> <p>Describir su experiencia al realizar los ejercicios</p> <p>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</p>	<p>Participantes</p> <p>Celular.</p> <p>Computadora</p> <p>Libreta y pluma para tomar notas</p>
<p>Cronograma del día</p> <p>Nombre y nombre apoyarán con eventualidades técnicas.</p> <p>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</p> <p>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</p> <p>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</p>	<p>Estamos muy emocionadas por nuestro taller de hoy... Comenzamos en 5 minutos</p> <p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <p>Cápsula de activación física</p> <p>¿Cómo nos fue con la tarea?</p> <p>Tema central: Cómo impacta el diseño de interiores en tu bienestar diario</p> <p>Dinámica del contenido de la sesión</p> <p>-Diseñar dinámica</p>	<p>Tema: Accesibilidad y seguridad en el espacio público y privado</p> <p>Participantes</p> <p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p>Cierre</p>	<p>Alumnos</p> <p>Video de activación física</p> <p>Infografía o video de tema principal</p> <p>Preguntas de reflexión (1 pregunta por diapositiva)</p> <p>Describir la tarea: Para terminar, hemos preparado algunas preguntas que les</p>

<p>Soporte técnico: Andrea, Ana</p>	<p>Tarea</p> <p>Estamos muy felices de verles nuevamente el día de hoy tenemos muchas actividades muy interesantes. Comenzamos con nuestra cápsula de activación física para llenarnos de energía y platicaremos sobre cómo nos fue con la tarea de la sesión pasada.</p> <p>Como tema central, trabajaremos el tema “Cómo impacta el diseño de interiores en tu bienestar diario”</p> <p>Y para finalizar, tendremos una pequeña tarea para realizar en la semana</p> <p>10:10 a 10:20 Ana realiza el video y Lineth le pone música</p> <p>Cápsula con la activación física</p> <p>(Cardío), 5 a 7 minutos.</p> <p>https://youtu.be/YWjiYGvvjXA</p> <p>10:20 a 10:30 Laura (para dar seguimiento y concretar tema)</p> <p>¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿qué podemos reforzar?</p> <p>10:30 a 11:10 Andy - Lineth</p> <p>Espacio privado y bienestar</p> <p>Psicología del color - ¿pared, muebles, cuadros..?...</p> <p>La elección de colores favorecen a sentirnos con</p>	<p>Participantes</p> <p>Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Cumplimiento de tarea</p> <p>Calidad de la tarea</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	<p>ayudarán a reflexionar sobre el tema de hoy. Esperamos que puedan revisarlas con calma en esta semana y que les sean muy útiles</p> <p>Elige el tema en el que consideras que se deba trabajar para que abone a tu bienestar.</p> <p>Dentro de los temas que se colocan a continuación describe que hace falta para</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alimentación -Autocuidado -Vivienda -Ciudad segura -Salud emocional -Empleo digno <p>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</p>
--	---	--	---

	<p>energía, animados ante ciertas situaciones.</p> <p>Iluminación</p> <p>El reto está en identificar que colores percibo que me ayudan a tener mayor energía, ánimo, entusiasmo.</p> <p>Sugerencias de colores</p> <p>Un rincón personal del bienestar</p> <p>https://youtu.be/YaWlt2l247o</p> <p>Diseñar Dinámica</p> <p>11:10 Lineth: Actividad</p> <p>Tomando en cuenta los puntos abordados en el video, identifica un espacio donde te sientas cómodo, y describe cómo es, y compártenos qué le modificarías para convertir este espacio en tu rincón del bienestar.</p> <p>-Video ejemplo Andy</p> <p>https://youtu.be/5-iYGQ3URdY</p> <p>e. Tarea, (Laura comparte y explica tarea</p> <p>Envío de fotografía o video antes de realizar el ajuste en el espacio</p> <p>Envío de fotografía o video después de modificar el espacio</p> <p>¿Qué beneficios note al realizar estos cambios?</p> <p>Lineth</p> <p>¡Les esperamos la próxima semana a las 10 a.m. con el tema: Regulación emocional</p>		
--	---	--	--

	<p>¡Será nuestra última sesión, esperamos que nos puedan acompañar al cierre de esta experiencia!</p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

Material facilitado para la sesión 9

TAREA
DISEÑO INTERIOR

Laura López
 Ana Espinoza
 Lineth García
 Andrea Luna

¡Encerrados pero enREDados!

Hacer modificaciones a un espacio que queramos transformar en espacio de 'paz' con los tips y consejos del tema

Tomar una fotografía de antes del cambio y otra del después, enviarla al chat y contestar ¿Qué beneficios note al realizar estos cambios?

ACTIVIDAD

Tomando en cuenta los puntos abordados en el video, identifica un espacio donde te sientas cómodo, describe cómo es y compártenos qué le modificarías para convertir este espacio en tu rincón del bienestar.

Logos: ITESO, DIF Zapopan, DIF Tlaquepaque, DIF Tlajomulco, DIF Cuicatlan.

Fuente: Elaboración propia

Cronograma 10: Regulación emocional

Semana 10

Grupos Whatsapp y ZOOM

Tema: Regulación emocional			
Objetivos para esta sesión: Preámbulo de las emociones (revisión muy general de este tema compartido) ¿Qué es la inteligencia emocional? Conocer qué es la regulación emocional, ¿para qué nos sirven?, Técnicas y/o prácticas			
Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Martes/ Jueves Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app) Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00 pm	10:00 a 10:10 Ana: Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.	Actividad física Participantes: Describir su experiencia al realizar los ejercicios	Participantes Celular. Computadora

<p>Cronograma del día</p> <p>10:00 a 10:10 a.m. Bienvenida al taller</p> <p>10:10 a 10:20 a.m. Activación física</p> <p>10:20 a 10:30 Preguntar sobre la tarea</p> <p>10:30 a 11:10 a.m. Presentación del tema</p> <p>11:10 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión y video de despedida</p> <p>Soporte técnico: Compañeras que no dirigen el tema principal</p>	<p>¡¡Muy buen día!! ☀️</p> <p>Estamos muy emocionadas por nuestro taller de hoy 🗣️... Comenzamos en 5 minutos 🕒</p> <p>Estamos muy felices de verlos nuevamente en la última sesión de nuestro taller 😊👉 El día de hoy tenemos actividades muy interesantes 🤩 Comenzamos con nuestra cápsula de activación física para llenarnos de energía 💪 y platicaremos sobre cómo nos fue con la tarea de la sesión pasada 📄</p> <p>Como tema central, trabajaremos las emociones</p> <p>Y para finalizar, tendremos un pequeño video de despedida</p> <p>El contenido de la sesión de hoy es: Regulación emocional</p> <p>Cápsula de activación física</p> <p>¿Cómo nos fue con la tarea?</p> <p>Tema central: Regulación emocional</p> <p>Dinámica del contenido de la sesión</p> <p>-Diseñar dinámica</p> <p>Tarea</p> <p>10:10 a 10:20 Andrea</p> <p>Cápsula con la activación física (Ejercicios de articulaciones) 5 a 7 minutos.</p> <p>https://youtu.be/5nGBq1EAhpl</p>	<p>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</p> <p>Tema: Regulación emocional</p> <p>Participantes</p> <p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p>Cierre</p> <p>Participantes</p> <p>Tarea</p> <p>Participantes</p> <p>Profundidad del tema visto</p>	<p>Libreta y pluma para tomar notas</p> <p>Alumnos</p> <p>Video de activación física</p> <p>Video del tema</p> <p>Actividad</p> <p>Video de despedida</p>
---	--	---	---

	<p>10:20 a 10:30 Lineth (para dar seguimiento y concretar tema)</p> <p>b. ¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿Qué podemos reforzar?</p> <p>10:30 a 11:10 Laura Regulación emocional</p> <p>Video informativo: https://youtu.be/UTWDM4mytDE</p> <p>Preámbulo de las emociones (revisión muy general de este tema compartido)</p> <p>¿Qué es la inteligencia emocional?</p> <p>Conocer qué es la regulación emocional, ¿para qué nos sirven?,</p> <p>Técnicas y/o prácticas</p> <p>11:10 Actividad (Laura)</p> <p>Presentación con técnicas, métodos y/o prácticas sobre la regulación emocional.</p> <p>5 herramientas elegir 1 para aplicar en una situación específica que ellos elijan.</p> <p>Lineth: Video de máximo 5 minutos, con:</p> <p>Temas abordados y lo que construimos junto con ustedes</p> <p>-Una diapositiva por tema, con puntos a destacar y lo construido</p> <p>Mensaje de agradecimiento por el impacto de esta experiencia en mi formación profesional y personal...</p>		
--	--	--	--

	<p>Laura:</p> <p>¡Con este tema finalizamos este taller!</p> <p>Invitación a la presentación final el jueves 2 de diciembre por Zoom</p> <p>Todas se pueden despedir :)</p> <p>Profesoras: De parte del ITESO les agradecemos mucho su participación en este espacio de construcción conjunta para generar alternativas que mejoren las condiciones de vida de las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara. El jueves 2 de diciembre las alumnas presentarán la experiencia de este taller y los productos generados ante autoridades del DIF, IMEPLAN y académicos del ITESO. Será un gusto que nos puedan acompañar virtualmente por Zoom. Una vez presentados los resultados, por este medio les haremos llegar los productos derivados de esta bonita experiencia. ¡Gracias a todas y a todos, hasta pronto! Profesoras del PAP. Martha Ramírez, Margarita Maldonado, Cristina Rojo Michel.</p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Material facilitado para la sesión 10

<p>Técnicas de Regulación Emocional</p> <p>Escoge una técnica e intenta hacerla, después responde a la pregunta ¿en qué situación me imagino haciendo dicha técnica?</p>	<p>Técnica n.º 1: Respiración profunda</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4</i>• <i>Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4</i>• <i>Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8</i>• <i>Repite el proceso anterior</i>
---	--

Fuente: Elaboración propia

<p>Técnica n.º 2: Detención del pensamiento</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)</i>• <i>Di para ti mismo "¡Basta!"</i>• <i>Sustituye esos pensamientos por otros más positivos</i>	<p>Técnica n.º 3: Relajación muscular</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.</i>• <i>Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.</i>• <i>Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado</i>
--	---

Fuente: Elaboración propia

<p>Técnica n.º 4: razonamiento lógico</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pensamiento: "soy un inútil y no sirvo para nada"</i>• <i>Emoción: tristeza y llanto</i>• <i>Razonamiento lógico: "¿hasta qué punto es cierta esa afirmación? ¿de qué me sirve pensar eso de mí? ¿qué puedo hacer para cambiar ese pensamiento?"</i>	<p>Técnica n.º 5: Autorregulación</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Detectar y apuntar los momentos en los que perdemos el control</i>2. <i>Cuando estemos calmados, pensar en los desencadenantes de la situación (qué estábamos pensando cuando perdimos el control de nuestras emociones)</i>3. <i>Identificar los pensamientos desencadenantes antes de que deriven en emociones incontrolables</i>4. <i>Aprender a regular nuestras emociones durante momentos de crisis ayudándonos de otras técnicas de relajación.</i>
--	--

Fuente: Elaboración propia

3. Reflexión crítica y ética de la experiencia.

3.1 Sensibilización ante las realidades.

El trabajo que se realizó con las personas mayores implicó que cada integrante del equipo tuviera que posicionarse de manera diferente a como se conoce la apuesta de este proyecto; trabajar con un grupo etario diferente al propio implica estar ante una realidad distinta a la tuya, en este caso esa diferencia es la experiencia, pero representa una amplia variedad de cambios y visiones distintas a cada una de nosotras como facilitadora. La manera en que este equipo se enfrentó a dicho posicionamiento fue principalmente por medio de la escucha y la empatía que tuvo que ver con el colocarse en los zapatos del otro y comprender que así como existe una enorme brecha en edad, también existe mucha sabiduría y cosas por aprender, el uno del otro, el trabajo intergeneracional resultó ser bastante fructífero.

En el plano físico entender e informarse sobre los diferentes cambios que ocurren en esta etapa de vida es de sumo valor pues te permite conocer un poco de su realidad y que es lo que pueden estar viviendo, de igual forma en el plano social sabemos que la realidad actual y dentro de las proyecciones estadísticas que nos reflejan las instituciones públicas como el INEGI, (2020), el CONAPO, (2020) permiten realmente dimensionar al fenómeno del envejecimiento como un problema real social, en el que realmente como seres humanos no somos capaces de dimensionarlo hasta que lo conocemos.

El realmente conocer las transiciones en las cuales las personas mayores han estado inmersas, y sobre todo los vertiginosos cambios socioculturales en los que han estado involucrados, y han hecho frente ante este mundo globalizado, es admirable el realmente dar cuenta y ser testigos de cómo la apertura a estas transiciones realmente abona a su calidad de vida y a la etapa actual en la que se encuentran. Es por ello que entender el contexto en el que las personas han estado inmersas, así como el tener presentes los cambios a los que se han expuesto en

los últimos años también nos ayuda a entender a este grupo y sus interacciones que atraviesan y conforman su realidad actual.

Sentimientos que despierta la experiencia al trabajar con personas mayores

A lo largo de estas sesiones comenzamos a tener redes con cada una de las personas mayores ya que se comenzaron a involucrar en la parte de los talleres y comenzaron a darle un mejor sentido, lo cual hizo que mis compañeras y yo estuviéramos muy atentas a la manera en que se desenvuelven las personas conforme a cada tema visto.

Las personas mayores tienen una gran trayectoria en muchos aspectos de la vida así que ellos nos compartían una serie de consejos, observaciones e incluso experiencias que le daban un sentido totalmente diferente a cada sesión, enriquecen las sesiones con sus aportaciones y nos hacen estar siempre atentas al rumbo que están tomando.

Para el equipo fue un gran trabajo la elaboración de cada taller ya que conforme nos tenían más confianza debíamos cuidar más detalles que ellos nos solicitaban y con ello hacíamos que se sintieran más cómodos para platicarnos y sentirse a gusto con la sesión.

Sin duda alguna, detrás de cada construcción y configuración de cada encuentro, se realizaba con cariño siempre pensando en aquellas actividades que pudieran facilitar la dinámica y sobre todo pudiera recibirse de la mejor manera para aplicarse en su día a día, es imposible no encariñarse con hombres y personas mayores, ya que son bastante agradecidos al momento de realmente coincidir en esta virtualidad.

Así como los sentimientos que nos dejan es realmente de satisfacción y felicidad, ya que nos dejan reflexionando sobre la importancia de empezar a realmente prepararnos para envejecer, sobre todo la sensación de activarnos y disfrutar y vivir con felicidad y aceptación esta última etapa de la vida, ya que sin duda es un reto el volver a validar a la etapa de la vejez.

El papel de la ética en la interacción profesional

Trabajar con personas mayores implica un desafío adicional, ya que no sólo hay que presentar información sino que se debe hacer de manera accesible, amigable y muy clara tratando que la misma se pueda ver reflejada en sus vidas y que realmente puedan sentir que les es útil. Todo esto desde la ética y el compromiso con nuestros mayores, trabajando siempre por crear un espacio seguro de interacción, diálogo y comunidad.

Preparar los talleres representó un compromiso con la calidad de los materiales, las investigaciones realizadas y la presentación de la información donde procuramos en todo momento hacerlo de manera amigable, con imágenes ilustrativas, poco texto, tamaño y tipografía adecuados, colores agradables y siempre dando las indicaciones tanto de manera escrita como por mensaje de voz para que pudiera ser más sencillo para todos. Lo mismo ocurrió con las cápsulas de activación física donde elegimos específicamente ejercicios que fueran adecuados para personas mayores y ofrecimos alternativas a los ejercicios en caso de dificultad y haciendo hincapié en ir siempre a nuestro ritmo además de que tomamos en cuenta sus recomendaciones musicales para realizar videos que fueran totalmente de su agrado. Ser realmente ético, tuvo que ver en no dejar nunca de lado las inquietudes, limitaciones y sobre todo valoraciones de las dinámicas en nuestro trabajo constante.

Adicional a la presentación de los materiales, consideramos que un punto fundamental para el desarrollo de los talleres es la interacción de los participantes, que realmente puedan sentirse parte del grupo y se puedan apropiarse del taller, es por eso que es importante planear actividades que sirvan para reforzar los temas abordados y fomentar la participación y el diálogo entre los miembros del grupo procurando brindarles a todos un espacio seguro para poderse expresar, estando siempre atentas a sus dudas y en todo momento alentando la interacción entre los participantes.

Multidisciplina necesaria en el problema del envejecimiento.

Para todas las profesiones es importante involucrarse en cómo mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ya que esto no solo involucra a una sola sino que todos pueden aportar algo a esto. Se ha perdido la cultura de venerar a las personas mayores sin pensar en que todos llegarán a esa edad y sin darse cuenta que actualmente en México existe muy poco apoyo para las personas mayores hablando en todos los ámbitos; de vivienda, de accesibilidad, de atención médica y psicológica, apoyos económicos, seguridad tanto en espacios públicos como privados, etc., Aquí se ve como todas las profesiones deberían estar involucradas en mejorar la calidad de vida de las personas mayores, y no solo por eso, sino que si se adapta todo lo anteriormente mencionado para ser accesible a las personas mayores, por consiguiente será accesible para todas las personas de todas edades y con alguna discapacidad o limitante.

La población debe de sensibilizarse y humanizarse más para poder lograr tener una ciudad amigable con todas las personas, poniendo cada uno su grano de arena, a su manera y posibilidad desde su profesión, en su vida cotidiana y sobre todo abonar a la reconfiguración de significados al vivir y llegar a la última etapa de la vida.

3.2 Aprendizajes logrados

Andy:

A mí me gustó muchísimo participar en este PAP, decidí participar porque en la secundaria y prepa donde estuve, participábamos cada año yendo 1 semana completa a un asilo a hacer diferentes actividades con las personas mayores y fue una experiencia muy padre, en esta ocasión en este PAP no pudimos convivir presencialmente con las personas mayores pero fue una experiencia diferente el hacerlo en línea y eso me ayudó también a saber liderar y llevar a cabo una clase, y más el hacerlo dos veces por semana durante 10 semanas fortaleció demasiado

eso en mí, además de quitarme la pena de hablar frente a ellos durante las sesiones de Zoom.

Por otro lado, fue de gran ayuda para mí como arquitecta poder ver de cerca las necesidades de las personas mayores y cómo nosotros mismos desde nuestra profesión hemos desvalorizado y excluido a las personas mayores sin darles tanto espacios privados como públicos accesibles y dignos para las personas mayores. Gracias a esto voy a lograr abrir más mi mente y apoyar todo esto mediante mi profesión siempre pensando en ellos.

Ana:

Para mí, este PAP fue muy enriquecedor ya que yo tenía un concepto muy diferente de las personas mayores, ya que con las personas que me había tocado convivir fuera de mi familia eran personas que vivían muy tristes o con muchas dificultades, con el PAP pude ver varios puntos de vista y varias cosas que me enriquecieron como persona y como egresada, ya que veo que en los talleres estaban personas con sus carreras profesionales que aprendieron a desarrollarse y superarse bajo muchas adversidades y, por otro lado, personas que les ha tocado ver lo difícil de la vida. Me gustó la manera en la que nos fueron llevando de la mano las profesoras para interactuar cada sesión mejor con ellos. Me quedo con todas las cosas buenas aprendidas ya que ahora veo con otros ojos y valoro más cuando las personas mayores me piden que les enseñe algo nuevo o que simplemente me detenga un poco para valorar más todo lo que nos rodea.

En el ámbito profesional me llevo muchas cosas buenas y aprendizajes ya que muchas veces en el trabajo se les juzga a las personas mayores como personas cuadradas pero ahora entiendo que ellos tienen una trayectoria mayor con la cual podemos sacar mucha ventaja si aprendemos a escuchar y de igual manera si les damos su propio espacio, muchas compañías podrían superarse. En algún punto me gustaría mucho poder reunirnos presencial para que hagamos todo lo que se

prometió a lo largo de las sesiones ya que ellos nos trataron siempre como parte de una comunidad en la cual nos contaron experiencias, sueños, etc.

Laura:

Estoy muy agradecida de participar en este proyecto debido a todos los distintos aprendizajes personales y profesionales que me llevó este semestre, trabajar con un grupo de personas con las cuales casi no convivo me ha llevado a darme cuenta de cuánto las hemos dejado de lado. Uno de los retos más grandes de este proyecto es el hecho de dar talleres en línea a una población que no nació con la tecnología tan arraigada como nosotros, la tuvo que aprender hace poco y muchos aún están en ese proceso, de ahí la dificultad con algunas partes técnicas del taller; otro reto o competencia a lograr desde mi formación disciplinar fue aprender sobre este grupo en particular para poder adecuar nuestro taller a sus necesidades y peticiones.

También un reto social fueron las interacciones con personas que son generaciones mayores a la mía, pero me da alegría comentar que pese a nuestras diferencias logramos encontrar temas en común y los aprendizajes que ellos me dejan superan cualquier diferencia de edad. Al principio debo de admitir que tenía muchas dudas sobre mi participación en el taller, si este iba a funcionar o si la universidad se equivocó a hacer este tipo de talleres, pero me alegra informar que no sólo se logró este taller sino que puedo asegurar que logramos influir y ayudar en la vida de las personas mayores de nuestro taller.

Por último, algunos aprendizajes personales que me deja este semestre son aprender lo mucho que las personas mayores aún tienen que dar, cómo un grupo que tenemos denominado como 'vulnerable' se ha hecho aún más vulnerable pues muchas veces nuestros 'esfuerzos' por protegerlos sólo los anulan e invisibilizan y cómo nuestra cultura y la falta de apoyo de nuestro gobierno contribuyen al deterioro de las personas mayores al negarlos y apartarlos de la sociedad.

Profesionalmente quiero expresar que los aprendizajes personales me han ayudado a ver cómo la psicología puede ayudar a influir en la vida de las personas mayores al ayudarles a darse cuenta de lo valiosos que aún son y cómo su autonomía y sus derechos nunca deberían de ser cuestionados.

Lineth

Decidí volver a inscribirme en este PAP porque el semestre pasado quedé encantada y deseaba volver a sentir la misma satisfacción, pero la realidad es que fue una experiencia totalmente distinta; no podría decir que mejor pero definitivamente el poder participar nuevamente pero con la experiencia adquirida en el semestre previo, le da un sentido totalmente diferente.

El semestre pasado inicié con la incertidumbre de no conocer el proyecto ni los alcances que podría tener en él además de nunca haber trabajado con personas mayores y a pesar de que arranqué con super buena actitud y preparé mis materiales con muchísimo cariño, (Me tocó presentar la primera sesión con un tema muy difícil) no estaba preparada para el compromiso que implica trabajar con estas personas y simplemente fue abrumador. Conforme fueron avanzando las sesiones le tomé un cariño inmenso al proyecto y más que nada a las personas mayores que asisten a los talleres, es increíble la dinámica que se da en ellos y es gracioso cómo uno llega creyendo que les va a enseñar algo cuando son ellos los que te comparten infinidad de conocimientos en todos los sentidos. Al terminar el semestre, sentí que podía aportar más al proyecto y quise continuar.

Y aquí estoy, terminando por segunda vez con una mirada totalmente distinta. Creo que al conocer el proyecto y en general saber a qué venía, me dí la oportunidad de disfrutarlo mucho más, ya no era simplemente “voy a dar taller” sino que se convirtió en una especie de “voy a compartir con mis amigos” y es que la capacidad que tienen de crear relaciones e interactuar de manera tan espontánea es digna de admirarse y tal vez uno de mis mayores aprendizajes; el hecho de que basta tener

algo en común con alguien para comenzar a platicar y que de ahí surja una amistad incluso a distancia, por zoom o por mensaje.

Y fue justo esa familiaridad la que representó tanto una enorme alegría de verles cada sesión como un compromiso aún más grande de mi parte. Por un lado, el hecho de conocer la dinámica y ser el miembro del equipo con más experiencia, me permitió desenvolverme con mucha más seguridad y de manera más natural pero también el haber trabajado antes con ellos generó un sentimiento de mayor compromiso con la calidad de mi investigación, de mis materiales y la manera de presentarlos para que realmente les interesaran y les aportaran información valiosa y útil además de propiciar su participación en las dinámicas.

El reto más grande en esta ocasión fue el hecho de trabajar el tema del espacio público. El semestre pasado trabajé espacio privado el cual creo que es un tema que puede generar bastante interés en ellos ya que impacta de manera inmediata en la manera en que viven y se desenvuelven en su entorno pero ¿Cómo abordar el espacio privado si es algo que sienten ajeno y a veces hostil además de verlo con una mirada pesimista? ¿Cómo pedirles que participen en el diseño de un espacio público cuando como ellos dicen “Nuestra realidad es muy distinta “ y “Sólo se quedan en proyectos”? más aún, ¿Cómo diseñar un espacio sin una ubicación, medidas, orientación, etc? Pues además de investigar mucho y trabajar en presentar la información de una manera clara e interesante, me tuve que dar la oportunidad de soñar para pedirles que lo hicieran conmigo y dejar de lado mis propias dudas y pesimismo para animarlos a participar, ser creativos e imaginar este proyecto que por momentos pasaba de ser un parque a un lugar mágico.

Y creo que ese es mi mayor aprendizaje en esta ocasión, más allá del crecimiento personal y profesional que me ha dado trabajar con personas mayores y de la manera en que el conocer sus necesidades me dará herramientas para desarrollar proyectos con una mirada de inclusión y accesibilidad, me quedo con esa chispa de no dejar de soñar e imaginar y con esa esperanza de que lo que podamos aportar,

será útil y que aunque tal vez no nos toque vivir para verlo, en algún momento será una realidad.