

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Centro Interdisciplinar para la Formación y Vinculación Social

Identidades e inclusión social

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

PROGRAMA INTEGRAL POLANCO



ITESO

Universidad Jesuita
de Guadalajara

PAP 2H06 Geronto-tecnología, geronto-diseño y comunicación. Ciudades amigables con los mayores en Guadalajara

Vivienda ideal para el adulto mayor: voces que concientizan al profesionista en la arquitectura

PRESENTAN

Lic. Arquitectura. Andrea Hernández Arce

Lic. Arquitectura. Mónica Montúfar Arreola

Profesores PAP:

Mtra. Martha Cristina Rojo Michel

Mtra. María Martha Ramírez García

Tlaquepaque, Jalisco, 18 de Julio del 2019

ÍNDICE

Contenido

REPORTE PAP. 2

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	1
Resumen.....	3
1. Introducción.....	4
1.1. Preguntas y Objetivos.....	4
1.2. Justificación.....	5
1.3 Antecedentes.....	6
1.4. Contexto.....	8
2. Desarrollo.....	19
2.1. Sustento teórico y metodológico.....	19
2.2. Planeación y seguimiento del proyecto.....	21
3. Resultados del trabajo profesional.....	32
4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto.....	43
5. Conclusiones.....	45
6. Bibliografía.....	47
Anexos (en caso de ser necesarios).....	48

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son una modalidad educativa del ITESO en la que el estudiante aplica sus saberes y competencias socio-profesionales para el desarrollo de un proyecto que plantea soluciones a problemas de entornos reales. Su espíritu está dirigido para que el estudiante ejerza su profesión mediante una perspectiva ética y socialmente responsable.

A través de las actividades realizadas en el PAP, se acreditan el servicio social y la opción terminal. Así, en este reporte se documentan las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo del proyecto, sus incidencias en el entorno, y las reflexiones y aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

La vejez puede convertirse en una etapa satisfactoria de la vida si se genera un cambio en la conciencia de la sociedad, hoy en día la vejez trae consigo una serie de carencias espaciales, sociales, afectivas, psicológicas, económicas, de inclusión, etc.

Sin embargo, resulta interesante conocer cómo algunos adultos mayores afrontan esta etapa de la vida como algo bueno, sin importar las limitantes que la vejez representa o las condiciones en las que se vive. Por tal razón se decidió elaborar el presente proyecto con el objetivo de identificar las principales necesidades y deseos del adulto mayor con relación a sus hogares, a su espacio privado, ya que es una oportunidad laboral que nuestra disciplina puede ejercer. La arquitectura puede influir de manera positiva, así como también de manera negativa en el proceso de envejecimiento de una persona y consideramos que hay una gran falta de concientización por parte de nuestra área profesional.

El diseño de la investigación fue de tipo cualitativo descriptivo, para la recolección de datos se utilizaron actividades como: talleres, encuestas, realización de prototipos y entrevistas grupales, elaboradas por nosotras a partir de nuestro objetivo general de trabajo. Se trabajó con 35 adultos mayores aproximadamente, en los centros de día del DIF Guadalajara: Centro Primero de Mayo y Centro Oblatos.

Luego de analizar los resultados se concluyó que no existe un diseño de vivienda personalizada para los adultos mayores y que el tema más importante, en la realización de un proyecto arquitectónico, es conocer las necesidades reales del usuario, en este caso de este sector de la población, y en la actualidad este sector de la población no está siendo tomado en cuenta para la realización de las viviendas.

1. Introducción

El siguiente reporte de Proyecto de Aplicación Profesional expone lo que durante los meses de mayo, junio y julio de 2019 se trabajó tanto independiente como colaborativamente con los adultos mayores de dos centros diferentes del DIF.

El proyecto Vivienda Ideal se enfoca a descubrir las necesidades que los adultos mayores tienen dentro de su hogar, las cuales son muchas; problema que nosotras como estudiantes de arquitectura relacionamos con la falta de asignaturas enfocadas en este sector de la población dentro de la carrera.

El objetivo principal del taller Vivienda Ideal es que, con esta información recabada con la ayuda de los adultos mayores, se logre concientizar a la comunidad de arquitectos de la necesidad que existe de crear una arquitectura que incluya a toda la población.

1.1. Preguntas y objetivos

Pregunta general y específicas

A continuación, se coloca la pregunta general como sus específicas, mismas que dan dirección a la construcción, ejecución, evaluación y dirección en relación a este trabajo realizado.

1. General:

¿Cuáles son las necesidades y expectativas del adulto mayor en relación a los espacios en los que habita y qué elementos pueden abonar a la concientización de profesionistas de diseño?

2. Específicas:

- 2.1) ¿Qué espacios considera el adulto mayor que benefician o no su bienestar y por qué?
- 2.2) ¿Cuáles son las expectativas que el adulto mayor tiene para vivir en un hogar ideal?
- 2.3) ¿De qué información carecen los profesionistas de diseño para crear la vivienda adecuada para el adulto mayor?
- 2.4) ¿Qué tipo de estrategias favorecen a la concientización de estas necesidades?
- 2.5) ¿Qué tipo de acciones puede implementar el adulto mayor que le brinden un beneficio dentro de su hogar?

Objetivo general y específicos

Una vez que se instalan las preguntas a abordar, se describen los objetivos que se alinean para la obtención de información dentro de dos centros día que pertenecen al sistema DIF.

1. General:

Identificar, describir y difundir los deseos y necesidades de la vida cotidiana de un adulto mayor, con relación a objetos y espacios privados con los que tienen contacto, concientizando a jóvenes dedicados al diseño, que hoy en día no toman en cuenta a este sector de la población.

2. Específicos:

2.1) Identificar las necesidades que el adulto mayor tiene con relación a objetos y espacios privados con los que está en contacto en su vida cotidiana.

2.2) Identificar las características con las que contaría el hogar ideal del adulto mayor.

2.3) Describir estos descubrimientos a los profesionistas de diseño de ITESO.

2.4) Desarrollar un producto físico que concientice e informe a los profesionistas de diseño sobre estas necesidades que no están siendo atendidas.

2.5) Informar al adulto mayor sobre medidas de seguridad y fabricación de objetos sencillos que faciliten y hagan más autónoma su vida diaria.

El adulto mayor jugó un papel importante para darle voz a sus necesidades, expectativas que tiene dentro de su espacio privado.

1.2. Justificación

Como estudiantes de Arquitectura a un semestre de terminar la carrera y personas conscientes de que el adulto mayor es un sector de la población en constante crecimiento, que en nuestro país para el año 2050 habrá 32 millones de personas mayores que representan el 21% de la población, es decir, que uno de cada cuatro mexicanos será adulto mayor (INEGI, 2017), nos damos cuenta de que es urgente crear conciencia en estudiantes, profesionistas recién egresados de esta carrera en la arquitectura y de otra más, además de resaltar la importancia del papel que tienen los coordinadores, directivos de la universidad ITESO para que empiece y siga siendo visible este fenómeno del envejecimiento y las problemáticas sociales y en distintos niveles que se hacen presente al estudiarlo. Se hace necesaria la creación de programas educativos especializados en conocer las necesidades de la población en el futuro; ya que en los nueve semestres que hemos estudiado en esta escuela, no hemos llevado ninguna asignatura especializada en este tema, y empezar a hacer visible este fenómeno del envejecimiento y abordar las áreas problema de forma interdisciplinaria es una tarea de todos como miembros profesionistas inmersos en esta sociedad en nuestro contexto actual.

Sabemos que hoy en día existe una mínima cantidad de espacios diseñados que aporten a la calidad de vida de los adultos mayores en México; la mayoría de las viviendas en las que habita el adulto mayor no están adaptadas a sus necesidades y esto perjudica su bienestar, autonomía y empoderamiento. Por estas razones nuestro objetivo es trabajar con los adultos mayores conociendo su vida cotidiana y las necesidades que en esta se presentan para poder difundir la información obtenida y crear un cambio empezando por nuestra escuela.

El trabajar con este sector de la población, permite dar cuenta de las necesidades y experiencias que los mayores dan cuenta a través de su experiencia, sobre todo la importancia de continuar abordando esta problemática social de forma disciplinaria.

1.3 Antecedentes

En México, la población adulta mayor de 65 años crecerá más del doble, al pasar de 9.1 millones en el 2018 a 24.4 millones en el 2050, según datos del INEGI, (2015).

Los desafíos a los que se enfrenta México en materia de población adulta mayor, son muchos, pero principalmente se encuentran los siguientes:

- Salud: se encuentran las condiciones de salud que atraviesan los adultos mayores, principalmente las mujeres, quienes tienen una esperanza de vida libre de discapacidad menor que los hombres.
- Dependencia: aumentan las limitaciones funcionales en la edad adulta como parte del proceso de envejecimiento, por lo que se genera una situación en la que el adulto mayor requiere de ayuda externa. (*Amafore, 2018*).

La temática de los adultos mayores debería de ser un interés de arquitectos, pero todavía no se enseña o concientiza en las universidades excepto en algunos talleres puntuales como el realizado el pasado mes de abril del 2018 en el Colegio de Arquitectos de Ciudad Obregón, y que las iniciativas vayan más allá de lo personal, sino que tomen fuerza a nivel social y sean abordadas de forma interdisciplinaria cada una de las necesidades que se van presentando en esta etapa de la vida, sin dejar de hacer énfasis en el papel que juega el espacio privado (hogar) y el espacio público.

La arquitectura denominada arquitectura para la tercera edad es necesaria porque no sólo cambian las demandas constructivas (porque en los adultos mayores aparecen problemas de equilibrio, fuerza, reducción en el oído y la visión, dificultades en las articulaciones, incremento de patologías), sino que también cambian sus necesidades

vitales. Como han perdido a su pareja y frecuentemente están lejos de sus hijos, sienten fuerte necesidad de contacto humano para no caer en depresión, por lo que hay que proyectar no sólo viviendas adecuadas, sino también entornos y servicios complementarios.

La “Arquitectura Universal” se refiere a la vivienda que debería ser utilizable por todo el mundo; las casas de ancianos deberían ser perfectamente habitables por los jóvenes y viceversa, de acuerdo con Alberto Lapayude, (2016).

En la actualidad el 58% de los accidentes que tienen los adultos mayores suceden en el hogar, a nivel global, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS,2015), las caídas son la segunda causa de muerte por lesiones no intencionales, solo superadas por los traumatismos ocasionados por el tránsito, información retomada desde el aporte de Vázquez (2018), esto quiere decir que las condiciones espaciales de sus hogares no son las adecuadas y por las estadísticas presentadas esto es un común denominador en todo México que consideramos se debe a la falta de información brindada en las escuelas de diseño sobre este tema en específico.

El colegio de Arquitectos de Ciudad Obregón considera que se debería conocer, analizar, modificar y optimizar la relación entre la persona que envejece y su entorno físico, tema que se abordó en su último curso y que consideramos de suma importancia que se implementara en todas las escuelas de Arquitectura del país como una materia obligatoria. Y para ello, es este trabajo se busca darle voz a las necesidades y expectativas de personas mayores al desenvolverse dentro de su espacio privado, como lo es su hogar.

1.4. Contexto

Contexto de las Casas de Día 1° de Mayo y Oblatos ¹

¹ En este apartado abonó información los licenciados en formación en Negocios Internacionales: José Gabriel Torres Meléndez y Fernando Daniel Ramírez Márquez. Además de contar con la participación de la licenciada en formación en psicología: Sofia Morgenroth Gallardo.

En esta etapa del desarrollo del proyecto se ha recabado la información necesaria para formular concretamente los lineamientos que tendrá cada proyecto, los objetivos están listos para ser aplicados en las pruebas piloto y hacer el análisis para presentar los resultados obtenidos de dichos programas de trabajo tanto del área de arquitectura como de negocios y psicología.

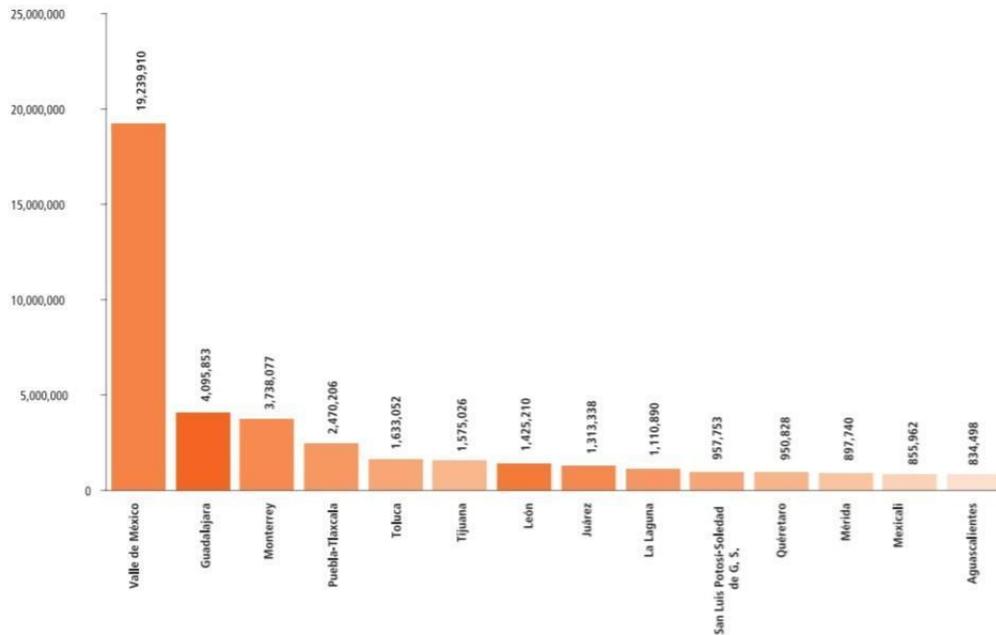
Los contextos bajo los cuales se trabajó fueron dos escenarios dentro de la Zona Metropolitana de Guadalajara (ZMG): 1) se localiza en la calle 12 de Diciembre #750 (Casa de Día 1° de Mayo) con aproximadamente 10 años de antigüedad y el 2) ubicado en la dirección: Hacienda Cedros #1525 (Casa de Día Oblatos) con alrededor de 8 años de antigüedad, ambos con diferentes características demográficas debido a la ubicación en la que se encuentra cada uno.

Esta serie de intervenciones, permitió una recopilación de datos y desarrollo de propuestas de soluciones de manera oportuna gracias a la participación de aproximadamente 50 personas mayores (en su mayoría mujeres) en total de ambas Casas de Día, donde aportaron experiencias y conocimientos para hacer posibles dichos programas. Es de suma importancia informar que, se presentan diferentes discapacidades en ambos escenarios, ya que cuando se asiste a los contextos ya mencionados, se encuentra diversidad. En el caso de 1° de Mayo asiste una señora de 67 años con discapacidad visual por glaucoma, en cambio en Oblatos se encuentra un adulto mayor de 93 años con discapacidad motriz y dos personas jóvenes con discapacidad intelectual. Cabe mencionar que, desde la voz de las encargadas de ambos contextos comentan que regularmente en cada centro de día asisten entre 40 y 50 mayores y duplica a 100 adultos mayores esta cantidad cuando se entrega despensa.

Según los datos estadísticos de México del 2010, la población total de adultos mayores a nivel nacional es de 9 millones (CONAPO, 2010). Y se tiene esperado un incremento del 277% de adultos mayores para el 2050. Es decir, 25 millones de habitantes con edad mayor a los 60 años. Jalisco, al ser el segundo estado con mayor

densidad poblacional, cuenta con problemáticas sociales, de exclusión social urbana. En la gráfica que se coloca a continuación se ilustran los Estados con mayor población y Guadalajara ubicado dentro del Estado de Jalisco, es un municipio que se da cuenta de la gran cantidad demográfica de población.

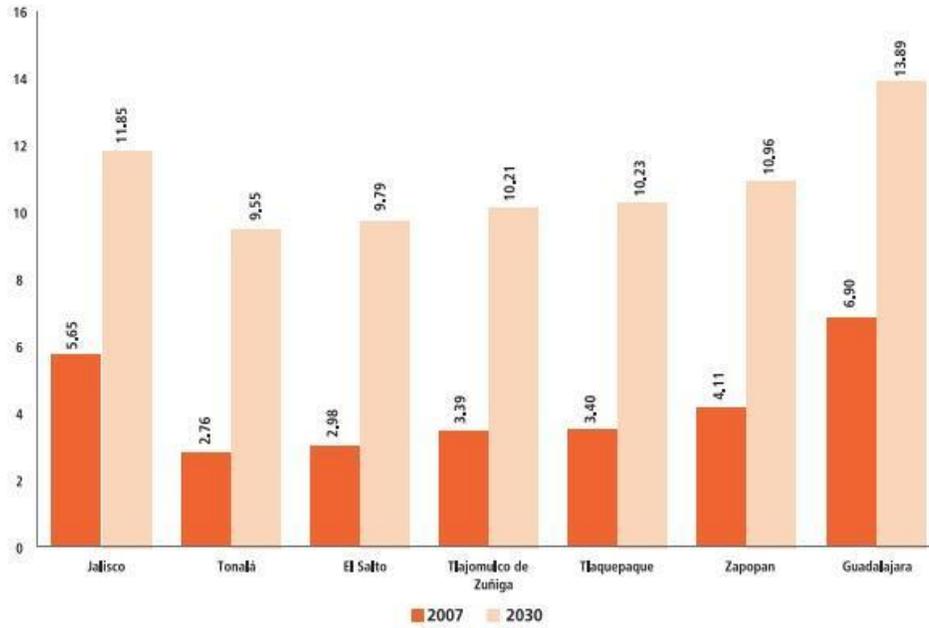
Gráfica 1: Datos estadísticos de los Estados con mayor población



Fuente: Consejo Estatal de Población, 2008.

Según el Gobierno de Jalisco, el municipio de Guadalajara es el que más adultos mayores concentra. Es por esa razón, por la que se optó el desarrollo del proyecto dentro del municipio de Guadalajara. Ya que su aplicación dentro de este contexto, traería consigo altos beneficios para la ciudad. Para el 2030, se tiene esperado un incremento de al menos el doble de la cantidad actual de adultos mayores.

Gráfica 2: Pronóstico de crecimiento de la población de más de 60 años



Fuente: Consejo Estatal de Población, 2008

En relación a la gráfica dos, 6 de los 8 municipios que componen el AMG se proyecta la cantidad de personas mayores que se espera dentro de los próximos años, en algunos de los municipios se duplica o triplica la cantidad de personas mayores.

Mapa 1: Mapa que ubica al municipio de Guadalajara a nivel nacional



Fuente: Gobierno de Guadalajara 2016-2018.

El mapa 1, permite ubicar dentro de la República Mexicana, el Estado de Jalisco, así como el conocer geográficamente dónde se encuentra ubicado el municipio de Guadalajara, donde se realizó el trabajo de campo en este proyecto de investigación-acción.

La población que asiste a los centros día (Oblatos y 1ro de mayo) cuenta con un nivel socioeconómicos no superior al medio bajo. Los adultos mayores acuden a los centros de día caminando. Y cuentan con la solvencia económica para comprar los productos básicos del hogar, así como la canasta básica. Las actividades que se realizan en el centro de día 1ro de Mayo, son las siguientes:

- Clase de pasta Francesa (hacer figuras)
- Homeopatía
- Coro e Instrumentos musicales
- Ejercicio
- Clase de cocina

Las actividades que se realizan en el centro de día Oblatos, son las siguientes:

- Manualidades
- Primaria y secundaria INEA (Instituto Nacional para la Educación de Adultos)
- Cineforo
- Activación física

A continuación se describe cada uno de los centros en los que se realizó el trabajo de campo.

1.4.2 Contexto Casa de Día 1° de Mayo

En este centro se tuvo la participación de los adultos mayores del centro de día y de los negocios que está alrededor. Gracias a la información recabada por parte de los adultos mayores.

A continuación se muestra en la imagen 1 el ingreso al centro de día además de los integrantes que conforman el equipo de trabajo.

Imagen 1: Ingreso centro de día 1ro de Mayo.



Fuente: recabada a partir del trabajo de campo en el centro de día.

En seguida se muestra en la imagen 2 la participación de los adultos mayores en los talleres grupales, mismos que permitieron recabar la información de cada uno de los proyectos construidos. El espacio que se visualiza es donde se llevan a cabo las actividades que propone al centro de día durante 5 días a la semana.

Imagen 2: Recopilación de información.



Fuente: recabada a partir del trabajo de campo en el centro de día.

A continuación, se muestra en la imagen 3 la participación de los adultos mayores en el análisis y modificación del marco normativo del certificado CAPAME.

Imagen 3: Desarrollo del marco normativo.



Fuente: recabada a partir del trabajo de campo en el centro de día.

Complementando, se muestra en la imagen 4 la exploración que tuvimos en los negocios alrededor del centro de día, donde se aplicó la prueba del certificado, negocio mencionado por los adultos mayores, como el establecimiento que cumple con costos accesibles y es referente importante para consumir artículos varios, además que al contactar al encargado del lugar, está interesado en incluir lineamientos dentro del servicio que ofrece, enfocando la atención hacia los adultos mayores (AM).

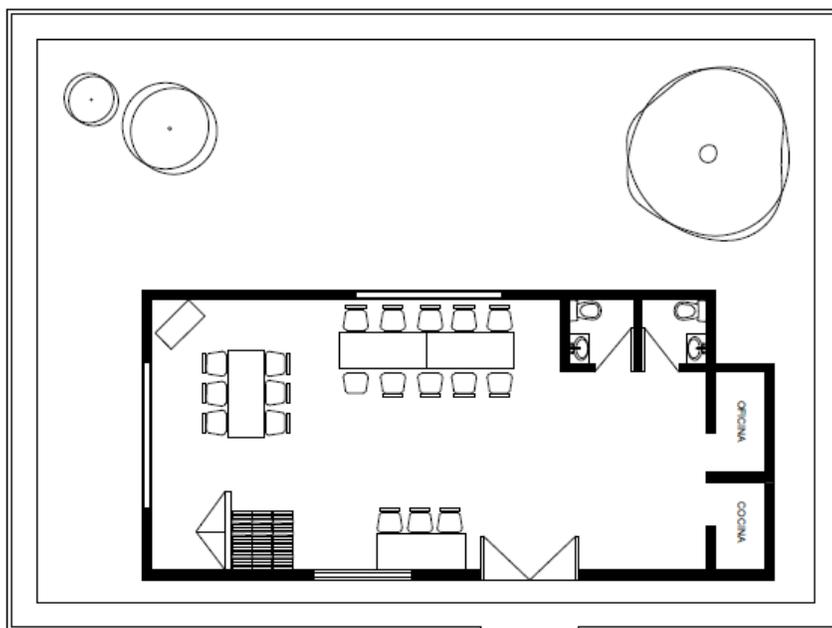
Imagen 4: Lugar de la prueba piloto del certificado.



Fuente: recabada a través de imágenes google.

Enseguida se coloca la distribución de cada uno de los centros, para que el lector pueda dimensionar la forma en que está distribuido cada uno de los escenarios en los cuales se realizan las actividades descritas con anterioridad.

Plano 1: Casa de Día 1° de Mayo



Fuente: elaboración propia

Al pasar por el portón (reja metálica) que da a la calle, de primera instancia, se aprecia la flora que alberga alrededor de la casa (de un piso). En su interior, al pasar por la puerta de la casa, se puede apreciar a la izquierda un espacio ocupado por 3 mesas (2 juntas y otra separada) listas para recibir a los adultos mayores para sus actividades diarias. Pegada a la pared a la izquierda de la puerta, se encuentra de igual forma otra mesa, cuya función es el registro de todo adulto mayor que ingrese a la casa de día. Pasando la puerta, enfrente a la derecha, se encuentran los baños (1 de hombres y 1 de mujeres). A la derecha, se encuentran 2 habitaciones. Una designada para la cocina, en donde se preparan las bebidas y alimentos para los adultos mayores. Y la otra habitación, está ocupada por la oficina que se encarga de administrar la casa misma.

1.4.3 Contexto Casa de día Oblatos

La casa de día Oblatos es un espacio que se utiliza como un lugar recreativo para los adultos mayores, con actividades como: comedor, clases de baile, clases de primaria y secundaria, presentaciones sobre información útil, recaudación de fondos, suministro de despensas, etc.

En la siguiente imagen podemos observar la participación de los adultos mayores, en el taller impartido por Mónica Montufar y Andrea Hernández, en el que se buscaba entrevistar de manera didáctica a los adultos mayores con relación a su vivienda ideal.

Imagen 1: parte trasera del centro de día Oblatos, en la que se observa la participación de los adultos mayores.

Imagen 5: Parte trasera del centro de día Oblatos.



Fuente: recabada a partir del trabajo de campo realizado en el centro.

En seguida, se muestra la entrada al centro de día Oblatos, en la que podemos observar a los adultos mayores, realizando un tapete antiderrapante, este taller se llevó a cabo gracias a la información recabada acerca de los lugares peligrosos dentro del hogar, por ser el baño el lugar más peligroso, se le presentó a los adultos mayores una opción para prevenir accidentes en el baño y hacerlo menos peligroso.

Imagen 6: Entrada al centro oblatos, patio con un jardín cuidado por los mayores.



Fuente: recabada a partir del trabajo de campo realizado en el centro.

En el centro Oblatos se pudo observar la falta de material para trabajar con los adultos mayores, en cuanto a mesas en las que ellos se pudieran apoyar para realizar

con más facilidad las actividades. Solo cuentan con muchas sillas, un escritorio y un pequeño pizarrón.

Observamos la falta de usos que tienen los edificios vecinos al centro, por una parte donde se da el servicio de comedor, cuenta con muchos salones vacíos, sucios y sin ningún uso, y por otra parte el parque con aparatos para hacer ejercicio, no se utiliza y está sin mantenimiento.

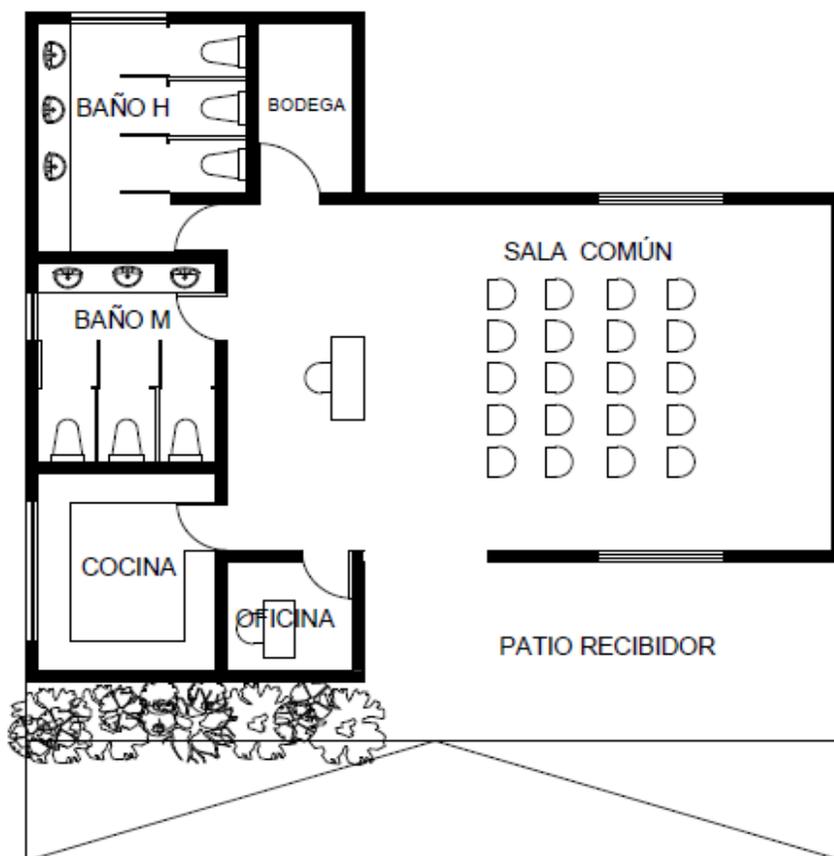
Imagen 7: Espacio en el que solo cuenta con sillas y un pequeño escritorio.



Fuente: recabada a partir del trabajo de campo realizado en el centro.

En la imagen 6, solo se observan estas sillas y bastante espacio, ya que la trabajadora del lugar refirió que recientemente ingresaron a robar al lugar, llevándose mobiliario del mismo.

Plano 2: Distribución de espacios en casa de Día Oblatos



Fuente: elaboración propia

El centro de día Oblatos es un espacio que cuenta con los servicios básicos para abastecer las necesidades de los adultos mayores que asisten a él. Al pasar por la reja que divide la calle del centro de día, recibe un patio que está junto a un jardín del cual los mismo adultos mayores se encargan de cuidar y mantener; después del patio continúa el espacio de sala común que es donde se realizan todas las actividades del día a día del centro, y se colocan la cantidad de sillas necesarias dependiendo de la cantidad de adultos mayores que asistan, con un escritorio al frente, del lado izquierdo

de la sala común están distribuidos los demás servicios, como oficina, cocina, baños de hombres y mujeres, y la bodega.

El Centro de Día Oblatos es un espacio distribuido correctamente y con buena ventilación, aunque creemos que pudiera haber sido un espacio mucho más permeable hacia el exterior con una mayor cantidad de áreas verdes.

A ambos escenarios asiste población con un nivel socioeconómico medio bajo, adultos mayores analfabetas y otros que cuentan con alguna profesión y/o carrera técnica.

2. Desarrollo

2.1. Sustento teórico y metodológico

En este apartado se colocarán los conceptos que se utilizaron para darle sustento a este trabajo de investigación acción, además de que se describe la metodología que empleamos para darle sustento a nuestra exploración al conversar con las personas mayores, hombres y mujeres que son voceros ante las necesidades que experimentan dentro de esta etapa de vida en relación al uso y distribución de su espacio privado (vivienda).

Se inicia con la descripción conceptual de los conceptos que le dan sustento a la propuesta y desarrollo de este trabajo realizado.

Marco teórico:

Arquitectura: Es la obra de arte que consiste en el espacio expresivo delimitado por elementos constructivos para compeler al acto humano perfecto. (Díaz Morales, I)

Diseño: Actividad creativa que tiene como fin proyectar objetos que sean útiles y estéticos. (RAE, 2019)

Vivienda: Lugar cerrado y cubierto construido para ser habitado por personas. (RAE, 2019)

Ideal: Modelo perfecto que sirve de norma en cualquier dominio. (RAE, 2019)

Concientizar: Hacer que alguien sea consciente de algo. (RAE, 2019)

Accidentes en el hogar: Acontecimiento fortuito generalmente desgraciado o dañino, independientemente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por la aparición de lesiones orgánicas o trastornos mentales que ocurren dentro del hogar. (Díaz, A. 2015)

Prevención: Medida o disposición que se forma de manera anticipada para evitar que suceda una cosa considerada negativa. (RAE, 2019)

Apartado Metodológico

En este apartado utilizamos elementos del método cualitativo que nos llevó a realizar entrevistas grupales (Flick, 2007), mismas que nos permitieron recabar información descriptiva que permitían conocer y describir las necesidades de los mayores, tanto de hombres y mujeres.

Además el análisis programático fue de gran apoyo para la construcción del video, que resultó como producto final desde las voces y necesidades de los sujetos que fueron partícipes en este trabajo. Se retoma la propuesta del análisis de programa, siendo este: "El análisis del programa arquitectónico le permite al arquitecto tener una visión reflexiva del edificio propuesto. Es una forma de empezar a entender que el significado del edificio puede ser resultado de una interpretación del programa funcional. El programa arquitectónico es la guía que todo arquitecto debe realizar antes de elaborar un anteproyecto o proyecto arquitectónico. En él se encuentran las pautas y condicionantes espaciales del proyecto mismo. Santamaria, (2010) y Arquinetpolis (2019).

A continuación presentamos un diagrama que incluye seis temáticas generales importantes en la vivienda de un adulto mayor, es decir, información cualitativa que nos ayuda a la realización de nuestro análisis programático.

En la siguiente tabla se exponen situaciones tanto espaciales como funcionales que responden a las diferentes necesidades del adulto mayor, tomando en cuenta sus limitantes de salud y de deterioro por la vejez:

Análisis programático:

FUNCIONAL	PSICOLÓGICO	ERGONÓMICO	PSICOMOTRIZ (BIOMECANICO)	DETERIOR O BIOLÓGICO	SALUD
<ul style="list-style-type: none"> *Antideslizante *Agarraderas *Objetos de seguridad *Esquinas circulares *Vinculaciones directas (físico y visuales) *Sin escalones (rampas) *Acabados *Moverse libremente *Relación ergonómica y biomecánica del espacio. 	<ul style="list-style-type: none"> *Iluminación. *Ventilación. *Colores y contrastes. *Espacios Verdes. *Desdoblamiento visual (ver a través). *Espacios tranquilos. *Objetos de contra ruidos (ruido blanco). *Contactos con el exterior. *Espacios de identidad de la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> *Alturas. *Medidas. *Escala. 	<ul style="list-style-type: none"> *Articulaciones. *Cuestiones Visuales. *Pasillos y puertas amplias. *Materiales. *Niveles. *Puertas corredizas. *Accesorios (monomando) 	<p>FISICO.</p> <ul style="list-style-type: none"> *Vista. *Articulaciones. *Músculos. *Los sentidos. 	<ul style="list-style-type: none"> *Diabetes. *Memoria. *Lenguaje. *Respiratorios. *Digestivos. *Cardiovasculares. *Parkinson. *Huesos.

Fuente: Elaboración propia.

2.2. Planeación y seguimiento del proyecto

Una de las cosas más importantes en nuestra propuesta de trabajo era identificar las expectativas y necesidades del adulto mayor con relación a los objetos y espacios privados con los que tienen contacto en su vida diaria, y a partir de esto crear estrategias

y elementos que les ayudarán a mejorar su calidad de vida (prototipos de seguridad, estrategias de seguridad, consejos de acomodo en la vivienda, etc).

En la medida que íbamos obteniendo esta información, trabajábamos la información, hacíamos un vaciado de las cosas que los adultos mayores compartían, para después definir las áreas de mejora en este sector de la población. Con la obtención de los datos y áreas de mejora, decidimos crear un video como el producto final de nuestro proyecto que su principal objetivo era crear conciencia en los jóvenes estudiantes de arquitectura y en los profesionistas que se dedican a el diseño de vivienda, para que comiencen a generar vivienda más incluyente.

Las actividades realizadas durante las cinco semanas de trabajo en campo se encaminaron a obtener información de los adultos mayores acerca de las condiciones en las que viven al interior de su hogar, tratando de conocer sobre todo las características que hacen que la misma sea de su agrado o desagrado y el porqué de esto, todo con el objetivo tanto de tener un sustento que refleje lo que queremos decir a la comunidad de diseñadores y arquitectos desde una realidad que nosotras como arquitectas en formación fuimos capaces de presenciar, además de poder brindarles pequeños consejos a los adultos mayores sobre cómo vivir de una mejor manera tomando en cuenta con lo que actualmente cuentan dentro de su vivienda.

Enseguida se colocan los cronogramas de trabajo de cada una de las semanas, en donde de forma visible se describe lo que se buscaba identificar, además del cómo íbamos a obtener dicha información.

Cronograma de trabajo 1

El objetivo de este primer cronograma de trabajo tiene que ver, informar al adulto mayor sobre su papel en otras culturas y otras épocas de la historia e identificar en qué aspectos se identifican o no con las mismas, haciendo un especial énfasis en su manera de vivir en relación con los espacios privados en los que desarrollan su vida diaria, para que el

adulto mayor tenga una visión más amplia de las que podrían ser sus expectativas acerca de los mismos.

CRONOGRAMA DE TRABAJO 1

SESIÓN	OBJETIVO SEMANAL	ACTIVIDADES	MATERIAL
11 y 12 de junio de 2019	Informar al adulto mayor sobre su papel en otras culturas y otras épocas de la historia e identificar en qué aspectos se identifican o no con las mismas, haciendo un especial énfasis en su manera de vivir en relación con los espacios privados en los que desarrollan su vida diaria, para que el adulto mayor tenga una visión más amplia de las que podrían ser sus expectativas acerca de los mismos.	<p>1.- Presentación (Andrea y Mónica): Andrea y Mónica se presentan ante el grupo y posteriormente cada integrante se presenta también.</p> <p>2.- Introducción (Andrea): se explican el objetivo del taller Vivienda Ideal y del tema que se abordará en esta sesión.</p> <p>3.- Desarrollo: 3.1 (Andrea y Mónica) Se presenta una serie de imágenes en el proyector acerca del tema antes explicado mientras se explica cada una. Las culturas que se expondrán son: (Mónica)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vejez en la prehistoria • La vejez en la antigua Grecia • La vejez en el imperio Romano • La vejez en la edad moderna y contemporánea <p>(Andrea)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vejez en Japón y China • La vejez en India • La vejez en países musulmanes <p>3.2 (Andrea y Mónica) Se abre un grupo de diálogo en donde los adultos mayores nos comparten su pensar acerca de lo recién aprendido y con lo que se identifican o no con lo que viven en la actualidad, se impulsa a los adultos mayores a participar haciéndoles preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿se identifican con algo de lo que se vive en la vejez en otras culturas o se vivió en otra época? 	<p>1.- Cañón para proyectar</p> <p>2.- Láser para apuntar en la presentación.</p> <p>3.- Presentación con diapositivas.</p> <p>4.- Dispositivo para grabar grupo de diálogo.</p> <p>5.- Impresiones con recordatorio de tarea.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Con qué les gustaría identificarse? • ¿Porqué creen que en nuestra época y cultura la vejez se viva de la manera en la que se vive? <p>3.4 Cierre (Mónica)</p> <p>Como conclusión se pedirá al grupo que en la semana tengan en mente lo visto en esta sesión y analicen su rutina diaria e identifiquen aspectos que cambiarían dentro de su hogar, ya sea por cuestiones seguridad o mero deseo; esto con la finalidad de que en la próxima sesión que serán las entrevistas tengan ya hayan analizado estos aspectos.</p> <p>Se les entregará un papel simbólico que puedan ver constantemente durante la semana que les sirva como recordatorio.</p>	
--	--	--	--

Cronograma de trabajo 2

Este plan de trabajo se aplicó en la semana 2, y se buscó obtener información acerca las necesidades y deseos que tienen los adultos mayores en relación a su vivienda a través de actividades dinámicas que los hagan pasar un buen rato.

CRONOGRAMA DE TRABAJO 2

SESIÓN	OBJETIVO SEMANAL	ACTIVIDADES	MATERIAL
18 y 19 de junio de 2019	Obtener información acerca las necesidades y deseos que tienen los adultos mayores en relación a su vivienda a través de actividades dinámicas que los hagan pasar un buen rato.	<p><i>Introducción (Mónica)</i> Repasar lo visto la sesión pasada, los nombres de cada uno de los integrantes del grupo y recordar a grandes rasgos lo aprendido en la presentación de la semana anterior sobre la vejez en diferentes culturas y épocas históricas.</p> <p><i>Desarrollo (Mónica y Andrea)</i> Entrevista dinámica: Se colocarán seis cartulinas, cada una con una de estas frases como título:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me siento feliz en... • Me siento triste en... • Me siento seguro en... • Me siento inseguro en ... • Me siento cómodo en... • Me siento incómodo en... <p>Se le entregará a cada adulto mayor 7 fichas de colores, con pegamento, cada uno correspondiente a los siguientes espacios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocina • Comedor • Sala • Recámara • Patios y jardines • Baño • Otro <p>Se les pedirá que acomoden las fichas en la cartulina que deseen según su percepción personal en su hogar. Registraremos los resultados con fotografías. Posteriormente se pedirá que tres personas por cartulina cuenten los porqués de colocar cierto color en ese espacio para tener información acerca de las características que gustan o disgustan a cada uno y en qué les gustaría que cambiaran, ya que esto varía según las condiciones del hogar de cada quien.</p>	<p>1.- Cartulinas con frases escritas.</p> <p>2.- fichas de colores con el nombre de cada espacio en cada una.</p> <p>3.- Pastillas adhesivas Pritt.</p> <p>4.- Dispositivo para grabar voz.</p>

		<p><i>Cierre: (Andrea)</i> Se explicará lo que se va a hacer la próxima sesión, lo cual consiste en crear objetos fáciles y rápidos de hacer que abonen a su bienestar en el hogar, esto con el objetivo de entusiasmarlos y hacerles saber que la información que en esta semana nos brindaron hará que ellos también tengan un beneficio.</p>	
--	--	---	--

Cronograma de trabajo 3

En la semana 3 de trabajo de campo, se tuvo como propósito la creación de objetos fáciles de replicar y de utilización en la vivienda, que abonen a su bienestar en el hogar, respondiendo a las necesidades de inseguridad expuestas en la sesión anterior.

 CRONOGRAMA DE TRABAJO 3

SESIÓN	OBJETIVO SEMANAL	ACTIVIDADES	MATERIAL
25 al 26 de junio de 2019	<p>Creación de objetos fáciles de replicar y de utilización en la vivienda, que abonen a su bienestar en el hogar, respondiendo a las necesidades de inseguridad expuestas en la sesión anterior.</p> <p>Obtener información acerca de los objetos, muebles, etc. Que pueden presentar un grado de riesgo en la vivienda, a través de una serie de preguntas realizadas de manera grupal.</p>	<p><i>Introducción (Andrea)</i> Repasar lo visto la sesión pasada, para darles a conocer el promedio de las respuestas que se tuvo en relación a los espacios más inseguros del hogar.</p> <p><i>Desarrollo (Mónica y Andrea)</i> Se les hará una muestra en general de la dinámica que se llevará a cabo en la sesión:</p> <p>Con un rectángulo de 40 x 60 cm recortado de un rollo de tela anti deslizante, pondremos unas líneas de silicón caliente por debajo (Mónica y Andrea), para que el tapete se mueva lo menos posible en el lugar que se coloque.</p> <p>Posteriormente trabajaremos con el grupo en mitades, para que cada una ayudemos a nuestro grupo a decorar su tapete con silicón frío de colores.</p> <p>Mientras se realice la dinámica de decoración del tapete anti deslizante, se harán las siguientes preguntas de manera grupal:</p> <p>(Mónica) (Andrea, transcribe respuestas)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Con que mueble de su hogar han tenido un accidente y por qué? 2. ¿Hay bordes en su hogar o esquinas que los han hecho tropezar? 3. ¿Consideran que los espacios de circulación en el hogar son adecuados? <p><i>Cierre: (Andrea)</i> Se explicará las diferentes maneras en qué pueden utilizar el tapete en el</p>	<p>1.- Rectángulos de 40 x 60 cm de tela anti deslizante.</p> <p>2.- Pistola de silicón con 6 tiras de silicón caliente.</p> <p>3.- Silicon frío de colores para la decoración de los tapetes.</p> <p>4.- Dispositivo para grabar voz.</p>

		hogar y lo fácil que es replicarlo si lo desean. Hacerles saber que la información que nos brindan los días que los vistamos, nos está ayudando a lograr los objetivos y que necesitamos que sean lo más abiertos posibles con nosotros, para que tengan un mayor beneficio ellos, en los próximos talleres.	
--	--	--	--

Cronograma de trabajo 4

En esta semana de trabajo, se aplicó una encuesta dinámica para conocer opiniones más específicas sobre los deseos y necesidades que tiene el adulto mayor con relación a su vivienda ideal.

CRONOGRAMA DE TRABAJO 4

SESIÓN	OBJETIVO SEMANAL	ACTIVIDADES	MATERIAL
2 y 3 de julio de 2019	Encuesta dinámica para conocer opiniones más específicas sobre los deseos y necesidades que tiene el adulto mayor con relación a su vivienda ideal.	<p><i>Introducción (Mónica)</i> Iniciar la dinámica primeramente haciéndoles saber a los adultos mayores lo importante que es la información que nos están aportando y lo importante que es, que realmente se abran con nosotros para poder generar verdaderos cambios a futuro.</p> <p><i>Desarrollo (Andrea)</i> <i>Explicar a los adultos mayores cómo funciona la dinámica que se llevara a cabo, para que la puedan contestar de manera correcta.</i></p> <p>Con una serie de impresiones en las que se muestren diferentes espacios en la vivienda, se le darán dos opciones para cada espacio al adulto mayor, para que posteriormente seleccionen como prefieren que sean los espacios.</p> <p>Hemos tenido dificultad para que nos compartan realmente sus gustos y necesidades, y creemos que viéndolos en una imagen va a ser más sencillo para ellos compartirnos sus gustos. También como vimos en la sesión pasada que disfrutaron mucho dibujar, tendrán una hoja al final en la que dibujarán o escribirán las cosas que les dan felicidad.</p> <p>Al finalizar la selección de preferencias en la actividad, haremos una puesta en común de todas las respuestas para conocer más a fondo las razones por las cuales eligieron esas opciones.</p> <p>(Andrea y Mónica) Transcribiremos todas las respuestas, así como también sacaremos promedios en las respuestas, para poder tener un panorama más claro</p>	<p>1.- Impresiones de espacios engrapados, (pequeño libro).</p> <p>2.- Colores para hacer la selección de espacios en las impresiones.</p> <p>3.- Cuadernos para transcribir respuestas.</p>

		<p>sobre lo que realmente quisieran que fuera diferente en sus hogares.</p> <p><i>Cierre: (Mónica)</i> Con los resultados obtenidos, queremos demostrarles a los adultos mayores, lo enriquecedoras e importantes que son para nosotros sus respuestas y su apoyo en este proyecto.</p>	
--	--	---	--

Cronograma de trabajo 5

Se buscó realizar una actividad de devolución de información a partir de los elementos que les pudiera abonar seguridad al interior de su hogar, estrategias que fueran concretas y económicas, que estuvieran en sus posibilidades y que fuera capaces de impactar a corto plazo, con el fin de prevenir accidentes dentro del hogar. Cabe mencionar que no fue nuestro objetivo principal, pero toda la información que nos facilitaron los participantes tuvo que ver con las adecuaciones necesarias que les gustaría realizar dentro de su espacio privado para evitar caídas y/o accidentes dentro de este contexto.

CRONOGRAMA DE TRABAJO 5

SESIÓN	OBJETIVO SEMANAL	ACTIVIDADES	MATERIAL
9 y 10 de julio de 2019	Brindar a los adultos mayores información acerca de acciones fáciles y económicas que pueden implementar en sus hogares sobre medidas de seguridad, habiendo un producto que puedan llevar con ellos. Comenzar a realizar el producto final junto con los adultos mayores.	<p>Introducción (Mónica) Explicar la dinámica del día. Desarrollo (Andrea y Mónica)</p> <p>1. Presentar a los adultos mayores la información que se expondrá en el pequeño libro que se les entregará, con el objetivo de que cuando lo vean en casa no tengan dudas acerca del contenido; las medidas de seguridad que se les enseñarán son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deshacerse de muebles innecesarios - Colocar cinta antideslizante - Aplicar iluminación adecuada - Eliminar alfombras - Decoración - Pintar desniveles - Mantener el orden - Colocar tapetes antideslizantes en los baños - Colocar utensilios de cocina al alcance - Vajilla adecuada - Bordes filosos salientes <p>2. Grabar a los adultos mayores respondiendo nuestras "preguntas detonantes" para la concientización de la población diseñadora; Cada quién grabará a uno o dos adultos mayores a la vez. Las preguntas detonantes serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué le gustaría decirle a los jóvenes de hoy en día acerca del trato que ellos tienen con los adultos mayores? - ¿Cómo se siente en su hogar? - ¿Cambiaría algo en su vivienda o en los espacios públicos para que usted como adulto mayor se sienta más cómodo o seguro? <p>Cierre (Andrea) Tomar lista y agradecer su participación en el taller.</p>	<p>1. Impresiones del pequeño libro.</p> <p>2. Dispositivo para grabar (celular).</p>

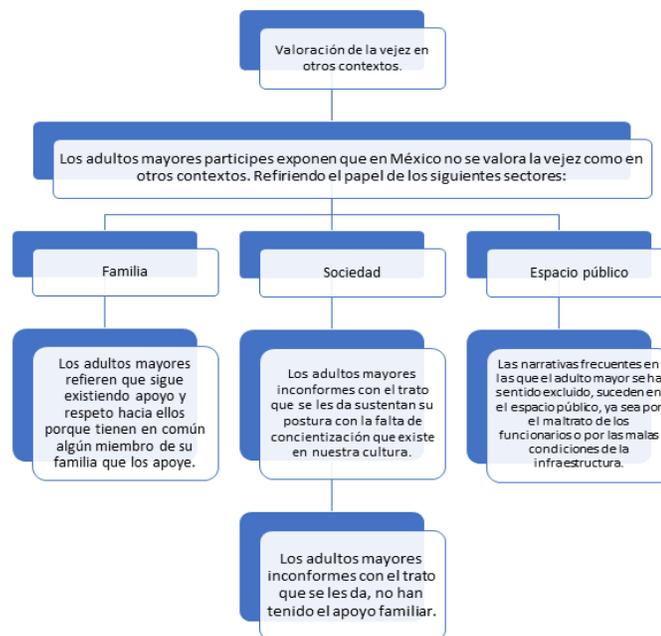
Cada cronograma de trabajo, resultó pertinente ya que la distribución y la organización en las actividades que cada integrante del equipo ejecutó, facilitó el levantamiento y obtención de datos que abona al siguiente apartado de resultados.

3. Resultados del trabajo profesional

Los resultados que se obtuvieron de lo trabajado en campo hacen referencia a la problemática que con este proyecto abordamos, la cual es la falta de conciencia de diseñadores y arquitectos de crear de manera inclusiva y universal; lo que en cada actividad escuchamos de la voz de los adultos mayores se relaciona con la falta de independencia y seguridad dentro de su vida diaria, sobre todo en sus hogares.

Se construyeron diagramas que dan cuenta de forma concreta de los significados en relación a ser adulto mayor en nuestro contexto actual, los resultados se cargaron a narrativas poco favorables desde la familia, la sociedad y al estar inmersos en el espacio público al experimentar esta etapa de la vida.

DIAGRAMA 1: VALORACIÓN DE LA VEJEZ EN OTROS CONTEXTOS



Fuente: Elaboración propia.

Dentro de la primera semana de trabajo en campo se les expuso a los adultos mayores una presentación en la cual se les informó cómo es valorada la vejez en otros contextos; de lo que se da cuenta a raíz de esta actividad es que hay dos vertientes al momento de discutir el valor que en México se le da a la misma, una que se inclina a un sentimiento de rechazo y exclusión, y por otro lado una visión en la que el adulto mayor se siente respetado. Los tres escenarios en los que se desarrollan las situaciones que sustentan estos significados son: la familia, la sociedad, y el espacio público.

Al hablar acerca de la familia, los adultos mayores que tienen una percepción positiva acerca de su valor coinciden en tener familiares que han visto por ellos a lo largo de su vida y no los han dejado solos en la vejez; por otra parte, quienes se muestran molestos por cómo es concebida la vejez hoy en día tienen en común que han tenido una familia distante.

Los adultos mayores inconformes con el trato que se les da se refieren a la cultura como principal causante de esta exclusión, ya que coinciden en que ha cambiado la manera en la que se les respetaba y se les daba su lugar en épocas pasadas, hablando principalmente de los jóvenes, quienes parecen no tener la conciencia de incluir, aceptar, y tratar como un igual a los adultos mayores.

Dentro del espacio público es donde se desarrollan la mayoría de las situaciones en las que el adulto mayor es maltratado, hablando principalmente del transporte público, donde ellos sienten que son percibidos como un fenómeno que entorpece las actividades de los más jóvenes, experimentando constantemente exclusión y rechazo.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada seis ancianos a nivel mundial sufre de algún tipo de abuso, el cual es definido por la misma institución como un acto único o repetido que causa daño o sufrimiento a una persona de edad, o la falta de medidas apropiadas para evitarlo, que se produce en una relación basada en la confianza, y puede adoptar diversas formas que van del maltrato físico, psíquico, emocional o sexual, todo esto sucede principalmente en el seno familiar.

El maltrato a los adultos mayores más generalizados es el psicológico, el cual se manifiesta por medio de insultos y humillaciones, lo cual es más frecuente que suceda en la vía pública. (Organización Mundial de la Salud. Maltrato de las personas mayores. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse>)

Textualmente se exponen los comentarios que los adultos mayores de los centros de día 1ero de mayo y Los Oblatos hicieron a partir del tema de Culturas en otros contextos, los cuales nos sirvieron como sustento para sacar estas conclusiones:

“Estoy conforme con la cultura actualmente en México, creo que he tenido mucha suerte, he contado con el apoyo y respeto de mi hijo.” (Adulta mayor, centro de día 10 de mayo, 2019)

“Estoy muy molesta por cómo se ha perdido el respeto a los mayores y cómo los jóvenes u otras personas en la calle y el transporte público nos huyen como si los fuéramos a contagiar de algo”. (Adulta mayor, centro de día 10 de mayo, 2019)

“Yo veo que aún hay un respeto muy grande hacia el adulto mayor, porque mi familia nunca me ha dejado sola, me cuida y está al pendiente de mi bienestar.” (Adulta mayor, centro de día 10 de mayo, 2019)

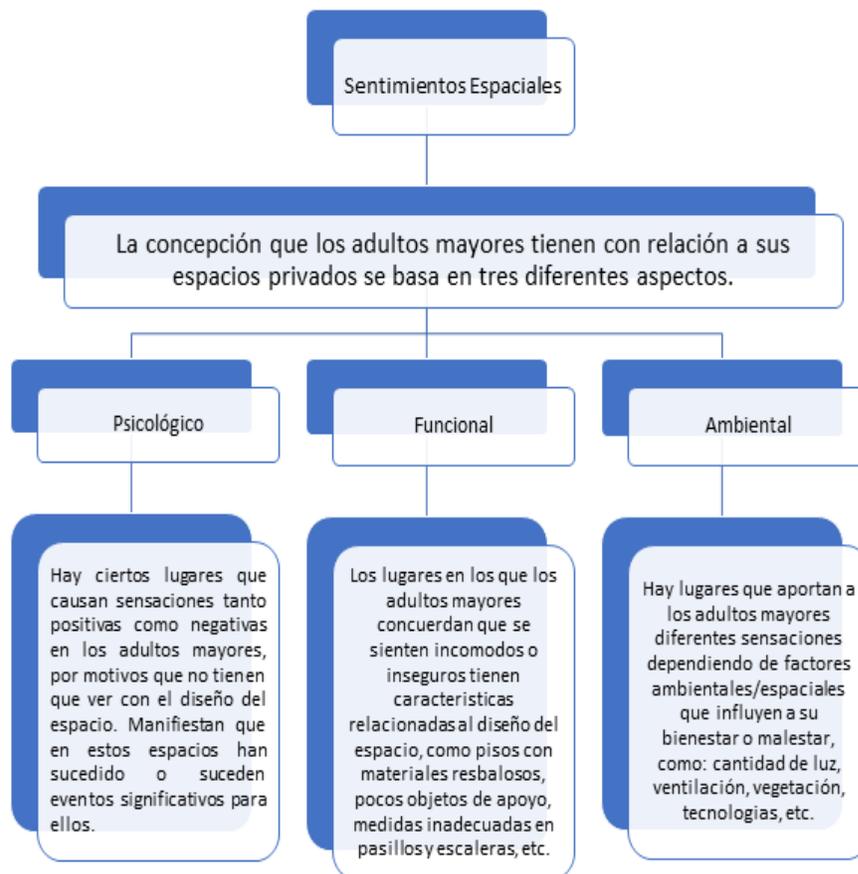
“Es muy importante crear conciencia en los jóvenes de cómo tratar al adulto mayor, en el caso del transporte público, el camión jamás se para para un adulto mayor, siempre me tengo que acercar a jovencitas para que el camión se pare y mucho menos me ayudan a subir, al contrario, solo nos empujan para que nos movamos más rápido.” (Adulto mayor, centro de día Los Oblatos, 2019)

Después del análisis de estas narrativas estamos conscientes del problema cultural que existe en México hablando de la percepción poco favorable que se tiene hacia la vejez, lo cual hace sentido con la problemática que vemos dentro del ámbito de la arquitectura (una problemática social poco abordada), porque, aunque en muchas familias se conviva y se quiera a los adultos mayores, no los tomamos suficientemente en cuenta como para que la vejez sea abordada al momento de tomar decisiones profesionales, y sea abordado de forma disciplinaria. Se empiezan a generar estrategias y propuestas interdisciplinarias que van colocando resoluciones a las demandas que los mayores van presentado en nuestro contexto actual.

Una vez que se identificaron los significados poco favorables que se otorgan el ser viejo en la actualidad, nos abona elementos que somos capaces de retomar para buscar resignificar la vejez al vivirla con la mayor calidad de vida posible, y abonar a lo que nos compete desde nuestra propia disciplina, que es la arquitectura.

En el diagrama 2, el hablar de los sentimientos y sus significados espaciales de las personas mayores al interior y exterior de su vivienda, nos abonó elementos para comprender los lugares en los cuales disfrutan y más frecuentan a los que menos, sin dejar de conocer y ubicar los espacios que son peligrosos y aquellos que los hacen sentir seguros.

DIAGRAMA 2: SENTIMIENTOS ESPACIALES DE LOS ADULTOS MAYORES EN SU VIVIENDA



Fuente: Elaboración propia.

A partir de la actividad realizada con los adultos mayores, la cual consistía en relacionar ciertos espacios de la vivienda como la sala, cocina, recámara, jardín, baño, con sentimientos en específico que les causara cada uno, como seguridad, inseguridad, felicidad, tristeza, pudimos identificar que la concepción que los adultos mayores tienen en relación a sus espacios privados se basa en tres diferentes aspectos, los cuales son psicológico, funcional y ambiental; es decir, la sensación que les da cada espacio está relacionada con uno de estos tres ámbitos.

Al hacer la actividad esperábamos encontrar más temas espaciales que psicológicos en los porqués de cierto sentimiento en determinado espacio, pero nos dimos cuenta de que las relaciones personales que cada adulto mayor vivió en su hogar con personas que pudieran ya no estar o con quienes la relación ya no es la misma es un factor determinante que hace que cierto espacio ya no sea de su agrado.

El tema funcional sale cuando los adultos mayores hablan de lugares que no los hacen sentir seguros o inseguros porque saben que pueden tener un accidente, o porque las condiciones del espacio no permiten que los habitantes sientan que están protegidos del exterior; esto sucede principalmente en el baño, donde se coincide en que el material del piso no es el apropiado por ser resbaloso y que el no contar con agarraderas los hace sentir frecuentemente que pueden sufrir una caída, haciendo que cada que se tenga que usar este espacio para bañarse sea una experiencia negativa para ellos.

Estudio Arqui Volta, (2017) destaca que para el adulto mayor, la vivienda y el entorno son particularmente importantes, ya que lo consideran su refugio, cosa que hace sentido con lo que los adultos mayores del DIF compartieron con nosotros; las caídas en el hogar constituyen una causa importante de lesiones, de incapacidad e incluso de muerte en los ancianos, por tanto la importancia de resolver estos problemas de funcionalidad, para trabajar en la accesibilidad y la seguridad.

Los temas ambientales son los que más impactan en la felicidad o tristeza del adulto mayor; una gran ventana que permite pasar aire fresco, jardines con vegetación o entradas de luz en los lugares correctos son los factores que hacen que el adulto mayor tenga un especial afecto por ciertos espacios, o por el contrario, los lugares oscuros y encerrados los hacen experimentar una sensación de encierro que causa tristeza o incomodidad en ellos.

Estas fueron algunas de las razones que textualmente nos dieron los adultos mayores de ambos centros por las que les gustan o disgustan de cierta manera los espacios de sus viviendas:

“Me siento insegura en el lavadero porque hay unas escaleras peligrosas.” (Adulta mayor, centro de día 10 de mayo, 2019)

“La recámara me hace sentir incómoda porque hace mucho calor, no hay ventilación suficiente.” (Adulta mayor, centro de día 10 de mayo, 2019)

“El jardín me hace sentir insegura porque siento que alguien se puede meter a mi casa porque la barda está muy baja.” (Adulta mayor, centro de día 10 de mayo, 2019)

“No me gusta mi recámara porque es un espacio en el que sufro, sobre todo por las mañanas cuando amanezco entumecida.” (Adulto mayor, centro de día Los Oblatos, 2019)

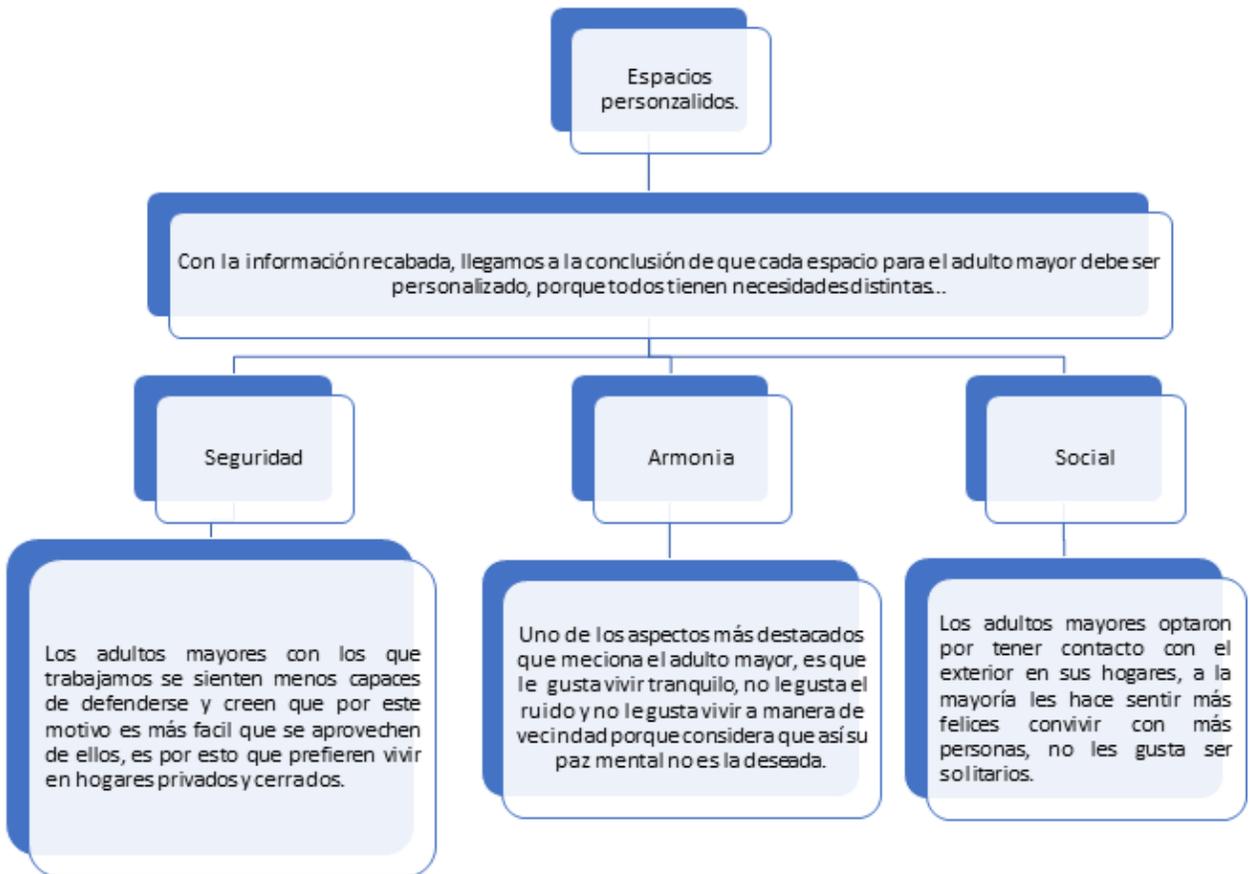
“La sala me hace sentir triste porque es donde tengo fotos que me recuerdan a mis seres queridos.” (Adulto mayor, centro de día Los Oblatos, 2019)

“El pasillo de mi casa me hace sentir triste porque es oscuro y lúgubre.” (Adulto mayor, centro de día Los Oblatos, 2019)

Al obtener estos resultados nos damos cuenta que el paso que sigue es hacerles preguntas mucho más específicas acerca de cuáles son los detalles que les han causado o creen les puedan causar accidentes, como muebles, esquinas, etc. para poder abordar de manera puntual este tema y darles medidas de seguridad que puedan implementar en sus hogares; por otra parte, la información recogida es muy valiosa porque nos da herramientas para pensar en cuestiones que no nos habíamos planteado como importantes al hablar de arquitectura, ya

que nosotras estábamos mucho más enfocadas en medidas de seguridad y de distribución espacial.

Diagrama 3: Espacios personalizados a partir de sus necesidades.



En las siguientes semanas, siendo las últimas sesiones de nuestro taller, a partir de la información obtenida en los últimos talleres acerca de los espacios en el hogar, nos pudimos dar cuenta que el baño es un tema muy importante cuando hablamos de seguridad en el hogar, los adultos mayores con los que trabajamos nos explicaron que toda su casa era perfecta para ellos y era muy difícil para nosotros sacarles información, el único espacio en el que la mayoría se sentía inseguro era el baño, porque el piso era muy resbaloso, porque había escalones innecesarios, porque no tenían agarraderas, etc.

Según un informe desarrollado por la Federación de Radios Locales en colaboración con la empresa Mundoabuelo, el 66% de los accidentes domésticos que sufren las personas mayores suceden en el baño; estas caídas son una amenaza seria para la salud de los mayores y representan unos de los problemas más importantes dentro de la patología geriátrica, constituyendo uno de los llamados “grandes síndromes geriátricos” y los estudios apuntan a que uno de los lugares al que hay que prestar una especial atención es el baño.

Duscholux, empresa especializada en la fabricación de mamparas, recomienda tomar en cuenta una serie de medidas de prevención en la zona del baño, entre ellas, instalar antideslizantes y puntos de agarre, Geriatric Area, (2018).

Como parte de nuestro trabajo en el campo es regresarles herramientas o estrategias que los ayuden a resolver las inquietudes que tienen con relación a los espacios en su hogar, decidimos hacer un taller en el que nos enfocamos en crear tapetes antideslizantes para que los adultos mayores se los pudieran llevar a casa y colocarlos donde mejor les pareciera ellos, así como también demostrarles que con pequeños cambios podemos lograr que la vivienda sea un lugar más seguro.

Los adultos mayores se encontraban dispuestos felices con esta actividad y nos decían todos los usos que le podían dar, así como también, nos pedían información para saber dónde comprar el material y replicar este modelo en más espacios de su hogar.

Estas son algunas de las respuestas acerca de dónde podrían su tapete antideslizante:

*“A un lado de mi cama, porque a veces no encuentro los zapatos al bajar de la cama.”
(Adulta mayor, Centro de Día Primero de Mayo, 2019)*

“Fuera de la regadera porque con el agua se pone muy resbaloso.” (Adulta mayor, Centro de Día Primero de Mayo, 2019)

“Enfrente del excusado para pararme más fácil.” (Adulta mayor, Centro de Día Primero de Mayo, 2019)

“Enmarcado, jamás había hecho algo tan bonito.” (Adulta mayor, Centro de Día Primero de Mayo, 2019)

Con esta actividad observamos la falta de acompañamiento que existe para los adultos mayores en cuanto a medidas de seguridad en el hogar, algo que para nosotros es tan simple como un tapete antideslizante, la mayoría de ellos no sabían que existían este tipo de telas o herramientas que ellos podían implementar en su hogar para que fueran más seguros.

Nos damos cuenta lo importante que es para ellos que alguien les explique y les brinde esta información que no conocen, por eso hemos decidido dejarles un pequeño manual a los adultos mayores, sobre cosas básicas que debemos tomar en cuenta para tener un hogar más seguro.

En otras de las sesiones, en la semana cuatro se destaca que a los a los adultos mayores no les gusta sentirse vulnerables y eso es algo que aprendimos un poco tarde, pero lo aprendimos y comprendimos porque para el adulto mayor es tan difícil expresar lo que siente, lo que le molesta, lo que quisiera que fuera diferente, etc. Para nosotros fue muy difícil obtener información de parte de los adultos mayores con los que trabajamos, porque la mayor parte del tiempo ellos nos externaron que su hogar era perfecto para ellos y que no le cambiarían nada. Muy pocos de ellos nos mencionaron las cosas que quisieran que fueran diferentes, y solo nos las menciono porque habían tenido un accidente o algo por el estilo, no porque se dieran cuenta de los objetos o espacios que les causaban inseguridad o no les gustaban tanto.

Se realizó una dinámica distinta para poder obtener más información e hicimos una encuesta didáctica en la que mostramos varias imágenes de espacios en el hogar y los adultos mayores tenía que señalar la que más les gustara, al finalizar esta actividad haríamos una puesta en común para conocer más a detalle porque habían seleccionado estas opciones.

En la encuesta preguntamos cosas generales como: vivir en una casa o en un edificio comunitario, casa de un nivel o dos niveles, contacto con el exterior o convivencia con uno mismo, como también preguntamos cosas más específicas, como el tipo de ventanas, jardín, etc. Esto con el fin de obtener toda esa información que no nos estaban compartiendo.

Aunque al final se obtuvieron respuestas comunes y las respuestas siempre se cargaban a un lado de las narrativas, nos dimos cuenta que es esencial que exista un diseño del hogar más especializado y personalizado, todas las personas envejecemos de diferente manera y aunque haya un común denominador, no puedes darle la misma casa a un anciano en silla de ruedas y a uno con depresión. Es de suma importancia tomar en cuenta sus limitantes, así como enfermedades que padecen para poder generar un diseño de vivienda atinado.

Adultos mayores contestaban los mismo, pero a la hora de compartir sus razones, eran tan distintas que comprendimos que cada persona es un mundo, y que hay que tomar en cuenta siempre a la persona para la que se está diseñando el espacio.

A ellos les encanta convivir con la gente y saber qué está pasando en su comunidad, pero no les gusta vivir en vecindad, no les gusta vivir sin tranquilidad y con todo el ruido de la ciudad. Quieren mantenerse ocupados, pero al mismo tiempo quieren sentirse seguros de que no les hagan nada y por eso muchos optan por quedarse en sus hogares porque sienten que cuando salen les va a pasar algo, se sienten vulnerables.

Ciertamente se sienten cansados y saben que tienen capacidades distintas que cuando eran jóvenes, pero en su mayoría los adultos mayores con los que trabajamos, quieren mantenerse ocupados en su hogar, no quieren depender de las demás personas para sentirse felices, quieren estar felices por ellos mismos y esto implica que su hogar no sea una limitante, sino un lugar que les de paz y

felicidad con los elementos que componen su hogar y aquellos que están a su alcance realizar ajustes para abonar su calidad de vida.

Impacto del proyecto realizado desde la voz de hombres y mujeres mayores.

Preguntamos a los mayores lo que les gustaría que hubiéramos incluido en nuestros talleres, la mayoría de los adultos mayores nos mencionaban que les hubiera gustado mucho que les proporcionáramos planos para realizar viviendas más sencillas y adecuadas para el adulto mayor. Algunos incluso nos recomendaron que deberíamos tener un servicio en nuestra carrera de Arquitectura, en el que viéramos lo que realmente quiere el adulto mayor para poder trabajar en conjunto con ellos y crea "La vivienda ideal".

Es de suma importancia también para los adultos mayores que comencemos a pensar más en ellos, no solo a la hora de realizar arquitectura, si no, crear conciencia acerca de la importancia del adulto mayor en la sociedad. Ellos nos mencionan que hoy en día el joven solo piensa en él y no en las demás personas, y creemos que tienen razón, hoy en día por tener tantas facilidades tecnológicas, hemos desaprovechado todo lo que las personas con experiencia (adultos mayores) nos pueden brindar en cuestión de conocimiento.

Una de las cosas que más nos llamó la atención en sus respuestas fue que, si realizaron cambios en su vivienda, con el pequeño instructivo que les brindamos, varios de ellos retiraron los muebles que les estorbaban, quitaron alfombras para no tropezar, protegieron las esquinas de sus muebles para que fueran menos riesgosos, etc. Eso nos hizo darnos cuenta que realmente pudimos aportarles mejoras inmediatas en su vida, aunque también nos mencionaran que restaurar sus hogares era imposible por la falta de dinero, hicieron pequeños cambios que hacen mucho la diferencia, en cuanto a seguridad en el hogar.

El video que realizamos se les hizo muy interesante y nos dijeron que, si cumple con la finalidad que queremos lograr, concientizar a los jóvenes arquitectos y diseñadores, con testimonios reales de personas que viven en esta situación en estos momentos.

A ellos principalmente les hubiera gustado tener más tiempo con nosotros para que les siguiéramos enseñando cosas, quieren más talleres en los que se les enseñe como tener su hogar más bonito y más seguro, con estrategias sencillas como las que les enseñamos previamente, también les gustaría tener platicas acerca de actividades que ellos pueden realizar en su hogar para estar más ocupados.

4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto

Este Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) aumentó nuestros conocimientos profesionales sobre todo ampliando nuestra visión acerca del impacto que la carrera de arquitectura genera en la vida de las personas a largo plazo; consideramos que pocas veces nos ponemos a reflexionar acerca de que los espacios que los arquitectos diseñan y en la mayoría de los casos se construyen, pueden influir en el estado de ánimo de la persona que los habita y generar con los mismos un impacto positivo o negativo en su vida, todo esto con una decisión bien o mal tomada, la cual, aprendimos aquí que se logra siendo conscientes de la verdadera necesidad del usuario, y no solo en una etapa de la vida, sino en las distintas etapas del desarrollo humano que se atraviesan por el hecho de ser seres humanos.

Muchas veces pensamos que por ser los que tenemos el conocimiento acerca de diferentes temas que se ven involucrados al momento de proyectar una vivienda, como pueden ser materiales, colores, contrastes etc., tenemos la razón en todo y tratamos de convencer al cliente de que lo que proyectamos es lo correcto; este PAP nos ayudó a

darnos cuenta de que cada persona es muy diferente y por lo mismo sus necesidades también cambian, aprendimos que para que una vivienda verdaderamente sea ideal en la tercera edad y para cualquier persona se debe conocer las necesidades reales de la misma y no partir de la suposición.

Durante el desarrollo de este proyecto pusimos a prueba nuestros saberes acerca del tema funcional en la arquitectura, tuvimos que resolverles dudas a los adultos mayores y ser capaces de poderles dar una posible solución a los problemas que tienen en su hogar cuando nos los llegaron a comentar, estás desde la distribución de muebles, hasta la colocación de cintas antiderrapantes, y/o colocación de tapetes que disminuyen el resbalarse y/o el peligro de caídas dentro de su espacio privado.

Profesionalmente nos dimos cuenta de que hay muchos sectores de la población que no son atendidos correctamente por los arquitectos, usuarios que no son volteados a ver y que irónicamente son en quienes la mayoría nos vamos a convertir en algún momento de la vida, que son los adultos mayores.

Los servicios sociales que aplicamos en este PAP fueron dirigidos principalmente a los adultos mayores, que fueron con quienes colaboramos de primera mano; lo que les pudimos compartir y ellos a nosotros, además de la información acerca de las “viviendas ideales”, fueron momentos en los que nosotros aprendemos de sus experiencias y ellos disfrutaban de nuestro acompañamiento profesional, sin dejar de lado nuestra calidez humana al dirigirnos con cada uno.

Nuestro proyecto desarrollado innovó en el sentido en el que se aprovechó el tiempo con los adultos mayores para recibir información y experiencias para poder transmitirlo a una comunidad grande de personas que al concientizarse de su situación lograrán un gran cambio en la calidad de vida de generaciones futuras de adultos mayores, siendo las personas de los centros de día a los que asistimos conscientes de esto, fueron felices de ayudarnos y de compartir la información descrita con anterioridad.

Uno de los objetivos de este proyecto que se desarrolló en tan poco tiempo fue dejar un producto que causará un impacto a largo plazo, por lo que optamos por desarrollar un video que concientiza sobre todo a los puestos superiores de la escuela de arquitectura para que con su apoyo, esta problemática no abordada por los arquitectos llegue cada vez a más personas en formación y profesionistas que no han volteado a ver este sector de la población.

Como en todos los servicios sociales, es fundamental el estar dispuesto a convivir con los demás, dar tu tiempo a ellos y sobre todo escucharlos, que creemos que fue lo que en este PAP más hicimos, trabajar con personas que principalmente quieren ser escuchadas; hubo que ser pacientes y directivas al mismo tiempo para que el desarrollo de las actividades no se entorpecieran o cambiaran de dirección, pero sin dejar de ser amables y atentas con los adultos mayores en todo momento.

La experiencia vivida en este PAP nos lleva a enfocarnos siempre en el usuario y no en nosotros mismos o nuestros caprichos como arquitectos al momento de proyectar un espacio habitable; también nos lleva a tener presente en todo momento al ejercer profesionalmente de la necesidad que existe en nuestro país de espacios verdaderamente pensados para las personas que más los carecen.

Este proyecto nos ayudó a desenvolvernos con mucha más seguridad ante un grupo de personas, aumentando nuestro empoderamiento al momento de dirigir el mismo; aprendimos a tratar a todas las personas por igual, dejando a un lado preferencias.

Sobre todo, este proyecto nos ayudó a olvidar nuestro miedo a errar, aceptándonos como humanos en proceso de aprendizaje, como todos lo somos. Nos dimos cuenta de que todos, aunque no seamos psicólogos o maestros, tenemos la capacidad de hablar con otras personas aportando cosas buenas a su vida o momentos de satisfacción al hablar con nosotros, sobre todo, como ya se comentó, al saber

escucharlos e identificar lo que realmente necesitan y no partir jamás de suposiciones profesionales.

5. Conclusiones y propuestas de continuidad en el trabajo.

El proyecto en general fue un trabajo muy enriquecedor para el cierre de nuestras carreras porque tuvimos la oportunidad de desarrollarnos en el ámbito social y aportar el primer paso para iniciar a generar propuestas de información y cambio en un futuro próximo.

Es una realidad que todavía queda un largo camino por recorrer para poder ver el cambio en la cultura de la sociedad, pero consideramos que los objetivos que establecimos en un principio fueron cumplidos con éxito. Logramos comprender lo que el adulto mayor nos quiere decir, las cosas que debemos mejorar como profesionistas, esas cosas que si no tienes la experiencia serían imposibles de conocer. Sabemos que podemos lograr que los directivos de nuestro colegio nos escuchen y empezar hacer visible esta problemática social, y que se empiece realmente hacer algo para mejorar las cosas que nos enseñan en la carrera de arquitectura, buscando abonar a este sector de la población.

También la concientización de los jóvenes estudiantes de arquitectura y diseño, así como los directivos y profesionistas, jugaba un papel muy importante en nuestro proyecto y eso lo queremos lograr con el video que realizamos, en el que se muestran una serie de preguntas que nos hacen reflexionar acerca de las cosas que hacemos cuando diseñamos, si realmente se toma en cuenta al usuario a la hora de realizar un proyecto arquitectónico. Así como también logramos que las personas vean esta problemática con testimonios de los adultos mayores con los que trabajamos, ellos son las voces que le dan vida a este proyecto y que hacen que sea posible. Sin la participación de los adultos mayores sería imposible generar el impacto que nuestro video crea.

La parte social en un arquitecto es básica, porque de nada sirve crear millones de proyectos arquitectónicos y no escuchar a las personas, nosotros tenemos que

responder a las necesidades del usuario, acompañarlo en el proceso y encontrar el equilibrio entre el gusto del arquitecto y lo que el usuario realmente desea.

Los adultos mayores con los que trabajamos siempre nos mencionaban que sabían que a ellos no les iba a tocar el cambio, pero que a sus hijos sí y que eso les importaba mucho, entonces nosotros nos preguntamos; ¿Los cambios sólo se deben hacer pensando en un adulto mayor? O ¿se deben hacer porque es un tema de interés para toda la población? Creemos que los cambios se deben hacer porque la mayoría de nosotros vamos a llegar a esta etapa, la esperanza de vida cada vez es mayor y por tanto, la población de adultos mayores será cada vez más grande, si no hacemos generamos conciencia, esto será algo que nos afecte a todos.

Nos gustaría que si algunos arquitectos retoman este proyecto, generarán un prototipo de vivienda que fuera fácil de adaptarse a las diferentes necesidades que tiene el adulto mayor, es decir, espacio versátiles sin mucha necesidad de cambio o de mantenimiento para que una persona joven pueda vivir en su mismo hogar hasta que sea un adulto mayor. Creemos que con las mejoras que se van a lograr en el plan de estudios, se podría incluso tener la ayuda de los talleres de diseño para generar este prototipo.

También se podría empezar a generar conciencia acerca de los espacios públicos, ya que a los adultos mayores les gusta salir de sus hogares, les gusta convivir con la sociedad pero sobre todo, les gusta mantenerse ocupados. Carecemos de espacios públicos adaptados para el adulto mayor y es uno de los temas más importantes para el adulto mayor.

6. Bibliografía

Amfore. (2018). El panorama de la población adulta mayor en México. El Economista.México.

Alberto Lapayude (2016) Arquitectura para la tercera edad: un tema de algunos que le sirve a muchos. Disponible en: ElConstructor.com, 2016; ELCO editores.

Cristian Vazquez. (2018). Accidentes Hogareños en los adultos mayores. 12 julio 2019, de El Diario.

Arqui Volta. (2017). Geronto-Arquitectura: arquitectura para la tercera edad. julio 2019, de Estudio Arqui Volta Sitio web: <https://estudioarquivolta.wordpress.com/2016/04/25/geronto-arquitectura-arquitectura-para-la-tercera-edad/comment-page-1>

Geriatric Area. (2018). Las caídas en los baños causan el 66% de los accidentes domésticos en la tercera edad. julio del 2019, de health care Sitio web: <https://geriatricarea.com/las-caidas-en-el-bano-causan-el-66-de-los-accidentes-domesticos-en-la-tercera-edad/>

¿Necesitas elaborar un Programa Arquitectónico y no sabes por dónde Read more. (2019, 2 febrero). Recuperado 12 julio, 2019, de <https://arquinetpolis.com/programa-arquitectonico-000096/>

Organización Mundial de la Salud. Maltrato de las personas mayores,(OMS, 2015). Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse>).

Santamaria, A. (2010). Repositorio.usfq.edu.ec. Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/830/5/98084%20%28Cap.4%29.pdf> [12 Jul. 2019].

Anexos

Las viñetas que se colocan a continuación son las narrativas que nos permitieron desarrollar el apartado de resultados a partir de las actividades realizadas, mismas actividades abonan a responder a los objetivos generales y particulares establecidos.

RESULTADOS SEMANA 1

VALORACIÓN DE LA VEJEZ EN OTROS CONTEXTOS

Significado que tiene ser viejo en estos sectores populares

descripción e identificación de lo que necesitan los adultos mayores

1. ¿Consideran que la cultura en México tiene similitudes con las épocas y culturas presentadas, o consideran que es diferente?
 - Estoy conforme con la cultura actualmente en México, creo que he tenido mucha suerte, he contado con el apoyo de mi hijo y respeto de las demás personas.
 - estoy muy molesta por cómo se ha perdido el respeto a los mayores y cómo los jóvenes u otras personas en la calle y el transporte público nos huyen como si los fuéramos a contagiar de algo, las personas deben valer lo mismo desde su nacimiento hasta su muerte.
 - Yo veo que aún hay un respeto muy grande hacia el adulto mayor y la sociedad se preocupa por nosotros, porque mi familia nunca me ha dejado sola, me cuida y está pendiente de mi bienestar. (Al haber terminado, su compañera de a un lado volteó y le dijo “tú has tenido mucha suerte”).
 - Es muy importante crear conciencia en los jóvenes de cómo tratar al adulto mayor, en el caso del transporte público, el camión jamás se para para un adulto mayor, siempre me tengo que acercar a jovencitas para que el camión se pare y mucho

menos me ayudan a subir, al contrario, solo nos empujan para que nos movamos más rápido.

- Necesitamos aprender mucho de las culturas orientales en las que el adulto mayor es considerado como un ser muy sabio, al que todas las personas respetan y veneran, hemos perdido bastante el respeto y consideración hacia las demás personas, vivimos en un mundo en el que solo se piensa en uno mismo y no en los demás.

PRIMER ACERCAMIENTO HACIA NECESIDADES DE VIVIENDA PARA EL ADULTO MAYOR.

2. ¿Creen que su vivienda está diseñada de manera que la pueda usar cualquier persona, llámese discapacitado, adulto mayor, etc.?

- Es importante que se empiece a diseñar vivienda inclusiva para las personas mayores, hacer adecuaciones mi casa me cuesta muy caro, pero es necesario porque no es segura para mí y afecta en mi autonomía.
- Ahorita yo me encuentro bien de salud, no me siento dependiente de mis hijos porque entiendo que ellos tienen otras familias, una cosa que sí me preocupa, es mi baño porque está en el patio y el camino no está bien adecuado, sé que a futuro eso va a ser un problema.
- A los adultos mayores no se nos tomó en cuenta a la hora de hacer los edificios de INFONAVIT, yo estoy en el tercer piso y no tenemos elevador, y tengo una placa en mi pierna que es una limitante, no tenemos ni siquiera pasamanos para poder detenernos.
- A mí lo que más me preocupa es el baño, no tengo agarradera para levantarme del escusado y me tengo que detener de donde se pone el papel, sé que en algún momento eso se puede romper porque no es para eso y también el piso de mi regadera es muy resbaloso.
- A mí me preocupa el hecho de que para ir a mi baño tengo que salir a un patio, ahorita aún puedo hacerlo pero en un futuro ya no sé si tendré dificultades para

trasladarse tanto para ir al baño y también estoy preocupada por lo costoso que puede resultar el remodelar o modificar mi vivienda en un futuro.

- A la hora de hacer viviendas para los adultos mayores, no se nos toma en cuenta, están haciendo complejos de viviendas que se encuentran lejos de todos los servicios básicos, no hay supermercados cerca, hospitales, etc. Eso no me gusta, porque que van a hacer todos esos viejitos lejos de todo.
- A mí me gustaría que en todos lados del mundo la cultura fuera como en China, donde el adulto mayor hasta hoy en día sigue siendo muy respetado y admirado por la juventud y la sociedad en general.
- La falta de respeto y conciencia hacia la situación del adulto mayor se ve reflejada cuando intentamos tomar el camión, porque los choferes no nos dan la parada a ellos porque saben que se van a tardar más en subirse, por eso tienen que decirle a alguien más que se van a subir con ellos para que los ayuden a hacerlo rápido, nos dijo que el problema radica tanto en las malas condiciones del transporte público, como en la falta de educación y de respeto de quienes lo manejan.

RESULTADOS SEMANA 2

En el cronograma 2 pueden encontrar descripción de la dinámica en la que se aplicó estas preguntas.

EL PAPEL DE LA AUTONOMÍA Y DE LA DEPENDENCIA EN EL ESPACIO PRIVADO.

1. ¿Cuándo estaban jóvenes pensaban en perder su autonomía de ancianos? No, ni se pensaba que uno iba a llegar a viejo.
2. ¿cambió la autoestima? Bastante, quieres hacer las mismas cosas y ya no se puede. Cuando tenía 30 años hacíamos las cosas, trabajar, repartir tareas y ahora ya ni hambre tengo, solo quiero quedarme acostada.

3. Es importante preocuparse por uno mismo, y por sentirse bien. Cuando nos visitan nuestros hijos estamos en friega y al día siguiente ya no tengo nada que hacer. Si tengo actividades que hacer me siento feliz y no me siento sola.
4. Si no está otra persona en la casa no me dan ganas de estar activa.
5. Le doy vida a mi casa porque yo estoy viva.
6. Necesitaba quererme yo para poder estar contenta, hoy estoy contenta en toda mi casa.

SENTIMIENTOS ESPACIALES

Centro 1 (Primero de Mayo)

1. Segura dentro de la casa.
2. Feliz en la sala porque es un espacio donde está la tele, rezo, etc.
3. La recámara me hace sentir triste porque ahí murió un ser querido.
4. Me siento insegura en el lavadero porque hay unas escaleras peligrosas.
5. Me siento incómoda en la cocina porque no me gusta cocinar ni lavar trastes.
6. La recámara me hace sentir incómoda porque hace mucho calor, no hay ventilación suficiente.
7. El jardín me hace sentir insegura porque siento que alguien se puede meter a mi casa porque la barda está muy baja.
8. No me gusta mi recámara porque es un espacio en el que sufro, sobre todo por las mañanas cuando amanezco entumecida y en ocasiones me hago pipí.
9. La sala me hace sentir triste porque es donde tengo fotos que me recuerdan a mis seres queridos.
10. El pasillo de mi casa me hace sentir triste porque es oscuro y lúgubre.

Centro 2 (Oblatos)

1. La sala me hace sentir feliz porque ahí tengo internet y me entretengo.
2. Me siento triste en mi recámara porque hay muchas pertenencias de mi esposa.
3. Me gusta mi jardín porque tengo un prado con plantas y árboles, me hace sentir feliz, cuidado de él y me mantengo activo.
4. La escalera me hace sentir muy insegura, sobre todo desde que me caí por no tener barandal.
5. Me siento feliz en la cocina porque hago de comer.

6. me siento cómoda en mi habitación porque me relajo.
7. La recámara me hace sentir seguro porque me encierro.
8. La banqueta me hace sentir feliz porque veo pasar a la gente y me da el aire.
9. El baño me hace sentir insegura porque es resbaloso y no tiene agarraderas.
10. En mi recámara me siento a gusto porque tengo un ventanal de piso a techo por el que entra luz y ventilación.
11. A mí me gusta estar afuera de mi casa, no me gusta estar encerrado.
12. La calle de mi casa me hace sentir inseguro porque hay mucha basura y cosas de los vecinos en el piso que me pueden provocar un accidente.
13. Cierro y abro mi puerta con un metate, no tiene seguro real y eso me hace sentir inseguro.
14. Yo personalizo mi casa para ser feliz en ella, hago las cosas a mi gusto.
15. En el baño me hace falta una agarradera para ayudarme a pararme, el no tenerla me hace sentir incómodo.
16. Toda mi casa me hace sentir feliz pero me doy cuenta que le hace falta mucho mantenimiento.

Actividad tapete:

¿Dónde van a poner su tapete?

1. A un lado de la cama.
2. Afuera de la regadera.
3. Enfrente del escusado.
4. Enmarcado.

Encuesta:

1. Paz: "Las ventanas chicas no me dan ventilación y en mi casa hay mala distribución de los espacios."

2. El patio es muy grande y la casa es muy chica, nada se conecta de manera correcta.
3. Prefiero la casa de 1 nivel, porque no me gusta tener escaleras en mi hogar, también es más fácil caerse en las escaleras con los mareos.
4. Casa de un nivel porque ya uno está viejo y es muy difícil subir, si se pudiera de dos niveles tendría que tener elevador.
5. La casa de dos niveles es más bonita, más grande. Arriba cuando hace calor está más fresco y abajo cuando hace frío es más calentito.
6. Las casas privadas son mejores, hay más privacidad, un edificio comunitario es como una vecindad, no hay tranquilidad.
7. Los edificios son mucha incomodidad, puros pleitos, una vecindad para arriba.
8. Una casa rodeada de jardín y que la casa esté en medio, porque la naturaleza me da felicidad y vida.
9. El patio trasero me da más seguridad, siento que es más difícil que se metan a mi casa.
10. Jardín trasero para que no te roben las flores.
11. Me encantan las ventanas de piso a techo porque hay más frescura en la casa, se ve más amplio y hay más luz. La ventana que dé hacia un jardín.
12. Que las ventanas de piso a techo vean a un jardín privado, porque a la calle es muy inseguro.
13. Ventanas chicas porque soy muy friolenta y con ventanas grandes me da más frío.
14. Las ventanas chicas me dan mas seguridad, me ven menos y ya no tengo fuerzas para limpiar tanto.

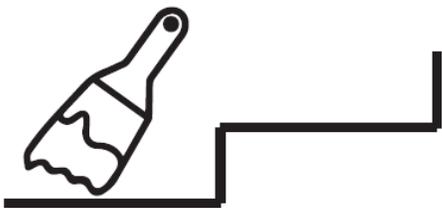
ELIMINA ALFOMBRAS

En el suelo de la casa es aconsejable eliminar alfombras y felpudos porque pueden ocasionar tropezones.



PINTAR DESNIVELES

Pintar escalones y desniveles para que contrasten y sean más visibles.



DECORACIÓN

Haga un esfuerzo por decorar su hogar con objetos (pueden ser de elaboración propia) que lo hagan sentir feliz al verlos.



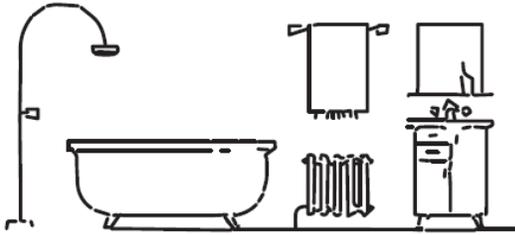
MANTENER EL ORDEN

Mientras más orden haya en la casa, menor será la posibilidad de golpe, tropezón o accidente, evita el desorden.



TAPETES ANTIDESLIZANTES EN LOS BAÑOS

Colocar tapetes antideslizantes en los baños por el riesgo que se corre debido al agua; este es el lugar del hogar donde ocurren la mayoría de los accidentes domésticos.



VAJILLA ADECUADA

Usar vajilla de plástico para evitar accidentes o lesiones para aquellos que lo crean necesario.



UTENSILIOS DE COCINA AL ALCANCE

En la cocina los utensilios más utilizados deben estar en una zona muy accesible y dejar los mejor utilizados para los compartimentos menos accesibles.



BORDES FILOSOS O SALIENTES

Si existen en su hogar bordes filosos o salientes en muebles que son de su uso diario, minimice el peligro que provocan colocando un material suave en estas esquinas pegado con cinta adhesiva o algún material económico.

