

(De)construir la vejez: imágenes comunitarias y acciones educativas

Gabriela Aldana González



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



Dr. Vicente Jesús Hernández Abad
Director

Dra. Mirna García Méndez
Secretaria General

Dr. José Luis Alfredo Mora Guevara
Secretario de Desarrollo Académico

CD. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez
Secretaria de Desarrollo Estudiantil

Mtro. Luis Alberto Huerta López
Secretario Administrativo

Dra. María Susana González Velázquez
**Jefa de la División de Planeación
Institucional**

Dra. Rosalva Rangel Corona
Jefa de la División de Vinculación

Dr. David Nahum Espinosa Organista
**Jefe de la División de Estudios de
Posgrado e Investigación**

Lic. Carlos Raziel Leños Castillo
**Jefe de la Coordinación de Comunicación
Social y Gestión de Medios**

Datos para catalogación bibliográfica

Autores: Gabriela Aldana González, Tania Gabriela Lima Robles, Diana López Reyes, Madaí Morales López y Miriam Guadalupe Vizcaya Cruz.

(De)construir la vejez: imágenes comunitarias y acciones educativas.

UNAM, FES Zaragoza, octubre de 2023.

Peso: 290 MB.

ISBN: 978-607-30-8575-5.

Diseño de portada: Carlos Raziel Leños Castillo.
Formación de interiores: Claudia Ahumada Ballesteros.

DERECHOS RESERVADOS

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualesquiera formas, electrónicas o mecánicas, incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación de información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

(De)construir la vejez: imágenes comunitarias y acciones educativas.

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Av. Universidad # 3000, Col. Universidad Nacional Autónoma de México, C.U.,
Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
Av. Guelatao # 66, Col. Ejército de Oriente,
Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México, México.

Agradecimientos

Al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) quien a partir del proyecto IN308121 financió la Investigación, que permitió generar este producto académico.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Zaragoza quienes gestionaron la creación del Campus 3 en Tlaxcala, lo cual ha permitido estar mas cerca de la población envejecida de esta Entidad, comprendiendo su riqueza.

A las mujeres envejecidas de los grupos de "Pelota Tarasca" del municipio de Panotla y "Nueva Esperanza" de Ixtenco, quienes nos abrieron las puertas de sus espacios, organización y corazones. Gracias por su generosidad, sus saberes compartidos y por atreverse a seguir su camino acompañadas, saludables y activas.

Al equipo de trabajo que me acompañó en el proyecto de investigación. Gracias Tania Gabriela, Vanessa, Paola, Karen y Profesora Mariana.

A mis alumnas-colegas quienes compartieron la creación de cada parte de este libro: Gracias Tania Gabriela, Diana, Madaí y Miriam

Dedicatorias

A mi Mamá Doña Aidé. Por el reencuentro diario, por tu ser compartido, por el camino que recorreremos juntas.

A mi Papá Don Noé. Siempre presente en la sombra bajo el árbol.

A Tania Junquera. Por tu presencia diaria de creatividad continua, osadías, atrevimientos y felicidad infinita.

A Rebeca, Santiago y Daniela. Quienes son la generación de transición. La lucha sigue

A todas y todos con quienes he andado distintos tramos significativos de mi vida. Un paso más.

INDICE

Para (De)construir la vejez: Compartir conocimiento comunitario y capacitación para todas y todos.

Gabriela Aldana González 1

Liderazgos femeninos y organización comunitaria en Tlaxcala

Gabriela Aldana González y Tania Gabriela Lima Robles

Caso 1 Recursos no convencionales	13
Caso 2 Generatividad	27
Caso 3 Envejecimiento Saludable.....	38
Caso 4 Envejecimiento Saludable: 5 dominios	49
Caso 5 Participación y Envejecimiento exitoso	60
Caso 6 Liderazgos femeninos	72
Caso 7 Género y Envejecimiento.....	87
Caso 8 La comunidad y sus componentes	104
Caso 9 Proyecto de Desarrollo Comunitario en la vejez.....	116
Caso 10 Salud Comunitaria	130

Programa Vejez: mitos y realidades. Dirigido a personas en proceso de envejecimiento y envejecidas.

Gabriela Aldana González, Diana López Reyes, Madai Morales López y Miriam Guadalupe Vizcaya Cruz

Tema 1 ¿Por qué las personas vivimos más?.....	144
Tema 2 Envejecimiento, vejez y viejismo.....	147
Tema 3 ¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?	159
Tema 4 Conociendo diferentes formas de envejecer.....	174

Tema 5 Mi vejez.....	180
Tema 6 Mi plan de vida.....	185
Sección Informativa.....	194

Programa Vejez: mitos y realidades. Dirigido a niñas, niños y adolescentes.

Gabriela Aldana González, Diana López Reyes, Madai Morales López y Miriam Guadalupe Vizcaya Cruz

Tema 1 ¿Por qué las personas vivimos más?.....	197
Tema 2 Envejecimiento, vejez y viejismo.....	199
Tema 3 ¿Cómo debemos tratar a las personas envejecidas?	213
Tema 4 Conociendo diferentes formas de envejecer	225
Tema 5 Mi vejez.....	236
Tema 6 Mi plan de vida.....	242
Sección Informativa.....	251
Referencias bibliográficas	254
Respuestas.....	261
Anexo 1	256
Anexo 2	258
Glosario de términos	359
Síntesis curricular	366

A MANERA DE INTRODUCCIÓN PARA (DE)CONSTRUIR LA VEJEZ: COMPARTIR CONOCIMIENTO COMUNITARIO Y CAPACITACIÓN PARA TODAS Y TODOS.

GABRIELA ALDANA GONZÁLEZ

Contribuir a la sociedad es una de las premisas del envejecimiento saludable. Este libro surge desde esta lógica, pues su objetivo es contribuir a la construcción de miradas reales sobre la vejez, las cuales apuntalen en la deconstrucción del viejismo, entendida como cualquier actitud, acción o estructura institucional en donde se ubica en una posición de subordinación a las personas, por el hecho de estar en la etapa de vejez. Ello genera discriminación hacia las personas envejecidas (Mendoza-Núñez, V., et. al. 2008).

El libro es producto directo del proyecto de investigación financiado por la UNAM, mediante el Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) IN308121 denominado "Procesos de organización comunitaria de colectivos de mujeres envejecidas en contextos urbanos y rurales de Tlaxcala con el escenario del COVID 19". La investigación se gestó a partir de reconocer y cuestionar las estructuras de poder hegemónicas dentro del sistema mundial europeo moderno/colonial capitalista/patriarcal (Grosfoguel, 2006) y viejista -añadiría- que normaliza la exclusión y discriminación de grupos considerados inferiores. Entonces, se crean estructuras para mantenerlos al margen de la vida pública y política.

Uno de estos grupos son los de las personas envejecidas. Desde el planteamiento de la investigación, nos dimos a la tarea de adentrarnos a las realidades sociales, en donde surgen y se desarrollan formas que se resisten a este decreto social y que, a partir de su creatividad, generan propuestas de transformación social. Dentro de esas propuestas de resistencia se encuentran las experiencias de envejecer siendo mujer, envejecer en comunidad, envejecer en el deporte y envejecer siendo una mujer líder reconocida por sus comunidades. Durante un año, de mayo del 2021 a mayo del 2022, acudimos a los municipios de Ixtenco y Panotla, Estado de Tlaxcala, realizando un trabajo etnográfico (Taylor y Bogdan, 1984; Ulin, Robinson y Tolley, 2006; Rockwell, 2009). Ello nos permitió recuperar diferentes retratos reales acerca de las formas de vivir la vejez, sus principales retos, obstáculos, aspiraciones, deseos, así como sus proyectos compartidos.

Entonces el segundo objetivo de este libro es generar procesos de capacitación para deconstruir y construir las miradas sobre la vejez. La propuesta pedagógica es constructivista, busca impulsar aprendizajes significativos y colaborativos en el abordaje de los temas de vejez. Construimos un espacio-territorio que permitan poner a debate las representaciones simbólicas y sociales de la vejez. Los espacios territorios los significamos desde la posición sociológica del construccionismo social (Berger y Luckman, 1967) en donde un espacio físico no cobra significado por sí mismo, sólo cuando se le adjudica un significado simbólico representativo para una persona, que al ser compartido se interioriza por el grupo. Entonces pasa a ser un espacio-territorio cuando las personas significan el espacio como propio, con posibilidades de habitarlo y construir en las experiencias de vida.

Espacios donde las personas se atrevan a problematizar, descifrar, así como deconstruir las estructuras y movimientos de objetivación-subjetivación de las personas envejecidas. Este libro es un espacio de conquista para el debate y el cuestionamiento de los mitos de la vejez.

Para alcanzar este objetivo se incluyeron la sección dos y tres de este libro. Son propuestas educativas que nombramos: "Vejez: Mitos y realidades" La segunda sección está dirigida a personas en proceso de envejecimiento (45 a 60 años) y personas envejecidas (60 años y más). La tercera sección tiene el mismo título, pero los contenidos están adecuados para la capacitación a niñas, niños y adolescentes.

La sección dos se construyó para generar un espacio-territorio en donde se conozca la información de la vejez, sus implicaciones y posibilidades. Desde ese conocimiento, recuperado de investigaciones científicas e instituciones reconocidas, se tiene la posibilidad de debatir, cuestionar y reconstruir los mitos de la vejez. Dedicar un espacio-territorio para este fin es muy necesario para toda la sociedad. En los recorridos de campo que he tenido a lo largo de los años trabajando desde proyectos comunitarios con personas envejecidas en diferentes espacios, me he topado que desconocen muchos datos esenciales de la etapa de la vida que están cursando, por ejemplo acciones de discriminación que, al ser normalizadas, pasan desapercibidas y entonces se asumen como parte "natural" de la vejez en esta misma lógica también se ubica el desconocimiento de los derechos que tienen como personas mayores, ello decanta en una limitada

acción en la lucha por sus derechos y en el poco rechazo a las violencias que viven en sus comunidades por el solo hecho de ser personas envejecidas.

Muy necesaria en la sociedad actual que ha normalizado la uniformidad como ideal aspiracional, el individualismo como impronta social y la juventud como etapa de la vida preferida que se niega a abandonar.

¿Qué es la vejez? ¿Cómo se nombra a las personas envejecidas? ¿Qué planes y proyectos de vida existen en la vejez? ¿Por qué nos debe interesar saber más de la vejez? ¿Cómo se logra desarrollar un envejecimiento saludable? ¿Cómo son las personas mayores activas y saludables de Tlaxcala? ¿Cómo son las mujeres ancianas que lideran grupos en sus comunidades? ¿Qué proyectos generan las mujeres ancianas que se organizan en sus comunidades? son algunas de las preguntas que se analizan desde cada una de las secciones de este libro. Durante todo el recorrido se comparten datos, informes y recomendaciones, generando un proceso reflexivo acerca de la vejez.

El primer objetivo de este libro es mostrar los retratos reales de envejecer en México, particularmente de los grupos que seguimos en Tlaxcala, las cuales son un ejemplo de resistencia a muchos estigmas sociales que naturalizan la soledad, exclusión, la minusvalía y la discapacidad como sinónimos de envejecimiento. Por lo contrario, las imágenes que recuperamos contribuyen a deconstruir el viejismo y colaboran en la proyección de la vejez como una etapa de la vida con posibilidades de desarrollo, de generar proyectos compartidos, de ser líder, de posibilidades.

Las historias que se comparten en la sección 1 se denominó: Liderazgos femeninos y organización comunitaria en Tlaxcala. En ella se demuestra que las personas envejecidas son capaces de organizarse, de fortalecer sus vínculos emocionales, de desarrollar sus capacidades físicas al estar juntas, de vivir intensamente cada momento de vida. Cada historia está llena de energía, de intensidad, de vida misma. Su lectura en verdad aspira a cimbrar las fibras emocionales y los procesos cognitivos, para deconstruir la vejez. Este libro es un espacio de conquista para el debate y el cuestionamiento de los mitos de la vejez.

Mostrar ejemplos claros de que es posible envejecer siendo protagonista, desarrollando proyectos individuales y grupales es un buen inicio para transformar las construcciones sociales de la vejez. Para lograr que estas imágenes trasciendan del aprendizaje superficial y que logren ubicarse en la memoria a largo plazo y significativa de la sociedad, es necesario un vehículo pedagógico. La educación es el vehículo para lograr trascender los estereotipos y prejuicios hacia la diversidad.

El caso de la sección tres, dirigida a niñas, niños y adolescentes, surge desde el conocimiento de las proyecciones demográficas actuales, que nos indican que la sociedad mexicana envejece de forma acelerada. El envejecimiento es un tema que nos involucra a todas y todos, pues si los pronósticos de esperanza de vida se hacen reales, las infancias de hoy serán los grupos envejecidos del mañana. Los retos del envejecimiento son más asequibles si se logra tener información y preparación ante los inminentes cambios demográficos.

Entonces se pueden ubicar los desafíos que implica el futuro y preparar la ruta de vida para para alcanzar la vejez con bienestar.

En mi experiencia como directora de educación especial y en mi labor como docente universitaria he tenido la oportunidad de conocer a la niñez desde diferentes posiciones y miradas. Me queda claro que los conocimientos acerca de la vejez activa y saludable, son poco conocidos para las infancias, sin embargo, identifico a este grupo con mucha apertura a la nueva información y con mucha facilidad para introyectar el respeto a la diversidad. El uso de medios pedagógicos creativos son un vehículo infalible para lograr que las infancias construyan conocimientos, reflexionen sobre ellos y se atrevan a actuar deconstruyendo su realidad. Esta sección busca acercar a las infancias información básica de la vejez, además tomar conciencia que la discriminación por edad no debe ser aceptada, todo lo contrario, que desarrollen empatía y respeto por las personas que transitan por esta etapa de la vida. De manera particular, se busca que identifiquen las condiciones que deben cuidar y exigir en sus trayectorias de vida para lograr envejecimientos saludables. El fin último es que se posicionen como protagonistas de cada etapa de su vida, imaginando posibles proyectos de vida que los acerquen a una vejez saludable.

Como se nombró con anterioridad, el constructivismo es el modelo pedagógico que guía la propuesta didáctica que se presenta en la sección dos y tres de este libro.

El constructivismo postula que el conocimiento no es una copia fiel de la realidad, sino que es el resultado de la construcción activa de las personas cognoscente al estar en interacción con el contexto (Carretero, 2009). Entonces, constantemente existen procesos activos en la construcción del conocimiento. Se significa a quien aprende como una persona activa y aportante quien, al interactuar con el entorno, logra construir aprendizajes con el objetivo de promover sus procesos de crecimiento personal, superando a través de su acción constructiva lo que el entorno le ofrece (Díaz-Barriga y Hernández, 2002). Este crecimiento a su vez será socializado y entonces, incidirá en la construcción de nuevas realidades (Berger y Luckman, 1967).

El conocimiento no solo son contenidos externos o internos al individuo, el conocimiento se crea en la interacción (Leave y Wegner, 1991). Para lograrlo, es necesario diseñar ayudas específicas que permitan la participación de quien aprende en actividades intencionales, planificadas y sistemáticas, que logren propiciar una actividad mental constructivista (Coll, 1988). Entonces, el proceso de construcción del conocimiento implica dos vertientes: los procesos psicológicos implicados en el aprendizaje y los mecanismos de influencia educativa susceptibles de promover, guiar y orientar dicho aprendizaje (Hernández, 2002).

Desde estas premisas, es que destacamos la relevancia de este libro, pues el interés principal es generar un territorio que posibilite la reconstrucción de la percepción estereotipada de la vejez, la cual es una barrera, para la participación y el desarrollo de las personas mayores en sus comunidades. Este libro pretende ser un punto de inflexión para lograr avanzar en la construcción de envejecimientos saludables (OMS, 2015) y envejecimientos activos (OMS, 2002).

La propuesta didáctica presenta algunos momentos de construcción, en donde el aprendiz transforma y estructura el conocimiento, y al mismo tiempo de interacción, en donde los elementos externos diseñados para el aprendizaje interactúan con los esquemas de conocimiento previo y las particularidades de cada aprendiz (Díaz-Barriga y Hernández, 2002). Se diseñaron diferentes secuencias didácticas para alcanzar los objetivos esperados. Sin embargo, todas ellas cumplen con las siguientes características:

1. Momento de recuperación y confrontación con los esquemas previos de conocimientos.
2. Interacción con nuevos saberes, mediando un arreglo pedagógico constructivista.
3. Reconstrucción de saberes y construcción de evidencias del desempeño.



Figura 1. Propuesta didáctica

El recorrido permite al finalizar las lecturas y actividades ampliar el espectro de imágenes de la vejez, logrando ubicar a la vejez como diversa, con capacidades para generar procesos de desarrollo personal y colectivo.

Este libro está dirigido a diferentes perfiles de personas y con distintos objetivos.

- Estudiantes de Licenciatura y Posgrado, cuyo tema central de reflexión y análisis sea la vejez, quienes busquen tener referentes de imágenes actuales y reales de ser persona envejecida en México.
- Profesorado que busca material didáctico con imágenes reales de la vejez que puedan ser confrontadas con los documentos teóricos para lograr objetivos de aprendizaje.
- Profesionistas cuya cotidianeidad laboral tenga al centro a la vejez y busquen generar procesos de capacitación y actualización.

- Servidoras y servidores públicos de los tres niveles y los tres poderes de gobierno, quienes son los encargados de diseñar y operativizar las políticas públicas dirigidas a la población envejecida. A ellos y ellas les será de mucha utilidad el conocer las vejeces, que participan y se organizan, para lograr ampliar los referentes de la vejez y comprender la necesidad de flexibilizar, adaptar y ampliar los planes y programas gubernamentales en función de la diversidad de características y necesidades de las personas envejecidas.
- Personas envejecidas y en proceso de envejecimiento quienes al estar cursando estas etapas de la vida siguen construyéndose. Observar referentes de vejeces participativas, donde las mujeres son líderes, envejeciendo en grupos organizados, aporta para ampliar el espectro de posibilidades en la vejez, las cuales mandan el mensaje de que la vejez es una oportunidad más de desarrollo, en donde muchas personas ancianas, avanzan en la ruptura de la asignación social viejista y machista.
- Niñas, niños y adolescentes quienes son la generación que afrontará los escenarios que pronosticamos cuando la sociedad envejezca. Necesitan tener conocimiento de los cambios demográficos, así como tener referentes para construir a las vejeces como posibilidades. El conocimiento permite enfrentar una realidad inédita con mayores herramientas.

El libro comparte imágenes de vejez como posibilidades. Se espera contribuir en el desarrollo de una cultura que posiciones a las vejeces como diversas, con posibilidades de desarrollo, de movilidad, de crecimiento y sobre todo, con la capacidad para contribuir en sus comunidades.

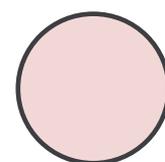
SECCIÓN 1

Liderazgos femeninos y organización comunitaria en Tlaxcala

Gabriela Aldana González
Tania Gabriela Lima Robles



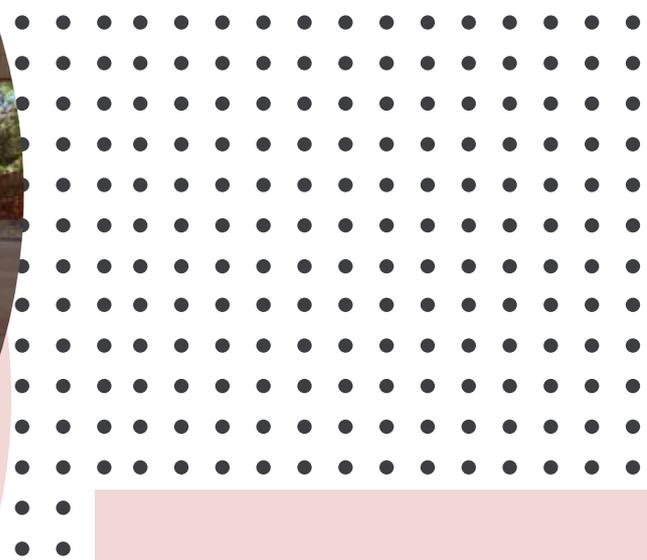
RECURSOS



NO CONVENCIONALES

Objetivo: Analizar los Recursos No Convencionales (RNC) presentes en los colectivos de las personas ancianas como una fortaleza para la vida en comunidad.

Caso 1



El grupo de Pelota Tarasca de Panotla

El grupo de pelota tarasca de Panotla, surgió en el 2013 gracias a su líder Conchita, una mujer mayor apasionada por el deporte, quien al conocer el deporte de la pelota tarasca comienza a enseñarlo con sus amigos deportistas. La pelota tarasca es un juego de origen prehispánico que se juega en una cancha de voleibol o cachibol con la malla baja, se golpea una pelota de características especiales (47 a 56 cm de circunferencia y un peso de 100 gr) y con una paleta de madera circular de aproximadamente 8 cm de radio sujeta a la mano.



Grupo de pelota tarasca de Panotla

El juego se realiza entre dos equipos integrados cada uno por tres o cuatro jugadores. Este grupo se reúne los días lunes, miércoles y viernes de 9:00 de la mañana a 12:00 de la tarde, en el deportivo el Ranchito ubicado en Panotla. Esta compuesto por aproximadamente 30 personas entre hombres y mujeres quienes practican por separado, cada uno en una cancha. En ocasiones especiales invitan a equipos de otros estados para reunirse y jugar entre ellos, asimismo, visitan otros estados para competir.



Grupo de pelota tarasca de Panotla

La encargada de hacer que el grupo de Pelota Tarasca permanezca, se mantenga unido, participativo, que este crezca y perdure, es la maestra Conchita, una mujer mayor originaria del municipio de Panotla, amante del deporte y cuya preocupación y ocupación principal en su vida es que este "nuevo deporte" se expanda por su estado e incluso país y que personas de todas las edades puedan conocerlo, aprenderlo y jugarlo. Además, Conchita está certificada como promotora del deporte.

Ella con ayuda de los miembros de su grupo realizan gestiones necesarias para la práctica del deporte: el espacio donde se reúnen para practicar la pelota tarasca, el material que necesitan como la red, los postes y las pelotas, estas últimas con características especiales.

Colocación de red para jugar





A punto de comenzar un juego, las integrantes de ambos equipos chocan raquetas

En las actividades cotidianas del juego, Conchita principalmente es quien funge como arbitro y lleva el conteo de los puntos. Generalmente juegan separados hombres y mujeres, pero también crean espacios para competir en equipos mixtos, con distintos equipos, con distintos puntajes, incluso rotando el arbitraje entre quienes juegan.

El grupo es consciente de diversas problemáticas de la comunidad. Entonces a través de su ejemplo en la práctica del deporte buscan aportar para su solución, como son los vicios y la limitada práctica deportiva en personas jóvenes y adultas de su estado.



Convivio con otros grupos

Las personas mayores también mencionan que es importante que ellas permanezcan activas realizando actividad física constante así como el mantenimiento de una dieta "natural" basada en frutas y verduras.

El grupo de pelota tarasca siempre busca alternativas nuevas para invitar a más personas a jugar, también para que equipos de otros estados que juegan pelota tarasca visiten su comunidad, por ejemplo, los recibe con un desayuno y los despide con una comida, esto para que ellos pasen un rato agradable en su cancha y sigan yendo a jugar con ellos.

Entre todos apoyan a las personas nuevas, aquellas que son principiantes y no saben jugar, explicándoles las reglas del juego; mostrando paciencia y perseverancia para que no desanimen.

Este grupo dedica tiempo y esfuerzo para seguir construyendo el deporte como un espacio de encuentro. Muestran un enorme compromiso al asistir a los entrenamientos, así como también a los encuentros deportivos, solucionar conflictos internos, colaborar en las convivencias sociales, incluyendo la organización previa, la atención a invitados y el levantar todo el evento.



*Conchita dando
consejos a sus
compañeras*

Recursos no convencionales para el desarrollo de la comunidad

Para aprender más...

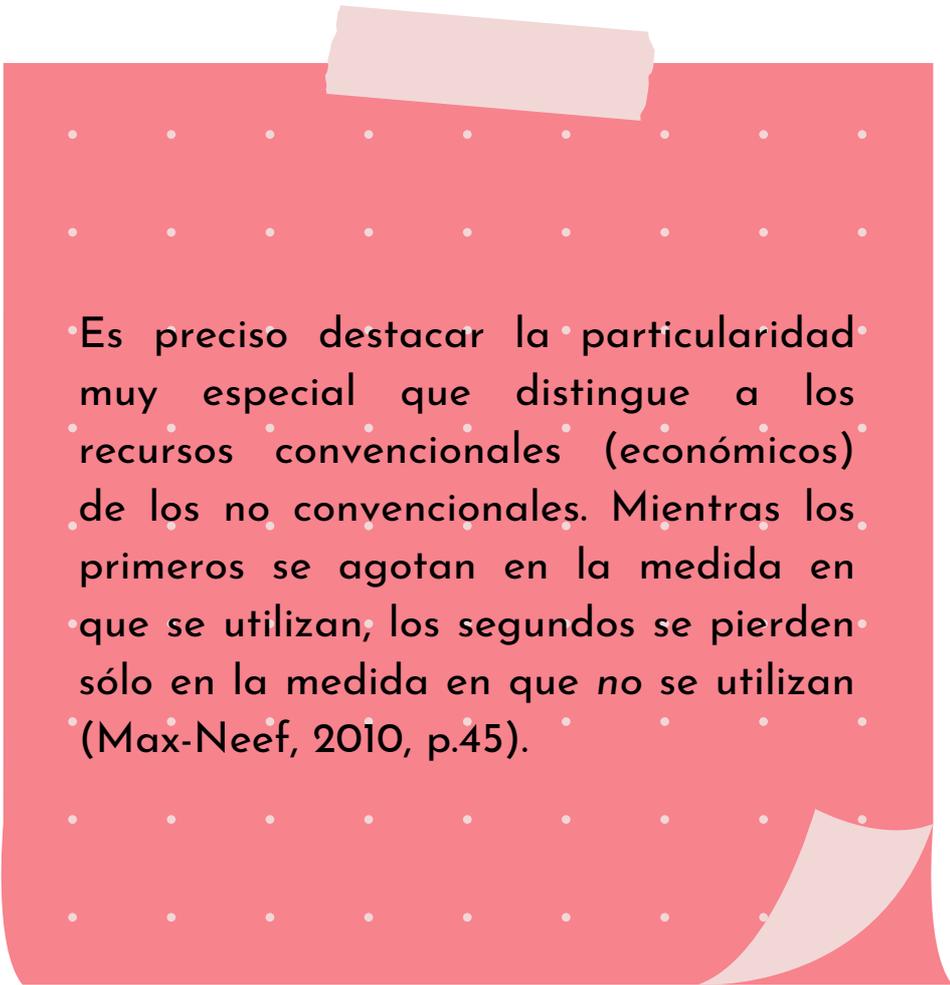
En materia de políticas concretas orientadas al Desarrollo a Escala Humana en América Latina, un elemento decisivo es la generación y asignación de recursos destinados a fortalecer a las organizaciones locales que operan con una racionalidad contrahegemónica (solidaria, sinérgica, participativa) y a incrementar la autodependencia de estas organizaciones.

Max-Neef (2010) asegura que además de los recursos convencionales o económicos, los cuales se agotan a medida que son más y más utilizados, los recursos no convencionales son importantes para la sobrevivencia de las micro organizaciones y en la lucha de autodependencia de las personas. Estos son:

- Conciencia social.
- Cultura organizativa y capacidad de gestión.
- Creatividad popular.
- Energía solidaria y capacidad de ayuda mutua.
- Calificación y entrenamiento ofrecido por instituciones de apoyo.
- Capacidad de dedicación y compromiso de agentes externos o internos.

Recursos no convencionales para el desarrollo de la comunidad

Para aprender más...



Es preciso destacar la particularidad muy especial que distingue a los recursos convencionales (económicos) de los no convencionales. Mientras los primeros se agotan en la medida en que se utilizan, los segundos se pierden sólo en la medida en que no se utilizan (Max-Neef, 2010, p.45).

Max-Neef, M., Elizalde, A., y Hopenhayn, M. (2010). *Desarrollo a Escala Humana. Opciones para el futuro*. Biblioteca CF+S.

Manos a la obra...

Instrucciones: Relaciona la imagen con el recurso no convencional propuesto por Max-Neef, que le corresponda.

Recursos no convencionales



Conciencia social

Capacidad de gestión

Creatividad popular

Capacidad de ayuda mutua

Calificación y entrenamiento

Capacidad de dedicación y compromiso

Manos a la obra...

Instrucciones: Relaciona el recurso no convencional que corresponda con el ejemplo realizado en el grupo de pelota tarasca.

Recursos no convencionales



Manos a la obra...

Instrucciones: Resuelve el cuestionario que se presenta a continuación.

Recursos no
convencionales

1

En el texto se menciona la diferencia entre recursos económicos y recursos no convencionales ¿Cuál es esencialmente la diferencia?

2

¿Cómo crees que ayudan los recursos no convencionales en el desarrollo del grupo de pelota tarasca?

3

Del caso del grupo de pelota Tarasca identifica dos actividades que son ejemplo de, como los recursos **NO CONVENCIONALES** al usarse más, se incrementan.

Si estás en compañía...

Instrucciones: Resuelve el cuestionario que se presenta a continuación.

Recursos no convencionales



¿Consideras que el grupo al que perteneces cuentan con recursos no convencionales?

SI

NO



En conjunto argumenten y evalúen a su grupo de amigos mas cercanos, del 1 al 10, ¿Que tanto tienes desarrollados los recursos no convencionales?

1 es nada, 10 es muy alto desarrollo

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



¿Cuál es el reto que tienen que trabajar con sus grupos para fortalecer sus recursos NO CONVENCIONALES?

Si estás en compañía....

Instrucciones: Resuelve el cuestionario que se presenta a continuación.

Recursos no convencionales



¿Cuáles de los recursos no convencionales del Grupo de pelota Tarasca les gustaría desarrollar en sus grupos? ¿Por qué?



GENERATIVIDAD

Objetivo: Reconocer la generatividad como un elemento presente en los liderazgos femeninos de mujeres envejecidas los cuales favorecen el desarrollo de la comunidad.

Caso 2



La maestra Conchita



*Conchita jugando
cachibol*

La maestra Conchita tiene 74 años, es originaria de Panotla, Tlaxcala. Desde muy joven mostró su agrado por el deporte y lo sigue practicando, en sus primeros años participó en voleibol y durante su adolescencia basquetbol. Salía a jugar con sus amigos de la cuadra donde vivía, improvisaban pelotas con trozos de telas y bates de béisbol con palos que encontraban. Esta pasión por el deporte la trasladó a su vida laboral, formó grupos de basquetbol con sus compañeros y organizó torneos empresariales.

A nivel comunitario también participó en eventos que se realizaban en su localidad, como las misas del 12 de diciembre, intercambios (le gustaba repartir los papelitos con los nombres de las personas, de esta manera sabían a quien les tocaba dar el presente), la cooperación para la ofrenda de día de muertos, las misas para los fallecidos e incluso también le gustaba organizar convivios sin motivo, solo para convivir.



Conchita y sus compañeras

El formar grupos y organizar personas para distintos fines y festividades es para ella es una actividad que disfruta, la hace sentir reconocida y nos cuenta una anécdota que ocurrió en el año de 1995, "se inauguró la zona militar, entonces nos invitaron las mujeres de la zona militar a jugar voleibol y estrenar sus canchas... ganamos".

Años más tarde, ya jubilada, mientras acompañaba a su nieta a jugar voleibol, la invitaron a participar en un grupo de cachibol, aceptó, hasta que un día en el cambio de dirigentes del equipo le hacen la propuesta de ocupar el cargo de líder, ella aceptó y fungió como tal. Durante su gestión, asistieron a varios nacionales. Y es en uno de esos eventos, donde descubre la pelota tarasca, este deporte le llama la atención y al dar cuenta que ya tenía un grupo armado, decide empezar a jugarlo con sus compañeros, fue bien recibido y a partir de ese momento, nace su grupo de pelota tarasca.



Conchita en partido amistoso

Conchita además, tiene diversas constancias emitidas por el Instituto Nacional de las Personas Mayores (INAPAM) y el Instituto del Deporte de Tlaxcala (IDET), que la certifican como gestora y promotora del deporte de pelota tarasca, pues ella menciona que le interesa enseñar este deporte no sólo a personas mayores sino a todas las edades. Asimismo, sus practicas con el grupo de Panotla están abierta a aceptar a personas más jóvenes, por ello acude a jugar con ellos Yesenia, de 30 años, Rosario de 50 e incluso nietos de Conchita.



Nieta de
Conchita
jugando pelota
tarasca

*Conchita en el centro
dirigiendo verbena
del nacional de
pelota tarasca*



Actualmente, Conchita sigue dirigiendo el grupo de pelota tarasca, organizando al equipo internamente, en sus entrenamientos y juegos amistosos que realizan tres veces por semana. También invitando a otros equipos de personas mayores que también juegan este deporte de otros estados para jugar con ellos. Reciente Conchita organizó un evento Nacional de Pelota Tarasca, en la que participaron más de cuarenta equipos de diferentes estados de México y que además duro tres días. Ella menciona que tiene gran amor al deporte, por eso busca difundirlo. A través de él busca dar un buen ejemplo en su familia y comunidad.

Generatividad en la vejez

Para aprender más ...

La generatividad se define como el interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y, en último término, por dejar un legado que nos sobreviva.

En un sentido más amplio, la generatividad se trataría por una preocupación por las necesidades de los otros mediante un compromiso que suponga la creación y el mantenimiento de algo más allá de uno mismo y que nos sobreviva en el tiempo (Triadó, 2018). En la vejez, esta se puede presentar como un conjunto de intereses, objetivos y actividades relevantes para las personas mayores.

La actividad generativa en la vejez además de contribuir a la mejora y sostenimiento de los contextos en los que ellos participan también es una actividad que da sentido y propósito a su vida. Contribuir no sólo aporta beneficios para los demás, sino también recompensas personales (Villar, 2013).

Generatividad en la vejez

Para aprender más ...

El concepto de *gran generativity* implica contribuir al bien común de los entornos en los que las personas participan (la familia, la empresa, la comunidad, etc.), para reforzar y enriquecer las instituciones sociales, asegurar la continuidad entre generaciones o plantear mejoras sociales (Villar, 2013). Se puede expresar a partir de actividades como la crianza de los hijos, el cuidado a personas dependientes, la formación de los jóvenes, la producción de bienes y servicios o el compromiso social y la participación cívica y política.

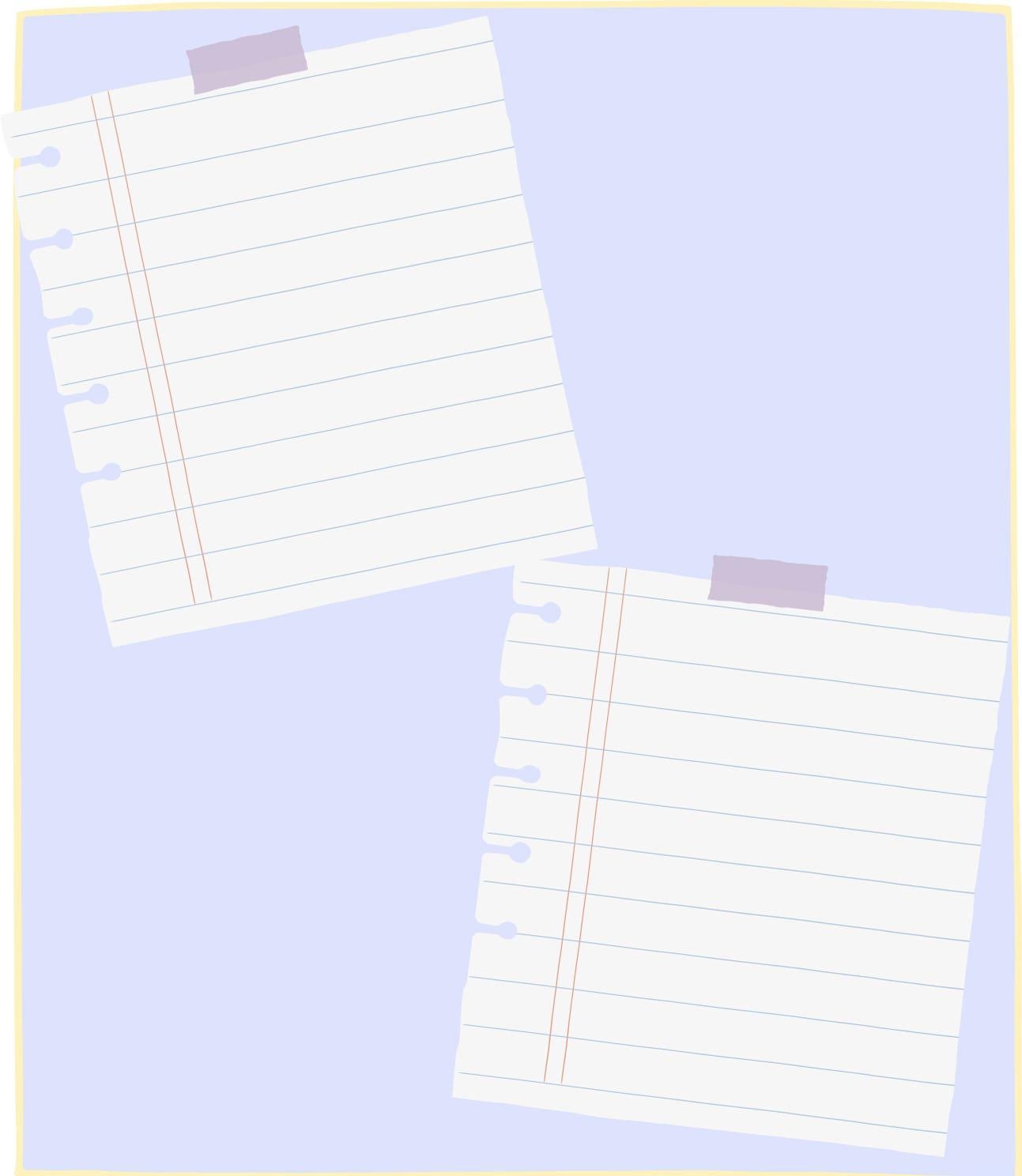
Triadó, C. (2018). Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje. *Aula Abierta*, 47(1), 63-66.

Villar, F., López, O., Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar ¿Quién más contribuye es quién más se beneficia? *Anales de psicología*, 29(3), 897-906.

Manos a la obra...

Instrucciones: Anota en los siguientes espacios dos prácticas generativas del relato de la historia de la maestra Conchita.

Generatividad
en la vejez



Manos a la obra...

Instrucciones: Contesta el siguiente cuestionario.

Generatividad en la vejez

1

Cuando vamos avanzando en nuestra vida, buscamos alcanzar metas u objetivos. Durante el trayecto de vida de la maestra Conchita ella ha incluido la generatividad como objetivo. ¿Qué beneficios ha tenido la Maestra Conchita al incorporar a su vida la Generatividad?

2

Tomando como referente a la maestra Conchita: ¿Qué actividades realiza una líder de comunidad cuando su interés central es la generatividad?

3

¿Cuáles son los beneficios de las prácticas generativas durante toda la vida, particularmente en la vejez?

Manos a la obra...

Instrucciones: Piensa en alguna persona mayor que haya dejado o enseñado alguna actividad o conducta positiva significativa en ti y dibújala en el círculo. Al terminar explica que enseñanzas te dejó.

Generatividad en la vejez

A large light blue circle is centered on a darker blue background. Below the circle is a white rectangular area with a perforated top edge, a yellow sticky note on the left, and four horizontal lines for writing.

Si estás en compañía...

Generatividad en la
vejez

Instrucciones:

1. Conversa con tu compañer@ acerca de alguna actividad que realizas cotidianamente o te gustaría realizar que tendría el componente de generatividad, comenta como lo realizas o realizarías y por qué es importante que continúes fortaleciéndolo.

2. Escucha con atención a tu compañer@, toma notas de sus argumentos. El siguiente formato te ayudará.



3. Ahora comparte con el grupo la experiencia de tu compañer@, posteriormente el (ella) presentará tu argumento.

ENVEJECIMIENTO

SALUDABLE

Objetivo: Analizar las diferentes formas de envejecer a partir de los principios del envejecimiento saludable.

Caso 3



El nacional de pelota tarasca



Equipo femenino de Panotla, Tlaxcala. Categoría de 60 a 70 años.

La maestra Conchita en compañía de su grupo, organizaron por vez primera, el Nacional de pelota Tarasca en el municipio de Panotla, Tlaxcala, evento exclusivo para personas envejecidas. El evento se llevó a cabo del 17 al 21 de marzo de 2022. Este deporte se ha popularizado entre los grupos envejecidas, siendo una combinación entre tenis y voleibol.

Quienes los practican desarrollan agilidad, fuerza, atención, precisión, el trabajo de equipo, condición física y la emoción por la competencia. El impulso del deporte se ha generado desde los propios grupos, quienes se organizan e invierten tiempo y dinero para su práctica.

En la inauguración se realizó una gran movilización para recibir a los equipos participantes. Hubo toda una logística, la policía cerró las calles, había mucha gente. Entre ellos destacaba la participación del Colegio de Bachilleres del estado de Tlaxcala plantel 11 con la banda de guerra, la escolta, las bastoneras y la banda de música. Los equipos pertenecían a diferentes entidades del país, algunos de los estados de los que vinieron fueron Puebla, Veracruz, Nuevo León, Saltillo. CDMX y por supuesto Tlaxcala.



*Banda de guerra del COBAT
Plantel 11 en la inauguración del
Nacional de Pelota Tarasca en
Panotla*

Después del discurso de inauguración cada delegación desfiló por la cancha, bailaban moviendo los brazos, traían uniformes de diferentes colores, llevaban pancartas y expresaban porras de apoyo a su lugar de origen. Se podía ver el gran entusiasmo con el que conversaban, caminaban, se saludaban entre ellos y se tomaban fotos. De repente, los equipos se empiezan a perder, no saben dónde colocarse. La maestra Conchita se para y les empieza a decir a todos que se recorran. Ella coordina a la multitud, la cual la reconoce y respeta. Comienzan a seguir las indicaciones recobrando la dinámica del desfile.



Equipos de Pelota Tarasca
de todo el país: 60 y más



*Repartiendo la cena.
Inauguración Nacional de
Pelota Tarasca 2022*

Al término del desfile, se organizó una convivencia donde repartieron comida (quesadillas, esquites, chilacayote en dulce y tamales). Para la maestra Conchita, quien organizó junto con su familia todo el banquete, le fue de mucho agrado compartir con las personas, el fin era asegurarse que las personas se fueran contentas por el buen recibimiento “sobre todo que vienen de tan lejos”. La música en vivo de fondo, era protagonizada por un grupo de Salterio integrado por hombres viejos, los visitantes estaban felices.

Envejecimiento saludable

Para aprender más...

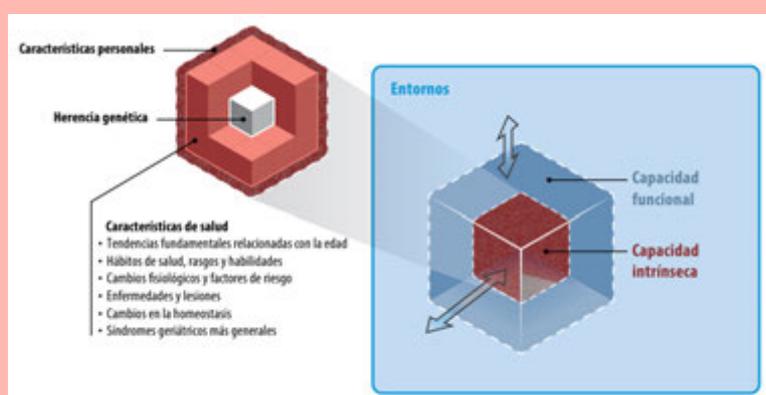
¿Qué es el envejecimiento saludable?
Es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella.

La capacidad intrínseca es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona e incluye su capacidad de caminar, pensar, ver, oír y recordar. Estas capacidades son diferentes en cada persona de acuerdo a su trayectoria de vida.

Envejecimiento saludable

Para aprender más...

El **entorno** comprende todos los factores del mundo exterior que forman el contexto de vida de una persona. Incluyen al hogar, la comunidad y toda la sociedad. Existen entornos que obstaculizan el desarrollo del envejecimiento saludable, por no estar adaptados, e incluso ni siquiera considerarlos dentro de los proyectos de desarrollo para la comunidad. Por el contrario, un entorno adaptado a las capacidades de las personas que envejecen, favorece su capacidad funcional.



La **capacidad funcional** se compone de la **capacidad intrínseca** de la persona, las características del **entorno** que afectan esa capacidad y las **interacciones** entre la persona y el entorno.

OMS. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. OMS: USA.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf

Manos a la obra...

Envejecimiento
saludable

Instrucciones: Responde el siguiente cuestionario.

1

¿Cuáles son las características del entorno donde se ubica la narrativa del caso?

2

¿Cómo es que este entorno favorece el envejecimiento saludable de las y los participantes?

3

¿Qué capacidades intrínsecas (físicas, intelectuales y emocionales) de cada protagonista se desarrolla al participar en el torneo "Nacional de pelota Tarasca"?

4

Los entornos son muy importantes para lograr un Envejecimiento Saludable: ¿Identificas algún entorno en tu comunidad en donde se favorezca el envejecimiento saludable?, si es así descríbelo. Si no es así, escribe ¿Qué piensa de que no existe?

Manos a la obra....

Instrucciones: Realiza las actividades que se te piden en cada caja.

Envejecimiento
saludable

1. Describe 3 momentos de la narrativa que son ejemplo de la interacción entre los entornos y las capacidades intrínsecas de las personas, para así alcanzar un envejecimiento saludable

2. ¿Qué tan importante es, para una sociedad que envejece, construir entornos para favorecer el envejecimiento saludable de las personas mayores?

Si estás en compañía....

Envejecimiento
saludable

Discutan y enumeren al menos 5 actividades que se pueden realizar en tu comunidad para favorecer la capacidad funcional de todos sus integrantes, en donde las personas envejecidas sean las protagonistas. Toma en cuenta la lectura del caso y del documento de apoyo.

A worksheet with a light orange background and a white lined area. At the top center of the white area is a small brown rectangular box. Below it, there are five rows, each starting with a red circle containing a white number (1, 2, 3, 4, 5). The rest of each row is blank for writing. On the left side of the white area, there are five red circular punch holes.

Si estás en compañía...

Envejecimiento
saludable

¡Vamos a planear la organización de un evento que favorezca el envejecimiento saludable!

Elige una de las actividades anteriores que propusiste. Es importante que consideres la que se pueda realizar con mayor rapidez, con pocos recursos y en donde la mayoría se comprometa a participar. Comencemos una pequeña planeación.

¿Cómo se llamaría el evento?

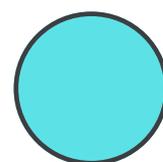
¿Cuándo podría ser?

¿Cuáles serían las actividades?

¿Quiénes participarían?

¿Dónde lo podrían realizar?

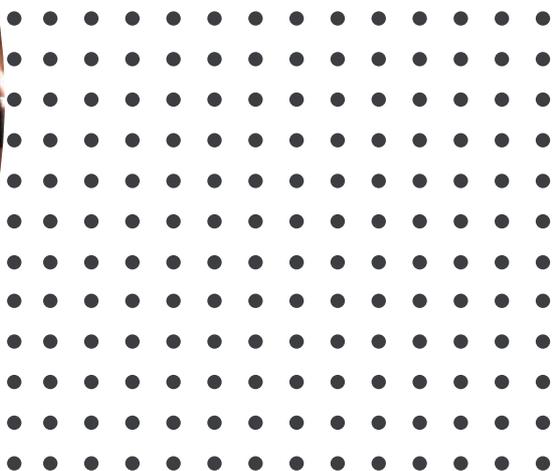
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE:



5 DOMINIOS

Objetivo: Analizar las diferentes formas de envejecer a partir de los principios y dominios del envejecimiento saludable.

Caso 4





La maestra Conchita en la inauguración del Nacional

El nacional de pelota tarasca II

El nacional de pelota tarasca fue organizado por el grupo de Panotla, Tlaxcala. La maestra Conchita lider del grupo, gestionó de muchas maneras y con gran dedicación de tiempo y esfuerzo: Las instalaciones para el juego, la logística del evento (árbitros, invitación a equipos, rol de juegos), materiales (pelotas, redes, pintura de canchas, viáticos, premios) y convite a todos los equipos durante la inauguración. Acudieron al evento 60 equipos de todo el país, aproximadamente 250 personas.

La mayoría de los grupos son autónomos y autosuficientes, pues acudieron al evento con sus propios recursos. Solo algunos equipos, sobre todo del norte del país tienen apoyo económicos y de recursos humanos especializados (entrenadores por parte del gobierno municipal). Los equipos que participaron en el nacional de pelota tarasca tienen una red social. Aunque viven en diferentes estados comparten el gusto por la pelota tarasca. El estar en este escenario les permite reencontrarse, conocerse, así como ubicar las potencialidades y debilidades de cada equipo. Conocen el nombre de la mayoría de quienes asisten al evento.

Algunas de las expresiones que ellas comentan: "Nos da mucho gusto vernos", "nos hemos visto en los anteriores nacionales", "tenemos nuestros grupos de WhatsApp y nos comunicamos", "aquí también venimos a ver que pescamos" (haciendo alusión a encontrar pareja). El equipo de Fortín de las Flores, Veracruz. Comienza a jugar. El juego de pelota tarasca comienza con un saque, el equipo se organiza para saber en qué posición estará cada una y puedan conectar y ubicar mejor los golpes, así como aprovechar cada una de las capacidades del equipo.



Recibiendo el balón en la red.



Equipo representativo de
Panotla, Tlaxcala. Categoría 60-
70 años

La jugadora que saca le pega muy fuerte a la pelota y busca colocarla de tal manera que el otro equipo no la responda. Se nota un dominio en la técnica individual así como del manejo de la paleta para golpear la pelota. Existe una coordinación entre cada una de las jugadoras y se echan porras entre ellas. La cancha es irregular y genera trastabilleos, sin embargo se recuperan rápidamente y continúan jugando.



Jugadora de Panotla
Tlaxcala. Categoría 60-70
años

Varias de ellas tienen mucha potencia al golpear la pelota y colocan los puntos sobre el cuerpo de la otra jugadora o cercano a las orillas de la cancha, hacen recorridos rápidos al correr para alcanzar la pelota, la golpean, se frenan y regresan a su lugar. Tanto en desplazamientos laterales como corriendo hacia atrás. Ninguna cae. Es evidente el entrenamiento constante.



Entrevistando a
Jugadora de pelota
Tarasca. Categoría 60-
70 años

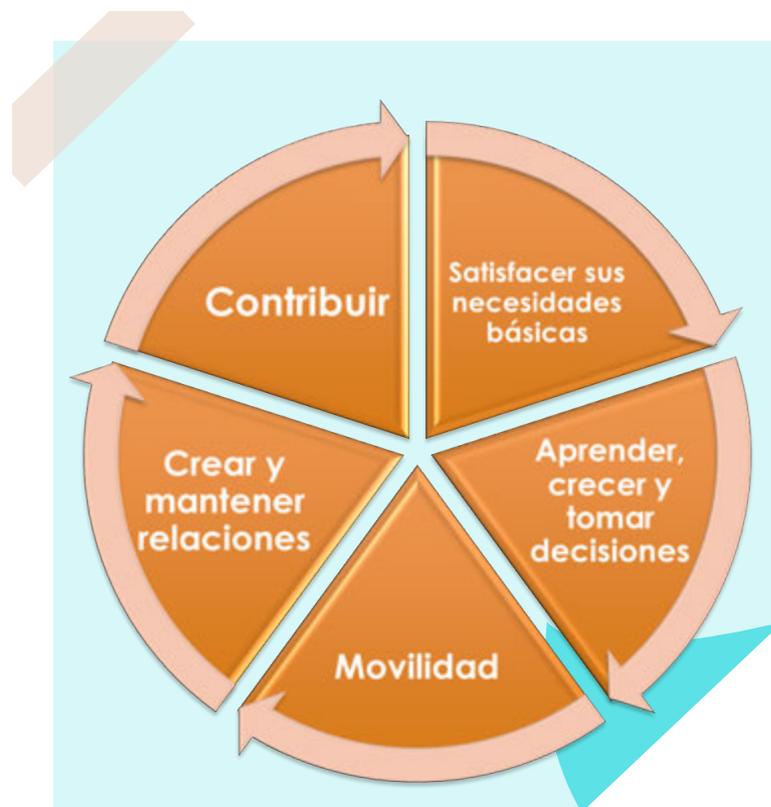


Equipo representativo
de Coahuila. Categoría
60 a 70 años.

Los 5 dominios de la capacidad funcional

Para aprender más...

Hay cinco dominios clave de la capacidad funcional, los cuales son fundamentales para que las personas mayores puedan hacer las cosas que valoran. Así pueden envejecer de manera segura, en entornos adecuados, ser incluidas y contribuir a sus comunidades conservando su autonomía y salud.



Los 5 dominios de la capacidad funcional

Para aprender más...

¿Cómo se desarrollan los 5 dominios?

1. **Satisfaciendo las necesidades básicas.** Acceder a alimentación, vestido, vivienda, servicios de salud y cuidados a largo plazo apropiados. Sentirse segur@s en sus entornos cotidianos.
2. **Aprendiendo, creciendo y tomando decisiones.** Seguir aprendiendo, para continuar con el desarrollo personal y fortalecer la toma de decisiones en la vida.
3. **Teniendo movilidad.** Moverse en todas sus formas, lo cual permita mejorar, mantener o recuperar la autonomía y la participación social.
4. **Estableciendo y manteniendo relaciones.** Iniciar, conservar o mejorar las redes sociales durante toda la vida.
5. **Contribuyendo a la sociedad.** Utilizar sus saberes para compartirlos con la comunidad, apoyando en distintos proyectos para el bien común.

OMS. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. OMS: USA.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf

Manos a la obra....

Instrucciones: Relaciona las columnas. En la columna 1 se encuentran las ventajas de la actividad física y en la columna 2 se encuentra ejemplificada con el caso narrado al inicio.

Envejecimiento
saludable 5 dominios

Dominios de la Capacidad Funcional	EL Nacional de pelota Tarasca
1. Satisfacer las Necesidades Básicas	() La maestra Conchita líder del grupo, gestionó de muchas maneras y con gran dedicación de tiempo y esfuerzo: Las instalaciones para el juego, la logística del evento (árbitros, invitación a equipos, rol de juegos), materiales (pelotas, redes, pintura de canchas, viáticos, premios) y convite a todos los equipos durante la inauguración.
2. Aprender, Crecer y Tomar Decisiones	() La mayoría de los grupos son autónomos y autosuficientes, pues acudieron al evento con sus propios recursos. Solo algunos equipos, sobre todo del norte del país tienen apoyo económicos y de recursos humanos especializados (entrenadores por parte del gobierno municipal).

Manos a la obra....

Instrucciones: Relaciona las columnas. En la columna 1 se encuentran las ventajas de la actividad física y en la columna 2 se encuentra ejemplificada con el caso narrado al inicio.

Envejecimiento
saludable 5 dominios

Ventajas de la Actividad Física	El Nacional de Pelota Tarasca
3. Movilidad	<p>() Los equipos que participaron en el nacional de pelota tarasca tienen una red social. Aunque viven en diferentes estados comparten el gusto por la pelota tarasca y el estar en este escenario les permite reencontrarse y ubicar las potencialidades y debilidades de cada equipo, de la mayoría saben sus nombres.</p>
4. Mantener y crear relaciones	<p>() La jugadora que saca le pega muy fuerte a la pelota y busca colocarla de tal manera que el otro equipo no la responda. Se nota un dominio en la técnica individual así como del manejo de la paleta para golpear la pelota. Existe una coordinación entre cada una de las jugadoras y se echan porras entre ellas.</p>
5. Contribuir	<p>() Varias de ellas tienen mucha potencia al golpear la pelota y colocan los puntos sobre el cuerpo de la otra jugadora o cercano a las orillas de la cancha, hacen recorridos rápidos al correr para alcanzar la pelota, la golpean, se frenan y regresan a su lugar. Tanto en desplazamientos laterales como corriendo hacia atrás. Ninguna cae. Es evidente el entrenamiento constante.</p>

Manos a la obra...

Instrucciones: A partir de la lectura del caso y las capacidades funcionales, responde las preguntas que se presentan a continuación.

Envejecimiento
saludable 5 dominios

La capacidad funcional

1

¿Qué ventajas tiene envejecer haciendo lo que a uno le gusta?

2

¿Qué dominios del envejecimiento activo desarrollan las personas envejecidas cuando dicen que acuden al evento, entre otras cosas, para conocer amigos y buscar pareja? ¿Por qué?

3

Tomando como referencia el caso ¿Qué ajustes tienes que realizar en tu vida para lograr envejecer de forma saludable?

Manos a la obra...

Instrucciones: Imagina un evento masivo creado para que puedes hacer lo que te gusta...dibújalo.

Después contesta las preguntas que se te presentan.

Envejecimiento
saludable 5 dominios

2

¿Cómo es que este evento logra potenciar tu:

a) capacidad de aprender

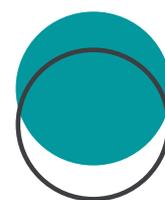
b) Movilidad

c) Relaciones sociales

3

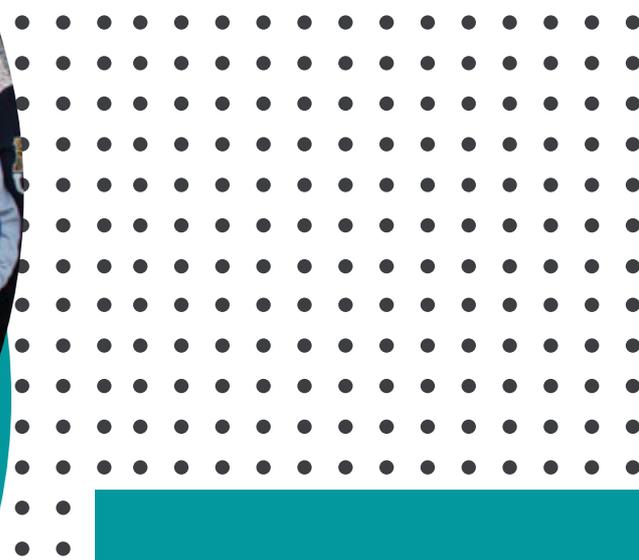
¿Cómo es que contribuyes a la sociedad participando en este evento?

PARTICIPACIÓN SOCIAL Y ENVEJECIMIENTO EXITOSO



Objetivo: Analizar las diversas experiencias de envejecer en colectivo de las personas ancianas, en relación con los la participación social para lograr un envejecimiento exitoso.

Caso 5





Doña Juanita mostrando Foto del Grupo "Nueva Esperanza"

Historia del grupo "Nueva esperanza" Ixtenco

El grupo de Ixtenco, nace en un inicio como un Grupo de Ayuda Mutua (GAM), este se conformó predominantemente de mujeres de entre 50 a 80 años. Ellos se reunían en el centro de salud de la comunidad. Entre las actividades que realizaban se destacan pláticas sobre autocuidado, nutrición, enfermedades y también realizaban ejercicio físico. Al desaparecer este grupo GAM, ella resisten y continúan reuniéndose, nombrándose: "Nueva Esperanza".

El nuevo grupo se conforma aproximadamente de 40 miembros, la mayoría son mujeres y solo asisten tres hombres. Se reúnen los lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 9:00 horas, en el auditorio de la presidencia municipal del Municipio para realizar actividad física. Antes de la pandemia contaban con un instructor, sin embargo, cuando reanudaron actividades después del confinamiento ya no regresó, por lo que ellas mismas decidieron coordinar la actividad física.



Realizando una tabla rítmica

El grupo es liderado por doña Blanca, quien tiene el rol de secretaria, sin embargo, ella es líder reconocida por las demás integrantes, se dirigen siempre con ella, pues las anima y lleva muy buena relación con todas. Por otra parte, está doña Carmen, a quien reconocen como la representante, ella se dirige a las dependencias y autoridades municipales. Además, toma asistencia al final de cada reunión. Después de la pandemia y con el cambio en la administración pública, fue doña Carmen la que se dispuso a hablar con el nuevo presidente municipal, con el objetivo de que las conociera y estuviera enterando del grupo, de lo que hacen y de los días que se reúnen.

Al igual que otros grupos ellas también en fechas especiales realizan convivios, por ejemplo, en el día de la mujer, de la madre, en el día del abuelo, día de la candelaria, participación en las fiestas patronales con la coronación de una de ellas como la "Reina de la tercera edad" y en la posada de fin de año.

En general esta es la forma de organizarse del grupo Nueva Esperanza, destacando tanto las funciones de doña Carmen y doña Blanca al frente del grupo, como el orden, la constancia, la puntualidad del resto de sus compañeras y sobre todo el interés por seguir asistiendo a "hacer los ejercicios"

"Convivencia de fin de año 2021"

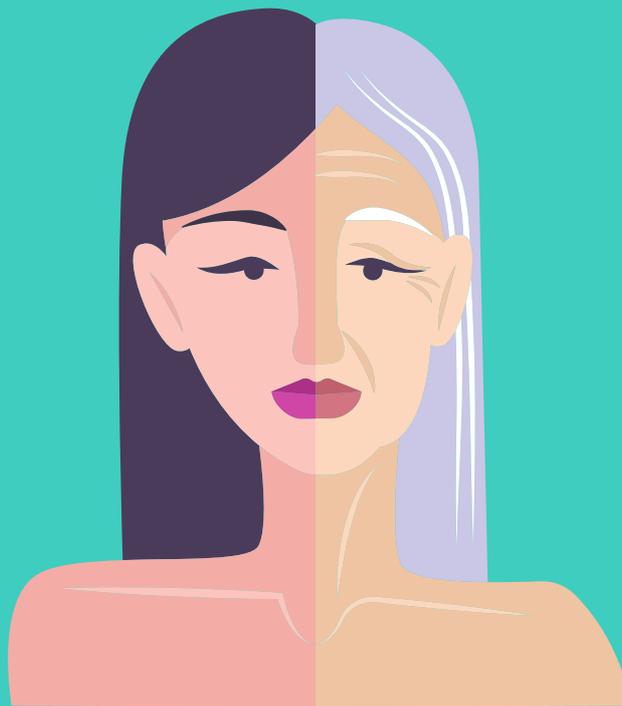


Envejecimiento exitoso

Para aprender más...

Rowe y Kahn en 1987 hacen alusión a tres formas de envejecer: envejecimiento usual, patológico y con éxito. Este último concepto integra los siguientes componentes:

- a) Una baja probabilidad de padecer enfermedades o invalidez
- b) Alta capacidad de funcionamiento físico y cognitivo
- c) Un alto compromiso con la vida, tanto en términos de relaciones interpersonales como en participar en actividades productivas.



Envejecimiento exitoso

La relación entre la participación social y el envejecimiento exitoso

Los resultados de la investigación realizada por Gallardo-Peralta, et al. (2016) confirman una relación positiva entre la participación social y el envejecimiento exitoso. La participación social se entiende como la integración del individuo en las diversas instituciones, asociaciones y redes informales de la comunidad. Ser parte de una agrupación de carácter social o comunitario se relaciona con sentimientos de integración y como una potencial fuente de apoyo social.

Por lo tanto, la participación social es una fuente de apoyo social, en este caso comunitario, puesto que la agrupación le otorga a la persona que participa apoyo emocional, instrumental e informativo. Asimismo, la red de apoyo comunitario actúa como recurso protector o amortiguador en situaciones de estrés, promoviendo así una mejor salud física, mental y el bienestar, y durante la vejez en particular.

La participación social es un mecanismo protector en la vejez y que promueve un envejecimiento exitoso. Sus beneficios son múltiples: biológicos, psicológicos y sociales, y además se potencian entre ellos, por ejemplo, una mejor salud física repercute en una mejor salud mental.

Gallardo-Peralta, L., conde-Llanes, D. y Córdova-Jorquera, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos*, 27(3), 104-108.

Manos a la obra...

Instrucciones:

La lectura anterior confirma la importancia de la participación social como un factor que favorece el envejecimiento exitoso. ¿Alguna vez habías analizado esta relación?

Participación social y
Envejecimiento exitoso



¿Qué piensas al respecto?

Manos a la obra...

Instrucciones: A continuación se encuentra un listado de palabras relacionadas con las ventajas de envejecer participando en grupos. Lee con atención cada una de ellas y elige 5 que describan al grupo de Nueva Esperanza.

Participación social y Envejecimiento exitoso

 Iniciativa

Enemistad	<input checked="" type="checkbox"/>
Liderazgo femenino	<input type="checkbox"/>
Relaciones interpersonales	<input type="checkbox"/>
Apatia	<input type="checkbox"/>
Desánimo	<input type="checkbox"/>
Constancia	<input type="checkbox"/>
Actividades productivas	<input type="checkbox"/>

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Manos a la obra...

Participación social y
Envejecimiento exitoso

Instrucciones: Ubica un grupo de amig@s en el cual actualmente te integres. Califica del 1 al 10 las características de tu grupo. Después contesta las siguientes preguntas.

Iniciativa grupal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Amplias y fortalecidas relaciones interpersonales

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apoyo emocional

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Participación en actividades productivas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Manos a la obra...

Participación social y
Envejecimiento exitoso

Instrucciones: Ubica un grupo de amig@s en el cual actualmente te integres. Califica del 1 al 10 las características de tu grupo. Después contesta las siguientes preguntas.

Apoyo informativo



Mejora de la salud física



Mejora de la salud emocional



Manos a la obra...

Participación social y
Envejecimiento exitoso

Instrucciones: Ubica un grupo de amig@s en el cual actualmente te integres. Califica del 1 al 10 las características de tu grupo. Después contesta las siguientes preguntas.

1

¿Cuáles son los beneficios que desarrolla el grupo "Nueva Esperanza" al envejecer en grupo?

2

¿Cuáles son las ventajas de envejecer con redes sociales fortalecidas?

3

¿Qué retos encuentras, en algún grupo al que perteneces, para fortalecer la participación?

Si estas en compañía...

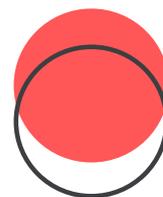
Participación social y
Envejecimiento exitoso

Instrucciones: Realiza las siguientes actividades.

Dibujen un símbolo que represente los retos que deben seguir trabajando como grupo de amigos para así ir construyendo un envejecimiento exitoso.

LIDERAZGOS

FEMENINOS



Objetivo: Conocer las historias de vida de las líderes comunitarias y los elementos del liderazgo femenino de mujeres envejecidas.

Caso 6



"Señora Carmen"



La señora Carmen nació el 5 de julio de 1948, en Ixtenco, Tlaxcala. Ella es la menor de nueve hermanos, desde muy joven sabía que ella no quería dedicarse únicamente al hogar, ni al campo como sus padres. En su mente estaba estudiar para lograr concluir una carrera universitaria. Sus estudios básicos los realizó en su comunidad, Ixtenco, la preparatoria la cursó en Huamantla y posteriormente la licenciatura en enfermería y obstetricia en la ciudad de Tlaxcala.

Doña Carmen en competencia de caminata

Al concluir sus estudios, comienza a trabajar como responsable de módulos en Apizaco, entre sus actividades estaba visitar 15 comunidades. Dos años después la transfirieron a Huamantla, donde trabajó por 38 años, como jefa de enfermeras, siendo responsable de varios programas, entre ellos el de tuberculosis.

Se jubiló a la edad de 68 años, en ese momento se integró al grupo "Nueva esperanza". Actualmente, lleva cinco años siendo la responsable del grupo. Ella considera que este ejercicio del liderazgo se le facilita porque durante su vida laboral estuvo a cargo de personal de enfermería y ahora lo lleva a la práctica con el grupo.



Doña Carmen pasando lista

Entre las funciones que realiza se destacan llevar la lista de asistencia del grupo, realizar las gestiones con las autoridades del municipio, redactar oficios, informar sobre las actividades que se llevarán a cabo y realizar el seguimiento sobre los integrantes del grupo.

Asimismo, el grupo suele realizar actividades de recreación, en el que la Señora Carmen junto con el grupo se organizan para saber de qué manera va a participar cada integrante.

Ella toma en cuenta la situación personal de los integrantes para saber cuáles son sus posibilidades de ayudar. Esto hace que las personas se sientan pertenecientes al grupo y quieran formar parte de estas actividades.

Ella ha vivido muchos años en la comunidad de Ixtenco por lo que es muy conocida en ella, año con año participa activamente en las festividades del patrono de la comunidad. En la feria de San Juan Bautista, formó parte del desfile y realizó el recorrido tradicional para llevar al santo a la iglesia, preparan comida típica del lugar y es ofrecida a los demás asistentes a la fiesta.

La señora Carmen menciona que siente que es el momento de delegar la responsabilidad de dirigir al grupo a otra compañera que tenga el compromiso que ella ha tenido hasta ahora. No obstante, tiene la firme intención de continuar asistiendo a las actividades de acondicionamiento físico.

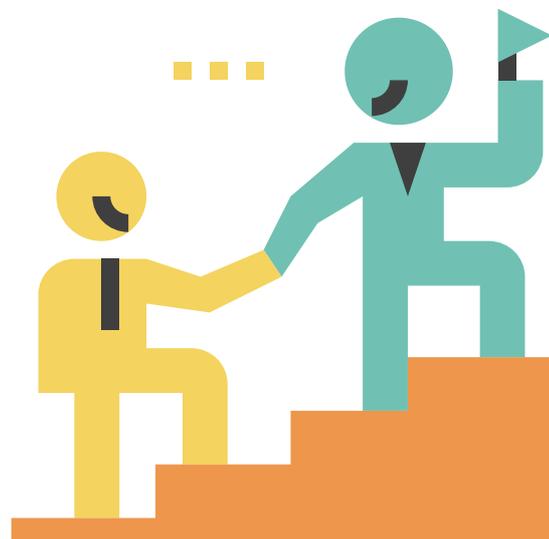


Doña Carmen dando un anuncio

Liderazgos femeninos

Para aprender más ...

Todo grupo genera líderes. Siempre hay personas que en ciertas situaciones o ante ciertas necesidades, asumirán la dirección de las actividades del grupo y cuyo carácter directivo será aceptado por la mayoría de los miembros. En esa aceptación puede influir su capacidad y rapidez para presentar respuestas y vías para la solución de los problemas; su oferta de encargarse de ello; el conocimiento que el grupo tenga de esas personas, la confianza que deposite en ellas y la historia de acciones compartidas que pueda existir entre todas las personas. Davis y Newstrom definen al liderazgo como “el proceso que ayuda a otros para trabajar con entusiasmo, hacia determinados objetivos, es decir, es el acto fundamental del éxito de una organización y su gente” (2004, p. 61, citado en Erazo, 2014, p.152).



Liderazgos femeninos

Para aprender más ...

Algunas de las características que suelen identificar a un líder son la popularidad en la comunidad, el compromiso en la defensa de intereses colectivos, la promoción del sentimiento de solidaridad, así como sacrificar su tiempo libre en pro de la comunidad (Montero, 2006). Estas características propician que la mayoría de los miembros de la comunidad los identifique y los legitimen, secundando sus acciones.

Por lo tanto, el líder puede ser considerado un agente de cambio porque "promueve la motivación con el resto del grupo y afecta de forma positiva al resto de la comunidad" (Erazo, 2014, p.152).



Liderazgos femeninos

Para aprender más ...

Rodríguez-Guzmán y Díaz-Cisneros (2014) indican que los estilos de liderazgo varían entre mujeres y hombres. El estilo masculino se identifica por la competitividad, la autoridad jerárquica, un alto control y la resolución analítica de problemas, de cierta manera un estilo muy tradicional de relacionarse con los demás. Por otro lado, el estilo femenino clásico se denomina alternativo ya que se representa por la cooperación, la colaboración entre líder y los subordinados, la resolución de problemas basada en la intuición y la empatía. Sin embargo, es importante señalar que ante los procesos de deconstrucción del género, los estilos de liderazgo pueden tener un crisol de posibilidades.

Erazo, M., Jiménez, M., López, C. (2014). Empoderamiento y liderazgo femenino; su papel en la autogestión comunitaria en el corregimiento El Hormiguero - Valle del Cauca. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá*, 23(1), pp.149-157.

Montero, M. (2006). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria : la tensión entre comunidad y sociedad*. Paidós. Pp. 94-95.

Rodríguez-Guzmán, L., Díaz-Cisneros, M. (2014). Participación y liderazgo de las mujeres Guanajuatenses. *Ciencia e Interculturalidad*, 14(7), 7-15.

Manos a la obra...

Instrucciones: En los recuadros anota las cualidades de líder que posee Doña Carmen.

La señora Carmen y el liderazgo

The form consists of a large light-orange rounded rectangle. In the center is a photograph of a woman, Doña Carmen, standing and looking to her left. She is wearing a grey long-sleeved shirt with a colorful logo, grey pants, and blue sneakers. Surrounding the photograph are seven red rounded rectangles, each containing a horizontal line for writing. The rectangles are positioned as follows: two at the top, one to the right of the photo, one to the left of the photo, and three at the bottom.

Manos a la obra....

La señora Carmen y el liderazgo

Instrucciones: Relaciona el concepto o característica del liderazgo con la definición o el ejemplo del caso de la señora Carmen que corresponda. Ubica en el círculo el número correspondiente.

<p>1. Líder</p>	<p>La señora Carmen reconoce sus aptitudes como líder por su experiencia en el campo laboral, ahora lo traslada al liderazgo del grupo y le ha funcionado.</p>
<p>2. Liderazgo</p>	<p>Proceso que ayuda a otros para trabajar con entusiasmo, hacia determinados objetivos, es decir, es el acto fundamental del éxito de una organización y su gente.</p>
<p>3. Liderazgo masculino</p>	<p>En el caso se menciona que al vivir tanto tiempo en su comunidad es conocida por muchas personas y también, porque participa en las fechas importantes de la misma comunidad.</p>
<p>4. Liderazgo femenino</p>	<p>Liderazgo identificado por la competitividad, la autoridad jerárquica, un alto control y la resolución analítica de problemas, de cierta manera un estilo muy tradicional de relacionarse con los demás.</p>

Manos a la obra...

La señora Carmen y el liderazgo

Instrucciones: Relaciona el concepto o característica del liderazgo con la definición o el ejemplo del caso de la señora Carmen que corresponda. Ubica en el círculo el número correspondiente.

5.
Comprensión y conocimiento de los recursos en su poder

Agente de cambio que promueve la motivación con el resto del grupo y afecta de forma positiva al resto de la comunidad.

6.
Compromiso con el grupo

Liderazgo representado por la cooperación, la colaboración entre líder y los subordinados, la resolución de problemas basada en la intuición y la empatía.

7.
Son reconocidos y apreciados por todos

Entre las funciones que realiza Doña Carmen se destacan llevar la lista de asistencia del grupo, realizar las gestiones con las autoridades del municipio, redactar oficios, informar sobre las actividades que se llevarán a cabo y realizar el seguimiento sobre los integrantes del grupo.

Manos a la obra....

La señora Carmen y el liderazgo

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

¿Cuáles crees que son las ventajas del liderazgo de la señora Carmen ?

¿Por qué es importante que existan mujeres ancianas líderes en las comunidades?

Manos a la obra...

La señora Carmen y el liderazgo

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

3. ¿Te consideras un líder en tu comunidad?

- Sí
- No
- Estoy en proceso

¿Qué capacidades consideras que puedes mejorar para ser líder o mejorar tu liderazgo?

Manos a la obra...

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

La señora Carmen y el liderazgo

Marca las habilidades que consideras que poses como líder

- Facilidad de palabra
- Habilidad de gestión
- Compromiso con la comunidad
- Trabajar con entusiasmo
- Delegar responsabilidades
- Popularidad en la comunidad
- Promoción del sentimiento de solidaridad
- Aportar tu tiempo libre en pro de la comunidad
- Agente de cambio
- Promueve la motivación con el resto del grupo
- Impactar de forma positiva al resto de la comunidad

Si estás en compañía....

La señora Carmen y
el liderazgo

Utilizando algunas de las siguientes frases, arma una breve narrativa, en donde se muestre el liderazgo de mujeres envejecidas dentro de tu comunidad o en alguna experiencia de la cual hayas sido participante. Decidan entre el equipo el escenario y los personajes. Se recomienda tomar elementos compartidos y/o complementarios, para lograr hacer la narrativa en colectivo. El formato anexo te puede ser de utilidad para darle una estructura básica de historieta, recuerda incluir una presentación o inicio de la historieta, un desarrollo de la idea principal y una conclusión o final.

- popularidad en la comunidad
- compromiso en la defensa de intereses colectivos
- promoción del sentimiento de solidaridad
- aportar su tiempo libre en pro de la comunidad
- agente de cambio
- promueve la motivación con el resto del grupo
- impacta de forma positiva al resto de la comunidad

Inicio

Si estás en compañía....

La señora Carmen y
el liderazgo

Desarrollo

Final

GÉNERO

Y ENVEJECIMIENTO



Objetivo: Analizar la construcción de género en el curso de vida de una mujer envejecida líder de su comunidad.

Caso 7





La maestra Blanca realizando ejercicios.

La maestra Blanca

La maestra Blanca, es una mujer que pertenece al grupo "Nueva esperanza" en la comunidad de Ixtenco. Ella nació el 9 de julio de 1948, es la mayor de siete hermanos, durante los primeros años de su vida se dedicó a estudiar, también ayudaba en las labores de su casa y en el campo apoyaba a sus padres. Sin embargo, entre sus principales aspiraciones se encontraba el salir de la comunidad y estudiar una carrera profesional. Aspiración que surgió por la influencia de vida de su Tía, la Maestra Flor, quien se fue a estudiar y trabajar fuera de su pueblo.

Años más tarde, decide iniciar sus estudios fuera de la comunidad, cambia de residencia de Ixtenco al Estado de Puebla, ingresa a la Escuela Normal, entre sus estudios se destaca su incursión en la pintura, inclusive en la actualidad conserva algunos de sus cuadros y materiales realizados durante esta etapa de su vida.

Contando la historia...

En cuanto a su vida laboral, se ve en la necesidad de mudarse al estado de Oaxaca, donde le dan su plaza de la SEP, posteriormente solicita un cambio y esta vez comienza a trabajar en Ixtapan de la Sal

Años más tarde, decide iniciar sus estudios fuera de la comunidad, cambia de residencia de Ixtenco al Estado de Puebla, ingresa a la Escuela Normal, entre sus estudios se destaca su incursión en la pintura, inclusive en la actualidad conserva algunos de sus cuadros y materiales realizados durante esta etapa de su vida.

En cuanto a su vida laboral, se ve en la necesidad de mudarse al estado de Oaxaca, donde le dan su plaza de la SEP, posteriormente solicita un cambio y esta vez comienza a trabajar en Ixtapan de la Sal.

Cuando llega el momento de jubilarse, decide integrarse al Grupo de Ayuda Mutua (GAM) de su comunidad, organizado por el gobierno Federal, en el año 2009, por invitación de una de sus vecinas. En este espacio las personas mayores se reunían para hacer un seguimiento mensual de indicadores de salud, además de realizar actividad física.

Al desaparecer el programa Federal, el grupo deja de pertenecer a los GAM, pero no desaparece, resiste y sobrevive, es cuando ellas deciden autonombrarse "Grupo Nueva Esperanza" y aun sin coordinación de otros, seguir acudiendo a realizar sus ejercicios.



La maestra Blanca, al poseer habilidades de manejo de grupos y "la experiencia como Maestra de llevar la materia de Educación Física" decide dirigir la dinámica de acondicionamiento físico, sugiere los ejercicios y coordina las actividades.

Participando activamente en la caminata recreativa

Asimismo, anima a sus compañeras a turnarse en la dirección de los ejercicios para que a todas les tocara desempeñar este rol, potenciando las habilidades de muchas y desarrollando nuevas. Doña Blanca nos comentó que muchas de sus compañeras son penosas o les preocupa el qué dirán, sin embargo, poco a poco han dejando estas actitudes y creencias a un lado.

Otra de las actividades de la maestra Blanca es la organización de los datos y el darle un orden a las actividades.



Organizando al grupo

En el grupo es reconocida por asistir puntualmente a sus reuniones los días lunes, miércoles y viernes, sus opiniones son escuchadas por los demás miembros del grupo, suele motivar a sus compañeros para participar en las actividades y por su facilidad de palabra toma el liderazgo.



Tomando la palabra y expresando sus ideas

Cuando requieren ayuda de las autoridades, la maestra Blanca ayuda a organizar al grupo para realizar la gestión de las demandas. Realiza los escritos y los entrega en la presidencia de la comunidad con quien mantiene constante comunicación. Conoce los procesos para solicitar apoyo e incluso motiva a sus compañeras a integrarse a otras actividades, no solo actividad física. Por ejemplo, algunas veces han tenido actividades con grupos de psicólogos, manualidades con semillas y hojas de maíz el cual es un alimento muy importante en la comunidad.

*Encabezando al grupo
"Nueva Esperanza"*



Una acción más a la que tiene acceso el grupo es a la educación, pueden tomar cursos para terminar los niveles básicos de educación, aprender a leer, escribir, concluir la primaria y secundaria. La maestra Blanca es una constante impulsora con sus compañeras de seguir aprendiendo. Sabe que la educación transforma a las personas.

El género y su deconstrucción

Para aprender más...

Las formas de ser mujer en esta sociedad y en sus culturas, constituyen cautiverios en los que sobreviven creativamente las mujeres en la opresión.

El cautiverio caracteriza a las mujeres por su subordinación al poder, su dependencia vital y por la obligación de cumplir con el deber ser femenino de su grupo de adscripción, concretado en vidas estereotipadas solo en el ámbito de lo privado, sin alternativas.

La condición de las mujeres es opresiva por la dependencia vital, la subalternidad y la servidumbre de las mujeres en relación con el mundo (Lagarde, 2005, p. 37).

La perspectiva de género grita a la sociedad que la diferencia sexual se ha transformado en desigualdad social y política. Este grito ha cimbrado las conciencias y las mujeres entonces hemos comenzado a cuestionarnos el papel de subordinación normalizado, atreviéndonos a romperla desde la teoría y desde la práctica cotidiana. Ejemplo de ello es la integración a la vida pública de las mujeres, conquistando espacios de poder antes solo asignados a los hombres.

El género y su deconstrucción

Para aprender más...

Los sistemas de género son los conjuntos de prácticas, símbolos y representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran a partir de la diferencia sexual anatómico-fisiológica y que dan sentido, en general, a las relaciones entre personas sexuadas (De Barbieri, 1990, p. 35).

La revelación de la existencia de los sistemas de género viene a trastocar la visión de que las diferencias sexuales naturales determinan la organización social, los sistemas de género nos dicen que no es "natural" la diferencia de roles, los roles sociales asignados son una construcción social. Esto es, se ha construido a partir de la diferencia física, la diferencia social.

El género y su deconstrucción

Para aprender más...

Los grupos coordinados por mujeres envejecidas reconocen que sus liderazgos favorecen la participación e identidad comunitaria, son admiradas por su presencia contundente y asentada, liderando de forma horizontal, compartida y en la búsqueda del bien común (Angulló, et. al. 2019; Erazo, Jiménez y López, 2014; Olivares, 2019).

Los procesos de liderazgo femenino comienzan a generar otras formas de organización social, construyendo una realidad distinta. Nada es para siempre, la realidad esta en constante deconstrucción (Berger y Luckman, 1967).

Angulló, M., Gómez, M., Zorrilla, V., Criado-Quesada, B. (2019). Liderazgo, género y mujeres mayores. En UNESCO. (Ed.). *The Time Is Now. Feminist Leadership for a New Era* (pp. 112-122). UNESCO.

.Berger, P. & Luckman, T.(1967). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortou.

De Barbieri (1992). Sobre la categoría de género. Una introducción teórica-metodológica. *ISIS Internacional*, 17, Santiago de Chile.

Erazo, M. Jiménez, M. y López, C. (2014). Empoderamiento y liderazgo femenino; su papel en la autogestión comunitaria en el corregimiento El Hormiguero - Valle del Cauca. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 149-157.

Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: UNAM.

Olivares, V. (2019). *Mujeres líderes en el espacio rural: experiencias y significados sobre el liderazgo y la participación comunitaria en organizaciones de mujeres* [Tesis de maestría]. Universidad de Chile.

El género y su deconstrucción

Género y educación

La educación juega un rol preponderante en la ruptura de ciertos prejuicios sociales, dado que es una poderosa palanca para apuntalar el reconocimiento de la mujer con los mismos derechos educativos, laborales, políticos, sociales y culturales que el hombre (Lechuga, et al. 2018).

Si se hace un recuento de la participación de la mujer en cualquier nivel educativo en México, se observa que ésta ha sido relativamente reducida y que sólo con el paso del tiempo y el rompimiento de ciertos paradigmas sociales ha podido incrementarse.

En los años 70's en México, de acuerdo con el censo correspondiente, el grado de instrucción de la población era la siguiente: La asistencia a algún grado de la educación primaria de seis a 14 años, fue el 60 % para los varones y 58.2%. A nivel de enseñanza secundaria, la diferencia entre sexos se hacía más notable, pues una mayor proporción de personas del sexo masculino contaba con ese grado de escolaridad.

En el caso de la educación superior, el 1.5% de los hombres asistía a la universidad y de las mujeres el 0.5%, lo que implica que de cada 66 hombres de 16 años o más uno asistía, mientras que en el caso de las mujeres por cada 199 mujeres una asistía a la universidad.

El género y su deconstrucción

Género y educación

Actualmente, de acuerdo con cifras del INEGI (2020), en México residen 65 millones de mujeres, de esta cifra 25% son niñas entre 0 a 14 años, 25% jóvenes de 15 a 29 años, 38% adultas de 30 a 59 años, y 12% adultas mayores de 60 años o más. De esta población, el 60.6% de las mujeres de 3 a 29 años asiste a la escuela.

Si bien el acceso a la educación superior para las mujeres en México no está restringido abiertamente, la realidad es que existen múltiples factores socioculturales que lo obstaculizan. Un ejemplo de esto es que las mujeres se dedican cinco veces más que los hombres a labores domésticas.



Cordova, M. (2005). La Mujer Mexicana como Estudiante de Educación Superior. *Psicología para América Latina*, 4. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X20050002000002&lng=pt&tlng=es

García, O. (2022). Seis de cada 10 personas sin educación escolar son mujeres: INEGI. *W Radio*. Recuperado de: https://wradio.com.mx/radio/2022/03/31/nacional/1648750244_384448.html

Lechuga, J. et al. (2018). Educación y género. El largo trayecto de la mujer hacia la modernidad en México. *Economía UNAM*, 15(43), 110-139.

Manos a la obra...

Género y envejecimiento

Instrucciones: Ordena las escenas de la vida de la maestra Blanca en orden cronológico.



Animando a sus compañeras a participar



Desempeñando sus actividades como maestra



Coordinando al grupo en sus ejercicios



Observando y escuchando a la maestra Flor



Cuando el grupo era coordinado por grupo GAM

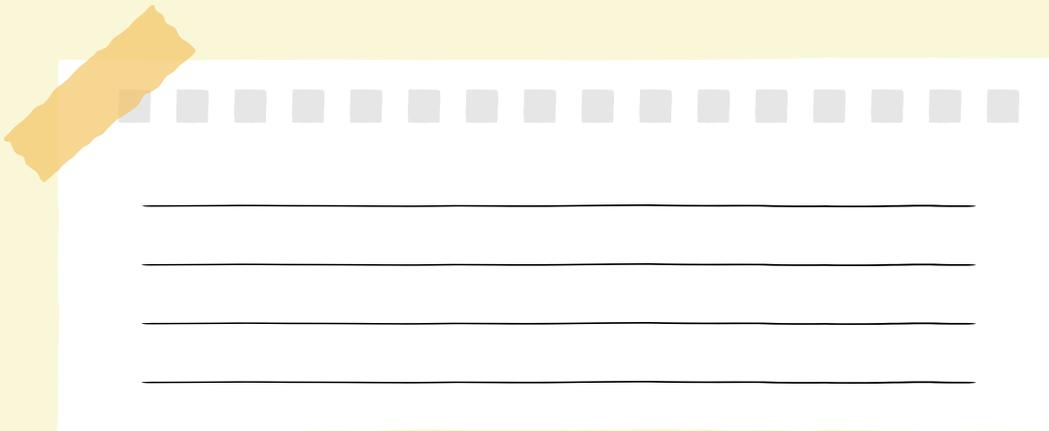
Manos a la obra...

Género y
envejecimiento

Instrucciones: A partir del caso de la maestra Blanca, contesta las siguientes preguntas.

1

Describe dos eventos de la vida de la maestra Blanca que fueron trascendentes y posibilitaron, que ella logre coordinar grupos en este momento de su vida.



2

De la narrativa de vida de la maestra Blanca, identifica momentos de su vida en donde ella muestra ruptura con los cautiverios de las mujeres.



Manos a la obra...

Instrucciones: A partir del caso de la maestra Blanca, contesta las siguientes preguntas.

Género y
envejecimiento

3

¿En qué actividad se ve la búsqueda del bien común de la maestra Blanca?

4

¿Qué oportunidades le presenta la vejez a la maestra Blanca para deconstruir su rol de género?

Manos a la obra...

Instrucciones: A partir del texto anterior, explica con tus propias palabras, cada uno de los derechos de las personas mayores.

Género y
envejecimiento

5

¿Qué relación encuentras entre cuestionar los roles tradicionales de género y alcanzar envejecimientos activos y saludables?

6

¿Qué obstáculos identificas en los roles tradicionales de género en el entorno que vives y convives?

Manos a la obra...

Género y
envejecimiento

Instrucciones: Reflexiona acerca del siguiente planteamiento.

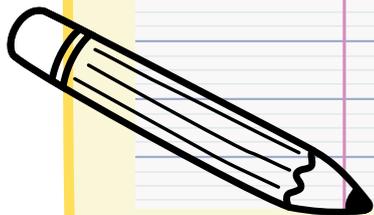
Tomando como punto de partida las acciones de la maestra Blanca, ¿Qué acciones podrías comenzar a realizar para romper las estructuras de género tradicionales en tu vida, los cuales te permitan avanzar en la construcción de un el envejecimiento activo y saludable?

<input type="radio"/>	-----

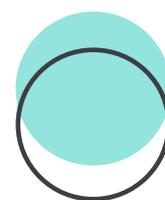
Si estás en compañía...

Género y
envejecimiento

Compara tu respuesta de la actividad 3 en grupo, discutan y respondan ¿Qué acciones podrían comenzar a realizar como grupo para romper las estructuras de género tradicionales en su vida y avanzar en la construcción de un el envejecimiento activo y saludable?



LA COMUNIDAD



Y SUS COMPONENTES

Objetivo: Identificar y analizar los componentes de la comunidad a través de conocer al grupo Nueva Esperanza de Ixtenco.

Caso 8





Miembros del grupo
Nueva Esperanza

Sentido de comunidad en el grupo Nueva Esperanza

El día 30 de mayo asistimos con el grupo "Nueva esperanza" de Ixtenco, Al llegar, como todos los días, se formó una fila con todos los asistentes, una persona se encarga de rociar sanitizante en la ropa y lo zapatos, aún continúan con las medidas de seguridad por la contingencia de la COVID-19, otra persona se encarga de repartir el gel y cuando terminan, proceden a realizar su actividad física.

La Señora Carmen, líder del grupo comenzó a pasar lista, pero antes de empezar les dice en voz alta, "¿se acuerdan de Lupita que venía con nosotros a hacer ejercicio? El día de hoy falleció. Ayer estaba muy malita, la iban a operar hoy y ya no aguantó. Un minuto de silencio. Ustedes, cada quien ya sabe, con lo que pueda, como lo hacemos aquí".



Acto seguido, Doña Carmen saca una bolsa de plástico de su bolsa para reunir el dinero. Sus compañeras, uno por uno comienza a cooperar para llevar el dinero para la familia de la persona que acaba de fallecer, que hace unos años fue parte del grupo y que sigue siendo reconocida como tal.

Doña Carmen anotando quienes cooperaron

Al final de la colecta, la encargada de reunir el dinero pregunta ¿quién la acompañará? Se forma la comitiva, cierran el tema momentáneamente, comenzamos a trabajar en la sesión del día y al final nos menciona la señora Carmen "ya nos vamos, perdón que las dejemos, pero tenemos que ir a ver a la compañera".



Doña Camren con sus compañeras poniendose de acuerdo

La comunidad y sus componentes

Para aprender más...

De acuerdo con McMillan y Chavis (1996), el sentido psicológico de comunidad es "un sentimiento que los miembros tienen de pertenencia, un sentimiento de que los miembros son importantes para los demás y para el grupo, y una fe compartida en que las necesidades de los miembros serán atendidas a través del compromiso de estar juntos" (p. 9). Dichos autores, señalan cuatro componentes específicos del concepto que tienen que estar presentes para hablar de sentido de comunidad:

- **Pertenencia.** Consiste en el sentido de haber invertido parte de sí mismo en la comunidad y de pertenecer a ella. Concretamente, esto conlleva (a) delimitación de una frontera entre los miembros y los que no lo son (b) existencia de un sistema de símbolos compartidos, (c) experiencia de seguridad emocional, (d) inversión personal en la comunidad y (e) sentimiento de pertenencia e identificación.

La comunidad y sus componentes

Para aprender más...

- **Influencia.** Hace referencia al poder que los miembros ejercen sobre el colectivo y recíprocamente al poder de las dinámicas del grupo sobre sus miembros. Las personas se sienten más atraídas por los grupos en los que pueden ejercer influencia. En esta línea, es frecuente encontrar en las comunidades una estructura centro-periferia, en la que los individuos con un sentimiento más fuerte de comunidad son los más activos en las dinámicas del grupo y se convierten en un referente para el resto de participantes.
- **Integración y satisfacción de necesidades.** Este elemento tiene que ver, en primer lugar, con los valores compartidos por los miembros del grupo. En segundo lugar, se refiere al intercambio de recursos para satisfacer las necesidades de los integrantes.
- **Conexión emocional compartida.** Los miembros reconocen la existencia de un lazo compartido. Este vínculo es el resultado del contacto positivo prolongado y de participar de experiencias y una historia comunes.

Manos a la obra...

Instrucciones: Completa la definición con el componente de comunidad que corresponda.

La comunidad y sus componentes

A

El elemento de _____ tiene que ver, en primer lugar, con los valores compartidos por los miembros del grupo. En segundo lugar, se refiere al intercambio de recursos para satisfacer las necesidades de los integrantes.

B

Hace referencia al poder que los miembros ejercen sobre el colectivo y recíprocamente al poder de las dinámicas del grupo sobre sus miembros. Las personas se sienten más atraídas por los grupos en los que pueden ejercer _____

C

La _____ consiste en el sentido de haber invertido parte de sí mismo en la comunidad y de pertenecer a ella. Concretamente, esto conlleva: delimitación de una frontera entre los miembros y los que no lo son, existencia de un sistema de símbolos compartidos, experiencia de seguridad emocional, inversión personal en la comunidad y sentimiento de pertenencia e identificación

D

Cuando los miembros reconocen la existencia de un lazo compartido. Este vínculo es el resultado del contacto positivo prolongado y de participar de experiencias y una historia comunes. Nos referimos a _____

Manos a la obra...

Instrucciones: El sentido de comunidad sucede durante la acción de los grupos. Los elementos que la componen son indivisibles. En algunas acciones se pueden reconocer unos más que otros, aunque los otros también están presentes. El siguiente ejercicio busca que identifiques en el caso del grupo "Nueva Esperanza" los componentes del sentido de comunidad. I

La
comunidad y
sus
componentes

Pertenencia / Influencia / Integración y satisfacción de necesidades / Conexión emocional compartida

	<p>Cuando la señora Carmen menciona "¿se acuerdan de Lupita que venía con nosotros a hacer ejercicio? El día de ayer falleció. Ayer estaba muy malita, la iban a operar hoy y ya no aguantó. Un minuto de silencio. Ustedes, cada quien ya sabe, con lo que pueda, como lo hacemos aquí"</p>
	<p>Al llegar, como todos los días, se formó una fila con todos los asistentes, una persona se encarga de rociar sanitizante en la ropa y los zapatos, aún continúan con las medidas de seguridad por la contingencia de la COVID-19, otra persona se encarga de repartir el gel y cuando terminan, proceden a realizar su actividad física. El siguiente momento es cuando la Señora Carmen pasa lista.</p>

Manos a la obra...

La comunidad y
sus componentes

Pertenencia / Influencia / Integración y satisfacción de
necesidades / Conexión emocional compartida

	<p>Quando comienzan a reunir el dinero en una pequeña bolsa de plástico. Las personas una por una comienzan a cooperar para llevar el dinero a la familia de la persona que falleció y que hace unos años fue parte del grupo, es reconocida como tal.</p>
	<p>Al final de la colecta, la encargada de reunir el dinero pregunta ¿Quién la acompañará?. Se forma la comitiva, cierran el tema momentáneamente y al final nos menciona la señora Carmen "ya nos vamos, perdón que las dejamos, pero tenemos que ir a ver a la compañera"</p>

Manos a la obra...

Instrucciones: A partir del caso anterior del grupo Nueva Esperanza contesta las siguientes preguntas

La comunidad y sus componentes

1

¿Por qué crees que el grupo sigue nombrando a la señora Lupita como "compañera"?

2

¿Cuál es el lazo emocional que comparte el grupo ante el evento ocurrido?

3

¿Qué ganancia humana tienen las personas cuando comparten sus emociones, experiencias, proyectos con otras personas y hacen comunidad?

Si estas en compañía...

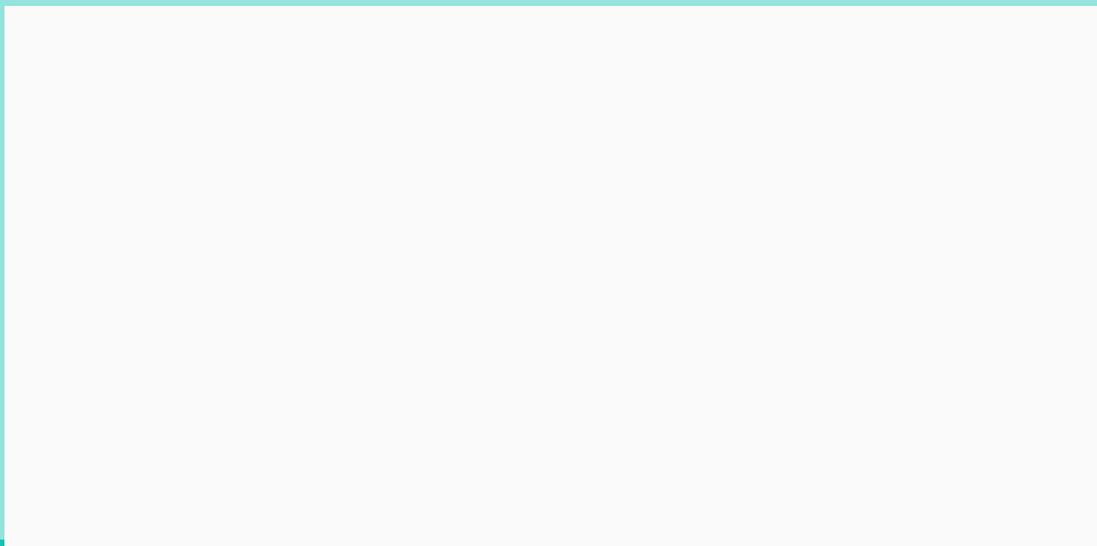
La comunidad y sus componentes

Instrucciones: Contesta lo que se te pide a continuación.

Recuerda algún grupo en el que has sido integrante y no hayas sentido que eres una comunidad. Dibuja como se sentía ser parte de ese grupo



Recuerda algún grupo del que has sido integrante y hayas sentido vivir comunidad. Dibuja como se sentía ser parte de ese grupo



Si estas en compañía...

Instrucciones: Contesta lo que se te pide a continuación.

La comunidad y sus componentes

Compara el segundo dibujo con el de tu compañer@ y fusionen la ideas en un nuevo dibujo/símbolo

¡Acaban de comenzar a hacer comunidad!

Si estas en compañía...

Instrucciones: Contesta lo que se te pide a continuación.

La comunidad y sus componentes

Ahora respondan de forma colectiva:



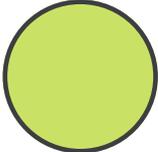
¿Cómo se siente hacer comunidad?



¿Cuáles son las ventajas de formar una comunidad?



¿Cuáles son los retos?



PROYECTO DE DESARROLLO COMUNITARIO EN LA VEJEZ: IXTENCO

Caso 9



Ixtenco: Intervención Comunitaria

Fase 1. Conociendo al grupo y el contexto: Diagnóstico comunitario. Conocimos al grupo “Nueva Esperanza” durante 2021 y 2022, ubicado en el Municipio de Ixtenco, al oriente de Tlaxcala. Municipio de tradición agrícola, reconocido por conservar una gran variedad de maíz, la lengua otomí y las fiestas tradicionales. El grupo se conforma de aproximadamente 40 personas mayores de 60 años, la mayoría son mujeres dedicadas a la agricultura, al comercio, así como al cuidado de su casa y familia. Se reúnen tres veces a la semana: lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 9:00 am para realizar actividad física. El espacio es un punto de encuentro para la convivencia, la socialización y la actividad física. En algunos periodos han tenido instructor y cuando no lo tienen, ellas siguen realizando su hora de ejercicio. Son un grupo independiente que gestiona sus espacios, administra sus recursos, todo ello liderado por dos mujeres ancianas jubiladas.



Integrantes del grupo Nueva Esperanza

Contando la historia...

Fase 2. Pensando juntas un proyecto: Planeación participativa para el Desarrollo Comunitario. El grupo "Nueva Esperanza" en coordinación con el grupo de Investigación de "Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento" planeamos un proyecto comunitario que permitiera perfeccionar su organización interna del grupo y contribuir a los procesos de envejecimiento activo. La propuesta fue realizar la "1a caminata recreativa 2022". Se dedicaron 5 sesiones en la planeación participativa. En cada sesión se determinaron los tiempos, recursos: económicos y materiales, espacios, responsables, logística previa, durante y posterior al evento, la recuperación de evidencias, así como la apertura y cierre del mismo, sin olvidar el reglamento del evento (distancia, categorías, premiación, ropa y calzado, numeración, jueces). De manera simultánea a la planeación, el grupo, continuó realizando su actividad física para enfrentar el reto de la caminata con éxito, la emoción y la participación se incrementaba en cada sesión



Planeación participativa con el grupo.



Miembros del grupo participando en la carrera



Entregando reconocimientos a las ganadora

Fase 3. Realizando el proyecto juntas. Intervención Comunitaria.

El proyecto se llevó a cabo en mayo del 2022. La cita era a las 8:00 para iniciar a las 8:30. El día amaneció con llovizna. Se tuvo que cambiar la ruta de la caminata, planeada al aire libre, pasando al interior de un gimnasio. La mesa de inscripción, los movimientos articulares iniciales y la presentación de una tabla rítmica estuvo muy animada. Una bocina y música acompañó la caminata. El espíritu de competencia surgió y todas buscaron realizar su mejor esfuerzo, caminaron a su paso, con emoción y perseverancia. Al finalizar se premió con medallas de chocolate y Diplomas a las ganadoras. Cerrando con broche de oro con un opíparo desayuno en donde todas llevaron un platillo tradicional de la zona: ayocotes, nopales, flor de calabaza, quelites, tamales, verdolagas, atoles y agua de jamaica.



Evaluación y seguimiento del proyecto



El grupo escuchando atentamente

Fase 4. ¿Qué tan bien lo hicimos? ¿Qué podemos mejorar? Evaluación y Seguimiento.

Al finalizar el evento la Maestra Blanca, una de las líderes del grupo, en su discurso señaló la importancia del evento para mejorar la motivación y la participación colectiva del grupo. También se aplicó un breve cuestionario a las participantes, los resultados mostraron que más del 95% manifestaron observar mejoría importante en la organización de su grupo, haber incrementado una participación activa y equitativa. También destacaron el haberse demostrada a sí mismas y a su pueblo el desarrollo de sus capacidades.

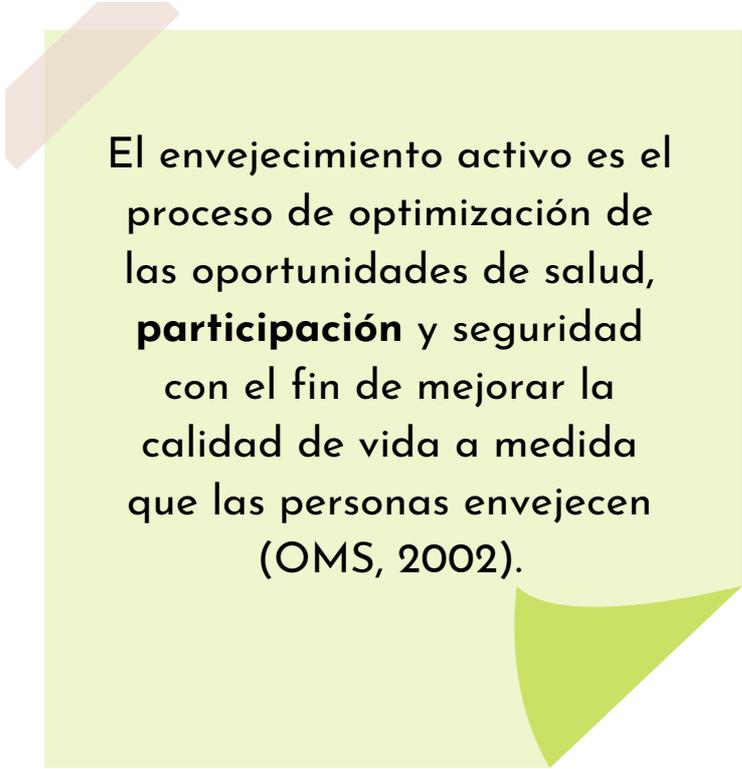


El grupo participando

La participación social en la vejez

Para aprender más ...

La **participación social** es uno de los procesos sociales en donde los grupos u organizaciones, intervienen en la identificación de situaciones problemáticas colectivas, para posteriormente generar una estrategia de solución, que al mismo tiempo que buscan alcanzarla, fortalece la alianza entre el grupo. Participar implica que la comunidad intervenga en los diferentes procesos (sociales, económicos, culturales, políticos) que afectan su vida (Sanabria, 2001).

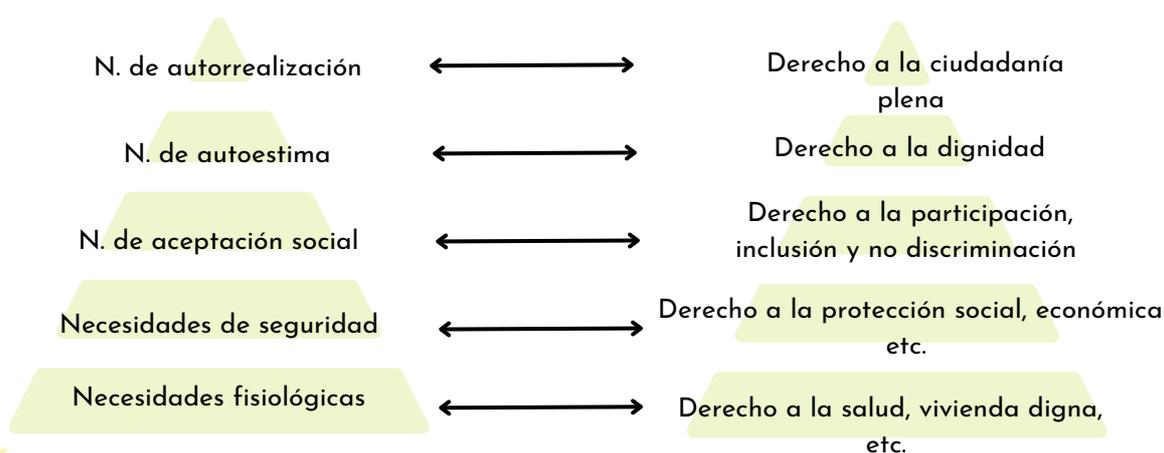


El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, **participación** y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 2002).

La participación social en la vejez

Para aprender más ...

El término «activo» hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales. Se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de **independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos.**



Sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento «basado en las necesidades» (que contempla a las personas mayores como objetivos pasivos) a otro «basado en los derechos», que reconoce los derechos de las personas mayores a la **igualdad de oportunidades** y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen (OMS. 2002).

Geilfus, F. (2002). 80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planificación, monitoreo, evaluación. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. Costa Rica. Recuperado de <http://replica.iica.int/docs/B0850e/B0850E.pdf>
Ortegón, E., Pacheco J. y Prieto, A. (2015). Metodología del Marco Lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. Santiago de Chile: CEPAL. Recuperado de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5607/S057518_es.pdf

El proyecto de Desarrollo Comunitario

Para aprender más

La participación es “un proceso mediante el cual la gente puede ganar más o menos grados de participación en el proceso de desarrollo” (Geilfus, 2002).

Para lograr avanzar en el proceso de participación es necesario el acompañamiento y la capacitación.



La **Metodología de Marco Lógico** es una herramienta para facilitar el proceso de conceptualización, diseño, ejecución y evaluación de proyectos. Su énfasis está centrado en la orientación por objetivos, la orientación hacia grupos beneficiarios y el facilitar la participación y la comunicación entre las partes interesadas.

Puede utilizarse en todas las etapas del proyecto:

1. En la identificación y valoración de actividades que encajen en el marco de los programas país.
 2. La preparación del diseño de los proyectos de manera sistemática y lógica, la valoración del diseño de los proyectos
 3. La implementación de los proyectos aprobados
 4. El Monitoreo, revisión y evaluación del progreso y desempeño de los proyectos.
- (Ortegón, Pacheco y Prieto, 2015).

Para aprender más

Los facilitadores

El papel del facilitador es un parteaguas en el proceso grupal, pues apoya al grupo comunitario en su proceso de desarrollo. Uno de los ejes que rigen su actuar es el considerar a todos los participantes, como fuentes de información y como elemento para la toma de decisiones en la resolución de problemas y contribución a las soluciones, sin importar su condición (Geilfus, 2002).

La relación de los profesionales y las personas de la comunidad debe ser horizontal, de mutuo enriquecimiento y no directiva, estos tres elementos constituyen un elemento epistemológico y político al mismo tiempo (Montenegro, 2004, p. 25).

Para alcanzar envejecimientos activos es necesario participar en distintos proyectos, tanto individuales como colectivos. El reto de la participación es perfeccionarla.

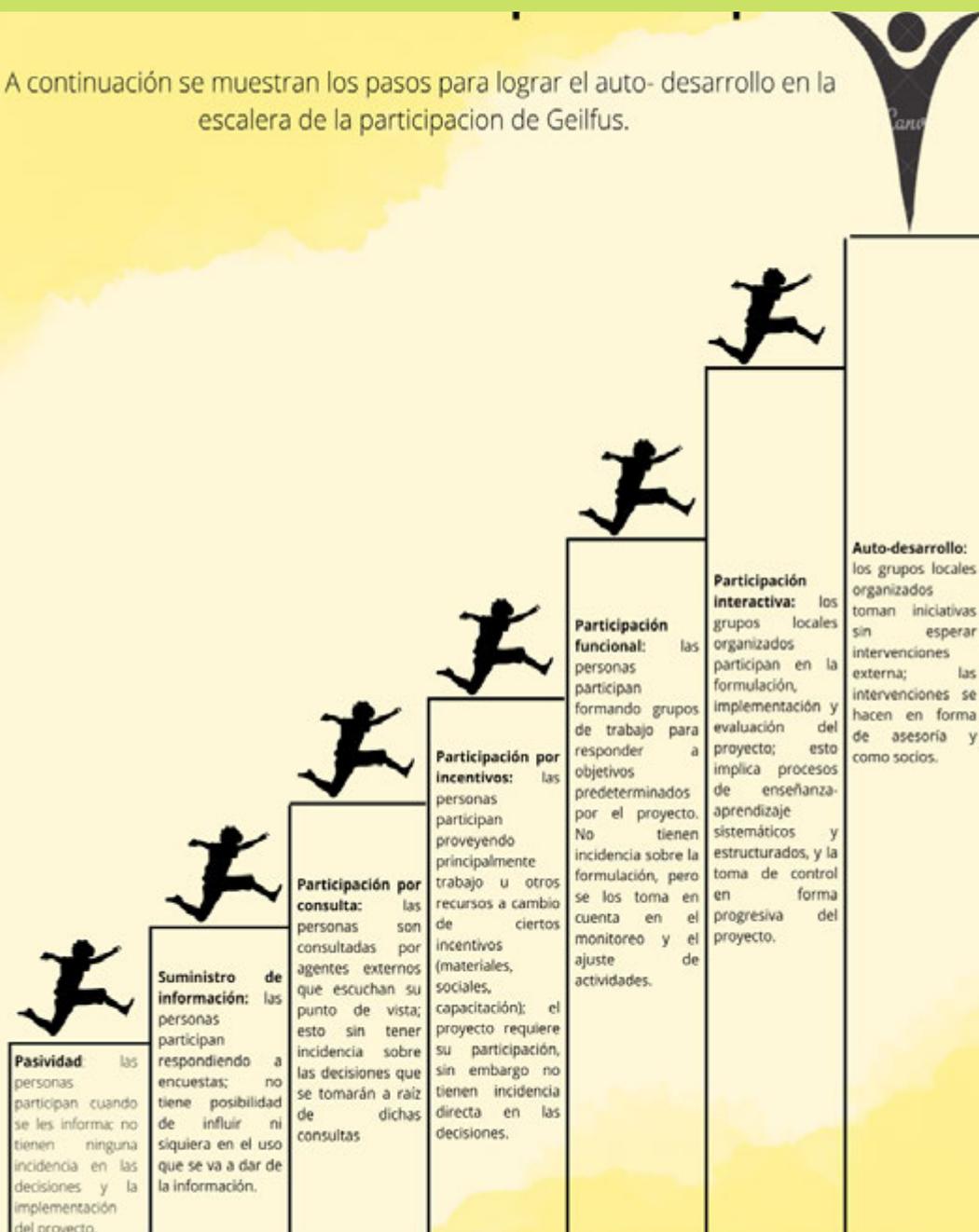
Aprender distintas metodologías para la planeación y ejecución de los proyectos permite avanzar en la escalera de la participación. De posiciones de pasividad, hasta procesos de autodesarrollo.

Geilfus, F. (2002). 80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planificación, monitoreo, evaluación. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. Costa Rica. Recuperado de <http://replica.iica.int/docs/B0850e/B0850E.pdf>

Ortegón, E., Pacheco J. y Prieto, A. (2015). Metodología del Marco Lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. Santiago de Chile: CEPAL. Recuperado de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5607/S057518_es.pdf

Escalera de la participación

A continuación se muestran los pasos para lograr el auto-desarrollo en la escalera de la participación de Geilfus.



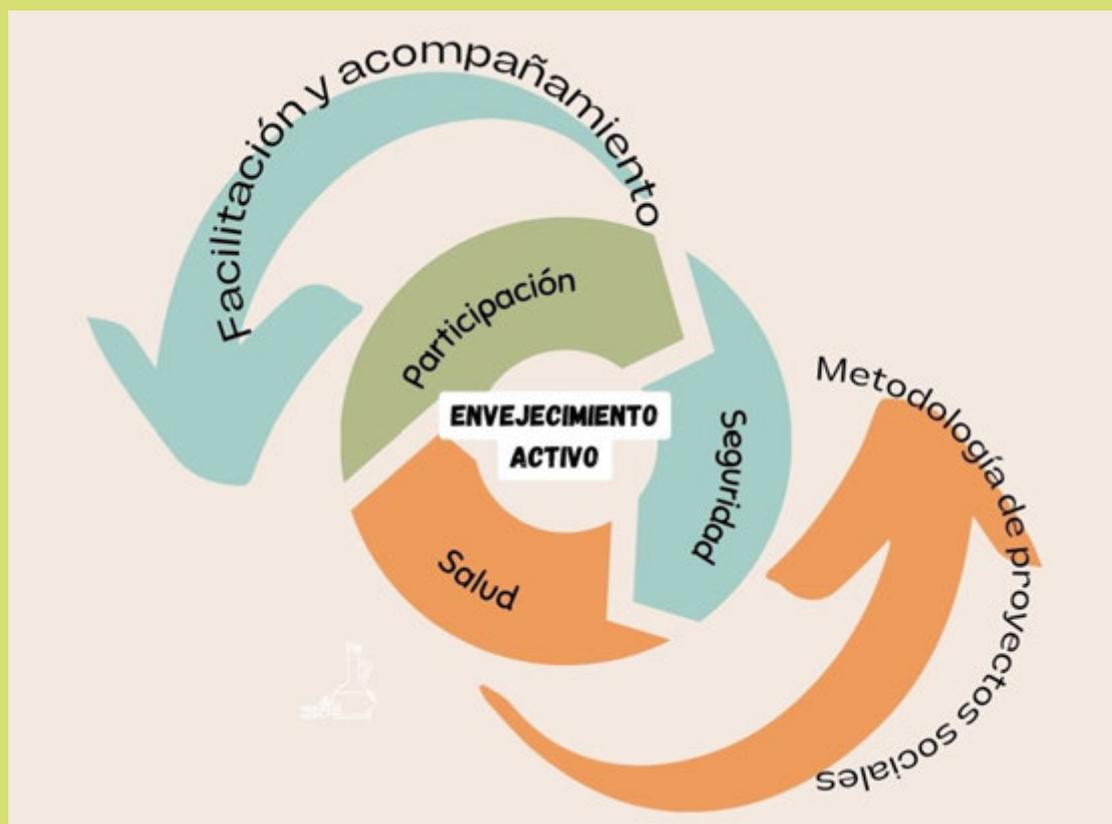
Referencia:

Geilfus, F. (2002). 80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planificación, monitoreo, evaluación. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. Costa Rica. Recuperado de <http://repiica.ica.int/docs/B0850e/B0850e.pdf>

Manos a la obra....

Instrucciones: Observa con atención la siguiente figura y responde las preguntas.

Proyecto de Desarrollo Comunitario en Ixtenco



1

Según la figura, ¿cuáles son los elementos necesarios para construir un envejecimiento activo?

Manos a la obra....

Instrucciones: Contesta el siguiente cuestionario.

Proyecto de Desarrollo Comunitario en Ixtenco

2

¿Cuál es la función de los facilitadores de desarrollo comunitario para el envejecimiento en la construcción de envejecimientos activos?

3

¿Qué reflexión te genera ubicar que es necesario desarrollar la participación social para alcanzar envejecimientos activos?

4

¿Cuáles son las ventajas de que las especialistas en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento asesoren y faciliten los procesos de organización comunitaria de las personas envejecidas?

Manos a la obra...

Instrucciones: Elige de las siguientes palabras, el escenario posible para un grupo con la presencia o ausencia de un facilitador especialista en desarrollo comunitario para el envejecimiento. Escribo la letra (P) en caso de un escenario con su presencia y una (A) en caso de un escenario con ausencia.

Proyecto de Desarrollo
Comunitario en Ixtenco

Asesoría constante ----

Desorganización -----

Poca participación -----

Relación horizontal -----

Generar proyectos para el desarrollo de entornos y capacidades intrínsecas de la población para alcanzar envejecimientos saludables de toda la población

Malentendidos -----

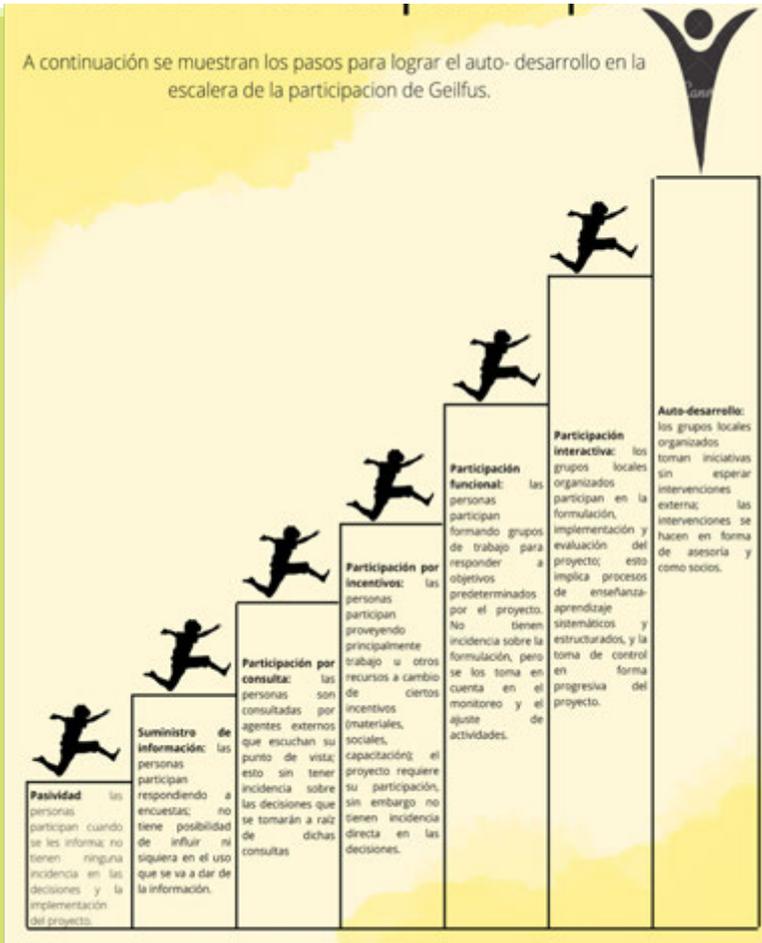
Considerar a todos los participantes -----

Aprender y enseñar metodologías de organización -----

Si estás en grupo....

Piensen juntos en un grupo de personas al que pertenezcas. En la siguiente escalera ubica el nivel de participación que tienen respecto a la realización de un proyecto juntos.

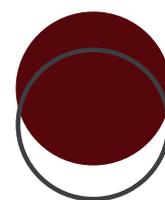
Proyecto de Desarrollo Comunitario en Ixtenco



¿En qué nivel de participación se encuentra el grupo "Nueva Esperanza" en este proyecto? ¿Por qué?

¿Hacia donde es el rumbo al que se dirige el grupo "Nueva Esperanza" si continúa construyendo proyectos sociales con metodología y acompañamiento?

SALUD COMUNITARIA



Objetivo: Analizar los elementos de salud comunitaria presentes en los colectivos de personas ancianas



Caso 10

Historia del grupo de Danza Xiadani



Grupo Xiadani, en el periódico de Tlaxcala.

El grupo de danza Xiadani se originó hace más de 20 años. Este empezó perteneciendo al INAPAM donde se reunían antiguamente en el centro expositor de Tlaxcala. Hasta que el 10 de mayo del 2005 el grupo se presenta en el deportivo Bicentenario en Panotla y con ayuda del presidente de ese entonces Adán Flores Santacruz, comienzan a reunirse en esta comunidad. El grupo originalmente lo conformaban hombres y mujeres mayores, pero con el tiempo quedaron únicamente mujeres.

Contando la historia...

La mayoría de estas mujeres son originarias del municipio de Panotla, maestras jubiladas que ahora dedican su tiempo al baile, a ensayar y realizar presentaciones. El grupo cuenta con un maestro quien las ha acompañado durante todos estos años. El grupo de Danza Xiadani destaca por asistir a competencias internacionales en países como Corea, Argentina y Brasil, además compitiendo con grupos de distintas edades, siendo ellas el único grupo de personas envejecidas y llevándose premios y el reconocimiento mundial.

Para cada una de las miembros de este grupo cuidar de su salud es parte esencial de su día a día, desde salir a caminar, reunirse con sus amigos, etc. hasta cuidar su alimentación. De hecho, uno de los propósitos principales que las hizo formar parte de este grupo es mantenerse saludables. Todo esto lo descubrimos en una entrevista que le realizamos a Marina, Florina, Susy y Adelina miembros activos del grupo.

Para Susy el baile la ayudó con sus problemas de artritis, también mencionan que les ayuda con la memoria, pues concuerdan que bailar es un ejercicio muy completo. Mariana mencionó que en la danza todo ejercitas: coordinación, la mente, estar pensando que sigue y todo.

Finalmente, ellas sienten que bailar ha sido bueno para su salud física principalmente, pero también la convivencia e interacción con sus compañeras es de lo que más les gusta. Reunirse con sus compañeras las ayuda a no sentirse solas o deprimidas, además ellas señalan que las motiva salir a competir y conocer otros lugares.



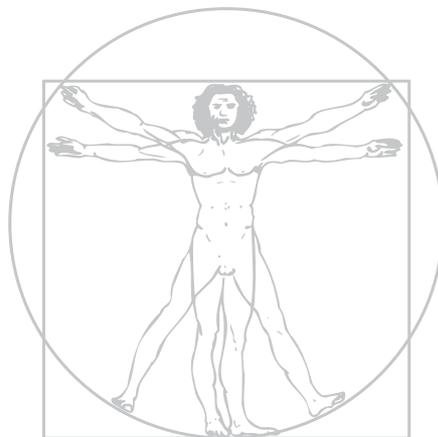
Grupo Xiadani, en los juegos estatales deportivos y culturales.

Salud comunitaria: salud para todos

Para aprender más...

La salud comunitaria es la expresión colectiva de la salud de una comunidad definida, determinada por la interacción entre las características de las personas, las familias, el medio social, cultural y ambiental, así como por los servicios de salud y la influencia de factores sociales, políticos y globales.

Esta reconoce al ser humano su carácter de ser social y pide que las personas sean actores o gestores sociales activos y que participen e intervengan en todo lo que tiene que ver con los procesos vitales: nacer, mantener y cuidar la salud, prevenir y curar la enfermedad, reparar los daños y aprender a morir.



Salud comunitaria: salud para todos

Para aprender más...

Además, la salud comunitaria, reconoce la relación tan estrecha que tiene la naturaleza, el medio ambiente y el entorno con la salud de los seres humanos y viceversa.

La salud comunitaria pide que las acciones de cuidado, curación y reparación no sean sólo para humanos, sino también se debe tomar en cuenta y atender a los animales, al ecosistema, al ambiente y todo aquello que constituye el entorno.



Al hablar de la salud comunitaria, nos estamos refiriendo no solamente a un estado de salud de una comunidad, sino se trata de indicar que "hacemos" salud comunitaria. En otras palabras, lo que verdaderamente estamos queriendo exponer es que "trabajamos" en una propuesta para incrementar el estadio de sanidad de una sociedad o un colectivo" (Cotonieto-Martínez, Rodríguez-Teran, 2021).

Cotonieto-Martínez, E., Rodríguez-Terán, R. (2021). Salud comunitaria: Una revisión de los pilares, enfoques, instrumentos de intervención y su integración con la atención primaria. *JONNPR*, 6(2), 393-410.

Restrepo, O. (2003). Salud comunitaria: ¿concepto, realidad o utopía?. *Avances en enfermería*, 21(1), 49-61.

Salud comunitaria: salud para todos

Enfoques de la salud comunitaria

Entre los enfoques más influyentes que pueden ser utilizados por la salud comunitaria se encuentran: el enfoque de determinantes de salud, el enfoque de competencia y el enfoque conductual (estilo de vida).

Enfoque de determinantes de salud: Habla de los determinantes como un conjunto de condiciones en las que una persona nace, crece, trabaja, vive, envejece y que afectan/determinan de alguna manera su salud, funcionamiento y calidad de vida. Estas condiciones incluyen a las estructuras y sistemas en materia política, social, ambiental, laboral, seguridad, alimentaria, religiosa, educativa, económica, cultural, legislativa, entre otras.



Salud comunitaria: salud para todos

Enfoque de competencias: De acuerdo con Guilbert, Grau y Prendes(1999) citado en Cotonieto (2021), este modelo sugiere la adopción de estrategias basadas en la transmisión de información; el objetivo es socializar el conocimiento científico y promover el desarrollo de habilidades que le permitan a las personas vigilar y cuidar de su propia salud.

Enfoque Conductual/Estilo de Vida: De acuerdo con Flórez-Alarcón(2007) citado en Cotonieto (2021), el estilo de vida hace referencia a los hábitos (o patrones comportamentales) que son capaces de fungir como factores de riesgo para la enfermedad o de protección para la salud. En otras palabras, es la manera general en cómo es que las personas viven (en términos de salud) y esta depende a su vez de factores socioculturales e individuales (rasgos de personalidad, por ejemplo).

Manos a la obra....

Instrucciones: Relaciona cada imagen con el número que represente el determinante de la salud colectiva.

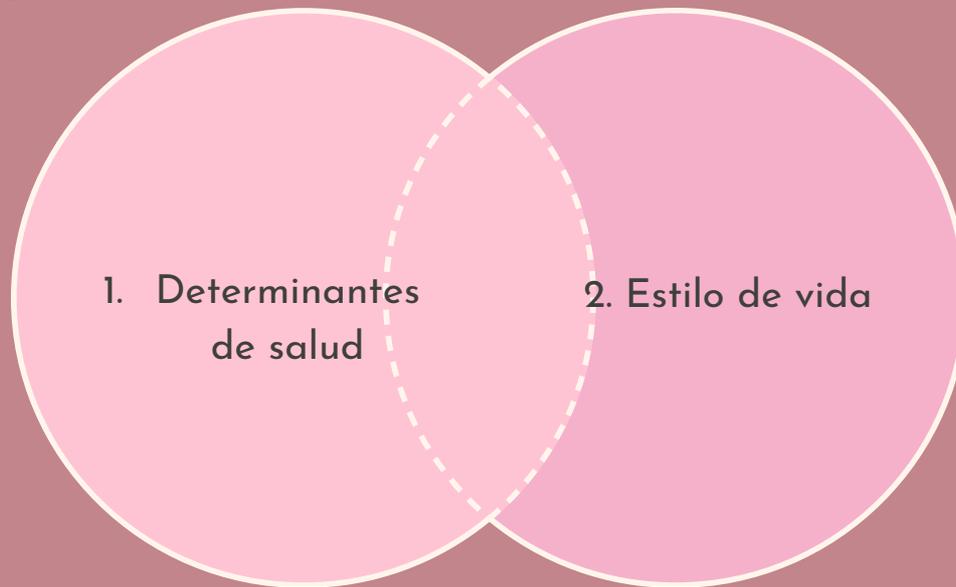
Salud
comunitaria



Manos a la obra...

Salud
comunitaria

Instrucciones: Asigna el número 1 o 2 a los ejemplos del recuadro, de acuerdo que prioriza el modelo de salud correspondiente



- | | |
|------------------------------|--|
| • Vivir en la ciudad () | • Trabajar muchas horas de pie () |
| • Hacer actividad física () | • Tener acceso a servicios de salud. () |
| • Fumar () | • Cepillarse los dientes tres veces al día () |
| • Dieta saludable () | • Buena condición del aire () |
| • Practicar una religión () | |
| • Asistir a la escuela () | |

Manos a la obra...

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

Salud
comunitaria

1

1. ¿Cómo expresa colectivamente la salud el grupo de danza Xiadani?

2

2. ¿Qué acciones colectivas debe seguir fortaleciendo el grupo de "Danza Xiadani" en pro de la salud comunitaria?

Si estás en compañía...

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

Salud
comunitaria

1. Piensen en el grupo al que pertenecen, ¿Qué acciones de salud comunitaria realizan? Subraya las necesarias.

- a) Somos actores o gestores sociales activos de nuestra salud
- b) Reconocemos la relación estrecha entre la naturaleza, el medio ambiente, el entorno y la salud de los seres humanos
- c) "Hacemos" salud comunitaria entre todas y todos, pues tenemos propuestas para incrementar el estado de bienestar de una sociedad.
- d) Reconocemos que las condiciones en las que una persona nace, crece, trabaja, vive y envejece afectan/determinan de alguna manera su salud, su funcionalidad y calidad de vida.
- e) Los profesionales de la salud nos comparten información científica que nos permite vigilar y cuidar de nuestra salud.
- f) Identificamos los hábitos de vida como factores de riesgo para la enfermedad o factores protectores para alcanzar la salud.

Si estás en compañía...

Salud
comunitaria

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

2. ¿Qué acciones de salud colectiva comunitaria es importante que incluyan desde ahora en adelante en su grupo para llegar a una vejez saludable?

PROGRAMA

Vejez: mitos y realidades

Dirigido a personas en proceso de envejecimiento y envejecidas

Gabriela Aldana González
Diana López Reyes
Madai Morales López
Miriam Guadalupe Vizcaya Cruz



Tema 1

¿Por qué las personas vivimos más?

Alguna vez te has preguntado ¿por qué las personas vivimos más? Sabías que existen muchos factores que contribuyen a que las personas vivan más ¿Te gustaría saber más de este tema?

Te invitamos a revisar la siguiente información, presta mucha atención.



¿Sabías qué?

Con el paso del tiempo el número de años que en promedio se espera que viva una persona después de nacer se ha modificado en México y el mundo.

¿Te has preguntado cuántos años podrías llegar a vivir?

En México, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente; en 1930 las personas vivían en promedio entre 34-40 años, después en 1970 este indicador se ubicó en 61 años; en el año 2000 fue de 74 años y en 2019 de 75 años.



¿Quién vive más las mujeres o los hombres?

Las mujeres viven en promedio más años que los hombres. La esperanza de vida de las personas de sexo femenino en 1930 era de 35 años y para el masculino de 33 años. En 2010 este indicador fue de 77 años para mujeres y 71 para los hombres. Para 2019, se ubicó en 78 años para mujeres y en 72 años para los hombres (INEGI, 2021).



En 2010 este indicador fue de 77 años para mujeres y 71 para los hombres, en 2019, se ubica en 78 años para mujeres y en 72 años para los hombres.



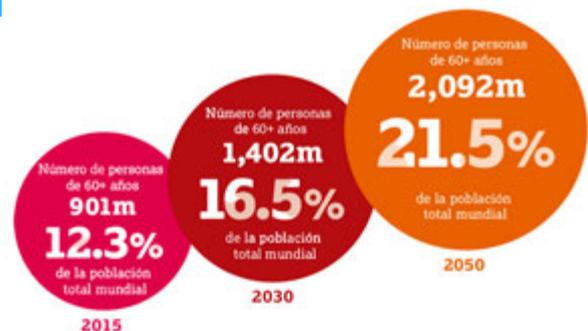
"El mundo está envejeciendo"

Esta expresión hace referencia al crecimiento poblacional mundial como resultado del aumento en la expectativa de vida, el mundo enfrenta ahora el nuevo reto demográfico del envejecimiento global.



Entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando de 11% al 22%.

En términos numéricos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo.



Tema 2

Envejecimiento, vejez y vejestismo

Herramienta 2.1 El Caso de la señora Marisol

Objetivo: Analizar el siguiente y reflexionar tomando el lugar de la protagonista.

A continuación, junto con tus compañeros leerán la siguiente historia. Presta mucha atención.

Marisol cumplió 60 años y para festejar su cumpleaños invitó a sus familiares y amigos a que la acompañaran a una pequeña reunión que organizó con mucho entusiasmo. Se encargó de cocinar algunos platillos que aprendió a hacer cuando tomó un curso de gastronomía. También adornó su casa con globos y carteles que aprendió a hacer cuando tomó el curso de manualidades. Y finalmente, horneó su propio pastel gracias al curso de repostería que acaba de tomar hace un par de meses. A Marisol le gusta hacer muchas cosas y pensaba que nunca era tarde para aprender algo nuevo.



Sin embargo, ella no sabía que su nueva edad iba a ser un obstáculo para que pudiera seguir asistiendo a los cursos a los que estaba acostumbrada. Un par de días después, Marisol dijo que iba a inscribirse a un curso sobre el cuidado de la alimentación y le pareció interesante, así que acudió a inscribirse.



Cuando llegó al lugar, la atendió una persona encargada de las inscripciones. Marisol saludó con gusto y mencionó que le interesaba el curso, a lo que la persona que la atendió le pidió unos documentos personales para poder inscribirla. Al revisarlos, se dio cuenta que Marisol tenía 60 años y le comentó que ella no podía participar.

sorprendida le preguntó el por qué no podía participar si en otras ocasiones no había tenido ningún problema para inscribirse. Recibió como respuesta que no podía por su edad, que ya era una vieja senil para tomar el curso. Ya tenía 60 años y por lo tanto ella debía estar cuidando a sus nietos y que de nada servía que aprendiera a cuidar su alimentación a esta edad, si seguramente ya estaba enferma.



¿Qué te pareció el caso de la señora Marisol? Para ayudarte a reflexionar sobre lo que se ha leído, contesta el siguiente cuestionario y al finalizar comparte tus respuestas con el grupo.

CUESTIONARIO

1. ¿Cómo crees que se sintió Marisol al saber que no podía participar en el curso?

2. ¿Crees que la edad debe ser algo que te impida seguir aprendiendo?

3. ¿De qué le serviría a Marisol aprender nuevas cosas?

¿Qué te pareció el caso de la señora Marisol? Para ayudarte a reflexionar sobre lo que se ha leído, contesta el siguiente cuestionario y al finalizar comparte tus respuestas con el grupo.

CUESTIONARIO

4. ¿Qué piensas de la persona trabajadora del lugar, que atendió a Marisol?

5. ¿Qué crees que hizo Marisol después de no ser aceptada en el curso?

6. ¿Qué harías tú si te encontraras en la misma situación que Marisol?

Antes de continuar, te invitamos a revisar la siguiente información (Davobe, 2016; INGER, 2015; Mendoza, Martínez y Vargas, 2008).

Envejecimiento, vejez y viejismo



¿Qué es el viejismo?

Prejuicios y estereotipos que discriminan a las personas envejecidas.



¿Qué es el envejecimiento?

El envejecimiento es un proceso gradual y de adaptación, en el que nuestro cuerpo experimenta cambios físicos, biológicos y psicológicos propiciados por el cúmulo de desgaste o de cuidados que una persona tenga a lo largo de su vida. Aproximadamente inicia a los 45 años.



¿Qué es la vejez?

La vejez es una etapa de la vida que inicia aproximadamente a los 60 años en México, en Europa a partir de los 65 años al igual que en China.



Te has preguntado ¿Cómo se les dice a las personas mayores de 60 años?

En nuestra sociedad es usual escuchar a las personas referirse a las personas mayores de 60 años de diferentes maneras cómo:



Abuelo (a)

Es un término, que no representa a todas las personas mayores, sino solo a quienes son abuelos



Viejo (a) decrepito/ Viejo (a) senil/
Momias/

Son términos cargados de prejuicios y que no refleja la realidad de los y las personas mayores.

Lo cual es incorrecto

La forma correcta de llamarlos es

Anciano, viejo, persona envejecida o bien, por su nombre.



Recuerda que:

Es necesario nombrar de forma correcta a las personas mayores para evitar violentarlas.

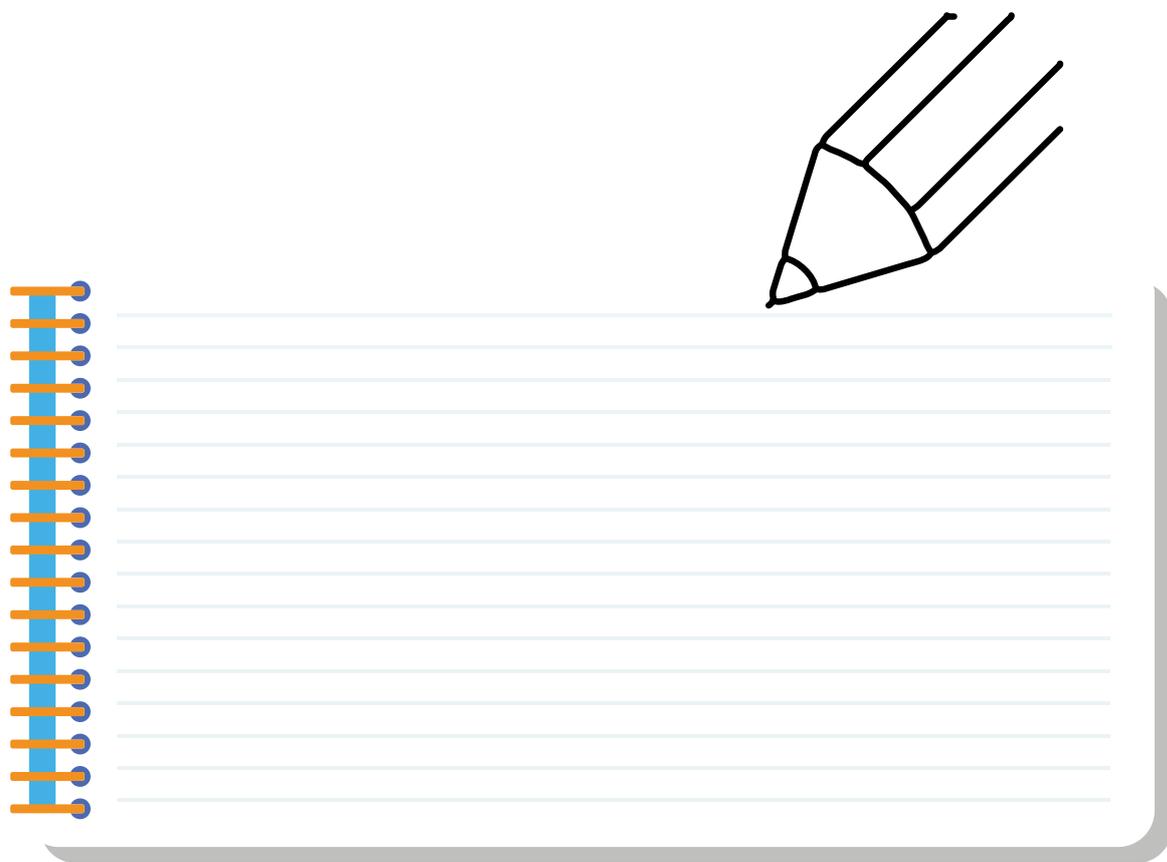
A ti ¿Cómo te gusta que te nombren?



EJERCICIO 2

¿Qué harías tú para evitar lo que le vivió Marisol? Anotalo en el siguiente recuadro.

Una vez que hayas terminado comparte tu respuesta con el resto del grupo.



Herramienta 2.2 Combatiendo el vejelismo

Objetivo: Desarrollar estrategias que permitan disminuir el vejelismo.

Sabías que las personas envejecidas en muchas ocasiones son víctimas del maltrato tanto psicológico como físico. Empujones, golpes, amenazas, burlas, infantilización, encierro y discriminación, son parte de las formas en que se manifiestan el abuso y el maltrato a las personas mayores, estas acciones están altamente normalizadas (Boletín UNAM, 2021). Es terrible ¿no es así?, ¿te gustaría hacer algo para que esto sea diferente? Te invitamos a ver los siguientes ejemplos del maltrato y discriminación



La vejez cuenta

<https://www.youtube.com/watch?v=i-PoDMUz7U4&list=PLrFkZrRQk9nm6nHAP04tYGJIRkCnd859c>

Nadie nos visita. La vejez cuenta

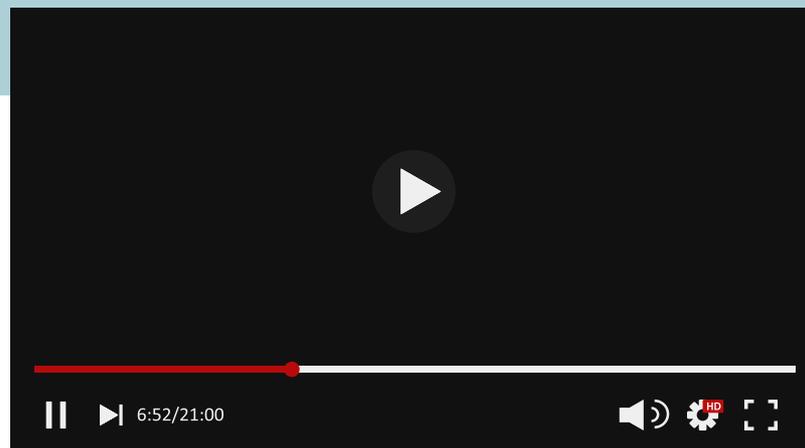
<https://www.youtube.com/watch?v=bq55wBAfq74&list=PLrFkZrRQk9nm6nHAP04tYGJIRkCnd859c&index=4>

¿Quién me puede ayudar? La vejez cuenta

<https://www.youtube.com/watch?v=Luw8kDBnHvY&list=PLrFkZrRQk9nm6nHAP04tYGJIRkCnd859c&index=10>

Su padre necesita cariño. La vejez cuenta

<https://www.youtube.com/watch?v=Nm9cObfcwBY&list=PLrFkZrRQk9nm6nHAP04tYGJIRkCnd859c&index=11>



Una vez que hayas visto los videos responde las siguientes preguntas en el recuadro de abajo:

1 ¿Qué harías tú ante las situaciones presentadas?

2 ¿Cómo podrías cambiar estas situaciones?

3 ¿Ayudarías a las personas protagonistas?

4 ¿Cómo lo harías?

Tema 3

¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?

A continuación, lee la siguiente infografía y posteriormente realiza la actividad que se te pide.

TIPOS DE MALTRATO A LAS PERSONAS ENVEJECIDAS

- MALTRATO PSICOLÓGICO**
Actos verbales o no verbales que generen angustia o sufrimiento a la persona.
- MALTRATO FÍSICO**
Ocurre cuando alguien ocasiona algún daño corporal a la persona envejecida. ejemplo: golpearla, empujarla o abofetearla.
- ABANDONO**
Descuido o desamparo de una persona que depende de otra por la cual se tiene alguna obligación legal o moral.
- ABUSO SEXUAL**
Cualquier acto corporal sin el consentimiento de la persona.
- EXPLOTACIÓN FINANCIERA**
Uso ilegal de los fondos o los recursos de la persona envejecida.
- MALTRATO ESTRUCTURAL**
Se manifiesta en la falta de leyes como programas de apoyo, talleres, glucosid etc. De salud ejemplo: plátanos acerca de temas de cómo tener una buena alimentación y actividad física y un trato digno en citas médicas.

¿SABÍAS QUE?

Existe un día que habla sobre el trato que se les debe dar a las personas envejecidas.

El 15 de junio es el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez.

Entre el 4% y 6% de las personas envejecidas en el mundo han sufrido alguna forma de maltrato y abuso.

El maltrato puede llevar a graves lesiones físicas y tener consecuencias psicológicas a largo plazo.



Es un problema social que afecta a la salud y los derechos humanos de millones de personas.

Recuerda que:

Todos vamos a envejecer y merecemos ser tratados con respeto.

¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?

¿Herramienta 3.1 ¿Cuál es el trato que debemos dar a las personas envejecidas?

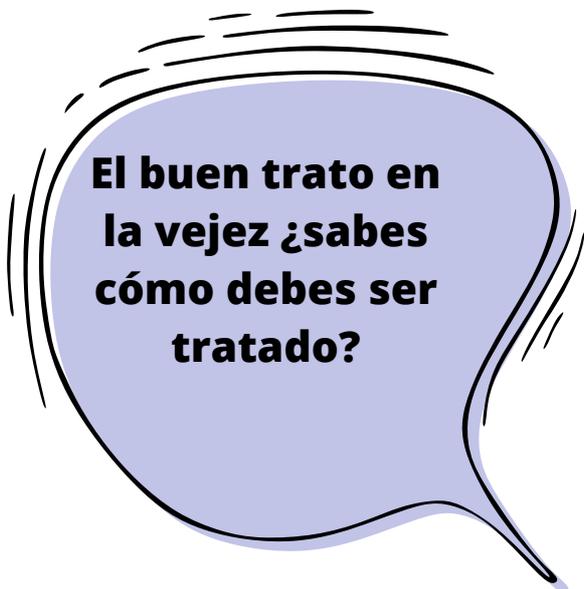
Objetivo: Conocer y reflexionar sobre el trato a las personas viejas.

En esta actividad recordarás alguna experiencia en la que hayas recibido un buen trato durante tu vejez y escríbelo en el siguiente recuadro, una vez que hayas terminado comparte tu actividad con el grupo.

A large, light gray rounded rectangular box with a black border, containing ten horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?

Antes de continuar te invitamos a revisar la siguiente información:



Como persona mayor, debes recibir un trato adecuado en el desarrollo de sus actividades y entornos cotidianos. El INAPAM (2017) propone el siguiente decálogo del buen trato para las personas mayores. Revísalo y reflexiona si cuando las personas te tratan, lo hacen con BUEN TRATO. Coloca una X en cada apartado, en función de como es el trato que vives,

	Siempre (5 puntos)	Casi siempre (3 puntos)	A veces (2 puntos)	Nunca (1 punto)
Existe tolerancia y respeto hacia tu persona, independientemente de tu edad.				

¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?

	Siempre (5 puntos)	Casi siempre (3 puntos)	A veces (2 puntos)	Nunca (1 punto)
Conoces tus derechos como persona adulta mayor, así como los lugares de atención especializada contra la violencia.				
Las personas con las que te relacionas son de distintas edades y tienes un lazo emocional compartido con ellas, lo cual permite que se conozcan, ayuden mutuamente y tomen en cuenta las experiencias y capacidades				

¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?

	Siempre (5 puntos)	Casi siempre (3 puntos)	A veces (2 puntos)	Nunca (1 punto)
Las personas con las que convives y tú, conocen los cambios naturales biológicos, psicológicos y sociales que se dan con el paso de los años, así como la cultura de la prevención, con el objetivo de decidir qué tipo de envejecimiento quieres vivir.				
Las personas con la que convives te brindan trato preferente cuando es necesario.				

¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?

	Siempre (5 puntos)	Casi siempre (3 puntos)	A veces (2 puntos)	Nunca (1 punto)
Las personas con las que convives motivan tu participación activa de acuerdo a tus capacidades e intereses.				
Las personas que te rodean y tú, dedican un tiempo para platicar, escuchando de manera cercana vivencias y experiencias.				
Te sientes incluido en las actividades sociales y percibes que tus saberes contribuyen al bienestar de tu comunidad.				

¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?

	Siempre (5 puntos)	Casi siempre (3 puntos)	A veces (2 puntos)	Nunca (1 punto)
Se te incluye e involucra en las diversas actividades familiares, eso hace sentir que se fortalecen los lazos y el sentido de pertenencia.				
La amabilidad, el apoyo y la ayuda mutua son parte fundamental de la forma de relacionarte como tu familia y las personas de todas las edades				

¿Cuál debe ser el trato hacia las personas envejecidas?

Evaluando el trato que me dan las personas, ahora que soy una persona envejecida:

40 a 31: Tendencia a buen trato. El trato que recibes te hace sentir seguro o segura, acompañada o acompañado y te permite desarrollar tus capacidades.

21 a 30: Muchas veces te sientes con buen trato, pero hay aspectos que deben mejorar. Ubica las acciones que se deben mejorar y busca la manera de recibir un mejor trato en esta etapa de tu vida.

11 a 20: Pocas veces te sientes con buen trato. Es muy importante que te des cuenta de que este trato hacia tu persona no es correcto y debe mejorar.

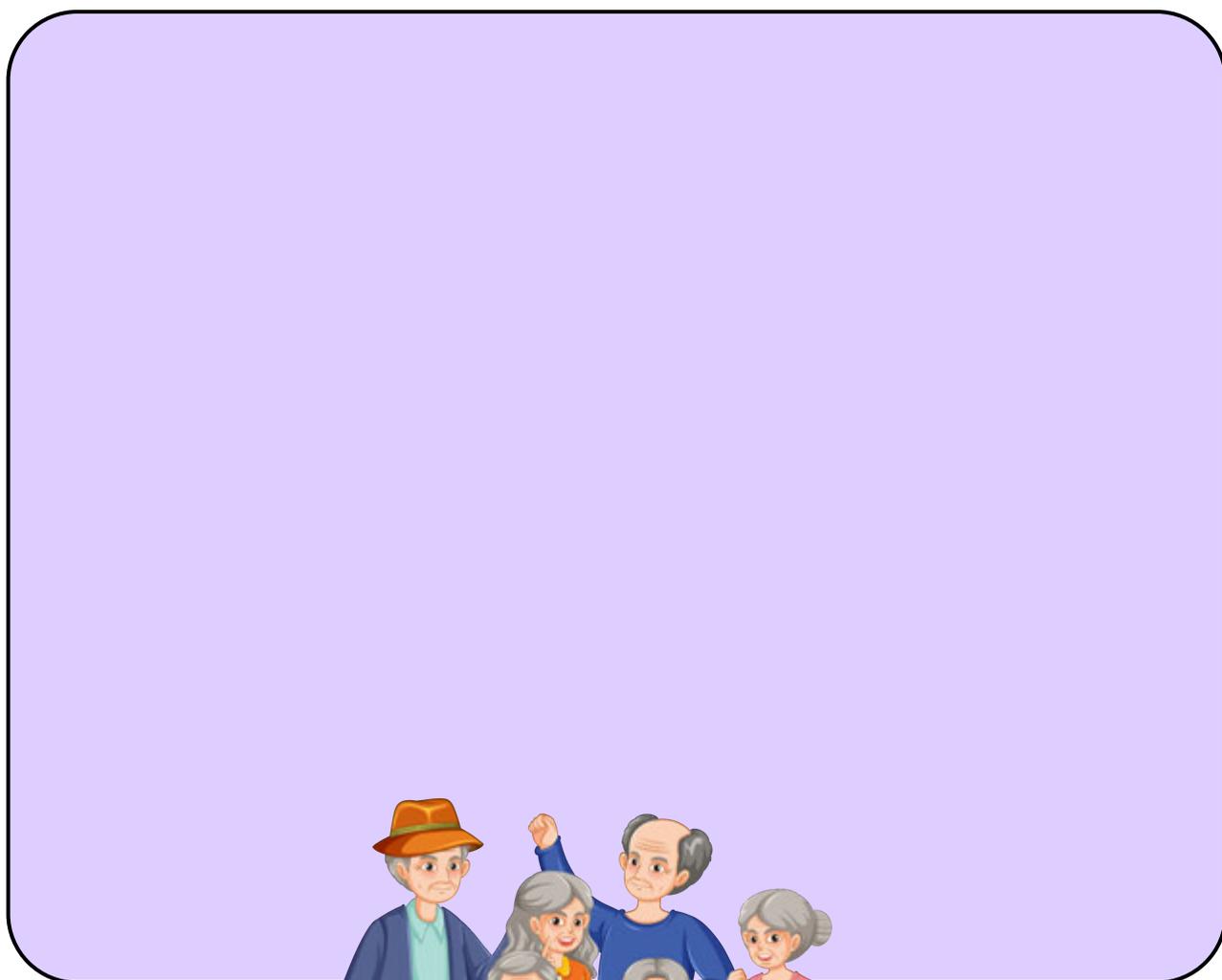
Debes compartir con otras personas, para que puedan apoyarte y hacer que cambie este trato.

0 a 11: Estas recibiendo maltrato con las personas que convives. Es urgente que lo compartas con otras personas, para que puedan apoyarte y detener este trato.



EJERICICIO 1

En esta actividad recordarás alguna experiencia en la que hayas recibido un buen trato durante tu vejez y escríbelo en el siguiente recuadro. Una vez que hayas terminado comparte tu actividad con el grupo.



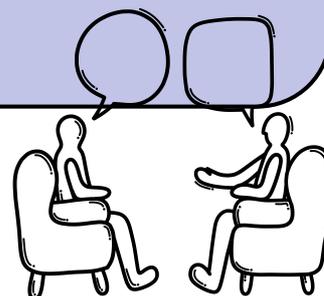
Herramienta 3.2 Entrevistando en mi comunidad

EJERCICIO 2

En esta actividad tienes que realizar una entrevista a una persona que esté en tu misma etapa de vida (vejez) y sea de tu comunidad. Puedes apoyarte del siguiente formato, posteriormente deberás compartir tu experiencia con el grupo.

Hola, buenas tardes. Mi nombre es ----- y estoy tomando el curso 'Vejez: mitos y realidades' impartido por licenciados en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento de la Universidad Nacional Autónoma de México; en el que me piden que realice una entrevista a una persona de que, como yo, se encuentre en la etapa de vida de la vejez o tercera edad. ¿Me puedes ayudar contestando unas preguntas? seré breve. ¿Me autorizas tomarte unas fotos? ¿Me autorizas difundir la información que me compartes? ¿Quieres que se conozca tu nombre o permanecer anónimo(a)? Toda la información será utilizada solo con fines académicos, te comparto el aviso de privacidad (ver anexos) Muchas gracias.

Revisa el aviso de privacidad que se encuentra en la sección de anexos.



PREGUNTAS

1. ¿Cómo crees que nos deben tratar a las personas viejas?

2. ¿Me podrías compartir una experiencia en la que te hayas sentido ofendida y/o maltratada por su edad?

3. ¿Me podrías compartir una experiencia en la que hayas recibido un buen trato durante tu vejez?

4. ¿Cómo te gusta ser tratada en esta etapa de tu vida?

PREGUNTAS

5. Para finalizar te quiero compartir la siguiente información, es muy importante para quienes vivimos la etapa de la vejez. Se trata del Decálogo del Buen trato que el INAPAM difunde. Se realizó una adaptación tipo cuestionario para responderlo y darnos cuenta que tanto somos bien tratadas, yo ya lo respondí. ¿Quieres responderlo por favor? Te dejo la información para que siempre la tengas presente (Ver anexos)

6. Ahora que conoces el decálogo, me compartes ¿Qué hacer para fortalecer el buen trato en la vejez?

CIERRE

Le agradezco mucho su apoyo, que tenga un buen día.
Muchas gracias, hasta luego.

EJERCICIO 3

Una vez que hayas realizado la entrevista, reflexiona ¿Qué harías tú para disminuir el maltrato hacia el grupo de edad en el que te encuentras?



A sheet of lined paper with a perforated left edge, intended for writing answers.

EJERICICIO 4

Por grupo de trabajo:

Compartan los resultados de sus entrevistas.

- ¿Cuáles son las principales conclusiones a las que llegan las personas envejecidas respecto al trato que reciben?

A sheet of lined paper with a perforated left edge, intended for writing conclusions. The paper is cream-colored and has horizontal lines spaced evenly down its length. The left edge is jagged, indicating it was torn from a binder or notebook.

- Expongan frente al grupo estas conclusiones.

Tema 4

CONOCIENDO DIFERENTES FORMAS DE ENVEJECER

Objetivo: Conocer e identificar los tipos de envejecimiento que existen.

Herramienta 4.1 La historia de Rosa

Te invitamos a leer el caso de la señora Rosa, presta mucha atención.

Hola, soy Rosa, tengo 80 años y vivo un envejecimiento saludable. Lo cual no ha sido nada fácil y quiero compartirte lo que he hecho para lograrlo. Siempre he tenido una buena alimentación; me encantan las verduras desde que era joven, la comida chatarra también me gusta pero siempre la he consumido con medida.

Cuando era niña me gustaba andar en bicicleta, soy muy buena en los deportes. Mi deporte favorito es la natación.

Los martes y jueves voy a clases de tai chi, me gusta mucho y además me ayuda a mejorar mi equilibrio y mi estado de salud.

La gente dice que por ser una persona envejecida ya debería descansar, pero a mí me encanta mantener mi cuerpo y mi mente activos, pues cada día aprendo cosas nuevas. Con regularidad acudo al médico, aunque no esté enferma. Es muy importante que conozcamos nuestro estado de salud para la prevención y detección de enfermedades ¿lo sabías? También me gusta participar en los grupos de mi comunidad, soy parte del comité vecinal de la comunidad "El Carmen" de Tlaxcala, me gusta porque tengo amigos de diferentes edades además, realizamos labor social ayudando a las personas que lo necesitan.

Gracias a todos esos buenos hábitos que tuve cuando era joven y que sigo teniendo, hoy vivo un envejecimiento saludable. Por eso debes tener en cuenta que todo lo que hemos hecho durante nuestra vida está influyendo de manera positiva o negativa en nuestra vejez.



1. Completa el siguiente cuadro con la información de la historia de Rosa, en la columna izquierda escribe los hábitos que le ayudaron a tener un envejecimiento saludable.
2. Escribe en la columna de la derecha hábitos que le impedirían envejecer de manera saludable.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	
Hábitos que ayuda a envejecer de manera saludable	Hábitos que No ayudan a envejecer de manera saludable

Antes de continuar, revisa la siguiente información, presta mucha atención.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (2020) y Organización Mundial de la Salud (2015), estos son algunos **consejos** para tener una **vida saludable**:

- 1** EVITAR FUMAR
 - 2** LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL
 - 3** MANTENER SU PESO NORMAL (EVITE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD)
 - 4** REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA
 - 5** COMER DE FORMA SANA
 - 6** TOMAR BASTANTE AGUA
 - 7** REALIZAR ACTIVIDADES QUE PERMITAN SEGUIR APRENDIENDO
 - 8** PLANIFICAR LA SEGUNDA MITAD DE LA VIDA
 - 9** INTEGRARTRARSE A UNA ACTIVIDAD DE APOYO A LA COMUNIDAD
 - 10** GENERAR RECIPROCIDAD CON LOS OTROS
 - 11** HACER AMIGOS DE DIFERENTES EDADES
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- IMPORTANTE** EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO, LA SENSACIÓN DE SED DISMINUYE. EL AGUA ES ESENCIAL PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES, TAMBIÉN PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN, MANTENER LA TEMPERATURA CORPORAL NORMAL Y APOYAR EL PROCESO DIGESTIVO. ES IMPORTANTE TOMAR DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA, AUNQUE NO SE TENGA SED.

¿Sabías qué?

Cada persona envejece de diferente manera. De acuerdo (Mendoza, Martínez y Vargas, 2008), existen tres tipos de envejecimiento:

Cada persona envejece de diferente manera

Existen tres tipos de envejecimiento:

Exitoso

Es cuando una persona presenta los cambios inherentes a la edad, tienen una excelente funcionalidad física, mental y social, así como bajo riesgo de padecer alguna enfermedad, se presenta entre un 5% y 15% de la población.



Usual

Es cuando la persona sufre de los cambios inherentes a la edad. Puede ser que padezcan alguna enfermedad crónica - degenerativa, como diabetes o hipertensión. Sin embargo, tienen buena funcionalidad física, mental y social por lo tanto son independientes. Se estima que el 80% de la población de 60 años y más vive este tipo de envejecimiento.



Frágil

Es cuando una persona presenta cambios inherentes a la edad y padecen enfermedades crónico-degenerativas descontroladas. Se les describe como ancianos enfermos, débiles y dependientes en las actividades básicas (alimentación, vestido e higiene, etc.) afectando su funcionalidad social y cognitiva, por lo que alrededor del 5% de los ancianos de 60 a 84 años vive este tipo de envejecimiento.

NOTA: se incrementa en un 20% o más, a partir de los 85 años.



Herramienta 4.2 Collage "Tipos de envejecimiento"

Objetivo: Reforzar mis conocimientos sobre los tipos de envejecimiento.

Materiales:

- Revistas, periódicos, libros
- Cartulina
- Tijeras
- Pegamento

Una vez revisada la información, por equipos realizarás un collage que represente los tipos de envejecimiento de acuerdo con las características ya mencionadas. Posteriormente, explicarán su trabajo con el resto del grupo.



Finalmente deberás reflexionar y escribir ¿qué tipo de envejecimiento vives? y ¿qué tipo de envejecimiento te gustaría vivir? Comparte tu respuesta con el grupo.

Tema 5

MI VEJEZ

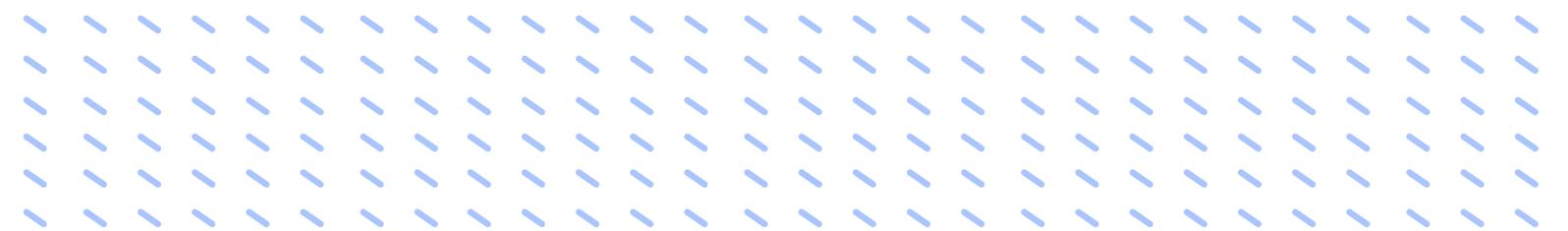
Objetivo: Visualizar y reflexionar sobre mi envejecimiento.

EJERCICIO 1

Para esta actividad necesitaremos los siguientes materiales: *espejo, lápiz y lápices de colores.*

Para realizar esta actividad deberás colocar el espejo frente a ti de manera que siempre puedas observar tu rostro. Mientras te miras al espejo presta mucha atención a cada uno de rasgos faciales, el color de tus ojos, cejas, cabello y la forma de tu sonrisa. Poco a poco visualiza cada uno de tus rasgos y comienza a dibujar tu retrato (mi yo actual), alrededor deberás dibujar aquello que te gusta (comida, hobbies, deportes, objetos. etc.). Una vez que hayas terminado deberás imaginar y dibujar cómo serás de viejo y las cosas que crees que te gustarán.





Tema 5 MI VEJEZ

AUTORRETRATO

Mi yo actual

Mi yo dentro de 10
años

EJERCICIO 2

Una vez que hayas terminado explicarás tu dibujo y tus respuestas ante el grupo.

¿Cambió algo?

¿Qué cambió y por qué?

Herramienta 5.2 Ideando mi vejez

EJERCICIO 1

Objetivo: Reflexionar sobre la manera en la que estoy viviendo mi vejez.

A partir de la información revisada realizaremos un pequeño escrito que cuente con: inicio, desarrollo y cierre. Debes describir como vives tu proceso de envejecimiento, las actividades que te gustan hacer y los aspectos que quieres mejorar en tu vejez. Una vez que hayas terminado comparte tu escrito con tus compañeras y compañeros.

¿Cómo puedo elaborar mi escrito?

Elaborar un texto como el que se te pide, es muy sencillo al seguir los siguientes pasos:

1. **INICIO:** Puedes comenzar ubicando un lugar preferido, identificando la fecha y hora del día en la que se encuentra la escena. Describir el lugar y alguna escena que capture la atención de la persona que lea tu escrito. Tal vez puedas iniciar con alguna pregunta, nombrando a las protagonistas o los protagonistas.
2. **DESARROLLO:** En este apartado comienzas a desarrollar el tema principal, la idea más importante que quieres que los otros conozcan de ti, tus particularidades en este momento de tu vida.
3. **CIERRE:** Se desarrolla al final de la historia. Aquí debes integrar el mensaje final que reflexionas acerca de tu vejez y que te es importante compartir con las demás personas. En este momento puedes hacer uso de la información que has aprendido a lo largo de este módulo de trabajo.

INICIO

DESARROLLO

CIERRE

Tema 6

MI PLAN DE VIDA

ELEMENTOS DE UN PLAN DE VIDA SEGÚN LA OMS (2015).

Un plan de vida es aquello que nos ayuda a crear todo tipo de proyectos que fomentan nuestro desarrollo personal. También, es una herramienta importante para planificar el futuro, que sirve para conocernos mejor a nosotros mismos y saber qué queremos conseguir en unos años. Es importante diseñar un plan de vida que nos permita construir un envejecimiento saludable desde edades tempranas.



1

Asegurar los suficientes ingresos económicos que te permitan satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna.

2

Relaciónate con diferentes tipos de personas, conócelas y crea lazos de confianza. Recuerda que los amigos se ayudan, se cuidan y son una red de seguridad.

3

Aprovecha todas las oportunidades que te permitan aprender y desarrollar nuevas habilidades. Cualquier momento de tu vida es bueno para comenzar nuevos proyectos reflexiona lo bueno que hiciste y lo que quisieras mejorar. Siempre aprendemos cosas nuevas.

4

Todos los días mueve tu cuerpo en diferentes direcciones y descubre lo que puedes lograr. Atrévete a conocer nuevos sitios viajando en distintos transportes.

5

Comparte todo lo que aprendas con personas de distintas edades. El conocimiento solo es útil si lo transmites.

Cuando se realiza un proyecto de vida se elabora tomando en cuenta: la situación actual de vida de la persona, preguntándose ¿Quién soy? ¿Qué experiencias he tenido?, y visualizando a futuro ¿dónde estaré? y ¿Que tengo que hacer para lograrlo?

¡Es tu turno! Escribe tu plan de vida tomando en cuenta los aspectos que lo conforman. ¡Manos a la obra! ¿Cuál es tu plan de vida?. Una vez que termines, será muy atractivo que lo compartas con tus compañeros.

Mi edad actual:

1

¿Cuáles son tus ingresos económicos actuales?

¿Te permiten satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

Dentro de 10 años mis ingresos económicos serán:

¿Te permitirán satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

Dentro de 15 años mis ingresos económicos serán:

¿Te permitirán satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

¿Cuántos amigos tengo actualmente?

2

¿Por qué los considero mis amigos?

¿Cuántos amigos tendré dentro de 5 años?

¿Por qué los consideraré mis amigos?

¿Cuántos amigos tendré dentro de 10 años?

¿Por qué los consideraré mis amigos?

¿Cuántos amigos tendré dentro de 15 años?

¿Por qué los consideraré mis amigos?

3

¿Qué he aprendido en el último mes?

¿Lo he puesto en práctica?

Cómo los pondré en práctica?

¿Qué conocimientos y habilidades tendré dentro de 5 años?

¿Cómo los pondré en práctica?

¿Qué conocimientos y habilidades tendré dentro de 10 años?

¿Cómo los pondré en práctica?

¿Qué conocimientos y habilidades tendré dentro de 15 años?

¿Cómo los pondré en práctica?

4

¿Qué habilidades físicas tengo actualmente?

¿A qué lugares he viajado en el último año?

¿Qué transportes he utilizado en el último año?

¿Qué habilidades físicas tendré dentro de 5 años?

¿A qué lugares habré viajado dentro de 5 años?

¿Qué transportes habré utilizado dentro de 5 años?

¿Qué habilidades físicas tendré dentro de 10 años?

¿A qué lugares habré viajado dentro de 10 años?

¿Qué transportes habré utilizado dentro de 10 años?

¿Qué habilidades físicas tendré dentro de 15 años?

¿A qué lugares habré viajado dentro de 15 años?

¿Qué transportes habré utilizado dentro de 15 años?

5

¿Qué saberes he compartido con las personas en el último mes?

¿A quienes les he compartido mis saberes?

¿Qué saberes habré compartido con las personas dentro de 5 años?

¿A quienes les habré compartido mis saberes?

¿Qué saberes habré compartido con las personas dentro de 10 años?

5 ¿A quienes les habré compartido mis saberes?

¿Qué saberes habré compartido con las personas dentro de 15 años?

¿A quienes les habré compartido mis saberes?

SECCIÓN INFORMATIVA



¡Hola!

A continuación, te prestaré datos importantes sobre el envejecimiento.

¿Sabías que existen los derechos humanos de las personas mayores?

Las personas mayores tienen derecho a:

- La igualdad y no discriminación por razones de edad.
- La vida y a la dignidad en la vejez.
- La independencia y a la autonomía.
- La participación en integración comunitaria.
- La seguridad y una vida sin violencia.

Algunas personas sufren de **viejismo** y discriminación debido a su edad.

No olvides que...

Todos y cada uno de ellos son importantes y no deben ser violentados.

SECCIÓN INFORMATIVA



Licenciatura

EN DESARROLLO COMUNITARIO PARA EL



Envejecimiento

OBJETIVO DE LA LICENCIATURA

La Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento (LDCE) tiene como propósito la explicación y la comprensión del envejecimiento humano como un fenómeno complejo, conformado por una variedad de interrelaciones.



¿DÓNDE PUEDES ESTUDIAR NUESTRA LICENCIATURA?

En la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza Campus III Tlaxcala que se encuentra dentro de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) la mejor de toda Latinoamérica



En la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento se obtienen los conocimientos, las habilidades y las actitudes requeridas para trabajar con una renovada visión del envejecimiento.

¿QUÉ HACEMOS LOS EGRESADOS DE LA LDCE?

- Identificamos las diferentes formas de envejecer de hombres y mujeres.
- Capacitamos para alcanzar el envejecimiento saludable, pleno y exitoso.
- Promovemos el respeto a los derechos de las personas envejecidas.
- Aprendemos a respetar y a convivir con grupos con diferentes edades.
- Capacitamos a las comunidades para el cuidado de las personas mayores que lo necesitan.
- Enseñamos a organizarse a las comunidades para lograr envejecer sanos, juntos y siempre aprendiendo.





DURACIÓN

4 años con una modalidad Escolarizada

Título que se se otorga: Licenciado en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

CAMPO Y MERCADO DE TRABAJO

- Coordinador o colaborador del DIF federal, estatal o municipal Asesor o legislador de políticas públicas (diputados o senadores).
- Coordinador de proyectos sociales a favor de la vejez (INAPAM, Secretaría del Bienestar, Secretaría de Economía).
- Promotor de salud comunitaria y envejecimiento saludable (Secretaría de Salud federal, estatal o municipal).
- Colaborador o creador de Asociaciones o sociedades Civiles.
- Docente en Educación Media Superior (Área de Ciencias Sociales) o en Universidades con perfil social.
- Investigador especialista en Envejecimiento (Institutos de Investigación y Universidades)
- Colaborador o Creador de empresas con un enfoque de Responsabilidad social y Bienestar Común.



ESTAMOS UBICADOS EN:

Ex fábrica de San Manuel s/n, Col. San Manuel entre Corregidora y Camino a Zautla, San Miguel Conita, Santa Cruz Tlaxcala



PARA MAYOR INFORMACIÓN CONSULTA EL SIGUIENTE LINK:

<http://oferta.unam.mx/desarrollo-comunitario.html>

PROGRAMA

Vejez: mitos y realidades Dirigido a niñas, niños y adolescentes

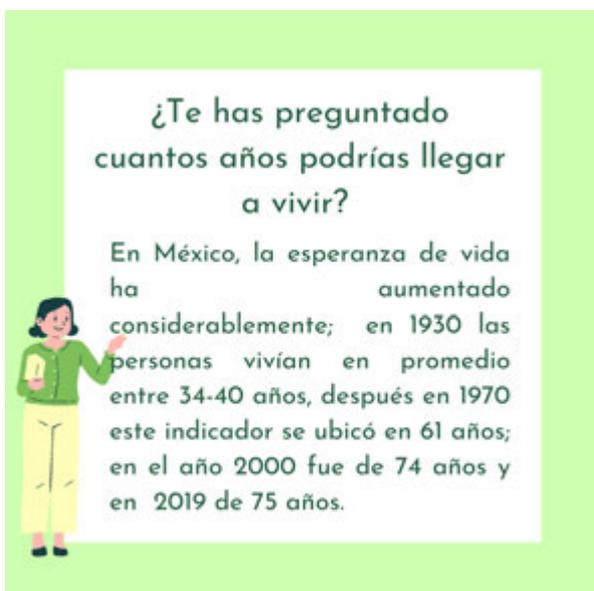
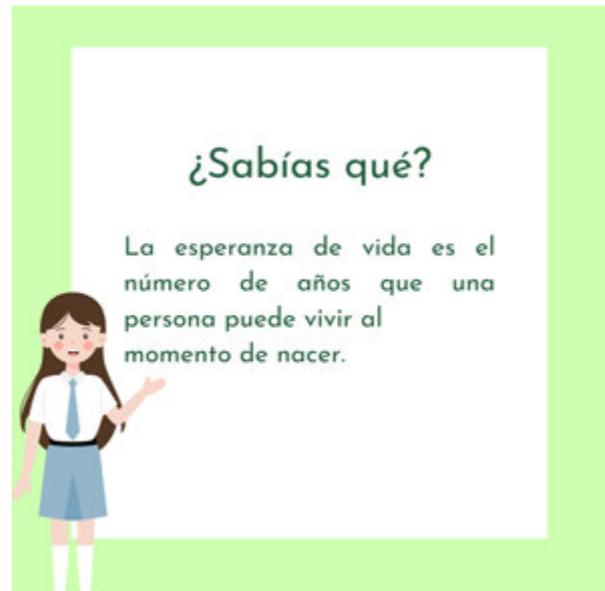
Gabriela Aldana González
Diana López Reyes
Madai Morales López
Miriam Guadalupe Vizcaya Cruz



Tema 1

¿POR QUÉ LAS PERSONAS VIVIMOS MÁS?

Alguna vez te has preguntado ¿por qué las personas vivimos más? Sabías que existen muchos factores que contribuyen a que las personas vivan más ¿Te gustaría saber más de este tema? Te invitamos a revisar la información que tu amiga Tiana preparó para ti, presta mucha atención.



Al 2010 este indicador fue de 77 años para mujeres y 71 para los hombres, en 2019, se ubica en 78 años para las mujeres y en 72 años para los hombres.
 Y tú ¿Cuántos años crees que puedas vivir?



"El mundo esta envejeciendo"

Esta frase nos dice que las personas viven más años. Entonces, existen más personas mayores de 60 años y cada vez van a aumentar más. Fíjate a tu alrededor. ¿Cuántas personas mayores de 60 años conoces en tu colonia? Pues cada vez van a ser más.



Te platico que para 2050 el número de personas mayores van a ser el doble y un poquito más que hoy. Imagínate tu colonia con el doble de personas mayores. Seguramente estarás cerca de la edad en que se inicia la vejez: 60 años.

Una comunidad donde existen más personas ancianas será distinta a la que hoy conoces. Entonces, debemos conocer más acerca de la vejez para prepararnos para vivir más y mejor.



Hagamos un pequeño cálculo ¿Cuántos años tienes hoy? ¿Cuántos años tendrás en el año 2050?



Tema 2

Envejecimiento, vejez y vejestismo

Herramienta 2.1 El Caso de la señora Marisol

Objetivo: Analizar el siguiente caso y reflexionar tomando el lugar de la protagonista.

A continuación, junto con tus compañeros leerán la siguiente historia. Presta mucha atención.

El caso de la señora Marisol



Marisol cumplió 60 años y para festejar su cumpleaños invito a sus familiares y amigos a que la acompañaran a una pequeña reunión que organizo con mucho entusiasmo.

Se encargo de cocinar algunos platillos que aprendió a hacer cuando tomó un curso de gastronomía. También adorno su casa con globos y carteles que aprendió a hacer cuando tomó el curso de manualidades. Y finalmente, horneo su propio pastel gracias al curso de repostería que acababa de tomar hace un par de meses.



A Marisol le gusta hacer muchas cosas y pensaba que nunca era tarde para aprender algo nuevo. Sin embargo, ella no sabía que su nueva edad iba a ser un obstáculo para que pudiera seguir asistiendo a los cursos a los que estaba acostumbrada.



Un par de días después, Marisol vio que iba a impartirse un curso sobre el cuidado de la alimentación y le pareció interesante así que acudió a inscribirse.



Cuando llegó al lugar, la atendió la persona encargada de las inscripciones. Marisol saludo con gusto y menciono que le interesaba el curso, a lo que la persona que la atendió le pidió unos documentos personales para poder inscribirla. Al revisarlos se dio cuenta que Marisol tenía 60 años y le comento que ella no podía participar. Marisol sorprendida le pregunto por qué no podía participar si en otras ocasiones no había tenido ningún problema para inscribirse a los cursos.



Recibió como respuesta que no podía por su edad que ya era una vieja senil para tomar el curso, que ya tenía 60 años y por lo tanto ella debía estar cuidando a sus nietos y que de nada servía que aprendiera a cuidar su alimentación a esta edad, si seguramente ya estaba enferma.

Ejercicio 1

CUESTIONARIO

A ¿Cómo crees que se sintió Marisol al saber que no podía participar en el curso?

B ¿Crees que la edad debe ser algo que te impida seguir aprendiendo?

C ¿De que le serviría a Marisol aprender nuevas cosas?

CUESTIONARIO

d ¿Qué piensas de la persona trabajadora del lugar, que atendió a Marisol?

e ¿Qué crees que hizo Marisol después de no ser aceptada en el curso?

f ¿Qué harías tú si te encontraras en la misma situación que Marisol?

Ejercicio 2

Comparte con el grupo tus respuestas, identifica las ideas que te parece son muy buenas y escribe una reflexión final a la que llegaste escuchando y comentando con el grupo respecto al caso de Marisol. Utiliza el siguiente espacio:

Antes de continuar, te invitamos a revisar la siguiente información.

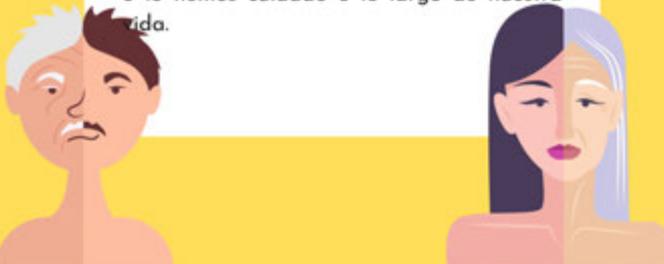


Hola, yo soy Rosa y hoy te hablaré sobre:

Envejecimiento vejez y viejismo

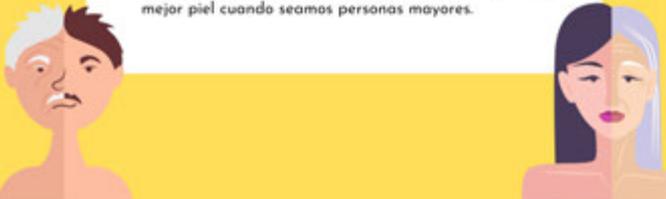
¿Qué es el envejecimiento?

El envejecimiento es un proceso de cambios graduales y de adaptación que aproximadamente inicia a los 45 años, en el que las personas experimentaremos cambios físicos, psicológicos y sociales. Se envejece de manera distinta dependiendo si hemos desgastado mucho nuestro cuerpo o lo hemos cuidado o lo largo de nuestra vida.



Algunos cambios físicos son:

- Disminuye la masa muscular, por ello es necesario ejercitar el cuerpo durante toda la vida, para no perder tanta masa muscular, así se evitan las caídas y las personas podremos movernos solas por más tiempo, sin ayuda.
- Se adelgaza la capa externa de la piel, también disminuyen las fibras elásticas y la cantidad de grasa bajo la piel. La consecuencia es una piel con arrugas, endurecida y con resequedad. Es importante el aseo diario, hidratar la piel con aceite de almendras o cremas, cubrir la piel sensible y sobre todo aceptar que la piel cambia con los años. Asear y cuidar nuestra piel desde la infancia y juventud ayudará a tener una mejor piel cuando seamos personas mayores.



Algunos cambios sociales son:

Cambian las personas con las que convivimos a diario. Nuestros amigos o amigas de la niñez o juventud no siempre serán los mismos cuando seamos personas envejecidas. Si tenemos hijos o hijas no siempre vivirán con nosotros, las personas con las que trabajemos tal vez ya no las veamos porque nuestro trabajo cambió o nos jubilamos. Incluso la pareja sentimental con la que compartimos la vida puede ser que ya no esté, que tengamos otra pareja o que vivamos solos. A algunas personas les gustan los cambios, a otros les cuesta trabajo cambiar. Pero, los cambios son parte de la vida y debemos ver la parte positiva de ellos: nos renuevan, nos ponen otros retos y generan emociones distintas.



Algunos cambios psicológicos son:

- Las emociones y la inteligencia son distintos en cada persona. Si a lo largo de nuestra vida aprendemos a usar nuestras emociones para lograr sentirnos mejor cada día a pesar de los problemas, cuando lleguemos a la vejez tendremos más fortaleza emocional para enfrentar los cambios, los retos y siempre encontrarle sentido a la vida.
- Algo similar sucede con la inteligencia. A diario tenemos retos para usar nuestra inteligencia: elegir una actividad o lograr realizar grandes proyectos, requiere de desarrollar nuestra atención, concentración, memoria, lenguaje y pensamiento. Entonces, si logramos tener experiencias a lo largo de nuestra vida en donde entrenemos nuestra inteligencia, seguramente en la vejez podremos tomar mejores decisiones, así como crear proyectos originales y profundos. Algunos le llaman sabiduría.



¿Qué es la vejez?

La vejez es una etapa de la vida que en México inicia aproximadamente a los 60 años.



¿Qué es el viejismo?

Son acciones, palabras, gestos en donde se discrimina, excluye, no se deja participar, no se toma en cuenta a las personas envejecidas, solo por tener una edad mayor de 60 años.



Algunos ejemplos son:

- Cuando a las personas mayores las personas más jóvenes les hablan muy lento o con frases muy cortas y simples, pensando que, por ser viejas, no escuchan bien o no entienden.
- Cuando en una fiesta solo bailan las personas jóvenes, a las personas mayores no las invitan a integrarse al baile o son las mismas personas envejecidas que ya no quieren integrarse, por que sienten rechazo o burla por parte de las personas de otras edades.
- Cuando las personas mayores tienen dudas del manejo de los celulares, la televisión o la computadora y las personas jóvenes se desesperan y no explican con calma, arrebatan los dispositivos y con desprecio "ayudan" a la persona anciana.

¿Has visto alguna vez viejismo? Platica un ejemplo

¿Alguna vez habrás cometido viejismo sin darte cuenta?
¿Cómo ha sido?

Ejercicio 3

¿Has visto alguna vez viejismo? Platica un ejemplo

¿Alguna vez habrás cometido viejismo sin darte cuenta? ¿Cómo ha sido?

Una buena forma de iniciar evitando el vejeismo es nombrar correctamente a las personas mayores.

Te has preguntado ¿Cómo se les dice a las personas mayores de 60 años?

En nuestra sociedad es usual escuchar a las personas referirse a las personas mayores de 60 años de diferentes maneras cómo:



Abuelo (a)

Es un término común, pero sucede que no todas las personas ancianas son abuelas o abuelos, y a algunas personas que son abuelas o abuelos no les gusta que los llamen así.



Viejo (a) decrepito/ Viejo (a) senil/ Momias/

Son términos que discriminan, que al decirlos se incluye la burla y el desprecio por tener más de 60 años. No debemos usarlos porque estamos ofendiendo a las personas.

Lo cual es incorrecto



La forma correcta de llamarlos es

Adulto mayor, persona envejecida o viejo(a). Este último término siempre y cuando las personas se sientan cómodas cuando así se refieran a ellas. Sobre todo, es necesario preguntarle a cada persona su nombre y como le gusta que le llamo.



Recuerda que:

Es necesario nombrar de forma correcta a las personas mayores.

A tí, ¿cómo te gustaría que te llamaran cuando tengas más de 60 años?



EJERCICIO 4 PREGUNTAS AL GRUPO

Ahora que conoces esta información reflexiona y responde en grupo:

¿Marisol vivió Discriminación?

En caso de que tu respuesta sea afirmativa
¿Cómo se llama la discriminación que vivió Marisol?

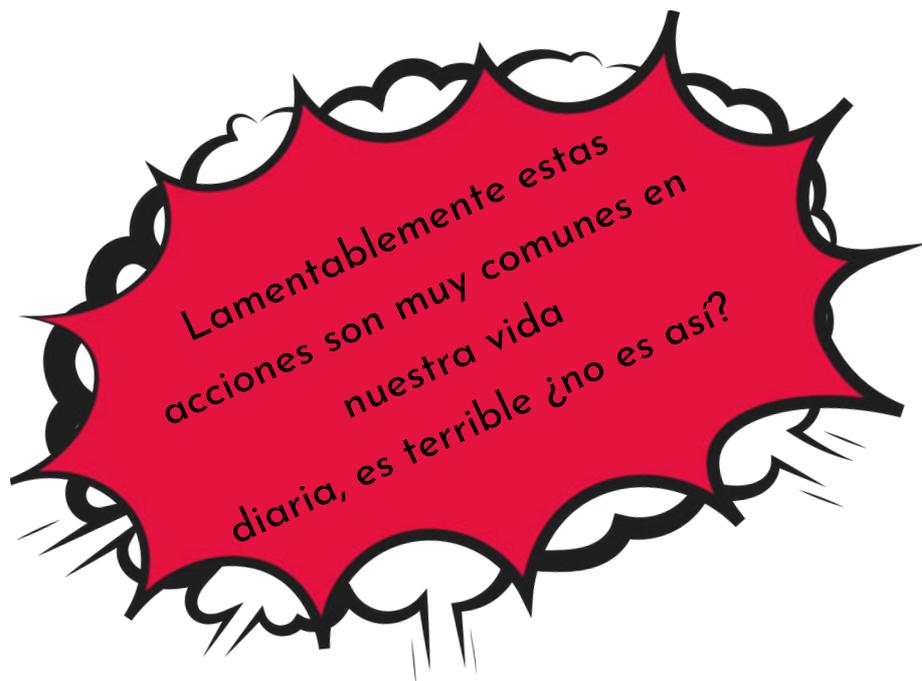
Si tuvieras la oportunidad de hablar con la persona que atendió a Marisol ¿Qué le dirías del envejecimiento y la vejez? ¿Qué le dirías acerca del trato a las personas envejecidas?

HERRAMIENTA 2.2 EL SUPER PODER CONTRA EL VIEJISMO

Objetivo: Crear acciones para disminuir el vejestismo en nuestra comunidad.

Un superpoder parece que debe ser algo extraordinario que las personas hacen. ¿Te gustaría tener superpoderes?

Imagina que tú y tus amigos forman parte de un grupo de superhéroes y gracias a sus diferentes poderes pueden ayudar a mucha gente, ¡Sería fantástico! ¿no lo crees?



HERRAMIENTA 2.2 EL SUPER PODER CONTRA EL VIEJISMO

Objetivo: Crear acciones para disminuir el vejestismo en nuestra comunidad.



¿Sabías qué? Las personas envejecidas en muchas ocasiones son víctimas del maltrato tanto psicológico como físico. Empujones, golpes, amenazas, burlas, son tratadas como incapaces de comprender, son ignoradas, a veces su propia familia les aísla y abandona, o no les permiten salir de su casa, ni tampoco tener amigos o ser libres de tomar sus propias decisiones con su tiempo y su dinero. A todo lo anterior se llama abuso y el maltrato a las personas mayores.

Te invitamos a ver los
siguientes ejemplos del
maltrato y discriminación



La vejez cuenta

<https://www.youtube.com/watch?v=i-PoDMUz7U4&list=PLrFkZrRQk9nm6nHAP04tYGJIRkCnd859c>

Nadie nos visita. La vejez cuenta

<https://www.youtube.com/watch?v=bq55wBAfq74&list=PLrFkZrRQk9nm6nHAP04tYGJIRkCnd859c&index=4>

¿Quién me puede ayudar? La vejez cuenta

<https://www.youtube.com/watch?v=Luw8kDBnHvY&list=PLrFkZrRQk9nm6nHAP04tYGJIRkCnd859c&index=10>

Su padre necesita cariño. La vejez cuenta

<https://www.youtube.com/watch?v=Nm9cObfcwBY&list=PLrFkZrRQk9nm6nHAP04tYGJIRkCnd859c&index=11>



Las personas de todas las edades debemos colaborar para que el maltrato hacia las personas mayores no exista ¿te gustaría hacer algo para que esto sea diferente? Ese es el superpoder que vas a adquirir desde hoy y para siempre. El **superpoder para evitar el vejestismo es** poner el ejemplo de respeto a todas las personas mayores.



EJERCICIO 1



1. ¿Por qué se encuentran muchas mujeres ancianas juntas en el video "Nadie nos visita"?

2. ¿Qué actividades podrías organizar junto con tus compañeros y compañeras de clase para que la persona del video "Nadie nos visita" tenga esperanza en su vida?

3. ¿Por qué la niña, el niño y la joven no atienden el llamado de la persona mayor en el video: "¿Quién me puede ayudar?"

EDICIÓN ESPECIAL



4. ¿Qué ejemplo debemos poner cuando una persona mayor se encuentra enferma, en cama y no se puede desplazar sola?

5. ¿Qué situación vive el señor del video "Su padre necesita cariño"?

6. Enlista tres ideas que podrías hacer para colaborar en que el señor del video "Su padre necesita cariño", viva su vejez con mayor felicidad.

EDICIÓN ESPECIAL

Tema 3

¿Cómo debemos tratar a las personas envejecidas?

A continuación, lee la siguiente infografía y posteriormente realiza la actividad que se te pide.

Es una realidad el maltrato hacia las personas mayores. Los tipos de maltrato son:



¿SABÍAS QUÉ?

El 15 de junio es el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez.



El 15 de junio es el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez. 1 de cada 10 personas mayores reporta maltrato de su familia o personas cercanas.

Es un problema que muchas personas viven, que afecta la salud y los derechos humanos de millones de personas.



El maltrato daña física y psicológicamente a las personas, les genera problemas durante mucho tiempo.



Recuerda que:

Todos vamos a envejecer y merecemos ser tratados con respeto.



A ti ¿Cómo te gustaría ser tratado o tratada cuando tenas más de sesenta años?



¿SABES CÓMO DEBEN SER TRATADAS LAS PERSONAS ENVEJECIDAS?

1.- Respetar a todas las personas



Independientemente de su edad: Por ejemplo: saludarlas, despedirte, compartir una conversación, pedir su opinión, participar en actividades juntos, escuchar con atención, compartir ideas, pedir permiso para tomar sus cosas.

2.- Conocer los derechos de las personas adultas mayores

Si nos informamos, sabremos como respetar los derechos de las personas mayores. También podremos compartir esta información con otras personas. Además, cuando seamos mayores sabremos cuales son nuestros derechos y podremos exigirlos.



3.- Convive con personas de diferentes edades.



Todas las personas tenemos distintos conocimientos dependiendo de nuestras capacidades, habilidades y experiencias. Si compartimos y nos conocemos, podremos hacer más amigos, realizar actividades distintas y ayudarnos mutuamente.

4.- Conoce los cambios normales cuando se envejece.

Recuerda que existen cambios biológicos, psicológicos y sociales que se dan con el paso de los años, entonces no estaremos extrañados cuando ocurran. También es importante tener buenos hábitos personales como el orden, la limpieza, la puntualidad y disfrutar de lo que nos gusta hacer, estos hábitos te ayudarán a envejecer de forma más saludable



5.- Se atenta o atento con las personas ancianas ...

... cuando te pidan información y brinda trato preferente cuando sea necesario. Por ejemplo, darle el asiento en el transporte si así lo requieren o la oportunidad de pasar al frente de una fila.



6.- Motiva a que las personas mayores participen en diferentes actividades.



Todas las personas tenemos actividades que nos gustan y hacerlas juntas nos hace sentirnos más felices. Por ejemplo: pasear, ver una película, hacer ejercicio, ir a un concierto, jugar, ir de compras, etc.

7.- Dedicar tiempo para platicar con las personas adultas mayores que te rodean...

... así como a escuchar con atención sus vivencias. Una buena compañía siempre es mejor que algún costoso regalo.



8.- Las personas ancianas tienen experiencia de vida...

... muchas de ellas han compartido y siguen compartiendo sus saberes en sus trabajos, en su familia o en su comunidad. Siempre que puedas reconoce sus aportes a la comunidad e inclúyete con ellos en actividades conjuntas.



9.- Incluye a las personas adultas mayores en las diversas actividades familiares...

... esto ayuda a fortalecer lazos de amor, amistad y apoyo. Además, siempre puedes aprender de su experiencia.



10. - Usa el buen trato con las personas mayores.

La amabilidad, el apoyo y la ayuda mutua son fundamentales para fortalecer una sociedad para todas las edades



Herramienta 3.1 ¿Cuál es el trato que debemos dar a las personas envejecidas?

Objetivo: Conocer y reflexionar sobre el trato a las personas viejas.

EJERCICIO 1 En esta actividad recordarás alguna experiencia en donde observaste o realizaste un mal trato hacia las personas envejecidas. Escríbelo en el siguiente recuadro.

En esta actividad recordarás alguna experiencia en donde observaste o realizaste un buen trato hacia las personas envejecidas. Escríbelo en el siguiente recuadro:



Una vez que hayas terminado comparte tu actividad con el grupo y reflexionen:

¿Qué piensan de las experiencias de maltrato que viven las personas mayores?

Herramienta 3.2 Entrevistando en mi comunidad

Objetivo: Conocer las experiencias de buen trato y mal trato de una persona envejecida de tu comunidad.

EJERCICIO 1



Entrevistando en mi comunidad

En esta actividad tienes que realizar una entrevista a una persona envejecida de tu comunidad. Para ello vas a realizar los siguientes pasos::

1. Identifica a una persona mayor de 60 años en tu familia o comunidad
2. Revisa el apartado de "Presentación" con atención. Si es posible memorízalo, pues lo vas a repetir cuando veas a la persona mayor.
3. Imprime la entrevista y prepara tu cámara para las fotografías (checha que tengas suficiente pila y memoria)
4. Acércate a la persona mayor y dile la "Presentación"
5. Realiza las primeras tres preguntas del cuestionario y registra la respuesta en los espacios en blanco.
6. Recuerda mirar a la persona y poner atención en sus palabras.
7. Ahora lee en voz alta a la persona el "Decálogo para recibir un buen trato".
8. Realiza la pregunta 5 y posteriormente el "cierre" de la entrevista
9. Comparte tu experiencia con el grupo.





Entrevistando en mi comunidad

Presentación:

Hola buenas tardes, mi nombre es _____ y estoy tomando el curso "Vejez: mitos y realidades" impartido por licenciados en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento de la Universidad Nacional Autónoma de México; en el que me piden realice una entrevista a una persona envejecida, ¿me podría apoyar contestando unas preguntas? seré breve. ¿Me permite tomarle algunas fotos? es para tener evidencias. Muchas gracias.

Preguntas:

1. ¿Cómo cree que se deba tratar a las personas viejas?
2. ¿Me podría compartir una experiencia en la que se hayas sentido ofendida y/o maltratada por su edad?
3. ¿Me podría compartir una experiencia en la que hayas recibido un buen trato durante su vejez?
4. Ahora le quiero compartir algunas acciones para que las personas mayores de 60 años promuevan que las traten bien, se llama "Decálogo para recibir un buen trato" <https://www.segg.es/media/descargas/DECALOGO%20BUEN%20TRATO.pdf>





Entrevistando en mi comunidad

Preguntas:

5. La última pregunta es: después de esta entrevista e información que ha escuchado, ¿Qué piensa usted acerca del buen trato para las personas mayores?

Cierre:

Le agradezco mucho su apoyo, que tenga un buen día. Muchas gracias, hasta luego.



Tema 3
Para concluir responde: ¿Cómo debemos tratar a las personas envejecidas?

Respuestas:



Tema 3

¿Cómo debemos tratar a las personas envejecidas?

EJERCICIO 2: Una vez que hayas realizado la entrevista y antes de que llegues al grupo, reflexiona ¿Qué harías tú para disminuir el maltrato hacia las personas envejecidas?

Integra la foto que te tomaste junto con la persona que entrevistaste en el siguiente espacio:



EJERCICIO 3 En grupo

En equipos de trabajo comparte tu experiencia y encuentren en qué se parece la información obtenida en las entrevistas. Para ello utiliza las siguientes preguntas y formatos:

¿Cuáles son las principales reflexiones que les comparten las personas mayores respecto al maltrato y buen trato?

Nombre de la persona entrevistada	Reflexiones que comparten las personas mayores respecto al maltrato	Reflexiones que comparten las personas mayores respecto al buen trato

RESUMEN DE REFLEXIONES



¿Cómo debemos tratar a las personas envejecidas?

¿Cuáles son las principales acciones que pensaron realizar tu y tus compañeras y/o compañeras para disminuir el maltrato?

No.	Acción para disminuir el maltrato hacia las personas mayores



Tema 4

CONOCIENDO DIFERENTES FORMAS DE ENVEJECER

Objetivo: Conocer e identificar los tipos de envejecimiento que existen.

Herramienta 4.1 La historia de Rosa, Rubén y Lucía
Te invitamos a leer el caso de la señora Rosa, presta mucha atención.

¡Hola!
Soy Rosa...

...tengo 80 años. Siempre he tenido una buena alimentación; me encantan las verduras desde que era joven...

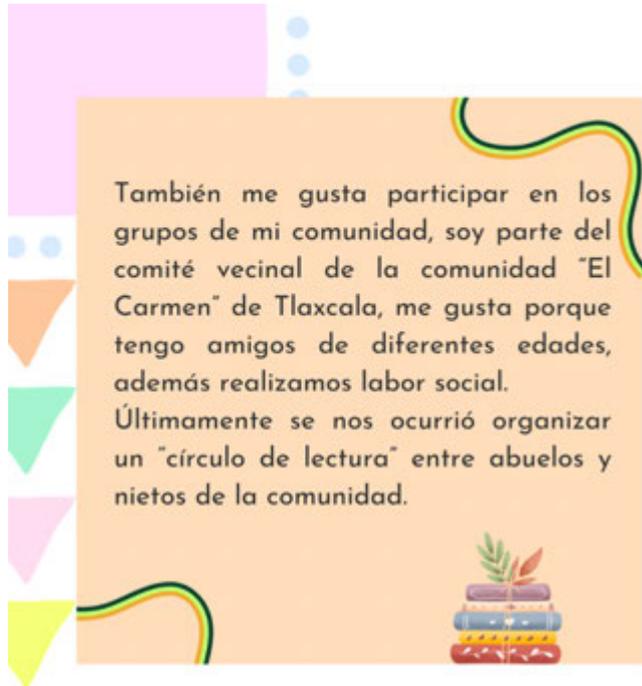
...la comida chatarra también me gusta, pero siempre la he consumido con medida. Cuando era niña me gustaba andar en bicicleta, soy muy buena en los deportes. Mi deporte favorito es la natación.

Los martes y jueves voy a jugar pelota tarasca, el cual es un juego prehispánico que se juega con una tabla redonda en la mano con el fin de golpear una pelota para que pase de un lado a otro de una red, la cual divide una cancha. En cada cancha se ubica un equipo de tres integrantes. Me gusta mucho y además me ayuda a mejorar mi equilibrio, fuerza, mi velocidad de pensamiento y mi estado de salud.

La gente dice que por ser una persona envejecida ya debería descansar, pero a mí me encanta mantener cuerpo y mente activos pues cada día aprendo cosas nuevas. Con regularidad acudo al médico, aunque no esté enferma. Es muy importante que conozcamos nuestro estado de salud para la prevención y detección de enfermedades ¿lo sabías?

The image consists of four panels arranged in a 2x2 grid. The top-left panel features a woman's illustration and text about her diet. The top-right panel shows a bicycle and text about her childhood and sports. The bottom-left panel depicts a ball game and text about her current activities. The bottom-right panel shows a doctor and text about her health and medical visits. The background is decorated with colorful geometric shapes and patterns.

También me gusta participar en los grupos de mi comunidad, soy parte del comité vecinal de la comunidad "El Carmen" de Tlaxcala, me gusta porque tengo amigos de diferentes edades, además realizamos labor social. Últimamente se nos ocurrió organizar un "círculo de lectura" entre abuelos y nietos de la comunidad.



También estoy planeando hacer mi examen para entrar a la Universidad a estudiar una nueva licenciatura en la UNAM "Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento", pues quiero seguir aprendiendo de la vejez.



¡Hola! Soy Rúben...

tengo 68 años. Durante toda mi vida me dediqué a ser chofer, de rutas de combis y de camiones repartidores.



Por mi trabajo fue muy difícil que tuviera una hora de comida fija, muchas veces tuve que comer manejando, mis horarios eran extenso, muchas horas sentado, con tráfico, calor, lluvias, estrés por llegar a tiempo. Terminada el día cansado, cenaba casi siempre comida rápida y dormía.



Nunca me gusto hacer ejercicio, por lo que no lo realicé durante toda mi vida. De lo que gané trabajando, poco ahorré, entonces ahora tengo el dinero limitado para cubrir mis gastos. Actualmente sigo trabajando pero menos horas, pues me canso mucho. Solo fui al médico cuando estaba enfermo.



Por cierto, hace poco me hospitalizaron, me dijo el doctor que tengo diabetes y que las venas de mis piernas están muy crecidas: tengo várices que me duelen mucho. Me recomendó que debo cambiar mi dieta a una más saludable, hacer caminatas todos los días y estudios de sangre cada 6 meses. Pero no me gusta comer verduras, nunca me gustó.



Además de que le comida saludable no la encuentro cerca de mi trabajo. Me cuesta mucho trabajo hacer caminatas, pienso que eso de caminar es para mujeres. No quiero ir al médico pues siempre que voy me da malas noticias.



Siempre me saludo o bromeo con mis compañeros de la ruta, tendré entre ellos a dos amigos. Pienso que aquí seguiré hasta que me den las fuerzas para seguir trabajando. Esto es lo único que sé hacer.



¡Hola! Soy Lucía...

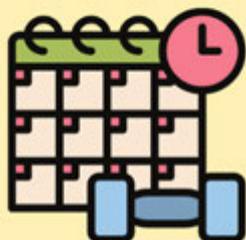


...tengo 65 años, hasta hace poco aún trabajaba como maestra de Primaria, acabo de jubilarme. Mi trabajo fue de emociones distintas....

... a veces muy divertido, otras con mucho estrés, pues tenía grupos con muchos alumnas y alumnos, a todos que atender, planear las clases y calificar era muy cansado. Los fines de año siempre fueron llenos de trabajo, a veces no dormía muy bien, pocas vacaciones, muchos cursos y comenzaba otro ciclo escolar. Así pasaron 30 años de mi vida.



Intentaba comer variado, algunas veces salí de vacaciones, en algunas etapas de mi vida hice ejercicio, pero nada constante. La verdad tengo algunos kilitos de más. Tuve algunas amigas en mi trabajo que aún conservo.



En mi colonia he visto que todos los vecinos hemos envejecido, con todos tengo una relación de la mejor vecindad que se pueda, aún con los problemas que hemos vivido. La mayoría de los hijos crecieron y se fueron a vivir a otro lado.



Ahora vivo sola. He sentido que mi cuerpo ha cambiado, mi cara, tengo menos fuerza. Ahora cuando me enfermo de alguna gripe, tardo más tiempo en recuperarme. Entiendo que es parte de envejecer. Pues a seguir adelante con la vida.



Hay muchas formas distintas de envejecer. Dependiendo de la vida que llevemos y de las oportunidades que haya en nuestra comunidad para lograr desarrollar todas nuestras capacidades. Por ahora te vamos a presentar tres tipos de envejecimiento, no son los únicos, pero te ayudará a observar las diferencias entre formas de envejecer.

CADA PERSONA ENVEJECE DE DIFERENTE MANERA

Existen tres tipos de envejecimiento:

Exitoso

Es cuando una persona presenta los cambios propios de la edad, pero sigue siendo autónoma e independiente en su autocuidado, en sus actividades laborales y de su hogar. Tiene buena funcionalidad física, mental y social, por lo que tiene bajo riesgo de tener una enfermedad crónica (son enfermedades que ya no desaparecen, solo se controlan). Realizan actividades a propósito para mejorar su condición actual o para desarrollar todas sus capacidades. Muchas de estas capacidades no habían tenido la posibilidad de desarrollarlas en otros momentos de su vida. La vejez es un buen momento para comenzar. Aproximadamente el 15 % de la población de 60 años y más vive este tipo de envejecimiento.



Usual

Es cuando la persona sufre de los cambios propios de su la edad, generalmente no tienen una enfermedad crónica como la hipertensión arterial o diabetes, pero si la tienen llevan un control médico. por lo que tienen una buena funcionalidad física, mental y social, son personas autónomas e independientes. Sin embargo, no hacen alguna actividad específica para mejorar su condición o para desarrollar todas sus capacidades. Aproximadamente el 80% de la población de 60 años y más vive este tipo de envejecimiento.



Frágil

Es cuando una persona presenta cambios inherentes a la edad y padecen enfermedades crónico-degenerativas descontroladas. Pueden llegar a ser personas ancianas frágiles en poco tiempo, lo cual ocasiona tener constantemente crisis por enfermedad y dependencia en las actividades básicas (alimentación, vestido e higiene, etc.) afectando su funcionalidad física, dificultad para la convivencia social y para generar proyectos personales que desarrollen todo su potencial. Alrededor del 5% de los ancianos de 60 a 84 años vive este tipo de envejecimiento. NOTA: se incrementa en un 20% o más, a partir de los 85 años.



Tema 4
Conociendo diferentes formas de envejecer

Herramienta 4.2 Identificando los tipos de envejecimiento

Objetivo: Diferenciar los tipos de envejecimiento

Ejercicio 1. Relaciona las siguientes columnas. Identifica el tipo de envejecimiento que está viviendo cada una de las personas de los casos que leíste con anterioridad. Del lado derecho se ubican los tipos de envejecimiento y del lado izquierdo el nombre de la persona mayor o envejecida que leíste.

a) El caso de Rosa

() Envejecimiento exitoso

b) El caso de Rúben

() Envejecimiento usual

c) El caso de Lucía

() Envejecimiento Frágil



Tema 4 Conociendo diferentes formas de envejecer

Revisa la siguiente información, presta mucha atención.

Algunos consejos para tener una vida saludable:



De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (2002) y Organización Mundial de la salud (2015)

1. Evitar fumar
2. Limitar el consumo de alcohol
3. Mantener un peso normal (evitar el sobrepeso y la obesidad)
4. Realizar una actividad física
5. Comer en forma sana y tomar bastante agua
6. Descansar
7. Ser recíproco con las demás personas
8. Procurar ahorrar una parte de los ingresos económicos
9. Realizar actividades que permitan seguir aprendiendo
10. Planear y realizar actividades que permitan seguir aprendiendo
11. Integrarse a una actividad de apoyo a la comunidad
12. Hacer amigos de diferentes edades

Para lograr un envejecimiento activo debemos seguir participando, durante toda la vida, en nuestra comunidad. Por ejemplo: participar en distintos grupos de amigos, en las decisiones de la familia, en tener proyectos de la comunidad, tener retos en la vida, realizar actividades artísticas, deportivas, de negocios, política, religiosos. ¿Quién de los casos que leíste siguen participando en su comunidad?

Herramienta 4.3 ¿Qué tipo de envejecimiento quiero vivir en un futuro?

Objetivo: Reflexionar sobre las acciones que generan los distintos tipos de envejecimiento

Ejercicio 1.

Durante tu vida vas a tener la posibilidad de tomar decisiones, tanto para beneficio personal, como para beneficio de toda tu comunidad. Reflexiona los casos de Rosa, Rubén y Lucía. También toma en cuenta los diferentes tipos de envejecimientos. Piensa ¿Qué actividades podrías tomar como ejemplo para ir construyendo desde ahora una vida personal -grupal sana y activa? Coloca tu respuesta en el siguiente recuadro.

1.

2.

3.

Ahora identifica 3 actividades en los casos, para evitar tener un envejecimiento frágil

1.

2.

3.

Ahora piensa en tu vida actual, ¿qué actividades de las que haces ayudan a estar sano individual y grupalmente?

1.

2.

3.

¿Qué actividades tienes que cambiar o incluir para que tengas una vida sana junto a tu comunidad de amigos y amigas?

1.

2.

3.

Ejercicio 2. Collage "Tipos de envejecimiento"

Objetivo: Sintetizar los conocimientos sobre los tipos de envejecimiento.

Materiales:

- Revistas, periódicos, imágenes impresas.
- Cartulina
- Tijeras
- Pegamento



Instrucciones: Ahora que ya leíste los tipos de envejecimiento, reúnete por equipos de 3 o 4 integrantes. Tomando los materiales que tienes a la mano, conversen y lleguen a un acuerdo para representar un collage que represente los tres tipos de envejecimiento. Pueden integrar dibujos, recortes, palabras y pequeñas frases. Una vez que hayan terminado, es importante describir y explicar el collage al grupo.



Finalicen su exposición respondiendo a la pregunta ¿qué tipo de envejecimiento les gustaría vivir? ¿Por qué?

Tema 5

MI VEJEZ

Herramienta 5.1 Autorretrato

Objetivo: Visualizar y reflexionar sobre mi envejecimiento.

Ejercicio 1. A dibujar

Materiales: Espejo, lápiz y lápices de colores.

Instrucciones: Esta actividad se trata de hacer un autorretrato, es decir un retrato de ti mismo o de ti misma. Para ello el espejo te va a ser de utilidad para observarte. Colocarás el espejo frente a ti y comenzarás a dibujar tu cara, el color de tus ojos, la forma de tus cejas, el color del cabello, puedes colocarte en alguna pose que te guste tener. También dedica tiempo a dibujar aquello que te gusta (comida, hobbies, deportes, objetos, amigos, ropa, etc.).

Una vez que hayas terminado tu dibujo, ahora echa a volar tu imaginación y piensa cómo serás cuando tengas una edad mayor a 60 años. Dibuja tu autorretrato en esa edad. Incluye todo aquello que crees que pueda gustarte (comida, hobbies, deportes, objetos, amigos, ropa, etc.). Utiliza los siguientes espacios para realizar tus dos autorretratos.





Como soy

mi yo en la vejez



Actividad 2. Una vez que hayas terminado explicarás tu dibujo y tus respuestas ante el grupo.

¿Cambio algo?

Qué cambio y por qué?

Qué no cambio y por qué?

Herramienta 5.2

Ideando mi vejez

Objetivo: Reflexionar sobre la manera en la que viviré mi vejez.

Ejercicio 1. A partir de la información revisada realizaremos un pequeño cuento en el que explicarás cómo te gustaría envejecer, qué cosas te gustaría hacer y cómo te gustaría vivir tu vejez. Puedes dar una revisión a todas las actividades anteriores de este módulo para refrescar tu memoria. Echa a volar tu imaginación, tal vez en el futuro existan situaciones distintas a las actuales, tal vez otras permanezcan.

¿CÓMO PUEDO ELABORAR MI ESCRITO?

Elaborar un texto como el que se te pide muy sencillo al seguir los siguientes pasos:

INICIO
¿En dónde vivirás? ¿A qué te dedicarás? ¿Con quién vivirás?

DESARROLLO
Escribe algunas actividades que realizarás en un día de tu vida cuando ya seas una persona mayor.

CIERRE
¿Cuáles son algunos problemas que vives? ¿Cómo resuelves los problemas? ¿Qué es lo que más te gusta de tu vida?

TÍTULO
En máximo 10 palabras resume la idea principal de tu cuento, busca que sea atractivo y llame la atención, pues es la presentación de tu cuento.

Título: _____

Inicio

Si gustas, puedes elegir uno de los siguientes inicios:

- Ahora que soy mayor...
- Cuando era niña (o niño) me pidieron imaginar cómo sería mi vida después de los 60 años, bueno pues les cuento que...
- Me veo al espejo y miro que...



Desarrollo

- Un día normal en mi vida es así...
- El día de hoy...
- Todos los días cuando me levanto...
- Estoy a punto de dormir y hago memoria de mi día...

Desenlace

Para cerrar, si gustas puedes elegir alguna de las siguientes frases y completarla:

- Algunos problemas que tengo a diario son ...
- Sin embargo, para cada problema tengo algunas soluciones, por ejemplo...
- Lo que más me gusta de mi vida actual es...
- Pienso que mi vida ha sido...
- En el futuro me gustaría...



Ejercicio 2. Una vez que hayas terminado comparte tu escrito con tus compañeros. Escucha atentamente su narración, con la misma atención que te gustaría que te escucharan.

Cuando terminen su lectura es tiempo de hacer algunos comentarios finales ¿En qué se parecen sus relatos? ¿Qué aprendizaje te llevas de escuchar y compartir las historias en grupo?

Tema 6

MI PLAN DE VIDA

Elementos de un plan de vida según la OMS

Un plan de vida es una ayuda para alcanzar proyectos que le den sentido a nuestra vida.

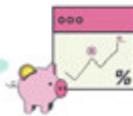
Sirve para conocernos mejor a nosotros mismos y saber qué queremos conseguir en unos años. Es importante diseñar un plan de vida que nos permita construir una vida con salud, así podremos llegar en su momento a vivir un envejecimiento saludable. Algunas instituciones se dedican a proponer caminos para planeas y llevar a cabo una vida con salud. Una de ellas es la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien propone los siguientes:



1

ASEGURAR LOS SUFICIENTES INGRESOS ECONÓMICOS...

Busca obtener los suficientes ingresos económicos a lo largo de tu vida que te permitan satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna.



2 RELACIONARTE CON DIFERENTES TIPOS DE PERSONAS...

Relaciónate con diferentes tipos de personas, conócelas y crea lazos de confianza. Recuerda que los amigos se ayudan, se cuidan y son una red de seguridad.

2

3

3 APROVECHA TODAS LAS OPORTUNIDADES QUE TE PERMITAN APRENDER Y DESARROLLAR NUEVAS HABILIDADES

Cualquier momento de tu vida es bueno para comenzar nuevos proyectos reflexiona lo bueno que hiciste y lo que quisieras mejorar. Siempre aprendemos cosas nuevas



4 TODOS LOS DÍAS MUEVE TU CUERPO...

Todos los días mueve tu cuerpo en diferentes direcciones y descubre lo que puedes lograr. Atrévete a conocer nuevos sitios viajando en distintos transportes.

4



5

5 COMPARTE TODO LO QUE APRENDAS CON PERSONAS DE DISTINTAS EDADES.

Comparte todo lo que aprendas con personas de distintas edades. El conocimiento solo es útil si se difunde.



Herramienta 6.1 Elaborando mi plan de vida

Objetivo: Diseñar un plan de vida para la vejez

Cuando se realiza un proyecto de vida se elabora tomando en cuenta: la situación actual de vida de la persona, preguntándose ¿Quién soy? ¿Qué experiencias he tenido? Se imagina el futuro ¿dónde estaré? Y se piensa ¿Que tengo que hacer para lograrlo?

¡Es tu turno! Escribe tu plan de vida ¡Manos a la obra! ¿Cuál es tu plan de vida? Una vez que termines, será muy atractivo que lo compartas con tus compañeros.

Mi edad actual:

¿Cuáles son tus ingresos económicos actuales?

¿Te permiten satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

Cuando tenga 20 años mis ingresos económicos serán:

¿Te permitirán satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

Cuando tenga 40 años mis ingresos económicos serán:

¿Te permitirán satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

Cuando tenga 60 años mis ingresos económicos serán:

¿Te permitirán satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

¿Cuántos amigos tengo actualmente?

¿Por qué los considero mis amigos?

¿Cuántos amigos tendré cuando tenga 20 años?

¿Por qué los consideraré mis amigos?

¿Cuántos amigos tendré cuando tenga 40 años?

¿Por qué los consideraré mis amigos?

¿Cuántos amigos tendré cuando tenga 60 años?

¿Por qué los consideraré mis amigos?

¿Qué he aprendido en el último mes?

¿Lo he puesto en práctica?

¿Como?

¿Qué conocimientos y habilidades tendré cuando tenga 20 años?

¿Cómo lo pondré en práctica?

¿Qué conocimientos y habilidades tendré cuando tenga 40 años?

¿Cómo lo pondré en práctica?

¿Qué conocimientos y habilidades tendré cuando tenga 60 años?

¿Cómo lo pondré en práctica?

¿Qué habilidades físicas tengo actualmente?

¿A qué lugares he viajado en el último año?

¿Qué transportes he utilizado en el último año?

¿Qué habilidades físicas tendré cuando tenga 20 años?

¿A qué viajaré cuando tenga 20 años?

¿Qué transportes utilizaré cuando tenga 20 años?

¿Qué habilidades físicas tendré cuando tenga 40 años?

¿A qué viajaré cuando tenga 40 años?

¿Qué transportes utilizaré cuando tenga 40 años?

¿Qué habilidades físicas tendré cuando tenga 60 años?

¿A qué viajaré cuando tenga 60 años?

¿Qué transportes utilizaré cuando tenga 60 años?

¿Qué saberes he compartido con las personas en el último mes?

¿A quienes les he compartido mis saberes?

¿Qué saberes habré compartido con las personas cuando tenga 20 años?

¿A quienes les habré compartido mis saberes?

¿Qué saberes habré compartido con las personas cuando tenga 40 años?

¿A quienes les habre compartido mis saberes?

¿Qué saberes habré compartido con las personas cuando tenga 60 años?

¿A quienes les habre compartido mis saberes?

Ahora que ya sabes que es la vejez te invitamos a revisar los siguientes materiales para que comiences una nueva aventura aprendiendo más.

SECCIÓN INFORMATIVA



¡Hola!

A continuación, te voy a prestar datos importantes sobre el envejecimiento.

¿Sabías que existen los derechos humanos de las personas mayores?

Las personas mayores tienen derecho a:

- La igualdad y no discriminación por razones de edad.
- La vida y a la dignidad en la vejez.
- La independencia y a la autonomía.
- La participación en integración comunitaria.
- La seguridad y una vida sin violencia.

Algunas personas sufren de vejismo y discriminación debido a su edad.

No olvides que...

Todos y cada uno de ellos son importantes y no deben ser violentados.





Licenciatura

EN DESARROLLO COMUNITARIO
PARA EL



Envejecimiento

OBJETIVO DE LA LICENCIATURA

La Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento (LDCE) tiene como propósito la explicación y la comprensión del envejecimiento humano como un fenómeno complejo, conformado por una variedad de interrelaciones.



¿DÓNDE PUEDES ESTUDIAR NUESTRA LICENCIATURA?

En la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza Campus III Tlaxcala que se encuentra dentro de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) la mejor de toda Latinoamérica

En la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento se obtienen los conocimientos, las habilidades y las actitudes requeridas para trabajar con una renovada visión del envejecimiento.

¿QUÉ HACEMOS LOS EGRESADOS DE LA LDCE?



- Identificamos las diferentes formas de envejecer de hombres y mujeres.
- Capacitamos para alcanzar el envejecimiento saludable, pleno y exitoso.
- Promovemos el respeto a los derechos de las personas envejecidas.
- Aprendemos a respetar y a convivir con grupos con diferentes edades.
- Capacitamos a las comunidades para el cuidado de las personas mayores que lo necesiten.
- Enseñamos a organizarse a las comunidades para lograr envejecer sanos, juntos y siempre aprendiendo.



DURACIÓN

4 años con una modalidad
Escolarizada

Título que se se otorga: Licenciado
en Desarrollo Comunitario para el
Envejecimiento

CAMPO Y MERCADO DE TRABAJO

- Coordinador o colaborador del DIF federal, estatal o municipal Asesor o legislador de políticas públicas (diputados o senadores).
- Coordinador de proyectos sociales a favor de la vejez (INAPAM, Secretaría del Bienestar, Secretaría de Economía).
- Promotor de salud comunitaria y envejecimiento saludable (Secretaría de Salud federal, estatal o municipal).
- Colaborador o creador de Asociaciones o sociedades Civiles.
- Docente en Educación Media Superior (Área de Ciencias Sociales) o en Universidades con perfil social.
- Investigador especialista en Envejecimiento (Institutos de Investigación y Universidades)
- Colaborador o Creador de empresas con un enfoque de Responsabilidad social y Bienestar Común.



ESTAMOS UBICADOS EN:

Ex fábrica de San Manuel s/n, Col. San Manuel
entre Corregidora y Camino a Zautla, San
Miguel Contla, Santa Cruz Tlaxcala

**PARA MAYOR INFORMACIÓN
CONSULTA EL SIGUIENTE LINK:**

<http://oferta.unam.mx/desarrollo-comunitario.html>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adichie, Ch. (2015). *Todos deberíamos ser feministas*. RandomHouse.

Angulló, M., Gómez, M., Zorrilla, V., Criado-Quesada, B. (2019). Liderazgo, género y mujeres mayores. En UNESCO. (Ed.). *The Time Is Now. Feminist Leadership for a New Era*. UNESCO.

De Barbieri, T. D. (1993). Sobre la categoría género: una introducción teórico-metodológica. *Debates En Sociología*, (18), 145-169.

Berger, P. y Luckman, T. (1967). *La construcción social de la realidad*. Amorrortou.

Boletín UNAM (2021). Terrible realidad el maltrato a adultos mayores.

https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2021_496.html

Canal Once. (2019, 11 de marzo). La vejez cuenta - nadie nos visita. [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=bq55wBAfq74>

Canal Once. (2019, 21 de enero). La vejez cuenta - Su padre necesita cariño. [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Nm9cObfcwBY>

Canal Once. (2019, 28 de enero). La vejez cuenta - ¿quién me puede ayuda? [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Luw8kDBnHvY>

Carretero. M. (2009). *Constructivismo y Educación*. México: Paidós.

Coll, C. (1988). Significado y sentido en el aprendizaje escolar. Reflexiones en torno al concepto de aprendizaje significativo. *Infancia y aprendizaje*, 11(41), 131-142.

Consejo Nacional de Población. (2001). La población de México en el nuevo siglo. http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/La_poblacion_de_Mexico_en_el_nuevo_siglo

Cordova, M. (2005). La Mujer Mexicana como Estudiante de Educación Superior. *Psicología para América Latina*, 4. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?>

Cotonieto-Martínez, E. y Rodríguez-Terán, R. (2021). Salud comunitaria: Una revisión de los pilares, enfoques, instrumentos de intervención y su integración con la atención primaria. *JONNPR*, 6 (2), 393-410.

Dabove, M. I. (2016). Derechos humanos de las personas mayores en la nueva Convención Americana y sus implicancias bioéticas. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 16(1), 38-59.

De Barbieri, T. (1993). Sobre la categoría Género. Una Introducción Teórica-metodológica. *Debates en Sociología*, 18, 1-26.

Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. McGrawHill.

Erazo, M., Jiménez, M., López, C. (2014). Empoderamiento y liderazgo femenino; su papel en la autogestión comunitaria en el corregimiento El Hormiguero - Valle del Cauca. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá*, 23(1), 149-157.

Gallardo-Peralta, L., Conde-Llanes, D. y Córdova-Jorquera, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos*, 27(3), 104-108.

Geilfus, F. (2002). 80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planificación, monitoreo, evaluación. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. Recuperado de <http://replica.iica.int/docs/B0850e/B0850e.pdf>

Gobierno Vasco (2016). *Guía metodológica para el abordaje de la salud desde una perspectiva comunitaria*. Departamento de Salud, Gobierno Vasco.

Grosfoguel, R. (2006). La descolonización de la economía política y los estudios postcoloniales: Transmodernidad, pensamiento fronterizo y colonialidad global. *Tabula Rasa*, 4, 17-48.

Hernández, G. (2002). *Paradigmas en psicología de la Educación*. Paidós.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021). Estadísticas a propósito del día mundial de la Población Datos Nacionales. Comunicado de prensa 378/21. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_POBLAC21.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). *Estadísticas a propósito del día internacional de la mujer datos nacionales*. Comunicado de prensa 127/20. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/mujer2020_Nal.pdf

Instituto Nacional de Geriátrica. (2015). *Envejecimiento*. <http://www.cdi.salud.gob.mx/contenidos/menu5/envejecimiento.html>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2017). *Decálogo del buen trato a las personas mayores*. Gobierno de México.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2019). *El maltrato en la vejez*. [El maltrato en la vejez](#). Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

Instituto Mexicano del Seguro Social (2020). *Recomienda IMSS hábitos saludables para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades en este inicio de año*. <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202001/017>

Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. UNAM.

Leavey, J. y Wegner, E. (1991). *Aprendizaje situado. Participación periférica legítima*. Cambridge University Press.

Lechuga, J. et al. (2018). Educación y género. El largo trayecto de la mujer hacia la modernidad en México. *Economía UNAM*, 15(43), 110- 139.

McMillan, D. W. y Chavis, D. (1986). Sense of community: a definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23.

Max-Neef, M., Elizalde, A., y Hopenhayn, M. (2010). *Desarrollo a Escala Humana. Opciones para el futuro*. Biblioteca CF+S. Recuperado de: <http://habitat.aq.upm.es/deh/adeh.pdf>

Mendoza, V., Martínez, M. y Vargas, L. (2008). *Gerontología Comunitaria. Envejecimiento y Vejez*. (pp 25-26). UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

Mendoza-Núñez, V., Martínez-Maldonado, M. y Vargas-Guadarrama, L. (2008). *Viejismo: prejuicios y estereotipos en la vejez*. UNAM: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

Mendoza-Núñez V., Vivaldo-Martínez M, Martínez-Maldonado ML. (2018). Modelo comunitario de envejecimiento saludable enmarcado en la resiliencia y la generatividad. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 56(1):110-119.

Montero, M. (2006). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad*. Paidós.

Olivares, V. (2019). *Mujeres líderes en el espacio rural: experiencias y significados sobre el liderazgo y la participación comunitaria en organizaciones de mujeres* [Tesis de maestría]. Santiago de Chile: Universidad de Chile.

Organización Mundial de la Salud. (2002) Envejecimiento Activo: Un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37 (S2) 74-105.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud. Envejecimiento Saludable*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud (2022). Día Mundial de toma de conciencia del abuso y maltrato en la vejez 15 Junio. <https://www.un.org/es/observances/elder-abuse-awareness-day>

Ortegón, E., Pacheco J. y Prieto, A. (2015). Metodología del Marco Lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. CEPAL. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5607/S057518_es.pdf

Rockwell. E. (2009). *La experiencia etnográfica. Historia y Cultura en los procesos educativos*. Paidós.

Rodríguez-Guzmán, L., Díaz-Cisneros, M. (2014). Participación y liderazgo de las mujeres Guanajuatenses. *Ciencia e Interculturalidad*, 14(7), 7-15.

Sanabria, G. (2001). Participación social y comunitaria. Reflexiones. *Revista Cubana de Salud Pública*, 27(2) 89-95.

Taylor, S. y Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. México: Paidós.

Triadó, C. (2018). Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje. *Aula Abierta*, 47(1), 63-66.

Ulin P., Robinson, E. y Tolley, E. (2006). *Investigación aplicada en salud pública. Métodos cualitativos*. USA: Organización Panamericana de la Salud.

Villar, F., López, O., Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar ¿Quién más contribuye, es quién más se beneficia? *Anales de psicología*, 29(3), 897-906.

R E S P U E S T A S

Liderazgos femeninos y organización comunitaria en Tlaxcala

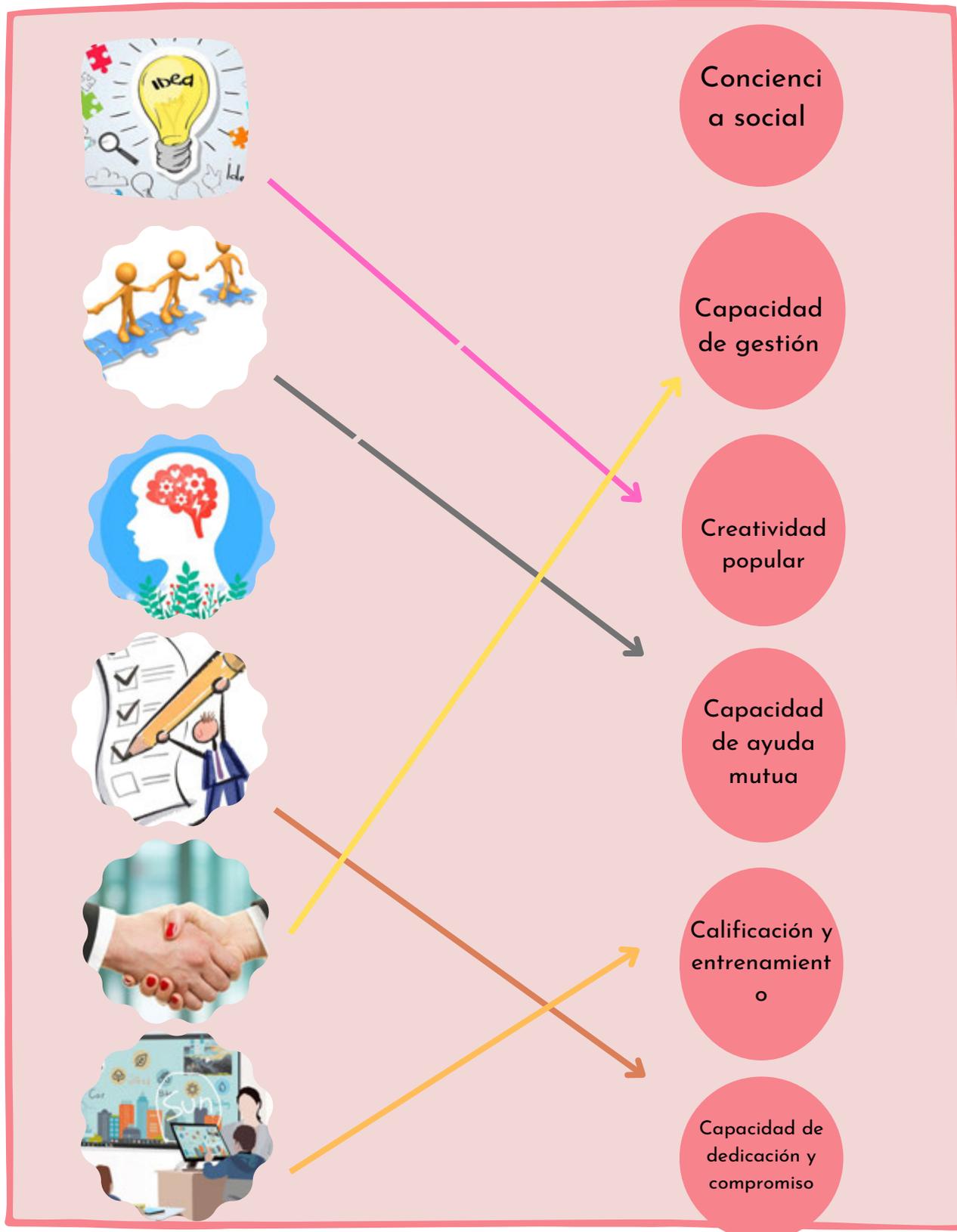
Gabriela Aldana González
Tania Gabriela Lima Robles



Manos a la obra...

Instrucciones: Relaciona la imagen con el recurso no convencional propuesto por Max-Neef, que le corresponda.

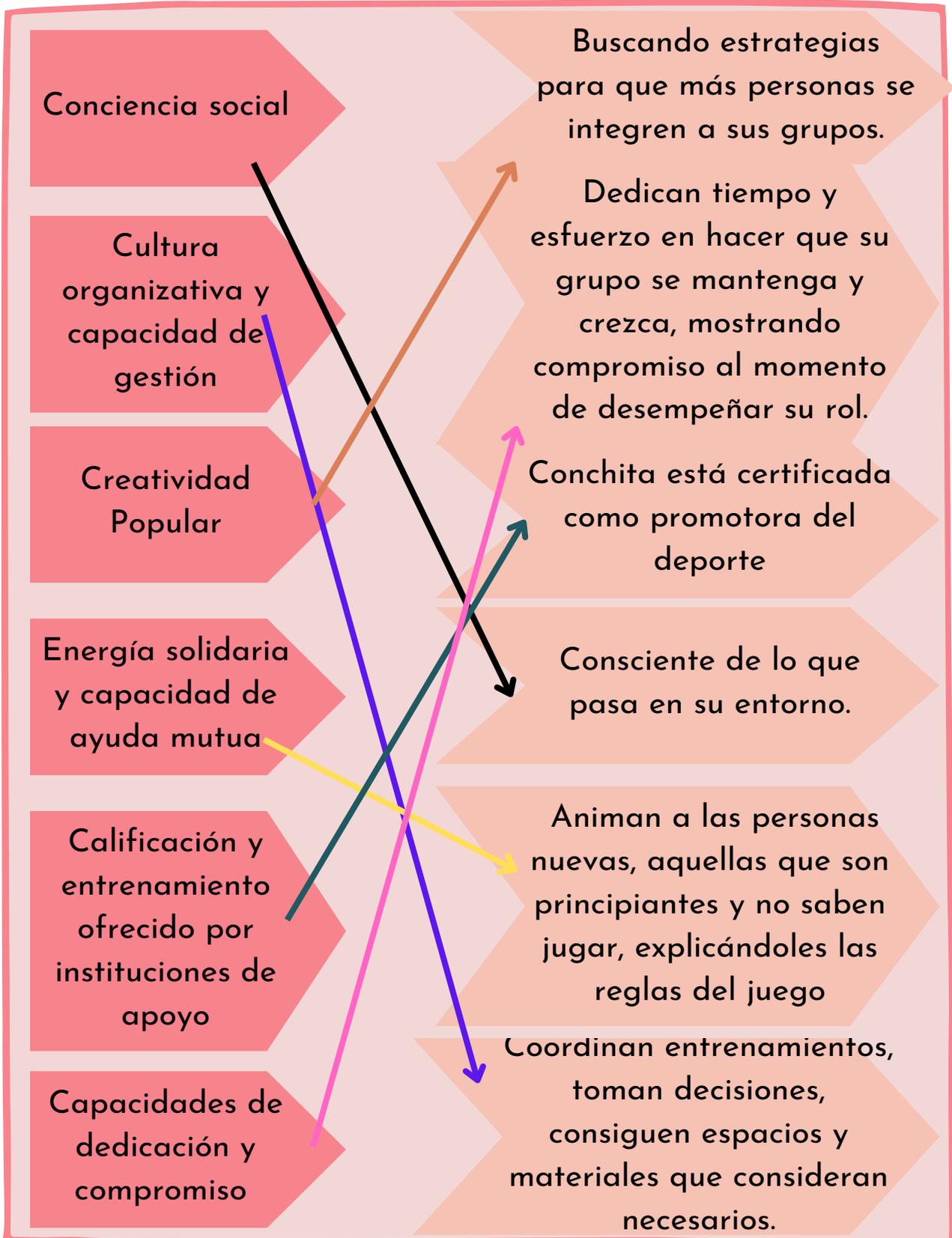
Recursos no convencionales



Manos a la obra...

Instrucciones: Relaciona el recurso no convencional que corresponda con el ejemplo realizado en el grupo de pelota tarasca.

Recursos no convencionales



Manos a la obra....

Instrucciones: Resuelve el cuestionario que se presenta a continuación.

Recursos no convencionales

1

La respuesta debe señalar que los recursos económicos se obtienen por medio del dinero, en un proceso de compra-venta, donde el interés central es la acumulación del capital. Sin embargo, los recursos no convencionales se obtienen en la interacción social, el intercambio económico es secundario o incluso puede no existir. El valor reside en el intercambio de energía y saberes. Entonces los recursos económicos se pueden agotar cuando se utilizan demasiado y los recursos no convencionales se incrementan cada vez que se utilizan.

2

La respuesta debe destacar que ayudan sobre todo a que el grupo exista, que tenga lo necesario para trabajar, para crecer, que potencializa las capacidades de cada integrante del grupo y del grupo mismo, llegando a proyectar sus fortalezas hacia afuera con otros grupos de personas. Que hace que el grupo exista y crezca.

3

Interesa que recuperen alguno de los ejemplos que ya se encuentran ubicados como un recurso no convencional en la actividad 2 de este caso

Si estás en compañía....

Instrucciones: Resuelve el cuestionario que se presenta a continuación.



Recursos no convencionales

A

La respuesta dependerá de cada persona y su experiencia en grupos

B

La evaluación dependerá de cada persona y su experiencia en grupos. Puede hacer varias evaluaciones si es que quiere evaluar a distintos grupos.

C

Se espera que indiquen la importancia de la autoevaluación individual y grupal para conocer en que necesita mejorar. También que nombren algún recurso no convencional y que argumenten por que es un reto.

D

Se espera que ubiquen los ejemplos y nombres de cada recurso no convencional de la actividad 2, por ejemplo: la conciencia social, cultura organizativa y capacidad de gestión, creatividad popular, energía solidaria y capacidad de ayuda mutua, calificación y entrenamiento ofrecido por instituciones de apoyo, así como la capacidad de dedicación y compromiso de agentes externos o internos. Una vez nombrados e identificados los ejemplos deben hacer la vinculación con alguna actividad a integrar o mejorar en el grupo que eligieron.

Manos a la obra...

Instrucciones: Anota en los siguientes espacios dos practicas generativas del relato de las historia de la maestra Conchita.

Generatividad en la vejez

Como gestora y promotora del deporte de pelota tarasca, a Conchita le interesa enseñar este deporte no sólo a personas mayores sino a todas las edades. Asimismo, en sus practicas con el grupo de Panotla esta abierta a aceptar a personas más jóvenes.

Conchita menciona que busca dar un buen ejemplo en su familia y comunidad, por eso ese amor al deporte y sobre todo a su difusión.

Manos a la obra...

Instrucciones: Contesta el siguiente cuestionario.

Generatividad en la vejez

1

Ha contribuido a la mejora y enriquecimiento de los recursos no convencionales en los contextos en los que participa. Ha reforzado valores como la solidaridad, reciprocidad y apoyo mutuo. Contribuir es parte del sentido y propósito de su vida, busca que su labor tenga la continuidad entre generaciones.

Alguna de las siguientes posibilidades se puede incorporar a la respuesta: Realizan actividades en pro de su grupo y comunidad, se preocupan por las necesidades de los demás, gestionan recursos en compañía de los demás, comparten, dan de su tiempo para el bienestar colectivo y buscan impactar con el ejemplo a las generaciones venideras.

2

3

Que el objetivo de las personas es el de compartir, colaborar, hacer que mejore el colectivo, sobre todo dejar este legado a las nuevas generaciones. Se aleja del interés individualista, mezquino, centrado solo en la acumulación de capital. Se busca compartir los saberes con el colectivo y así lograr que los recursos no convencionales se potencialicen y sean sostenibles con otras generaciones.

Manos a la obra...

Instrucciones: Piensa en alguna persona mayor que haya dejado o enseñado alguna actividad o conducta positiva significativa en ti y dibujala en el círculo. Al terminar explica tu dibujo.

Generatividad en la vejez



En esta sección se busca que las personas dibujen una experiencia en donde otras generaciones aportaron para que ellos ahora compartan saberes, busquen el bienestar colectivo, tengan interés por que esos saberes perduren para otras generaciones, particularmente los recursos no convencionales.

Generatividad en la vejez**Si estás en compañía...**

Instrucciones:

Conversa con tu compañer@ acerca de alguna actividad que realizas cotidianamente o te gustaría realizar que tendría el componente de generatividad.

Comenta cómo lo realizas o realizarías y por qué es importante que continúes fortaleciéndolo.

1. Esta actividad solo es de conversación, derivado de las instrucciones de la pregunta.

2. En esta sección se busca que las personas narren una experiencia en donde ellas compartan saberes, busquen el bienestar colectivo, tengan interés por que esos saberes perduren para otras generaciones, particularmente utilizando los recursos no convencionales.

3. En esta actividad se debe presentar al grupo las respuestas del compañero o la compañera. Quien funge como facilitador debe buscar integrar las respuestas y direccionar el cierre de sesión enfatizando la relevancia de tener como objetivo primordial en la vida la generatividad.



Manos a la obra....

Envejecimiento saludable

Instrucciones: Responde el siguiente cuestionario.

1

Se debe destacar que es un evento organizado por y para adultos mayores. En donde existen recursos humanos, económicos y de organización para utilizar un espacio público a favor de una actividad colectiva, en este caso deportiva, para las personas mayores. El entorno facilita el encuentro social y el desarrollo de las capacidades físicas. Entonces favorece un envejecimiento saludable.

2

La pregunta da pauta para ahondar y enriquecer la respuesta anterior. Se debe destacar que la creación de entornos para el desarrollo de la vejez, interactúan con la capacidad intrínseca, fortaleciendo así la capacidad funcional de las personas. Entonces, es prioritario la creación y el apoyo de estos espacios es todas las comunidades.

3

Se espera que mencionen de forma general algunos ejemplos de capacidades que se desarrollen con el evento, el objetivo es que vean las oportunidades de desarrollo que posibilita el evento. En las capacidades físicas se puede aludir a la velocidad, la fuerza, coordinación, flexo-elasticidad y resistencia. también pueden mencionar la capacidad aeróbica. En las capacidades intelectuales se puede hacer alusión a procesos cognitivos como: memoria, razonamiento-lógico, lenguaje, toma de decisiones, atención. En las capacidades emocionales se puede comentar: tolerancia a la frustración, paciencia, alegría, control emocional, felicidad.

Manos a la obra....

Instrucciones: Recupera los conceptos textuales del documento anterior.

**Envejecimiento
saludable**

4

La respuesta debe estar anclada en los contextos de vida de las personas. Es importante que logren identificar espacios que desarrollan las capacidades de las personas envejecidas en sus comunidades. Que tengan esa intención directa, no como una consecuencia colateral de los espacios. También puede integrarse las limitaciones o posibilidades de los entornos que identifican.

En caso de no identificar un entorno favorable con al vejez, la opinión que tengan respecto a ello es importante que la integren, se debe buscar que observen las desventajas para las personas mayores de la inexistencia de los espacios.

Manos a la obra....

Instrucciones: Realiza las actividades que se te piden en cada caja,

**Envejecimiento
saludable**

Describe 3 momentos de la narrativa en donde se muestran envejecimientos saludables

Cualquier relato en donde se detalle que el evento permite que las personas envejecidas disfruten jueguen, se diviertan, realicen deporte y convivan , situaciones que favorecen su capacidad funcional y el bienestar en la vejez.

¿Que tan importante es construir entornos, para favorecer el envejecimiento saludable de los participantes?

Construir entornos es indispensable para favorecer el envejecimiento saludable, pues la capacidad funcional se alcanza en la interacción con los entornos. Los entornos potencian las vejeces saludables. Es prioritario crear entornos.

Manos a la obra...

Instrucciones: Relaciona las columnas. En la columna 1 se encuentran las ventajas de la actividad física y en la columna 2 se encuentra ejemplificada con el caso narrado al inicio.

**Envejecimiento
saludable 5 dominios**

Dominios de la Capacidad Funcional	EL Nacional de pelota Tarasca
1. Satisfacer las Necesidades Básicas	(2) La maestra Conchita lider del grupo, gestionó de muchas maneras y con gran dedicación de tiempo y esfuerzo: Las instalaciones para el juego, la logística del evento (árbitros, invitación a equipos, rol de juegos), materiales (pelotas, redes, pintura de canchas, viáticos, premios) y convite a todos los equipos durante la inauguración.
2. Aprender, Crecer y Tomar Decisiones	(1) La mayoría de los grupos son autosuficientes, pues acudieron al evento con sus propios recursos. Solo algunos equipos, sobre todo del norte del país tienen apoyo económicos y de recursos humanos especializados (entrenadores por parte del gobierno municipal).

Manos a la obra....

Instrucciones: Relaciona las columnas. En la columna 1 se encuentran las ventajas de la actividad física y en la columna 2 se encuentra ejemplificada con el caso narrado al inicio.

**Envejecimiento
saludable 5 dominios**

Ventajas de la Actividad Física	El Nacional de Pelota Tarasca
3. Movilidad	(4) Los equipos que participaron en el nacional de pelota tarasca tienen una red social. Aunque viven en diferentes estados comparten el gusto por la pelota tarasca y el estar en este escenario les permite reencontrarse y ubicar las potencialidades y debilidades de cada equipo, de la mayoría saben sus nombres.
4. Mantener y crear relaciones	(5) La jugadora que saca le pega muy fuerte a la pelota y busca colocarla de tal manera que el otro equipo no la responda. Se nota un dominio en la técnica individual así como del manejo de la paleta para golpear la pelota. Existe una coordinación entre cada una de las jugadoras y se echan porras entre ellas
5. Contribuir	(3) Varias de ellas tienen mucha potencia al golpear la pelota y colocan los puntos sobre el cuerpo de la otra jugadora o cercano a las orillas de la cancha, hacen recorridos rápidos al correr para alcanzar la pelota, la golpean, se frenan y regresan a su lugar. Tanto en desplazamientos laterales como corriendo hacia atrás. Ninguna cae. Es evidente el entrenamiento constante.

Manos a la obra...

Instrucciones: A partir de la lectura del caso y las capacidades funcionales, responde las preguntas que se presentan a continuación.

**Envejecimiento
saludable 5 dominios**

La capacidad funcional

1

Puede incluir ventajas individuales como: vivir con mayor plenitud, sentirse bien consigo mismo, seguir en aprendizaje constante de cosas que uno considera valioso, mantenerse motivado, tener un factor protector para enfermedades crónicas. También pueden incluir ventajas colectivas: existan mayor cantidad de personas sanas en la vejez.

2

En la toma de decisiones, en seguir manteniendo movilidad, sobre todo en iniciar y mantener relaciones sociales.

3

Se espera que las y los participantes realicen un proceso reflexivo acerca de las actividades que realizan en la vida diaria y vislumbren los 5 dominios como una posibilidad para redireccionar o fortalecer acciones que les permitan alcanzar envejecimientos saludables.

Manos a la obra....

Instrucciones: Imagina un evento masivo creado para que puedes hacer lo que te gusta...dibújalo.

Después contesta las preguntas que se te presentan.

**Envejecimiento
saludable 5 dominios**

Imaginando y creando...

1

En esta respuesta se espera que las personas logren ubicar algunas ventajas en las siguientes áreas de su vida: Acceder a alimentación, vestido, vivienda, servicios de salud y cuidados a largo plazo apropiados, así como sentirse segur@s en sus entornos cotidianos.

2

En esta pregunta se espera un proceso analítico que puedan reconocer la aportación de su propuesta para la: capacidad de aprender, movilidad y relaciones sociales.

3

El nivel de reflexión al que se busca llegar con esta pregunta es a ubicar que su propuesta debe tener una impronta de contribución a la sociedad. Esa es la orientación final para alcanzar envejecimientos saludables.

Manos a la obra...

Instrucciones: A continuación se encuentra un listado de palabras relacionadas con las ventajas de envejecer participando en grupos. Lee con atención cada una de ellas y elige 5 que describan al grupo de Nueva Esperanza.

Participación social y Envejecimiento exitoso



Iniciativa

Enemistad	✓
Liderazgo femenino	
Relaciones interpersonales	
Apatia	
Desanimo	
Constancia	
Actividades productivas	

- 1 Actividades productivas
- 2 Constancia
- 3 Relaciones interpersonales
- 4 Liderazgo femenino
- 5 Iniciativa

Manos a la obra....

Instrucciones: Ubica un grupo de amig@s en el cual actualmente te integres. Califica del 1 al 10 las características de tu grupo. Después contesta las siguientes preguntas.

**Participación social y
Envejecimiento exitoso**

Esta actividad busca un proceso de autoevaluación, entonces el número que asigne cada persona es correcto. Quien funja como facilitador o facilitadora debe propiciar un ambiente de confianza, comentando que el desarrollo de los liderazgos son procesos constantes, que pueden cambiar dependiendo de la reflexión-acción.

Manos a la obra...

**Participación social y
Envejecimiento exitoso**

Instrucciones: Ubica un grupo de amig@s en el cual actualmente te integres. Califica del 1 al 10 las características de tu grupo. Después contesta las siguientes preguntas.

1

Las respuestas deben destacar el formar redes de apoyo con personas afines el cual es un recurso protector o amortiguador en situaciones de estrés, que genera bienestar emocional compartido. Así como también como factor protector del desarrollo de enfermedades.

2

Contar con apoyo moral, físico e informativo en situaciones difíciles. Enfrentar retos y proyectos de forma colectiva. Generar procesos creativos y de aprendizaje continuo. Contribuir con sus saberes en el desarrollo personal y comunitario.

3

Algunas de las reflexiones que pueden compartir es la apatía, la falta de información, la dificultad para hacer equipos de trabajo, el aislamiento personal.

Si estas en compañía....

Instrucciones: Realiza las siguientes actividades.

**Participación social y
Envejecimiento exitoso**

La construcción del símbolo es libre, con la línea de representar la participación social durante la vida y en especial en la etapa de la vejez.



Manos a la obra...

Instrucciones: En los recuadros anota las cualidades de líder que posee Doña Carmen.

La señora Carmen y el liderazgo

Trabajar con entusiasmo

Popularidad en la comunidad

Sacrifica tiempo libre en pro de la comunidad

Compromiso en la defensa de intereses colectivos



Maneja grupos grandes de personas

Afecta de manera positiva en el grupo

Gestora

Manos a la obra....

Instrucciones: Relaciona con el número el concepto o característica del liderazgo con la definición o el ejemplo del caso de la señora Carmen que corresponda.

La señora Carmen y el liderazgo

1. Líder	La señora Carmen reconoce sus aptitudes como líder por su experiencia en el campo laboral, ahora lo traslada al liderazgo del grupo y le ha funcionado.	5
2. Liderazgo	Proceso que ayuda a otros para trabajar con entusiasmo, hacia determinados objetivos, es decir, es el acto fundamental del éxito de una organización y su gente	2
3. Liderazgo masculino	En el caso se menciona que al vivir tanto tiempo en su comunidad es conocida por muchas personas y también, porque participa en las fechas importantes de la misma comunidad.	7
4. Liderazgo femenino	Liderazgo identificado por la competitividad, la autoridad jerárquica, un alto control y la resolución analítica de problemas, de cierta manera un estilo muy tradicional de relacionarse con los demás.	3
5. Comprensión y conocimiento de los recursos en su poder	Agente de cambio que promueve la motivación con el resto del grupo y afecta de forma positiva al resto de la comunidad.	1
6. Compromiso con el grupo	Liderazgo representado por la cooperación, la colaboración entre líder y los subordinados, la resolución de problemas basada en la intuición y la empatía.	4
7. Son reconocidos y apreciados por todos	Entre las funciones que realiza Doña Carmen se destacan llevar la lista de asistencia del grupo, realizar las gestiones con las autoridades del municipio, redactar oficios, informar sobre las actividades que se llevarán a cabo y realizar el seguimiento sobre los integrantes del grupo	6

Manos a la obra....

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

La señora Carmen y el liderazgo

1. Principalmente que busca la manera de integrar a todas las personas que conforman al grupo, busca la integración de todos tomando en cuenta las posibilidades de cada persona, conoce sobre el manejo de grupos por su experiencia previa en la vida laboral, eso le ayuda a tomar mejores decisiones.

2. Esta respuesta busca que se enfatice que el liderazgo de las mujeres ancianas tiene muchas ventajas: recuperan su experiencia de vida, integran, buscan contribuir, favorecen la cohesión del grupo, deconstruyen los estereotipos femeninos clásicos, son actores sociales que generan puntos de inflexión y reconstrucción social de las imágenes de la vejez y en la construcción de comunidades que tiendan hacia el envejecimiento saludable.

Manos a la obra....

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

La señora Carmen y el liderazgo

3: Cualquiera de las respuestas es correcta

4. En este ejercicio, quien funja como facilitadora o facilitador debe motivar a un autoanálisis para la elección de las características. El número de características puede variar, lo que importa es que se elijan de forma reflexiva.

Manos a la obra....

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

La señora Carmen y el liderazgo

5. Se espera que su respuesta pueda ser orientado por el listado de características señaladas en la pregunta anterior. Se puede realizar una retroalimentación final destacando que el desarrollo del liderazgo es un proceso y la importancia de ser una persona líder que busque contribuir al desarrollo de toda la comunidad para avanzar en la lógica de un envejecimiento saludable y activo colectivo.

La señora Carmen y el liderazgo**Si estás en compañía....**

Utilizando algunas de las siguientes palabras, arma una breve historieta, en donde se muestre el liderazgo de mujeres envejecidas. Decidan entre el equipo el escenario y los personajes. Se recomienda tomar elementos compartidos y/o complementarios, para lograr hacer la historieta en colectivo.

- popularidad en la comunidad
- compromiso en la defensa de intereses colectivos
- promoción del sentimiento de solidaridad
- sacrificar su tiempo libre en pro de la comunidad
- agente de cambio
- promueve la motivación con el resto del grupo
- afecta de forma positiva al resto de la comunidad

La narrativa que se construya debe contener alguna de las frases sugeridas, que las protagonistas sean mujeres envejecidas, importante ser ubicada en contextos reales y seguir la estructura básica del texto. El objetivo es que los participantes ubiquen como real y cercano la presencia de mujeres ancianas líderes en las comunidades, reconociendo sus aportaciones para las comunidades.

Manos a la obra....

Género y envejecimiento

Instrucciones: Ordena las escenas de la vida de la maestra Blanca en orden cronológico.



Animando a sus compañeras a participar



Desempeñando sus actividades como maestra



Coordinando al grupo en sus ejercicios

4

2

5



Observando y escuchando a la maestra Flor



Cuando el grupo era coordinado por grupo GAM

1

3

Manos a la obra...

Género y envejecimiento

Instrucciones: A partir del caso de la maestra Blanca, contesta las siguientes preguntas.

1

Describe dos eventos de la vida de la maestra Blanca que fueron trascendentes y posibilitaron, que ella logre coordinar grupos en este momento de su vida.

Estudiar, ser profesora, trabajar coordinando grupos, tener como ejemplo a su tía la maestra Flor.

2

De la narrativa de vida de la maestra Blanca, identifica momentos de su vida en donde ella muestra ruptura con los cautiverios de las mujeres.

A) Cuando decide que quiere tener una profesión, asiste a la escuela en otro estado a pesar de que su familia no lo veía tan bien.

B) Cuando insiste en estudiar, a pesar de las barreras de género que su padre le presenta.

C) Cuando se va a vivir lejos de la casa materna para ejercer su profesión. Se vive autónoma y autosuficiente.

Manos a la obra....

Instrucciones: A partir del caso de la maestra Blanca, contesta las siguientes preguntas.

Género y envejecimiento

3

A) Cuando el grupo deja de pertenecer a grupos GAM, entonces ella anima a sus compañeras a seguir ahora siendo independientes, ya que ella al haber sido maestra cuenta con habilidades que cree que sus compañeras también pueden desarrollar que ayudaran a que el grupo siga funcionando por si mismo.

B) Cuando motiva a sus compañeros para participar en las actividades, empoderándolas y haciéndolas ver que ellas pueden hacer las cosas, aprender, desarrollar y fortalecer habilidades y capacidades.

4

En este momento de la vida la maestra Blanca ella ha concluido con los procesos de crianza y cuidado exhaustivos asignados por el rol de género tradicional. Entonces, ha redirigido el tiempo-energía hacia el cuidado de sí misma y a construir un espacio colectivo para vivir la vejez acompañada con el grupo. Durante este momento de su vida, el grupo reconoce sus capacidades, lo cual le permite posicionarse de forma natural como líder del grupo, ello implica volcarse hacia lo público, para lograr los vínculos y redes sociales que favorezcan el desarrollo del grupo. Entonces la vejez es una oportunidad para deconstruir el rol de género tradicional, imágenes que se proyectan a otras generaciones y aportan para la deconstrucción del género.

Manos a la obra...

Instrucciones: A partir del texto anterior, explica con tus propias palabras, cada uno de los derechos de las personas mayores.

Género y envejecimiento

5

La respuesta esperada busca remitir a ubicar los roles de género tradicionales como un serio obstáculo para alcanzar vejez saludables y exitosas, pues las actividades construidas socialmente y asignadas únicamente al género femenino, como el cuidado de la casa, los hijos, el esposo, los abuelos. Su posición social solo dentro del hogar, sin posibilidad de un trabajo remunerado, obligando a un rol pasivo, son un cerco limitativo para el desarrollo de sus capacidades, que a lo largo de los años se acumulan y decantan en una vejez desgastada, pobre, con pocas capacidades de desarrollo. Muy importante deconstruir los géneros, buscando entonces que las labores de cuidado deban ser compartidas, la posibilidad del desarrollo de capacidades de todos los miembros de la familia, incluyendo la educación y el trabajo remunerado. Se colabora en la construcción de un pensamiento desde la perspectiva de género.

6

La respuesta esperada debe incluir alguna experiencia comunitaria que tenga elementos de roles tradicionales de género en donde se limite el desarrollo de las mujeres y los hombres por tener que cumplir lo que "le corresponde" de acuerdo a los mandatos sociales tradicionales.

Manos a la obra....

Género y envejecimiento

Instrucciones: Reflexiona acerca del siguiente planteamiento.

Tomando como punto de partida las acciones de la maestra Blanca, ¿Que acciones podrías comenzar a realizar para romper las estructuras de género tradicional en tu vida? lo cual te ponga en el camino del envejecimiento activo y saludable.



La respuesta es un punto de arranque para trasladar la crítica a los estereotipos de género a la vida personal. Se busca que ubiquen



acciones de ruptura, que posibiliten una construcción de alternativas de



desarrollo personal y social con mayor equidad, sororidad y en camino a una



cultura de la paz. Por ejemplo: No tomando en cuenta las críticas



negativas y perseguir mis sueños e ideales, aprendiendo cosas nuevas,



nunca dejando de aprender, considerar las redes de apoyo como

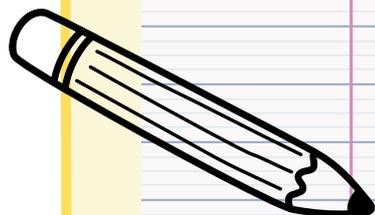
una prioridad en la vida. Tener un balance entre mis responsabilidades y mi tiempo de recreación.

Si estás en compañía...

Género y envejecimiento

Compara tu respuesta de la actividad 3 en grupo, discutan y respondan ¿Qué acciones podrían comenzar a realizar como grupo para romper las estructuras de género tradicionales en su vida y avanzar en la construcción de un el envejecimiento activo y saludable?

Dado que la dinámica planteada es un análisis colectivo, la línea de discusión es la de ruptura de estereotipos de género y la propuesta de construcción de alternativas con mayor equidad, sororidad y en camino a una cultura de la paz. En la colectividad se pueden encontrar alternativas que sumen hacia deconstruir estereotipos de género y favorezcan construir vejez saludables.



Manos a la obra....

Instrucciones: Completa la definición con el componente de comunidad que corresponda.

La comunidad y sus componentes

A

El elemento de Integración y satisfacción de necesidades tiene que ver, en primer lugar, con los valores compartidos por los miembros del grupo. En segundo lugar, se refiere al intercambio de recursos para satisfacer las necesidades de los integrantes.

B

Hace referencia al poder que los miembros ejercen sobre el colectivo y recíprocamente al poder de las dinámicas del grupo sobre sus miembros. Las personas se sienten más atraídas por los grupos en los que pueden ejercer influencia.

C

La pertenencia consiste en el sentido de haber invertido parte de sí mismo en la comunidad y de pertenecer a ella. Concretamente, esto conlleva: delimitación de una frontera entre los miembros y los que no lo son, existencia de un sistema de símbolos compartidos, experiencia de seguridad emocional, inversión personal en la comunidad y sentimiento de pertenencia e identificación

D

Cuando los miembros reconocen la existencia de un lazo compartido. Este vínculo es el resultado del contacto positivo prolongado y de participar de experiencias y una historia comunes. Nos referimos a la conexión emocional compartida.

Manos a la obra....

Instrucciones: A partir de los componentes del concepto de comunidad que se mencionan en el texto "La comunidad y sus componentes" identifica cómo se refleja en el caso "Sentido de pertenencia"

La comunidad y sus componentes

<p>Pertenencia</p>	<p>Cuando la señora Carmen menciona "¿se acuerdan de Lupita que venía con nosotros a hacer ejercicio? El día de ayer falleció. Ayer estaba muy malita, la iban a operar hoy y ya no aguantó. Un minuto de silencio. Ustedes, cada quien ya sabe, con lo que pueda, como lo hacemos aquí"</p>
<p>Influencia</p>	<p>Al llegar, como todos los días, se formó una fila con todos los asistentes, una persona se encarga de rociar sanitizante en la ropa y los zapatos, aún continúan con las medidas de seguridad por la contingencia de la COVID-19, otra persona se encarga de repartir el gel y cuando terminan, proceden a realizar su actividad física. El siguiente momento es cuando la Señora Carmen pasa lista.</p>
<p>Integración y satisfacción de necesidades</p>	<p>Cuando comienzan a reunir el dinero en una pequeña bolsa de plástico. Las personas una por una comienzan a cooperar para llevar el dinero a la familia de la persona que falleció y que hace unos años fue parte del grupo, es reconocida como tal.</p>
<p>Conexión emocional compartida</p>	<p>Al final de la colecta, la encargada de reunir el dinero pregunta ¿Quién la acompañará?. Se forma la comitiva, cierran el tema momentáneamente y al final nos menciona la señora Carmen "ya nos vamos, perdón que las dejamos, pero tenemos que ir a ver a la compañera"</p>

Manos a la obra....

Instrucciones: A partir del caso anterior del grupo Nueva Esperanza contesta las siguientes preguntas

La comunidad y sus componentes

1

1. La respuesta debe tender hacia ubicar el sentido de pertenencia que ella tuvo en el pasado. Al asistir donde ella invierte tiempo, esfuerzo e inclusive quizá también dinero. Lo que hizo que desarrollara un vínculo emocional con los demás miembros de este grupo.

2

Es un lazo de solidaridad, de reciprocidad, de compañía, de apoyo mutuo

3

Que logran crear lazos que les dan identidad, que pueden sentirse acompañados, escuchados, sentirse parte de los demás y crecer como individuos. Hacer comunidad lograr unir lo fragmentado.

Si estas en compañía....

La comunidad y
sus componentes

Instrucciones: Contesta lo que se te pide a continuación.

Recuerda algún grupo en el que has sido integrante y no hayas sentido que eres una comunidad. Dibuja como se sentía ser parte de ese grupo

La imagen o el dibujo debe ubicar sentimientos de exclusión, marginación, lejanía, poco vínculo, poca participación, poca empatía.

Recuerda algún grupo del que has sido integrante y hayas sentido vivir comunidad. Dibuja como se sentía ser parte de ese grupo

La imagen o el dibujo debe ubicar sentimientos de integración, unión, apoyo, ayuda, vínculos, reciprocidad, compartir, flexibilidad y ajuste.

Si estas en compañía....

Instrucciones: Contesta lo que se te pide a continuación.

La comunidad y sus componentes

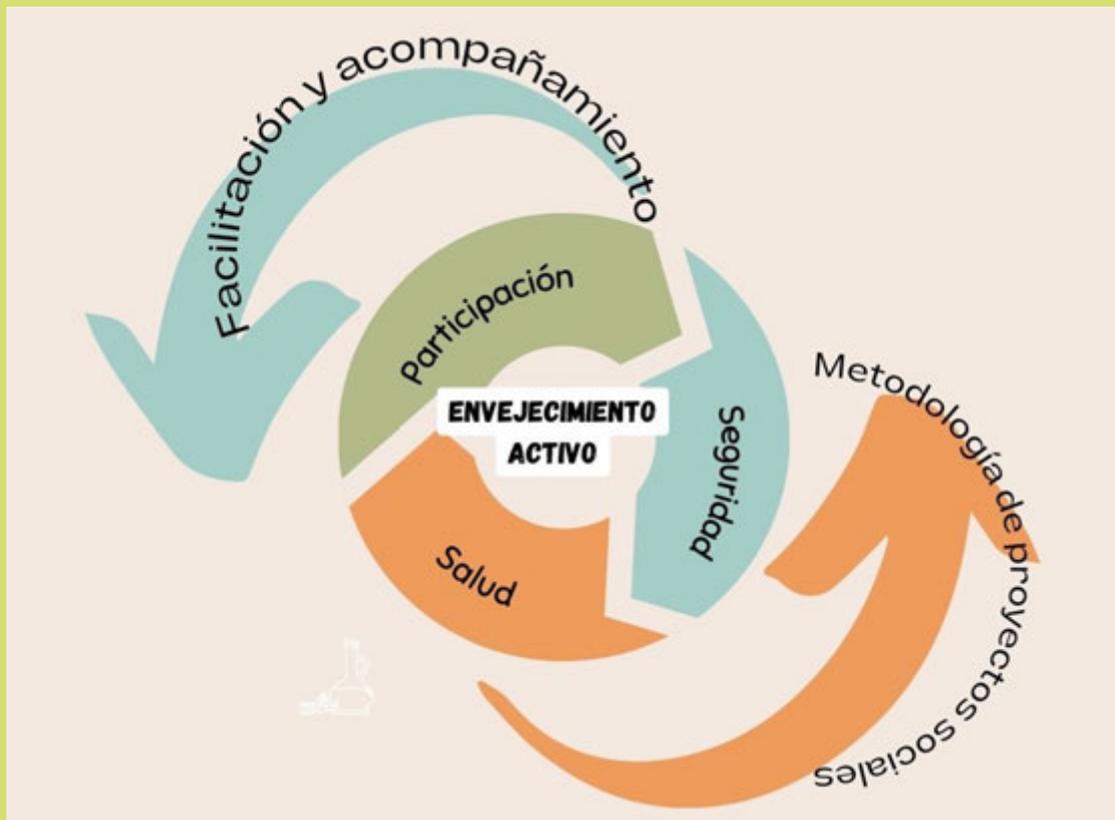
Compara tu dibujo con el de tu compañero y fusionen la ideas en un nuevo dibujo/símbolo

La imagen o el dibujo debe ubicar sentimientos de integración, unión, apoyo, ayuda, vínculos, reciprocidad, compartir, flexibilidad y ajuste, integrando ahora las dos ideas.

Manos a la obra....

Instrucciones: Observa con atención la siguiente figura y responde las siguientes preguntas.

Proyecto de Desarrollo Comunitario en Ixtenco



1

Participación, salud, seguridad, la facilitación y acompañamiento, así como las metodologías de proyectos sociales.

Manos a la obra....

Instrucciones: Contesta el siguiente cuestionario.

Proyecto de Desarrollo
Comunitario en Ixtenco

2

Facilitar y acompañar del diseño de los proyectos sociales con las comunidades. Al ser un profesional capacitado en metodologías de proyectos sociales

3

Que es necesario desarrollar y mejorar la participación social de la personas durante toda su vida, así al llegar a la vejez ya tienen acumuladas experiencias de participación que faciliten vivir envejecimientos activos.

4

Las personas desarrollan la participación social acompañados de una persona experta en la metodología y con el interés de construir envejecimientos exitosos. Entonces, se van adquiriendo y fortaleciendo mayores capacidades para participar y mejorar proyectos de desarrollo social hacia el envejecimiento exitoso, desde una perspectiva del envejecimiento desde las capacidades y derechos.

Manos a la obra....

Instrucciones: Elige de las siguientes palabras, el escenario posible para un grupo con la presencia o ausencia de un facilitador especialista en desarrollo comunitario para el envejecimiento. Escribo la letra (P) en caso de un escenario con su presencia y una (A) en caso de un escenario con ausencia.

Asesoría constante _P_

Desorganización _A_

Poca participación _A_

Relación horizontal __P__

Generar proyectos para el desarrollo de entornos y capacidades intrínsecas de la población para alcanzar envejecimientos saludables de toda la población
__P__

El conflicto como oportunidad de desarrollo
__P__

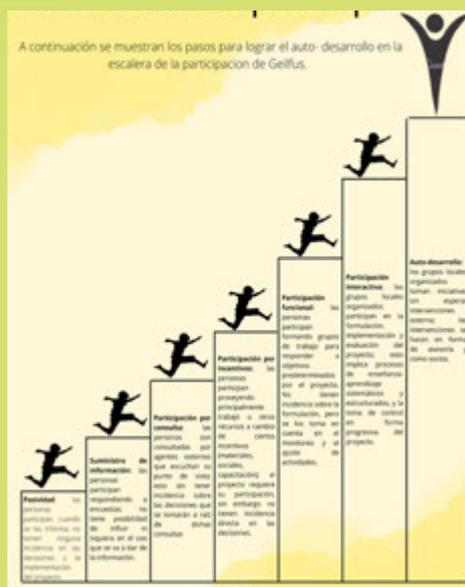
Considerar a todos los participantes __P__

Aprender y enseñar metodologías de organización ___P___

Si estás en grupo....

Piensen juntos en un grupo de personas al que pertenezcas. En la siguiente escalera ubica el nivel de participación que tienen respecto a la realización de un proyecto juntos.

Proyecto de Desarrollo Comunitario en Ixtenco



1. Participación interactiva, puesto que el grupo participó de forma activa desde la generación del proyecto y en cada una de las fases, tomando el control de forma gradual en el proyecto.

2. Al autodesarrollo para que los proyectos que emprendamos los podamos hacer sin necesidad de un facilitador, sino lograrlos por nosotros mismos, teniendo las herramientas y recursos necesarios. Aunque siempre se importante seguir en procesos de acompañamiento y capacitación.

Manos a la obra...

Instrucciones: Relaciona cada imagen con el número que represente el determinante de la salud colectiva.

Salud comunitaria



1



5



2



3

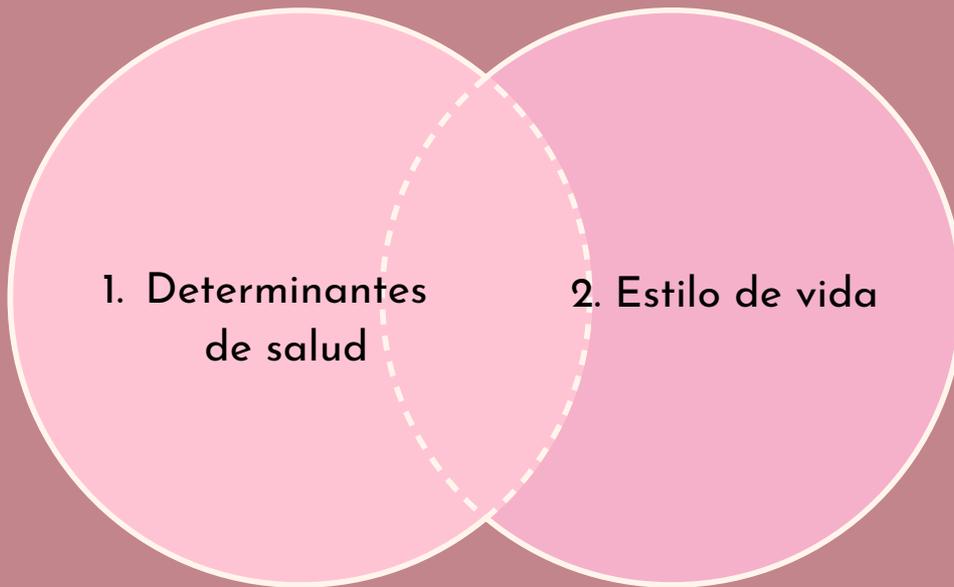


4

Manos a la obra...

Salud comunitaria

Instrucciones: Asigna el número 1 o 2 a los ejemplos del recuadro, de acuerdo que prioriza el modelo de salud correspondiente



- | | |
|--------------------------------|--|
| • Vivir en la ciudad (1) | • Trabajar muchas horas de pie (1) |
| • Hacer actividad física (2) | • Tener acceso a servicios de salud. (1) |
| • Fumar (2) | • Cepillarse los dientes tres veces al día (2) |
| • Dieta saludable (2) | • Buena condición del aire (1) |
| • Practicar una religión (1) | |
| • Asistir a la escuela (1) | |

Manos a la obra...

Salud
comunitaria

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

1

Decidir reunirse para realizar actividades artísticas. A partir de esa decisión-acción se genera un espacio para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Viven la salud comunitaria creando un punto de encuentro de desarrollo de sus capacidades.

2

Las respuestas pueden ser amplias. Desde continuar reuniéndose y realizar las actividades como hasta ahora, hasta incluir actividades sociales, artísticas, deportivas distintas. Sería idóneo que recuperen conocimientos previos de los otros casos, por ejemplo incluir la importancia de capacitarse con metodologías de proyectos sociales, en donde se aprenden todas las fases, incluyendo evaluación y seguimiento de indicadores objetivos y subjetivos de salud.

Si estás en compañía...

Salud
comunitaria

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

Se pueden elegir
cualquiera de las opciones.

Si estás en compañía...

Salud
comunitaria

Instrucciones: Contesta las preguntas que se presentan a continuación.

En esta respuesta se espera que retomen algunas de las acciones indicadas en la pregunta anterior y que construyan un enlace con sus posibilidades inmediatas: de su entorno y desde la colectividad.

RESPUESTAS

Vejez: mitos y realidades

Dirigido a personas en proceso de envejecimiento y envejecidas

Gabriela Aldana González
Diana López Reyes
Madai Morales López
Miriam Guadalupe Vizcaya Cruz



¿Qué te pareció el caso de la señora Marisol? Para ayudarte a reflexionar sobre lo que se ha leído, contesta el siguiente cuestionario y al finalizar comparte tus respuestas con el grupo.

CUESTIONARIO

1. ¿Cómo crees que se sintió Marisol al saber que no podía participar en el curso?

La respuesta se considera correcta si se expresa cualquier emoción que desaprobe la discriminación, (desagrado, tristeza, enojo, etc.) por ejemplo “se pudo sentir triste e indignada porque ella siempre había tenido el entusiasmo e interés por formar parte de cursos que le permitieran seguir aprendiendo cosas nuevas”.

2. ¿Crees que la edad debe ser algo que te impida seguir aprendiendo?

La respuesta se considera correcta si se responde de manera negativa y con argumentos, por ejemplo “No, porque cada persona debe decidir qué hacer con su tiempo, sus recursos, capacidades y lo que desea aprender sin importar la edad que tenga”

CUESTIONARIO

2. ¿Crees que la edad debe ser algo que te impida seguir aprendiendo?

La respuesta se considera correcta si se responde de manera negativa y con argumentos, por ejemplo "No, porque cada persona debe decidir qué hacer con su tiempo, sus recursos, capacidades y lo que desea aprender sin importar la edad que tenga"

3. ¿De qué le serviría a Marisol aprender nuevas cosas?

La respuesta se considera correcta si reconoce la importancia de seguir aprendiendo, por ejemplo "para disfrutar de su tiempo, aprendiendo cosas que a ella le gustan realizar y vivir una vejez llena de aprendizajes"

CUESTIONARIO

4. ¿Qué crees que hizo Marisol después de no ser aceptada en el curso?

La respuesta se considera correcta si la persona logra identificar opciones viables para evitar estas situaciones, por ejemplo "pudo sentirse desanimada, pero si él interés se mantuvo; buscó otras alternativas o lugares para aprender temas de su agrado, también, se dirigió con los superiores para presentar una queja por la atención que recibió.

5. ¿Qué harías tú si te encontraras en la misma situación que Marisol?

La respuesta se considera correcta si la persona muestra empatía con el caso presentado y desarrolla alternativas de solución. Por ejemplo "En primer lugar, podría meter una queja en alguna institución por discriminación de edad y posteriormente, hubiera buscado un lugar en el que se me permitiera la inscripción a un curso sin importar la edad que tuviera y en la que no me hablaran de manera despectiva"

Una vez que hayas visto los videos responde las siguientes preguntas en el recuadro de abajo:

1 ¿Qué harías tú ante las situaciones presentadas?

La respuesta se considera correcta si el alumno da alternativas positivas que protejan a las población envejecida, que contribuyan a la disminución de la discriminación y generen visibilización de esta problemática; por ejemplo "poner en la mente de las demás personas, la manera en la que los viejos se sienten ante determinadas circunstancias"

2 ¿Cómo podrías cambiar estas situaciones?

La respuesta se considera correcta si se desarrollan estrategias que busquen erradicar o disminuir el vejeismo; por ejemplo "creando conciencia en la importancia de tomar en cuenta a las personas envejecidas"

3 ¿Ayudarías a las personas protagonistas?

La respuesta es correcta si se responde manera afirmativa "Si"

4 ¿Cómo lo harías?

La respuesta se considera correcta si se expresan diferentes acciones que beneficien a la población envejecida; por ejemplo "ayudándoles a ejercer sus derechos"

3.3 Una vez que hayas realizado la entrevista, reflexiona ¿Qué harías tú para disminuir el maltrato hacia el grupo de edad en el que te encuentras?

La respuesta se considera correcta si la persona logra identificar la importancia del buen trato a las personas envejecidas y genera estrategias viables para la disminución del maltrato, por ejemplo:

- Informar a familiares y amigos sobre las consecuencias del maltrato y de esa manera crear conciencia en la sociedad; asimismo empezar el cambio desde mi entorno respetando y brindando un buen trato a las personas envejecidas que me rodean.
- Crear una organización que se dedique a generar estrategias de diferente índole para visibilizar esta problemática y así mismo disminuir los índices de maltrato.

1. Completa el siguiente cuadro con la información de la historia de Rosa, en la columna izquierda escribe los hábitos que le ayudaron a tener un envejecimiento saludable.

2. Escribe en la columna de la derecha hábitos que le impedirían envejecer de manera saludable.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	
Hábitos que ayuda a envejecer de manera saludable	Hábitos que No ayudan a envejecer de manera saludable
<ul style="list-style-type: none"> • Buena alimentación • Consumo de comida chatarra con medida • Practicar deporte • Citas médicas recurrentes • Participación en la comunidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación no saludable • Chatarra en exceso • Tener una vida sedentaria • No asistir al médico de manera consecutiva • Estar aislado de las actividades que se realizan en la comunidad

Una vez que hayas terminado explicarás tu dibujo y tus respuestas ante el grupo.

¿Cambió algo?

Se considera correcta si se contesta de manera afirmativa "Sí"

¿Qué cambió y por qué?

La respuesta se considera correcta si la persona identifica los cambios presentes en el envejecimiento y la importancia de obtener nuevos aprendizajes a lo largo de la vida, por ejemplo "he notado otros cambios físicos que he tenido en mi proceso de envejecimiento, tengo más arrugas y en mis chequeos médicos, el doctor me ha dicho que mis cambios son normales lo cual, me permite realizar mis actividades básicas de la vida diaria y aunque me gusta recordar la época en que era joven, me siento a gusto con lo que soy, lo que sè y lo que puedo hacer a pesar de mi edad".

¿Cómo puedo elaborar mi escrito?

Elaborar un texto como el que se te pide, es muy sencillo al seguir los siguientes pasos:

1. **INICIO:** Se habla del tiempo, el lugar y se presentan a los personajes que formarán parte de la historia.
2. **DESARROLLO:** Se conocen los detalles de la historia, los personajes y los acontecimientos.
3. **CIERRE:** Se desarrolla al final de la historia. Este final puede ser feliz, trágico o triste.

INICIO

Se considera correcto si se presentan los personajes y contexto en el que se desarrolla la historia, por ejemplo "soy una persona envejecida que se siente feliz, ya que a lo largo de mi vida cumplí mis objetivos. Tengo la casa que deseé desde que era joven, hago las actividades que me gustan en mi tiempo libre y me siento feliz y querida por mi familia".

DESARROLLO

Se considera correcto si se detalla la historia, los personajes y acontecimientos, por ejemplo "A lo largo de mi vida me he adaptado a vivir en varios estados de la República Mexicana porque para mí ha sido importante ser feliz, conocer, aprender y cumplir mis sueños. Por eso, considero que ahora en mi vejez, sigo disfrutando cada momento y aunque tengo leves complicaciones de salud yo he sabido cuidarme para tener una buena calidad de vida en compañía de mi pareja y mis hijos".

CIERRE

Se considera correcto si se finaliza la redacción, por ejemplo "Soy feliz actualmente con la manera en la que vivo mi vejez y lo que ya viví, de igual manera, deseo continuar creando experiencias, viajando, formando parte de un grupo y disfrutando de mi pasatiempo favorito: leer novelas y compartirlas con alguien más".

Cuando se realiza un proyecto de vida se elabora tomando en cuenta: la situación actual de vida de la persona, preguntándose ¿Quién soy? ¿Qué experiencias he tenido?, y visualizando a futuro ¿dónde estaré? y ¿Que tengo que hacer para lograrlo?

¡Es tu turno! Escribe tu plan de vida tomando en cuenta los aspectos que lo conforman. ¡Manos a la obra! ¿Cuál es tu plan de vida?. Una vez que termines, será muy atractivo que lo compartas con tus compañeros.

Mi edad actual: **62 años**

¿Cuáles son tus ingresos económicos actuales?

La respuesta se considera correcta si la persona contesta de manera honesta y sus ingresos corresponden a su edad.

¿Te permiten satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

La respuesta se considera correcta si se responde de manera afirmativa o negativa.

1

Dentro de 10 años mis ingresos económicos serán:

La respuesta se considera correcta si la persona contesta de manera honesta y sus ingresos corresponden a su edad.

¿Te permitirán satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

La respuesta se considera correcta si se responde de manera afirmativa o negativa.

Dentro de 15 años mis ingresos económicos serán:

La respuesta se considera correcta si el alumno contesta de manera honesta y sus ingresos corresponden a su edad.

¿Te permitirán satisfacer tus necesidades básicas como son: alimentación variada y nutritiva, vestido apropiado según las estaciones del año y acceso a una vivienda cómoda, segura y digna?

La respuesta se considera correcta si se responde de manera afirmativa o negativa.

2

¿Cuántos amigos tengo actualmente?

La respuesta se considera correcta si responde con honestidad.

¿Por qué los considero mis amigos?

La respuesta se considera correcta si identifica intereses similares, si genera lazos de confianza y valora la relación con sus amistades.

¿Cuántos amigos tendré dentro de 5 años?

La respuesta se considera correcta si reflexiona la importancia de generar redes y se visualiza como una persona con amigos de diferentes edades.

¿Por qué los consideraré mis amigos?

La respuesta se considera correcta si identifica intereses similares, si genera lazos de confianza y valora la relación con sus amistades.

¿Cuántos amigos tendré dentro de 10 años?

La respuesta se considera correcta si reflexiona la importancia de generar redes y se visualiza como una persona con amigos de diferentes edades.

2

¿Por qué los consideraré mis amigos?

La respuesta se considera correcta si identifica intereses similares, si genera lazos de confianza y valora la relación con sus amistades.

¿Cuántos amigos tendré dentro de 15 años?

La respuesta se considera correcta si reflexiona la importancia de generar redes y se visualiza como una persona con amigos de diferentes edades.

¿Por qué los consideraré mis amigos?

La respuesta se considera correcta si identifica intereses similares, si genera lazos de confianza y valora la relación con sus amistades.

3

¿Qué he aprendido en el último mes?

La respuesta se considera correcta si muestra evidencias de los aprendizajes obtenidos.

¿Lo he puesto en práctica?

La respuesta se considera correcta si es afirmativa y da ejemplos.

¿Cómo los pondré en práctica?

La respuesta se considera correcta si reflexiona sobre los aprendizajes y habilidades que le gustaría tener o desarrollar durante esa etapa de la vida.

¿Qué conocimientos y habilidades tendré dentro de 5 años?

La respuesta se considera correcta si reflexiona sobre los aprendizajes y habilidades que le gustaría tener o desarrollar durante esa etapa de la vida.

¿Cómo los pondré en práctica?

La respuesta se considera correcta si identifica actividades en las que pueda poner en práctica dichos conocimientos.

¿Qué conocimientos y habilidades tendré dentro de 10 años?

La respuesta se considera correcta si reflexiona sobre los aprendizajes y habilidades que le gustaría tener o desarrollar durante esa etapa de la vida.

¿Cómo los pondré en práctica?

La respuesta se considera correcta si identifica actividades en las que pueda poner en práctica dichos conocimientos.

¿Qué conocimientos y habilidades tendré dentro de 15 años?

La respuesta se considera correcta si reflexiona sobre los aprendizajes y habilidades que le gustaría tener o desarrollar durante esa etapa de la vida.

¿Cómo los pondré en práctica?

La respuesta se considera correcta si identifica actividades en las que pueda poner en práctica dichos conocimientos.

4 ¿Qué habilidades físicas tengo actualmente?

La respuesta se considera correcta si identifica sus fortalezas físicas y da ejemplos de cómo las mantiene.

¿A qué lugares he viajado en el último año?

La respuesta se considera correcta si responde de manera honesta.

¿Qué transportes he utilizado en el último año?

La respuesta se considera correcta si responde de manera honesta.

¿Qué habilidades físicas tendré dentro de 5 años?

La respuesta se considera correcta si visualiza y reflexiona cuáles son las habilidades físicas que tendrá en otra etapa de la vida basándose en los hábitos y habilidades que mantiene actualmente.

¿A qué lugares habré viajado dentro de 5 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizarse cumpliendo sus metas o sueños.

¿Qué transportes habré utilizado dentro de 5 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizarse cumpliendo sus metas o sueños.

¿Qué habilidades físicas tendré dentro de 10 años?

La respuesta se considera correcta si visualiza y reflexiona cuáles son las habilidades físicas que tendrá en otra etapa de la vida basándose en los hábitos y habilidades que mantiene actualmente.

¿A qué lugares habré viajado dentro de 10 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizarse cumpliendo sus metas o sueños.

¿Qué transportes habré utilizado dentro de 10 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizarse cumpliendo sus metas o sueños.

¿Qué habilidades físicas tendré dentro de 15 años?

La respuesta se considera correcta si visualiza y reflexiona cuáles son las habilidades físicas que tendrá en otra etapa de la vida basándose en los hábitos y habilidades que mantiene actualmente.

¿A qué lugares habré viajado dentro de 15 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizarse cumpliendo sus metas o sueños.

¿Qué transportes habré utilizado dentro de 15 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizarse cumpliendo sus metas o sueños.

5 ¿Qué saberes he compartido con las personas en el último mes?

La respuesta se considera correcta si logra identificar ejemplos en los que haya compartido sus conocimientos con otras personas.

¿A quienes les he compartido mis saberes?

La respuesta se considera correcta si identifica la importancia de compartir los aprendizajes ya sea con la familia o amigos y lo pone en práctica.

¿Qué saberes habré compartido con las personas dentro de 5 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizar los conocimientos que le gustaría tener durante esa etapa de la vida.

¿A quienes les habré compartido mis saberes?

La respuesta se considera correcta si logra visualizar los conocimientos que le gustaría tener durante esa etapa de la vida.

¿Qué saberes habré compartido con las personas dentro de 10 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizar los conocimientos que le gustaría tener durante esa etapa de la vida.

¿A quienes les habré compartido mis saberes?

La respuesta se considera correcta si identifica la importancia de compartir los aprendizajes ya sea con la familia o amigos.

¿Qué saberes habré compartido con las personas dentro de 15 años?

La respuesta se considera correcta si logra visualizar los conocimientos que le gustaría tener durante esa etapa de la vida.

¿A quienes les habré compartido mis saberes?

La respuesta se considera correcta si identifica la importancia de compartir los aprendizajes ya sea con la familia o amigos.

RESPUESTAS

Vejez: mitos y realidades

Dirigido a niñas, niños y adolescentes

Gabriela Aldana González
Diana López Reyes
Madai Morales López
Miriam Guadalupe Vizcaya Cruz



Herramienta 2.1 El caso de la señora Marisol

Objetivo: Analizar la siguiente historia y reflexionar tomando el lugar de la protagonista.

Cuestionario

Tipo de evaluación: Diagnóstica

Puntaje: 2 si es realizada completa, 1 si se realiza incompleta y 0 si no se realiza

Se espera que las respuestas por parte de los niños y adolescentes permitan ser el punto de partida para conocer su ubicación respecto a los temas de derechos, maltrato y discriminación. Existen cuatro tendencias de respuestas:

- a. Ubicadas a rechazar y criticar la exclusión que vive Marisol en las actividades públicas y actuar en consecuencia
- B. Ubicadas a aceptar y normalizar la exclusión que vive Marisol en las actividades públicas y no actuar en consecuencia
- C. En algunos momentos rechazar y criticar la exclusión que vive Marisol en las actividades públicas y actuar en consecuencia y en otras respuestas, aceptarla y normalizarla. También se puede integrar la indiferencia ante los hechos.

Se recomienda entonces ubicar cada una de las respuestas en estas categorías y así obtener un perfil inicial y posteriormente un perfil grupal.

CUESTIONARIO

- A** ¿Cómo crees que se sintió Marisol al saber que no podía participar en el curso?
- a. Molesta, enojada,
 - b. Triste, normal,
 - c. Todas las emociones antes descritas. No creo que haya sentido nada
- B** ¿Crees que la edad debe ser algo que te impida seguir aprendiendo?
- a. No
 - b. Si
 - c. A veces
- C** ¿De que le serviría a Marisol aprender nuevas cosas?
- a. Para su vida, para seguir actualizada, para compartir, para resolver problemas
 - b. Para nada, muy poco
 - c. Una combinación de las dos anteriores. No sé.

CUESTIONARIO

d ¿Qué piensas de la persona trabajadora del lugar, que atendió a Marisol?

- a. Que está mal, que no debe estar ahí, que discrimina
- b. Que está bien
- c. Que ella no tiene la culpa y cumple órdenes.

Que así son las cosas.

e ¿Qué crees que hizo Marisol después de no ser aceptada en el curso?

- a. Denunció, acusó, insistió, se fue a otro grupo
- b. Se quedó en casa, no dijo nada
- c. Se cambió de grupo. No le importó

f ¿Qué harías tú si te encontraras en la misma situación que Marisol?

- a. Denunciar, acusar, insistir e irse a otro grupo
- b. Quedarse en casa, no decir nada
- c. Cambiarse de grupo. Nada.

Ejercicio 2. Reflexión final

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 1 punto por compartir su información con el grupo, tanto de forma textual como en un comentario sintético.

Es importante que se les dé oportunidad de leer sus respuestas al grupo y generar un pequeño debate entre el grupo al respecto de las tres visiones:

- a. Que existe la visión de rechazar y criticar la exclusión y actuar en consecuencia
- b. Que existe la visión de aceptar y normalizar la exclusión y no actuar en consecuencia
- c. En algunos momentos rechazar y criticar la exclusión en otras respuestas, aceptarla y normalizarla. También se puede ser indiferente.

La reflexión final debe reflejar el pensamiento de cada participante, lo idóneo es que tienda hacia rechazar y criticar la exclusión de las personas mayores.

Ejercicio 3.

Tipo de evaluación: Diagnóstica y Formativa

Evaluación sumativa: 1 punto si participa de forma activa en el debate

Se ubican tres preguntas al final de esta sección que se pretende las respondan durante la lectura colectiva. En la pregunta ¿Has visto alguna vez vejeismo? Platica un ejemplo. Se espera que el grupo comparta ejemplos de vejeismo que hayan observado en sus experiencias de la vida diaria.

Como son de exclusión en la toma de decisiones, de relegar a las personas, no tomarlas en cuenta, de violencia física o verbal

En la pregunta ¿Alguna vez habrás cometido vejeismo sin darte cuenta? ¿Cómo ha sido? se espera que los participantes compartan ejemplos de vejeismo que hayan realizado. Este proceso es reflexivo y permite que ellos ubiquen acciones sociales, que tienden a la discriminación.

Ejercicio 4. Preguntas al grupo

Evaluación Formativa

Evaluación Sumativa. 1 punto si participa de forma activa en el debate

¿Marisol vivió Discriminación?

La respuesta correcta es Sí

En caso de que tu respuesta sea afirmativa ¿Cómo se llama la discriminación que vivió Marisol?

La respuesta es vejeismo

Si tuvieras la oportunidad de hablar con la persona que atendió a Marisol ¿Qué le dirías del envejecimiento y la vejez? ¿Qué le dirías acerca del trato a las personas envejecidas?

Se esperan respuestas respecto a qué debe hacer un cambio en su trato y no se debe excluir a las personas por la edad. Que eso se llama vejeismo.

Herramienta 2.2 El super poder contra el viejismo

Objetivo: Crear acciones para disminuir el viejismo en nuestra comunidad

Evaluación Formativa

Evaluación Sumativa. 0.5 puntos por cada pregunta si sus respuestas a las preguntas están relacionadas con el video. Máximo de puntos 3.

1. ¿POR QUÉ SE ENCUENTRAN MUCHAS MUJERES ANCIANAS JUNTAS EN EL VIDEO “NADIE NOS VISITA”?

Un elemento para considerar la respuesta correcta es nombrar los lugares en donde viven algunas personas ancianas apartadas de la comunidad, como son: asilos, casa-hogar, casas de adultos mayores, lugares para personas mayores, etc.

Además de ello se debe dar una argumentación, se espera que sea cercana a acciones de exclusión, abandono o imposibilidad de cuidado de los familiares y amistades.

2. ¿QUÉ ACTIVIDADES PODRÍAS ORGANIZAR JUNTO CON TUS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS DE CLASE PARA QUE LA PERSONA DEL VIDEO “NADIE NOS VISITA” TENGA ESPERANZA EN SU VIDA?

Se consideran correctas las acciones que las niñas y los niños puedan realizar con sus recursos y capacidades actuales o futuras. Que sean propuestas cercanas a participar de forma activa como son: generar compañía, estar en contacto, compartir, aprender juntos, hacer proyectos juntos.

3. ¿POR QUÉ LA NIÑA, EL NIÑO Y LA JOVEN NO ATIENDEN EL LLAMADO DE LA PERSONA MAYOR EN EL VIDEO: “¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR?”

Las respuestas correctas integran la idea de que existe poco interés, conocimiento, empatía y organización, para cuidar a la persona mayor que se encuentra en una situación

de vulnerabilidad.

**SPECIAL
EDITION**

4. ¿QUÉ EJEMPLO DEBEMOS PONER CUANDO UNA PERSONA MAYOR SE ENCUENTRA ENFERMA, EN CAMA Y NO SE PUEDE DESPLAZAR SOLA?

Las respuestas correctas deben incluir el mostrar interés, aprender a cuidar, ser empáticos y organizarse.



5. ¿QUÉ SITUACIÓN VIVE EL SEÑOR DEL VIDEO “SU PADRE NECESITA CARIÑO”?

Es respuesta correcta el comentar el aislamiento, la soledad, la lejanía emocional.

6. ENLISTA TRES IDEAS QUE PODRÍAS HACER PARA COLABORAR EN QUE EL SEÑOR DEL VIDEO “SU PADRE NECESITA CARIÑO”, VIVA SU VEJEZ CON MAYOR FELICIDAD.

Las respuestas correctas deben incluir distintas ideas para lograr vivir una vejez acompañada, una vejez con proyectos de vida personales, familiares y comunitarios, siempre considerando la opinión de las personas mayores.

**SPECIAL
EDITION**

Herramienta 3.1 ¿Cuál es el trato que debemos dar a las personas envejecidas?

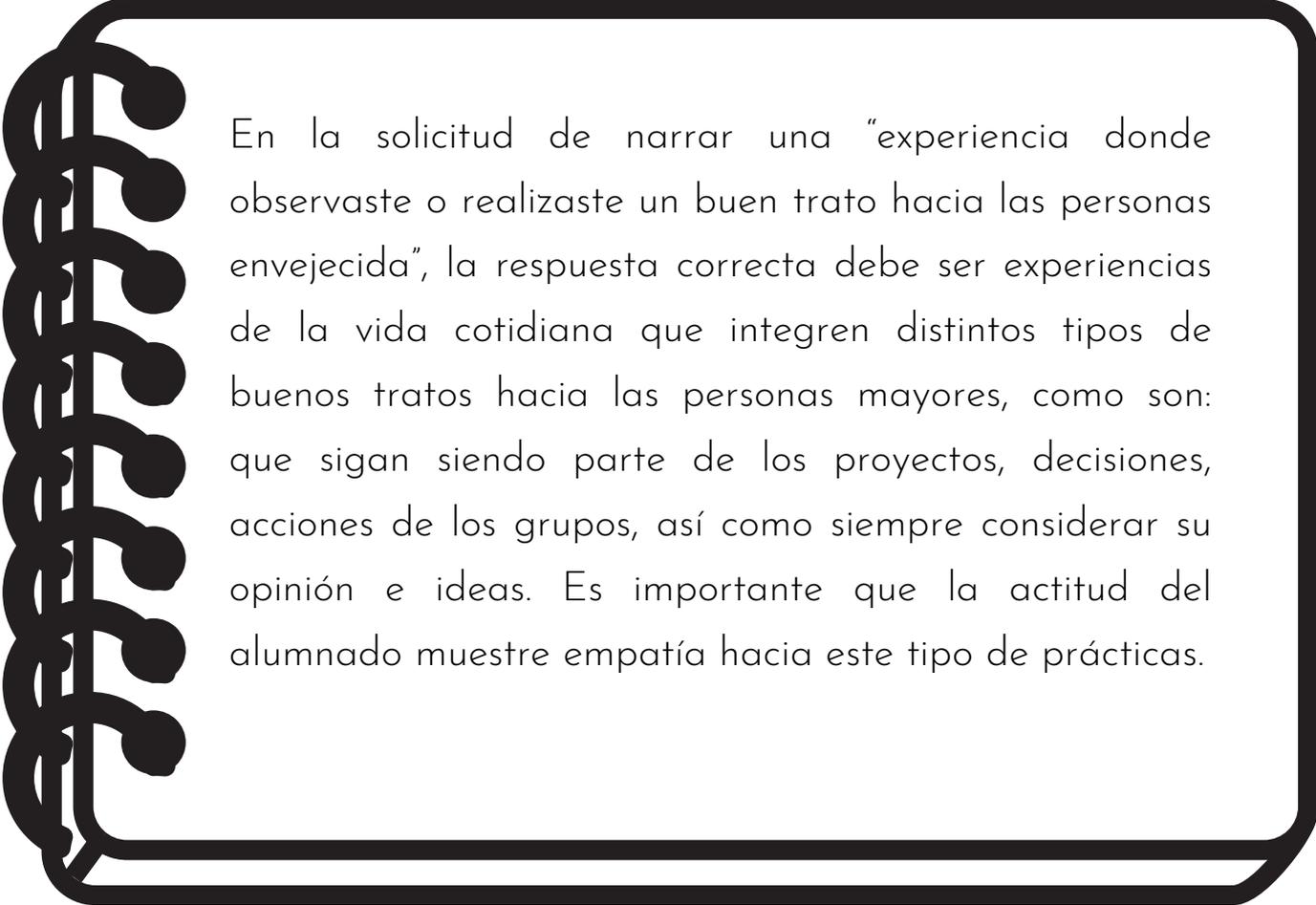
Objetivo: Conocer y reflexionar sobre el trato a las personas viejas.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 1 punto por cada pregunta. En la pregunta 1 y 2 bastará con participar de forma activa y aportan información desde su experiencia personal. En la pregunta 3 deben integrar conceptos y/o argumentos revisados en las sesiones anteriores.



En la solicitud de narrar una “experiencia donde observaste o realizaste un mal trato hacia las personas envejecidas”, la respuesta correcta debe ser experiencias de la vida cotidiana que integren distintos tipos de malos tratos y violencias hacia las personas mayores. Es importante que la actitud del alumnado muestre incomodidad y rechazo a este tipo de prácticas.

A graphic of a spiral notebook with a black cover and a silver spiral binding on the left side. The notebook is open, showing a white page with a black border. The text is written on this page.

En la solicitud de narrar una “experiencia donde observaste o realizaste un buen trato hacia las personas envejecida”, la respuesta correcta debe ser experiencias de la vida cotidiana que integren distintos tipos de buenos tratos hacia las personas mayores, como son: que sigan siendo parte de los proyectos, decisiones, acciones de los grupos, así como siempre considerar su opinión e ideas. Es importante que la actitud del alumnado muestre empatía hacia este tipo de prácticas.

En la pregunta: ¿Qué piensan de las experiencias de maltrato que viven las personas mayores? Las respuestas correctas deben tender hacia rechazar y cuestionar el maltrato hacia las personas mayores, incluyendo argumentos que se trabajaron en temas anteriores como son: que es una etapa más de vida, que se debe rechazar el viejismo, que existen cambios propios de la vejez lo cual no debe generar maltrato, que se debe realizar un buen trato desde edades tempranas.

Respuestas:

Herramienta 3.2 Entrevistando en mi comunidad

Ejercicio 1.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. Si se realizó la entrevista completa el puntaje es de 8.

Se debe integrar la información completa de la entrevista, así como la foto tomada donde se encuentre la persona entrevistada y la persona que entrevistó.



EJERCICIO 2: Una vez que hayas realizado la entrevista y antes de que llegues al grupo, reflexiona ¿Qué harías tú para disminuir el maltrato hacia las personas envejecidas?

Ejercicio 2.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 1 punto

En la pregunta ¿Qué harías tú para disminuir el maltrato hacia las personas envejecidas?

La respuesta correcta debe integrar ideas que se retoman de la persona entrevistada, así como acciones del buen trato que se reflexionaron en actividades anteriores.

Integra la foto que te tomaste junto con la persona que entrevistaste en el siguiente espacio:



Ejercicio 3.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 2 puntos por cada uno de los cuadros completos. Total de puntos 4.

En la pregunta ¿Cuáles son las principales reflexiones que les comparten las personas mayores respecto al maltrato y buen trato? Se debe llenar por equipo el cuadro de apoyo, en donde se ubiquen las principales reflexiones de las personas entrevistadas. Al final del cuadro deben hacer el esfuerzo de síntesis de las reflexiones que cada integrante del equipo recuperó de las personas entrevistadas.

En la pregunta ¿Cuáles son las principales acciones que pensaron realizar tu y tus compañeras y/o compañeros para disminuir el maltrato? se debe realizar a partir de la pregunta de reflexión final personal realizada después de la entrevista. Si las ideas son similares se pueden fusionar, si son distintas se integran todas las ideas de cada integrante.

Herramienta 4.2 Identificando los tipos de envejecimiento

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 1 punto si corresponde la relación entre los paréntesis

En la relación de columnas las respuestas correctas son:

a) El caso de Rosa

(a) Envejecimiento exitoso

b) El caso de Rúben

(c) Envejecimiento usual

c) El caso de Lucía

(d) Envejecimiento Frágil



Herramienta 4.3 ¿Qué tipo de envejecimiento quiero vivir en un futuro?

Ejercicio 1.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 1 punto por cada pregunta contestada correctamente.

Puntaje máximo 3.

1. ¿Qué actividades podrías tomar como ejemplo para ir construyendo desde ahora una vida personal -grupal sana y activa? Coloca tu respuesta en el siguiente recuadro.

Se esperan tres respuestas, el siguiente listado tiene las respuestas correctas:

Actividades a propósito para mejorar su condición actual o para desarrollar todas sus capacidades

Seguir participando

Ahorrar dinero

Algunos ejemplos son: estudiar, hacer amigos, hacer ejercicio, comer sanamente, tener proyectos de vida, ayudar a la comunidad, realizar actividades artísticas, deportivas, de negocios, política, religiosos.

2. Ahora identifica 3 actividades que debes evitar tener un envejecimiento frágil

Se esperan tres respuestas, el siguiente listado tiene las respuestas correctas:

No realizar actividades para mejorar la condición actual o para desarrollar todas sus capacidades

No participar

Algunos ejemplos son: No cambiar de actividades, pocos ahorros, pocos o nulos amigos, descuidar las revisiones médicas, mala alimentación, poco descanso, ser envidioso, adicciones, alejarse de estudiar, no tener proyectos de vida.

3. ¿Qué actividades tienes que cambiar o incluir para que tengas una vida sana junto a tu comunidad de amigos?

Aunque esta respuesta es abierta, se espera que algunas de las actividades enumeradas en las dos preguntas anteriores, se reconozcan y ubiquen en esta sección.

Ejercicio 2.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. Puntaje 6 si realiza el collage completo.

Un collage es una expresión artística que fusiona imágenes y pequeñas frases. En el collage se espera que integren imágenes de cada tipo de envejecimiento revisado, los argumentos deben coincidir con los ejemplos de los casos y con las características que se identifican en las definiciones de cada envejecimiento.





Tema 5

MI VEJEZ

Herramienta 5.1 Autorretrato

Ejercicio 1.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 2 puntos por cada autorretrato terminado

AUTORRETRATOS. Se espera que puedan dibujar su rostro actual y el rostro envejecido de forma detallada, este último con los cambios físicos propios de la edad: canas, arrugas. Si es el caso que integran artefactos de apoyo físico (lentes, bastones, andaderas, silla de ruedas, etc.), es buen momento para preguntar acerca del tipo de envejecimiento que piensan vivir y si están de acuerdo en que necesitarán esos artefactos. Se deben integrar elementos que representan los gustos personales, está abierto a integrar varios elementos, se espera que integren al menos dos.

Ejercicio 2.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 1 punto por cada respuesta correcta compartida, la participación debe ser activa.

¿Cambió algo?

La respuesta correcta es Sí, de manera directa se deben ubicar los cambios físicos. Pero también se puede profundizar con los cambios en los saberes, en los amigos, en el ingreso económico, en el lugar de vida, en los proyectos.

¿Qué cambió? Y ¿Por qué?

La respuesta correcta es: cambio el aspecto físico, se puede ser más específico y describir cada parte de la cara. También se espera que identifiquen cambios que desarrollen su potencial y saberes.

¿Qué no cambió? y ¿por qué?

La respuesta correcta es cercana a que permanecen algunos hábitos, gustos, amistades, proyectos que favorezcan el envejecimiento saludable. En el proceso de discusión se debe

Herramienta 5.2 Ideando mi vejez

Ejercicio 1.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 6 puntos máximos si el cuento está realizado de acuerdo a las instrucciones.

El cuento debe tener tres párrafos: inicio, desarrollo y cierre. Es ideal que utilice cada una de las frases de apoyo que se integran. Interesa mucho el desarrollo de la creatividad y la incorporación de elementos de la vida diaria que conocen o incluso de elementos que puedan inferir puedan existir en el futuro. Esta actividad busca vincular de manera directa los conocimientos analizados en este módulo con la estructura ideológica de la persona, para lograr hacer el proceso analítico y generar un proyecto inicial de futuro reflexivo. Por ello es muy importante hacer énfasis en que integren elementos revisados en el módulo.

Ejercicio 2.

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 1 punto por cada respuesta a la pregunta, se debe considerar la participación activa y buscar generar procesos reflexivos que integren los conocimientos ya trabajados.

¿En qué se parecen sus relatos? Las respuestas pueden ser variadas, pero interesa mucho

motivar a identificar elementos semejantes y diferentes.

¿Qué aprendizaje te llevas de escuchar y compartir las historias en grupo?

Las respuestas pueden ser variadas, pero interesa mucho motivar a que integren en sus

reflexiones que el tipo de vejez que queremos vivir se puede determinar desde edades

tempranas, así como que las actividades en la vejez integran actividades individuales y

comunitarias.

Herramienta 6.1 Elaborando mi plan de vida

Evaluación formativa

Evaluación sumativa. 1 punto por cada apartado completo. Máximo de puntos: 5

Edad: La edad actual

A continuación se ubican las posibilidades de respuestas. Dado que es de las actividades finales, se espera una proyección personal que recupere la información revisada durante todo el módulo de trabajo.

Ingresos Económicos: Se espera que en el plan se incrementen los recursos económicos durante toda la vida. Que exista un plan de ahorro que incremente más en la juventud y adultez.

Relaciones Sociales: Se espera que se incremente el número de amigos y que las razones para ser considerados amigos sea el apoyo mutuo, el compartir, que les permita desarrollar su potencial humano juntos.

Conocimientos y habilidades: Se espera que se proyecte seguir aprendiendo y desarrollando distintas habilidades a lo largo de toda la vida.

Movilidad: Se espera que puedan proyectar seguir autónomos en su desplazamiento personal y en el uso de diferentes vehículos, así como visualizar el desplazamiento por distintos lugares geográficos.

Compartir: Se espera que enumeren saberes que puedan compartir con las demás personas, que visualicen sus saberes con potencial de ser compartidos a lo largo de toda su vida.

Programa

Vejez: mitos y realidades

Dirigido a niñas, niños y adolescentes

Evaluación sumativa

Herramienta	Ejercicio	Puntaje máximo
2.1	1	1
	2	2
	3	1
	4	1
2.2	1	3
3.1	1	3
3.2	1	5
	2	1
	3	4
4.2	1	1
4.3	1	3
	2	6
5.1	1	4
	2	3
6.1	1	5
TOTAL	15 ejercicios	43

ANEXO 1

Decálogo del Buen Trato a las Personas Mayores

Decálogo del Buen Trato a las Personas Mayores

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | 05 de diciembre de
2017

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/decalogo-del-buen-trato-a-las-personas-mayores>



- 1.- Tolera y respeta a todas las personas, independientemente de su edad, esto fomenta una sociedad incluyente
- 2.- Acércate al Inapam para conocer los derechos de las personas adultas mayores, así como los lugares de atención especializada contra la violencia. Informados contribuimos a disminuir el abuso y malos ratos, y a garantizar el ejercicio pleno de sus derechos.
- 3.- Fortalecer las relaciones entre las personas de distintas edades contribuye a conocernos y ayudarnos mutuamente, tomando en cuenta nuestras capacidades, características, experiencias y necesidades.
- 4.- Conoce los cambios naturales biológicos, psicológicos y sociales que se dan con el paso de los años y conoce la cultura de la prevención, con el objetivo de decidir qué tipo de envejecimiento quieres vivir.
- 5.- Apoya a las personas adultas mayores con información clara y precisa cuando te soliciten y brinda trato preferente cuando sea necesario.
- 6.- Alienta la participación activa en las personas adultas mayores como sujetos de derechos y estimula su desarrollo integral de acuerdo a sus capacidades e intereses.
- 7.- Dedicar tiempo para platicar con las personas adultas mayores que te rodean así como a escuchar de manera cercana y personalizada sus vivencias. La empatía es sinónimo de acompañamiento y solidaridad.
- 8.- Respétalos socialmente, el envejecimiento no los hace invisibles, al contrario, reconocen sus grandes contribuciones que son fuente de nuestro desarrollo.
- 9.- Incluye e involucra a las personas adultas mayores en las diversas actividades familiares, con el objetivo de fortalecer lazos y el sentido de pertenencia, además de aprender de su experiencia.
- 10.- La amabilidad, el apoyo y la ayuda mutua son fundamentales para fortalecer una sociedad para todas las edades, basadas en el buen trato.

ANEXO 2

Aviso de Privacidad Simplificado de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM La Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM, es responsable del tratamiento de sus datos personales para el registro de usted en calidad de alumno, docente, personal de la entidad académica, conferencista o invitado externo (nacional o extranjero), visitante, proveedor o cliente de servicios universitarios. Para cumplir las finalidades necesarias anteriormente descritas u otras aquellas exigidas legalmente o por las autoridades competentes podrá transferir sus datos personales. Podrá ejercer sus derechos ARCO en la Unidad de Transparencia de la UNAM, o a través de la

Plataforma Nacional de Transparencia
(<http://www.plataformadetransparencia.org.mx/>). El aviso de privacidad integral se puede consultar en el sitio web:

www.zaragoza.unam.mx

Glosario de términos

Aprendizaje: Es el proceso de transformación de las personas (conocimientos, habilidades y actitudes), resultado de su interacción activa con los contextos, artefactos e individuos. El socializar el proceso de transformación de las personas, incidirá en la construcción de nuevas realidades. Se genera así un proceso dialéctico de reconstrucción individual y social.

Buen trato: Es un proceso de interacción entre personas, que promueve un sentimiento mutuo de respeto y reconocimiento, generando satisfacción y bienestar entre quienes interactúan, lo cual trasciende a los entornos en que se habita.

Comunidad: Es un grupo de personas que establecen una conexión simbólica a partir del sentimiento respecto a sentirse perteneciente y al mismo tiempo ser parte de la construcción del grupo. Existe una confianza compartida en que las necesidades u problemas que se identifican por los miembros serán atendidas a través del compromiso de estar juntos. Pues para la comunidad, todos los miembros son importantes.

Deconstrucción: Proceso social e individual que ubica como punto central la concepción de que la realidad es construida, por lo tanto, para comprenderla, se deben comprender las redes de significado social vigentes. A partir de ello, es necesario un proceso de ruptura de significados, generando acciones alternativas creativas, para transformar la manera de mirar la realidad, abriendo caminos tangenciales al paradigma dominante. Es entonces, que los procesos simbólicos se recrean y pueden generar realidades alternas, emergentes y inesperadas.

Derechos humanos de las personas adultas mayores: Son los derechos que tiene toda persona mayor de 60 años a recibir protección especial. Los principales son: derecho a la integridad, la dignidad y la preferencia, derecho a la certeza jurídica, derecho a la salud, la alimentación y la familia, derecho a la educación, derecho al trabajo, derecho a la asistencia social, derecho a la participación, derecho de la denuncia popular y derecho de acceso a los servicios.

Desarrollo Comunitario: La capacidad de una comunidad para movilizar y/o articular saberes y recursos que les permitan dar respuesta a las problemáticas y necesidades que identifican, y al mismo tiempo, generar procesos de desarrollo individual y colectivos.

Envejecimiento Activo: Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Envejecimiento Exitoso: Tipo de envejecimiento en donde las personas presentan una baja probabilidad de padecer enfermedades o invalidez, una alta capacidad de funcionamiento físico y cognitivo, así como un alto compromiso con la vida, tanto en términos de relaciones interpersonales como en participar en actividades productivas.

Envejecimiento Frágil: Es cuando una persona presenta cambios inherentes a la edad y padecen enfermedades crónico-degenerativas descontroladas. Se les describe como ancianos enfermos, débiles y dependientes en las actividades básicas (alimentación, vestido e higiene y otras) afectando su funcionalidad social y cognitiva.

Envejecimiento Saludable: Proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella.

Envejecimiento Usual: Es cuando la persona sufre de los cambios inherentes a la edad. Tiene buena funcionalidad física, mental y social por lo tanto son independientes.

Envejecimiento: El envejecimiento es un proceso gradual y de adaptación, en el que nuestro cuerpo experimenta cambios físicos, biológicos y psicológicos propiciados por el cúmulo de desgaste o de cuidados que una persona tenga a lo largo de su vida.

Facilitadores o Facilitadoras: Profesional que acompaña y favorece los procesos de desarrollo de las comunidades. Para lograrlo, quien asume esta labor, debe hacer uso de los métodos apropiados, propiciar actitudes de cooperación, y solidaridad, así como el intercambio de informaciones entre todos los actores.

Generatividad: El interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y, en último término, por dejar un legado que sobreviva. Implica contribuir al bien común de los entornos en los que las personas participan, fortaleciendo la cohesión social y la solidaridad.

Líder: Las personas identificadas como líderes generan ayuda para sí mismas y para los demás, motivándolos a realizar las actividades. Proponen dirección y enfoque. Conectan con las personas da poder para perseguir sus metas individuales y colectivas, lo que permite a los miembros de la comunidad tomar posesión de las metas colectivas.

Liderazgo: La capacidad y habilidad de una persona, colectivamente coordinada, reconocida y respetada por el grupo, que permite desarrollar una fuerza motriz de desarrollo colectivo, para mejorar las capacidades de la comunidad y producir resultados mediante la utilización de los recursos que dispone.

Maltrato: Es 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. El maltrato puede llevar a graves lesiones físicas y tener consecuencias psicológicas a largo plazo. Es un problema social que afecta a la salud y los derechos humanos de millones de personas.

Organización comunitaria: Conjunto de acciones que realiza una comunidad para lograr avanzar hacia objetivos compartidos. Entre sus elementos destacan: la participación social, el apoyo mutuo, la reflexión-acción y la solidaridad.

Plan de vida: Es un grupo de expectativas, acciones, decisiones que la persona, a lo largo de su vida desarrolla para alcanzar ciertas metas, que, a su vez, están orientadas por valores personales y por construcciones sociales.

Proyecto Social: Un proyecto es una actividad práctica derivada del proceso de planificación. Se caracteriza por ser una intervención concreta para hacer realidad alguno de los objetivos de desarrollo, esta es realizada por las personas o equipos encomendados para la intervención.

Recursos No Convencionales: Son insumos sociales que potencian un desarrollo que va más allá de la noción convencional de acumulación (aun cuando la incluye), ya que se funda, además, en el acervo del saber práctico generado por la propia comunidad. Se pierden sólo en la medida en que no se utilizan. Tienen, además, una enorme capacidad de conservar y transformar la energía social para procesos de transformaciones profundas.

Salud Comunitaria: Es la expresión colectiva de la salud de una comunidad. La cual debe ser entendida a partir de una estrecha relación entre la persona, los entornos sociales, económicos, medioambientales y políticos. Entonces, las personas son protagonistas o gestoras sociales activas, que participan e intervienen en todo lo que tiene que ver con los procesos vitales: nacer, mantener y cuidar la salud, prevenir y curar la enfermedad, reparar los daños y aprender a bien morir.

Sistemas de Género: Conjuntos de prácticas, símbolos y representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran a partir de la diferencia sexual anatomo-fisiológica y que dan sentido, en general, a las relaciones entre personas sexuadas

Vejez: La vejez es una etapa de la vida que inicia aproximadamente a los 60 años.

Viejismo: Prejuicios y estereotipos que discriminan a las personas envejecidas, por el solo hecho de ser una persona mayor de 60 años.

Síntesis curricular

Dra. Gabriela Aldana González

Doctora en Educación por la Universidad de Baja California. Doctorado en Ciencias Sociales por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Maestra en Gerontología social por la Universidad de León, España. Maestra en Salud Familiar y Comunitaria por la Universidad Autónoma del Estado de México. Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Profesora de Tiempo Completo Asociado "C" Facultad de Estudios Superiores Zaragoza Campus 3 Tlaxcala UNAM, asignada a la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento.

Miembro del Sistema Nacional de Investigadores e Investigadoras (Candidato SNII)

Autora de artículos de investigación con los temas de construcciones sociales de la vejez, programas educativos de envejecimiento saludable, cuidadoras de personas envejecidas, manejos de tecnologías de la información en la vejez y procesos de organización comunitaria.

Directora de múltiples tesis con la temática de envejecimiento vinculadas con la salud, educación, género y organización comunitaria.

Fue coordinadora del Programa Universitario de Envejecimiento Activo en la Universidad Autónoma del Estado de México, Centro Universitario Ecatepec durante el periodo 2010-2017.

Responsable de Proyecto PAPIIT 2020/IN308121 "Procesos de Organización Comunitaria en colectivos de mujeres envejecidas en contextos urbanos y rurales de Tlaxcala con el escenario del COVID 19" 2020-2022, del cual emerge este libro.

Lic. Tania Gabriela Lima Robles

Licenciada en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México. Ha participado en diferentes proyectos de investigación: Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME) y Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT), incluido el proyecto PAPIIT 2020/IN308121 "Procesos de Organización Comunitaria en colectivos de mujeres envejecidas en contextos urbanos y rurales de Tlaxcala con el escenario del COVID 19", del cual emerge este libro.

Autora de artículos de investigación con los temas de envejecimiento, liderazgo y mujeres ancianas.

Actualmente se desempeña como coordinadora de actividades educativas para personas mayores en el Centro de Capacitación y Educación Integral "Luis Munive y Escobar" a.c. Tlaxcala, México y como profesora de asignatura de la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento en la FES Zaragoza Campus 3 Tlaxcala.

Diana López Reyes

Egresada de la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

Participación en el diseño y ejecución de los talleres estilos de vida saludable higiene del sueño y alimentación saludable.

Participación en el diseño y ejecución del taller “Vejez: mitos y realidades”

Cursos:

Herramientas participativas para el diagnóstico e intervención en salud comunitaria. Por la Universidad Nacional Autónoma de México, 2022.

24 seminario Internacional de Aprendizaje y Servicio Solidario. CLAYSS, 2021.

Curso-Taller de Primeros Auxilios Básicos para Adultos Mayores. Por la Universidad Nacional Autónoma de México, 2022.

Centro de trabajo:

Actualmente labora en el centro de capacitación y educación integral “Luis Munive Escobar”.A.C. Tlaxcala, México.

dianalr654@gmail.com

Madai Morales López

Originaria del estado de México, estudió en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza en el Campus III Tlaxcala en la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento. Co-autora del programa educativo "Vejez: mitos y realidades" el cuál se impartió y trabajo en la Telesecundaria Aquiles Serdán con el grupo de primer grado y en Casa de Día de San Pablo Apetatitlán, participación como Ponente del Curso - Taller "Herramientas participativas para el Diagnóstico e Intervención en Salud Comunitaria", en el marco del 18° Congreso de Investigación en la FES Zaragoza 2022.

Miriam Guadalupe Vizcaya Cruz

Egresada de la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el envejecimiento de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM. Participante del 18^o Congreso de Investigación "La salud pública en la pospandemia: retos y perspectivas'. Cuenta con área de profundización en Envejecimiento Saludable en la que se ha desempeñado como facilitadora en grupos de niños y personas mayores. Ha realizado trabajos de campo de manera presencial y virtual, creando durante la pandemia por COVID-19, un curso digital para personas envejecidas. Colaboradora en la creación de manuales para la promoción del envejecimiento saludable;

aplicándolos en grupos intergeneracionales, escuelas y en casa de día, esto, como parte del 'Proyecto de desarrollo comunitario intergeneracional: Promotor del envejecimiento activo/saludable y de comunidades incluyentes', eso como parte de su servicio social en el proyecto coordinado por la Dra. Gabriela Aldana González.

"(De)construir la vejez: imágenes comunitarias y acciones educativas"

Gabriela Aldana González

¿Qué es la vejez? ¿Cómo se nombra a las personas envejecidas? ¿Qué planes y proyectos de vida existen en la vejez? ¿Por qué nos debe interesar saber más de la vejez? ¿Cómo se logra desarrollar un envejecimiento saludable? ¿Cómo son las personas mayores activas y saludables de Tlaxcala? ¿Cómo son las mujeres ancianas que lideran grupos en sus comunidades? ¿Qué proyectos generan las mujeres ancianas que se organizan en sus comunidades? son algunas de las preguntas que se analizan desde cada una de las secciones de este libro. El objetivo fue construir un espacio de conquista para el debate y el cuestionamiento de los mitos en la vejez.

Para lograrlo, este libro muestra retratos reales de envejecer en México, particularmente de dos grupos de personas mayores a los que seguimos en Tlaxcala en los municipios de Ixtenco y Panotla. Las imágenes que recuperamos contribuyen a proyectar la vejez como una etapa de la vida con posibilidades de desarrollo, donde se generan proyectos compartidos, de liderazgo, de posibilidades. También integramos procesos de capacitación para deconstruir y construir las miradas sobre la vejez, a través de una serie de programas dirigidos a personas envejecidas, pero también a niñas, niños y adolescentes.

El libro comparte imágenes de vejez como posibilidades. Se espera contribuir en el desarrollo de una cultura que posicione a las vejeces como diversas, con posibilidades de desarrollo, de movilidad, de crecimiento y sobre todo, con la capacidad para contribuir en sus comunidades.



Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,
Campus I. Av. Guelatao No. 66 Col. Ejército de Oriente,
Campus II. Batalla 5 de Mayo s/n Esq. Fuerte de Loreto.
Col. Ejército de Oriente.
Iztapalapa, C.P. 09230 Ciudad de México.
Campus III. Ex fábrica de San Manuel s/n,
Col. San Manuel entre Corregidora y Camino a Zautla,
San Miguel Contla, Santa Cruz Tlaxcala.

<http://www.zaragoza.unam.mx>

