

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

**PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)**

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



ITESO, Universidad  
Jesuita de Guadalajara

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

Taller: “Encerrados pero enREDados”

**PRESENTAN**

Licenciatura en Arquitectura. María Fernanda Díaz Jasso  
Licenciatura en Arquitectura. Jennifer Medina Félix  
Licenciatura en Hospitalidad y Turismo. Mariana Ramos Álvarez  
Licenciatura en Mercadotecnia. Sara Sofía Zuno Macías

Profesoras PAP:

Dra. Margarita Maldonado Saucedo  
Mtra. Martha Cristina Rojo Michel  
Mtra. María Martha Ramírez García

Tlaquepaque, Jalisco  
Primavera, 2022

# ÍNDICE

## REPORTE PAP

### Contenido

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional .....	4
Resumen .....	5
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional.....	6
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto .....	6
1.1.1. Hospitalidad en el transporte público .....	6
1.1.2. Rediseñar la vivienda.....	8
1.1.3 Agenda comunitaria.....	14
1.2 Caracterización de la organización.....	26
1.2.1 Sistema DIF, Jalisco .....	26
1.2.2 Sistema DIF-Guadalajara .....	28
1.2.3 Sistema DIF- Zapopan.....	29
1.2.4 Sistema DIF- Tlaquepaque .....	30
1.2.5 Sistema DIF- Tlajomulco .....	31
1.2.6 Escenarios Virtuales .....	34
1.3 Identificación de la problemática .....	36
1.3.1 Hospitalidad en servicios públicos .....	36
1.3.2 Rediseñar la vivienda.....	37
1.3.3 Agenda Comunitaria.....	38
1.3.4 Comunidad en línea.....	38
1.4. Planeación de alternativa(s).....	40
Objetivo particular de este periodo escolar .....	40
1.4.1 Hospitalidad en el servicio público .....	40
1.4.2 Rediseñar la vivienda.....	42
1.4.3 Agenda Comunitaria.....	43
1.4.4 Comunidad en línea.....	46
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora .....	48
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos. ....	50
1.6.1 Entrevistas semi estructuradas.....	50
1.7 Bibliografía y otros recursos .....	62

2. Productos .....	71
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia.....	138
3.1 Sensibilización ante las realidades .....	138
3.2 Aprendizajes logrados .....	141
3.2.1 Aprendizajes profesionales.....	141
3.2.2 Aprendizajes sociales .....	143
3.2.3 Aprendizajes personales .....	146

# Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

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

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

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

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

## **El Reporte PAP consta de tres componentes:**

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

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

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

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

# Resumen

Este proyecto desarrollado en Primavera 2022 se llevó a cabo en el contexto de la pandemia por COVID 19 y dirigió sus esfuerzos en la atención a las personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara y que conforman grupos de personas mayores organizadas mediante los grupos que trabajan en los sistemas DIF de Guadalajara, Tlaquepaque, Tlajomulco y Zapopan. Tuvo la particularidad de contar con personas mayores habitantes del Estado de México.

La principal problemática atendida en este periodo escolar fue la exclusión social que viven las personas mayores ocasionada por la insensibilización, desinformación y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar. Ante ésta, se definió como objetivo desarrollar estrategias inclusivas basadas en la sensibilización e información sobre las condiciones que favorecen el bienestar de las personas mayores en torno a la activación física, hospitalidad, actividades comunitarias, comunidad en línea y rediseño de la vivienda que posibiliten la integración y cohesión social entre y con este grupo etario.

El trabajo se realizó mediante encuentros virtuales desde la plataforma Zoom y WhatsApp.

En este reporte se presenta el desarrollo del proyecto de aplicación profesional que, en colaboración con las personas mayores participantes, se diseñaron cuatro propuestas que abonan a la calidad de vida de las personas mayores.

# **1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional**

## **1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto**

A continuación se presentará de forma sucinta información sobre los diversos temas que se abordaron durante el proyecto “Encerrados pero enredados” desde los tres ejes abordados: Hospitalidad en el transporte público; Rediseñar vivienda y Agenda comunitaria.

### **1.1.1. Hospitalidad en el transporte público**

Ante la problemática de la exclusión social que viven las personas mayores causada por la desinformación, insensibilización y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar que impacta en la desconsideración hacia las personas que conforman este grupo etario se planteó diseñar una alternativa para atender la falta de hospitalidad en el uso de un servicio que se defina junto con las personas mayores en el marco de promover su bienestar.

En investigaciones previas se consultó información sobre la calidad de vida en la tercera edad y se encontró que en este estudio, que su propósito fue conocer y analizar la calidad de vida de las personas mayores desde su percepción y ver qué áreas del estilo de vida son causantes de una vida digna. Como fin se hizo una construcción de teorías a partir de series de observaciones con el método inductivo en entrevistas de profundidad, acompañado con una interpretación y análisis. Se trataron diferentes categorías como la espiritualidad, familia, salud y vida social. La muestra se hizo al azar, y fue sobre una adulta mayor de 89 años, descrita como una persona activa social y religiosamente. Como resultado de este estudio fue que la candidata estudiada busca el apoyo en la religión y la espiritualidad, cree que esto le da posibilidades y le permite mantenerse activa. Comparte que su familia (la cual es extensa) es algo esencial para su bienestar, al igual que su vida social compuesto por tres grupos de amigas y dentro de estos grupos tiene diferentes roles los cuales

también le ayudan a mantenerse activa (organizadora de viajes, encargada del té, y organizadora de actividades en el Prado en la ciudad de La Paz. Se define como una persona ocupada. Al igual es consciente y cree que lo más importante es su salud y cuida de ella, tomando su medicamento, asiste al médico cada 30 días (específicamente por su presión alta) (Aponte Daza, 2015).

Sigue siendo un tema ambiguo y muy amplio y sin una respuesta exacta, de qué elementos hacen un envejecimiento de calidad y una vida de tercera edad de calidad. Se cree y ve necesario el iniciar más investigaciones para conocer respuestas de que cosas ayudarían al mejoramiento de un envejecimiento de mayor calidad. A trabajar más por el futuro de la vejez y darle la importancia que merece. Invitan a hacer investigaciones que resulten en conocimiento del mejoramiento de la calidad de vida y preservación de la vida humana (Martínez et al., 2018).

Así como se considera importante la promoción ante las sociedades de prestar mayor atención a la temática del envejecimiento activo. Un envejecimiento activo es el aprovechar las oportunidades y fortalezas del bienestar social, psíquico y físico lo más posible, con la intención de maximizar la calidad de vida y esperanza de vida, según la OMS. La OMS se basa en tres pilares con una estrategia positiva hacia el envejecimiento activo que son:

- Salud: promover hábitos saludables con el fin de prevención de enfermedades y la intención de retardar la dependencia.
- Seguridad: En la participación de vida y espacios públicos, al igual que en las prestaciones económicas y sanitarias.
- Participación: Que continúe un buen y activo vínculo con la sociedad para la continuación de su desarrollo.

Aunque haya una definición sobre el envejecimiento activo, finalmente es una area muy profunda y con muchas teorías y pensamientos, unas que consideran más unas variables que otra, como importancia y prioridad en esta actividad. Esto concluyendo que hace falta más investigación y conocimiento para poder ofrecer datos más generalizables, (Ramos Monteagudo, Yordi, y Miranda, 2016).

Enfocándonos en ambientes urbanos, se considera al adulto mayor como vulnerable, por la exclusión social, discapacidades y sus dependencias y esto ligado

mayormente al ambiente y no a sus limitaciones personales. También depende mucho las ciudades y países, en América Latina no hay mucha respuesta del gobierno sobre adaptar los espacios para la población que envejece, al igual que es grande la desigualdad social, las capacidades de adaptación por ello son también limitadas, por el crecimiento urbano no planeado, afectando las condiciones de habitabilidad y la calidad de vida de las personas mayores. Esta adaptación ambiental está formada por factores físicos así como sociales del entorno. Existen dos procesos de adaptación, los adaptativos y los desadaptativos (García-Valdez, Sánchez-González y Román-Pérez, 2019).

## **1.1.2. Rediseñar la vivienda**

### **1.1.2.1 Arquitectura y vejez**

La búsqueda de nuevas respuestas a las demandas de la sociedad que induzca a sus habitantes a no permanecer recluidos es algo verdaderamente pertinente, modificando los planteamientos de la contemporaneidad que obligan a la permanencia de sus habitantes en la reclusión de sus residencias, con una mayor influencia sobre los grupos sociales más vulnerables, permitiendo definir parámetros de diseño para el sistema habitacional desde la perspectiva del anciano, (Vázquez-Honorato y Salazar-Martínez, 2016).

A partir del enfoque de diferentes puntos de vista, el presente estudio replantea estrategias, en la búsqueda de nuevas respuestas a las demandas de la sociedad, se basa en la identificación dentro del objeto de análisis de los siete principios básicos de diseño universal. Se realizó el estudio a partir de la obtención de información descriptiva y exploratoria directas llevada a cabo con la toma de una muestra de hasta 500 individuos pertenecientes a las cohortes de 60 años y más de la ciudad de Xalapa, Veracruz, México. Los datos se recopilaron mediante encuestas en asistencias sociales públicas, en visitas domiciliarias y en espacios públicos.

Como resultado de esta investigación y el análisis llevado a cabo de los indicadores, se encontró que 75% de este grupo etario vive en pareja o con algún miembro de la familia, y el restante (25%) vive solo. Este último dato es muy importante, ya que es un sector de la sociedad que debe ser atendido en sus demandas y necesidades, cuya composición como grupo familiar es muy específica, y que incrementa la demanda de vivienda. Existen varias consideraciones en el aspecto del sistema habitacional vivienda barrio-ciudad que deben promoverse, de tal manera que permitan que mediante una política integral. En tal política deberán converger la arquitectura, el desarrollo urbano, la vivienda, la demografía, la sociología, la psicología ambiental, la geografía, la salud y el ambiente, entre otras disciplinas. Es a partir de éstas que es posible definir los fenómenos que permitirán considerar desde tal perspectiva la necesidad de plantearse una ciudad inclusiva que asegure la introducción de una ciudad y un “diseño para todos”.

Como conclusión, se puede mencionar que, en los países de América Latina, se debe considerar como una prioridad atender las necesidades de las personas mayores, brindándoles soluciones inmediatas y adecuadas. En México no se ha priorizado la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores porque no existe una planificación integral entre ciudades y lugares de residencia. Se debe fomentar la interrelación entre el espacio, las personas y su entorno para que permitan un uso flexible, adaptando el espacio a las necesidades de todas las etapas del desarrollo humano. El espacio debe brindar seguridad, comodidad y protección, a través de la libertad de movimiento de los espacios interiores de la vivienda, insertados en la adecuada ubicación del conjunto urbano, teniendo en cuenta un adecuado apoyo de enfermería, servicios, áreas recreativas y un nivel de socialización que promueve la vida independiente de las personas mayores.

De acuerdo a una investigación hecha por Fajardo, Maldonado, Castro y González (2016), los adultos mayores tienen una predisposición a emprender de acuerdo a su carrera profesional o a lo que laboraron y experiencia, esto genera

nuevas fuentes de ingreso para ellos y de alguna forma ampliar la economía del país en el que viven.

Existen muchas iniciativas, programas y proyectos que orientan a las personas mayores en sus actividades diarias con el objetivo de desarrollar un emprendimiento social.

Los resultados arrojan que en términos generales la mayoría de las personas mayores analizadas poseen una inteligencia interpersonal desarrollada, fruto de sus experiencias pasadas y de sus actividades. La mayoría de estas personas igualmente pertenecen a una asociación y han estado a cargo de alguna entidad. También demuestran un amplio desarrollo verbal-lingüístico. En conclusión, la sociedad debe de luchar activamente en el pensamiento de que las personas mayores no pueden laborar o realizar distintas actividades después de su jubilación, ya que esto favorece tanto a estas personas mayores y su desarrollo, como a la comunidad en general. Es importante crear y ofrecer soluciones a las personas mayores, siendo objetivos, pero también optimistas y positivos.

#### **1.1.2.2. Envejecimiento y estrategias de adaptación a los entornos urbanos desde la gerontología ambiental.**

El siguiente artículo nos habla y reflexiona sobre las estrategias de adaptación a los entornos urbanos en el envejecimiento, con alusiones a América Latina, García y Sánchez (2019). Las investigaciones se han desarrollado, principalmente, en ambientes controlados, como hospitales, residencias y viviendas, donde han primado los enfoques de disciplinas de la salud y la asistencia social.

Los resultados indican la existencia de problemas derivados del reduccionismo analítico y la simplificación de los modelos teóricos sobre la adaptación ambiental y el envejecimiento. La desadaptación está determinada por las capacidades personales (exclusión social, discapacidad y dependencia) y, principalmente, por los problemas físico-sociales urbanos. Asimismo, se proponen estrategias de adaptación ambiental para el envejecimiento activo en el lugar, a partir de la evaluación de los activos personales, así como de los atributos y funciones del ambiente urbano.

Muestra que, primero en ciudades de países anglosajones, se ha avanzado en la comprensión de las estrategias de adaptación ambiental que facilitan el envejecimiento activo de los asentamientos. La mayoría de las teorías sobre la adaptación ambiental son parcialmente abordadas y priorizan ciertos temas como la institucionalización y el impacto de la adaptación habitacional. Asimismo, falta comunicación y análisis de las tendencias reduccionistas en este campo que han surgido en un contexto internacional y han influido en las líneas de investigación priorizadas en América Latina y el Caribe.

Es importante continuar con la comprensión de la identidad y el apego al lugar en el envejecimiento, así como profundizar en el análisis exhaustivo de los atributos y funciones que definen la compleja relación persona-ambiente. Para ello, es imprescindible la incorporación de escalas espacio-temporales de análisis, así como desarrollar nuevos métodos y herramientas de investigación, que incluyan los aspectos psicosociales y culturales de las personas envejecidas.

#### **1.1.2.3. El envejecimiento poblacional y el entorno urbano en la ciudad de Mar del Plata. Ciudad y Vivienda, las particularidades de su área céntrica, Argentina**

A continuación, el artículo de Calosso, Fernández, Roumec y Pasatinoo (2015) muestra con base en un análisis de datos INDEC-Censo 2010 (el procesamiento se realizó mediante el programa GvSIG realizando entre 3 y 5 intervalos naturales según el caso); y relacionándolos con datos cualitativos obtenidos de diferentes trabajos, menciona que la presencia de nietos y padres de los cónyuges en la familia, puede indicar la presencia de familias multigeneracionales y, en el primer caso, una relación de dependencia inversa, en la que las personas mayores son la cabeza de la familia.

Las áreas céntricas son donde hay mayor concentración de personas mayores y va disminuyendo en forma gradual conforme se aleja. Relacionado a esto, las viviendas céntricas se encuentran en condiciones más desfavorables y cierto grado de inaccesibilidad. Como conclusión de igual forma denota el que la concentración y diversidad de actividades y personas, ayudan a que las personas mayores sean estimuladas y su desarrollo sea positivo, aunque sí se es necesario

revisar su seguridad y accesibilidad. Es importante contribuir con estrategias para intervenir las ciudades en consideración con las personas mayores.

#### **1.1.2.4. El contexto y el centro residencial para las personas adultos mayores en Colombia y España**

Salinas y Osorio (2016) en su artículo del contexto y el centro residencial para las personas adultos mayores en Colombia y España retoma el Conocer políticas gubernamentales y sociales actuales, además del sistema de seguridad social y cobertura poblacional, tanto en España y Colombia, tanto su contexto legal y social. También identificar los espacios donde una persona mayor encuentra la opción de vivir y compartir su vejez (hogares geriátricos, residencias o centros de atención a mayores), como también el papel que las empresas solidarias juegan en la oferta y demanda de un mercado donde el segmento de la persona mayor genera demanda en sus servicios, productos y profesionales, con un sentido social. Se basó en investigaciones realizadas en viviendas para personas mayores en Ávila, Madrid y Santiago de Cali.

En las residencias se encuentra un mayor número de hombres (65%) que mujeres, en el caso de Colombia, esto es porque las mujeres tienen mayor preferencia a ser cuidadas en casa.

- La mayoría de las PM prefiere vivir en sus casas mientras puedan valerse por sí solos.
- En España se percibe una mayor cantidad de PM que buscan irse a vivir a Residencias.
- Las opciones de residencias son amplias en España a comparación de Colombia.
- Las políticas gubernamentales toman un papel relevante en el cuidado de la PM.

Como conclusión se observa que Colombia tiene mucho que aprender de España en cuanto a servicios en sus residencias o centros de personas mayores, tanto de las actividades que se realizan, acompañamiento emocional y servicios. La percepción igualmente cambia en cada ciudad en cuanto a PM siendo llevados a

residencias, en Colombia lo sienten como abandono y en España como preocupación.

#### **1.1.2.5. Adulto mayor y envejecimiento activo**

En cuanto a la gerontología Pérez-Duarte y Cruz (2017) en su artículo de gero-habitación, co-habitación, indeterminación: tres estrategias de proyecto para la tercera edad, propone un proceso de observación y registro de casos de estudio para identificar las estrategias que se deben de generar para favorecer al proyectista relación a la habitación colectiva, vivienda adaptada tanto en términos físicos, como sociales y operativos.

Las tres nociones que permiten orientar y estudiar la vejez en cuanto a las circunstancias de su proyecto de habitación colectiva son tres:

- Move-in-time: tomar la decisión de mudarte a tiempo, antes de que las condiciones físicas o mentales sean demasiado tarde.
- Aging-in-place: evitar las segundas mudanzas (usualmente causadas por dependencia física).
- Aging-together: evitar la soledad con estrategias dirigidas al ámbito social.

Es importante mencionar que el paso natural de la dependencia de un anciano o no, puede ser paulatina o inesperada, nunca sabemos en qué momento pasará por lo que es esencial estar preparados para ello en cualquier momento o circunstancia.

La gero-habitación debe estar consciente de que sus configuraciones son distintas a la tradición habitacional, unifamiliar o plurifamiliar, y claramente contemplando el tema financiero en todo esto. En conclusión, no solamente debemos de tratar este problema con manuales, también es necesario reflexionar e invitar a todos a que la vivienda debe tener un tratamiento realmente adaptado en términos sociales y colectivos.

Los adultos mayores tienen una predisposición a emprender de acuerdo a su carrera profesional o a lo que laboraron y experiencia, esto genera nuevas fuentes de ingreso para ellos y de alguna forma ampliar la economía del país en el que

viven. Existen muchas iniciativas, programas y proyectos que orientan a las personas mayores en sus actividades diarias con el objetivo de desarrollar un emprendimiento social, Fajardo, Maldonado, Castro y González (2016)

De acuerdo al artículo de Fajardo, Maldonado, Castro y González (2016) menciona términos generales la mayoría de las personas mayores analizadas poseen una inteligencia interpersonal desarrollada, fruto de sus experiencias pasadas y de sus actividades. La mayoría de estas personas igualmente pertenecen a una asociación y han estado a cargo de alguna entidad. También demuestran un amplio desarrollo verbal-lingüístico. En conclusión, la sociedad debe de luchar activamente en el pensamiento de que las personas mayores no pueden laborar o realizar distintas actividades después de su jubilación, ya que esto favorece tanto a estas personas mayores y su desarrollo, como a la comunidad en general. Es importante crear y ofrecer soluciones a las personas mayores, siendo objetivos, pero también optimistas y positivos. Fajardo, Maldonado, Castro y González (2016).

### **1.1.3 Agenda comunitaria**

#### **1.1.3.1 Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor.**

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores, como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambientales y culturales. Todo esto se va manifestando en el deterioro del organismo.

En base a esto, el principal objetivo de este estudio es identificar la importancia de realizar actividades físico-recreativas como medio para mejorar la autoestima en los adultos mayores. Ya que se ha visto que las actividades físicas generan un buen estado de salud mental y espiritual, generando así una mejor calidad de vida e integración a la sociedad y al círculo familiar.

Se realizó una investigación a 20 adultos mayores, en donde se les aplicó la prueba de Rosenberg después de 6 seis meses de haber participado en un

programa de actividades físico-recreativas diseñadas según sus gustos y preferencias. En la prueba se evaluó la autoestima de los adultos mayores.

El programa de actividades físico-recreativas fue dividido en unidades de trabajo, en donde se trabajaron diferentes áreas:

Unidad 1: Actividades Recreativas para desarrollar motricidad fina y gruesa. Objetivo: Mejorar la motricidad fina y gruesa por medio de actividades físico-recreativas (área manual) con el fin de mejorar la calidad de vida.

Unidad 2: Desarrollo del equilibrio. Objetivo: Desarrollar el equilibrio y el control postural de los mayores a través de ejercicios adaptados con el fin de disminuir el riesgo de caídas.

Unidad 3: Coordinación y Equilibrio. óculo-pie, mano. Objetivo: Desarrollar la coordinación en el adulto mayor a través de ejercicios sencillos y adaptados a las posibilidades del adulto mayor.

Unidad 4: Actividades físico-recreativas para desarrollar equilibrio. Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa (equilibrio), mediante actividades físico-recreativas en esencia.

Unidad 5: Coordinación óculo-pie, mano. Objetivo: Estimular la coordinación óculo-pie en el adulto mayor mediante diferentes ejercicios.

Unidad 6: Equilibrio y memoria. Objetivo: Estimular el equilibrio dinámico y la memoria en el adulto mayor mediante actividades físico-recreativas.

Unidad 7: Atención Concentración. Objetivo: Mantener la autonomía intelectual por medio de actividades lúdicas para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor.

Unidad 8: Fuerza. Objetivo: Mantener la fuerza en el tren superior por medio de actividades físico-recreativas para evitar futuras caídas.

Para determinar los niveles de autoestima en el pretest y el postest se utilizó el siguiente baremo para evaluar la autoestima.

30-40 puntos: Autoestima Alta

26-29 puntos: Autoestima Media

Menos de 25 puntos: Autoestima Baja

Según los resultados obtenidos, se observó que existe un resultado inicial en el pretest correspondiente a 26.95 puntos, lo que está en el nivel normal de autoestima, y al final con el post test se identificó un incremento a 32.80 puntos que es un nivel alto de autoestima. El promedio general es de 29.88 puntos que está en el nivel medio de autoestima general.

Se obtuvo un puntaje promedio en el pretest de 26.95 puntos y de 32.8 puntos en el post test, dando un crecimiento en los indicadores de autoestima de 5.85 puntos, según la prueba de Rosenberg Aplicada.

Con los resultados obtenidos, se logra identificar que las actividades físico-deportivas y recreativas impactan de manera positiva la calidad de vida del adulto mayor, favoreciendo sus niveles de autoestima, pero sigue siendo importante motivar a las personas mayores para que participen en cualquier actividad físico-recreativa. (Calero, Klever, Caiza, Rodríguez y Analuiza Analuiza, 2016).

### **1.1. 3.2. Las actividades físico-recreativas: su impacto en el adulto mayor.**

Se realizó un estudio de caso y se aplicaron pruebas de actividad física para adultos de la tercera edad en el jardín del abuelo ubicado en la ciudad deportiva de Chihuahua, México para identificar beneficios, satisfacciones e insatisfacciones a partir de la práctica de ejercicios físicos. En este estudio se aborda el tema desde la perspectiva de la pérdida de funcionalidad física que conlleva al envejecimiento.

Se aplicó el test Senior fitness, de Roberta E. Rikli y Jessie Jones, así como un cuestionario formulado para determinar los beneficios auto percibidos de las actividades físicas, deportivas y recreativas. Participaron en esta investigación 29 personas con un promedio de edad de 63.79 años de vida, durante los meses de mayo y junio de 2013.

El principal objetivo del estudio es promover la salud en la población, manifestándose en el desarrollo de capacidades de trabajo, calidad de vida, restitución a la vida de los discapacitados y la ampliación de los límites de posibilidad y habilidades para un desarrollo armónico de la personalidad de los individuos en correspondencia con las características de las comunidades en que se desarrollan. De la información recogida en el trabajo de campo y una vez que se procesó se elaboraron los siguientes resultados: Es importante señalar que más de la mitad (52%) de los adultos mayores incluidos en el estudio tienen entre uno y tres años de permanencia, lo que refleja cierta adherencia a las actividades que allí realizan.

En lo que se refiere a las actividades que más realizan, el (61%) de los sujetos de estudio prefieren hacer ejercicio y como segunda opción, participar en fiestas (14%) lo que refleja la necesidad tanto física como espiritual de sentirse bien.

En relación con los beneficios que manifiestan por estar, asistir y participar en las distintas actividades del jardín del abuelo, sobresale la autopercepción de mejora en la salud (52%) seguido por un (21%) que manifiesta sentir alegría y (17%) haber hecho amistades nuevas.

Se comprueba que la actividad física-recreativa es un medio excelente de socialización y un instrumento de recuperación de las capacidades físicas menguadas por el paso de los años y la práctica de un estilo de vida alejado de la actividad física, que permite al adulto mayor transitar hacia un estilo de vida activo, acorde a su edad y atendiendo actividades factibles de realizar en correspondencia a sus capacidades físicas actuales. (Jasso, Rivero y Almanza 2014).

Por otra parte, en otro estudio realizado por Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, y Deglado- Fernández, en el 2010 se analizan también los beneficios de la actividad física en personas mayores, teniendo como objetivo destacar los efectos que el ejercicio físico regular tiene sobre la salud de las personas mayores.

En este estudio se llevó a cabo una metodología de investigación cualitativa, en donde se revisaron las bases de datos de Medline y Pubmed, buscando las palabras aging, age-related, elderly, longevity; junto con términos que definen las capacidades físicas como: body composition, strength, balance, physical fitness, entre otras; y también se revisaron cuestiones más específicas en relación a diferentes patologías: exercise, cáncer, dementia, alzheimer, diabetes, metabolic syndrome, cardiovascular disease, depression, anxiety, osteoporosis, exercise benefits, physical activity benefits, elderly, old people, falls, fractures, osteoarthritis, sarcopenia, immune system y cognitive function.

Con esto, se realizó un análisis y se identificó que el ejercicio físico regular tiene un papel fundamental en la calidad de vida relacionada con la salud y esperanza de vida de las personas mayores. El ejercicio físico mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica.

Realizar ejercicio de manera regular reduce el riesgo de desarrollar lo que hoy en día son las principales y más graves causas de morbi-mortalidad en los países occidentales. También se lograron identificar que hay muchas cosas que provoca el realizar ejercicio físico en las personas mayores, pero los principales beneficios al realizar ejercicio físico son:

- disminuye la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares
- reduce el riesgo de síndrome metabólico
- desciende la incidencia de obesidad y diabetes tipo ii.
- disminuye la pérdida mineral ósea
- previene el riesgo de fracturas

- favorece el fortalecimiento muscular mejorando la funcionalidad física del individuo
- disminuye el riesgo de caídas
- refuerza el sistema inmune
- reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer (especialmente de mama, colon y páncreas), al igual que mejora la recuperación física y emocional tras la superación del mismo
- desciende el dolor musculoesquelético asociado al envejecimiento
- protege frente la osteoartritis
- conserva e incrementa la función cognitiva
- protege frente al riesgo de desarrollar demencia o Alzheimer.
- incrementa la funcionalidad física favoreciendo una mejora de la autoeficacia y autoestima
- disminuye la prevalencia de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales
- favorece la cohesión e integración social.

En resumen se detecta que el ejercicio físico incide positivamente sobre la mayor parte de las funciones físicas y psicosociales de la persona mayor. El ejercicio físico adaptado a esta población es la mejor terapia farmacológica contras las principales enfermedades asociadas con el envejecimiento.

Es importante que el ejercicio se realice a través de la inclusión de programas enfocados y adaptados a personas mayores, dirigidos o supervisados por especialistas del ámbito de la actividad física. (Aparicio, García-Molina, Carbonell-Baeza y Deglado- Fernández 2010)

**1.1.3.3. Calidad de vida y actividades de la vida diaria en adultos mayores mexicanos.** Generalmente, las personas de 60 años y más experimentan una serie de complicaciones biológicas, psicológicas y sociales que les puede afectar en la ejecución de actividades de la vida diaria, su independencia, autoeficacia y calidad

de vida. Pero no se sabe bien si dichas variables están relacionadas. Por eso, en el estudio de *Calidad de vida y actividades de la vida diaria en adultos mayores mexicanos*, realizado en 2002, se busca identificar las diferencias estadísticas y la asociación de la calidad de vida y la autoeficacia para realizar actividades cotidianas.

Se realizó un estudio cuantitativo de muestra no probabilística de tipo intencional, conformada por 102 participantes que contestaron el Cuestionario de Detección de Salud en la Vejez, el Cuestionario de Calidad de Vida para Adultos Mayores y el instrumento de Autoeficacia para Realizar Actividades Cotidianas. De los 102 participantes, 86 fueron mujeres y 16 fueron hombres, todos entre las edades de 60 y 95 años.

Los análisis estadísticos nos muestran que la mayoría de los participantes se encontraba entre los tres niveles más altos del AMAI, teniendo así una estabilidad económica y un mayor acceso a atención médica. Contar con suficientes ingresos económicos permite tener un “buen” nivel de Calidad de Vida. Por otro lado no se encontró diferencias estadísticas entre género y los niveles de Asociación de Inteligencia de Mercado y Opinión Pública (AMAI) y los niveles de Calidad de Vida (CV) y Actividades de la vida diaria (AVD).

Más de la mitad de los participantes poseía una autoeficacia buena o muy buena para la realización de sus actividades de la vida diaria, pese a que más de 80% sufría de al menos una enfermedad crónica, por lo que se resalta la percepción que tienen los adultos mayores de la ejecución exitosa de sus actividades, no obstante que presenten complicaciones de salud. Curiosamente, en los resultados se identificó que los hombres presentaron mejor calidad de vida que las mujeres. (Ortiz, A Gálvez, A. Gálvez, G., Alvarado, M. y Medina, E., 2022).

#### **1.1.3.4. Ocio y recreación en la calidad de vida de las personas mayores.**

Las actividades de recreación y ocio en el tiempo libre son esenciales para que las personas mayores puedan vivir un envejecimiento activo.

En el municipio de Pesquería en Nuevo León, que debido a la llegada de grandes inversiones está creciendo y está cambiando de lo rural a lo urbano. Se

realizó un estudio para analizar el impacto del ocio y el esparcimiento en el bienestar, al igual que el impacto de la infraestructura y espacios o lugares de los habitantes con base en sus percepciones.

Se llevó a cabo una investigación cualitativa y cuantitativa, en donde se realizó una entrevista semi-estructurada para conocer la percepción de los entrevistados ante la dinámica y cambio de lo rural a lo urbano en el municipio. En la entrevista se buscó captar las percepciones, opiniones, sensaciones y estados de ánimo de los entrevistados. También se tomó en cuenta información teórica, hemerotecas y base de datos del INEGI, al igual que información de fuentes y portales o páginas oficiales del internet.

Los entrevistados mencionan que la llegada de las empresas llevó cambios que impactaron en su calidad de vida en lo económico, social y ambiental. 86% de los entrevistados mencionan que han experimentado una mejora en su situación económica, mencionando que el aspecto económico es fundamental para dedicarse a actividades de ocio y esparcimiento. Las actividades que más disfrutan realizar en sus tiempos libres son: salir a caminar / a la plaza, jugar con los niños, pasear y convivir con mascotas, navegar por internet, leer libros, ir de compras, estudiar computación, hacer gimnasio, ver T.V, hacer tareas con niños y reunirse en familia. Pero mencionaron también las actividades que, si pudieran, están dispuestos a realizar en sus tiempos libres: curso de manualidades, corte de pelo, repostería, ir al gimnasio, ir a lugares recreativas turísticas, jugar baloncesto o fútbol, cursos de primeros auxilios o ,curso de natación.

La mayoría dicen que no dedican tiempo a estas actividades es porque los lugares están muy retirados, no hay transporte para llegar, el transporte se satura y/o tarde mucho en pasar, es muy caro el transporte, no hay dinero para invertir en entretenimiento, las actividades domésticas lo impiden, la inseguridad o que no hay apoyo de parte de las autoridades.

Aunque la situación de las personas en este municipio han mejorado económicamente, ellos siguen buscando actividades para realizar en sus tiempos libres, deciden recurrir a actividades de ocio o esparcimiento que se encuentran a

su alcance y posibilidades, aquellas en donde hay convivencia familiar y con amigos. (Arroyo y Martínez 2019).

Tomando en cuenta la importancia para las personas mayores en realizar actividades en sus tiempos de ocio, se realizó un estudio en donde se busca determinar cómo influyen las actividades de ocio en la percepción de calidad de vida de los enfermos con insuficiencia respiratoria crónica.

En este estudio se realizó una investigación en donde se revisaron bibliografías de literatura científica incorporada en las bases de datos de CINAHL, Cuiden, Medline, Google Scholar, Nursing & Allied y Scielo sobre las personas mayores con insuficiencia respiratoria crónica y el impacto en su calidad de vida en relación a la realización de actividades de ocio. Se seleccionaron 17 artículos originales relacionados con los objetivos de estudio y se analizaron.

La calidad de vida de los pacientes con insuficiencia respiratoria se mide con diferentes cuestionarios validados, el más común es el Cuestionario Respiratorio St. George (SGRQ), el cual incluye tres dominios:

- síntomas relacionados con problemas respiratorios (tos, disnea, esputo...)
- capacidad para realizar actividad, que incluye preguntas sobre aquellas tareas que les provocaron disnea en los últimos días (andar, bañarse...)
- impacto en la vida del paciente, donde el paciente expresa si la enfermedad interfiere en sus actividades diarias y cuánto

El resultado de los cuestionarios se calcula haciendo un porcentaje tras obtener la puntuación, si es mayor de 10% se considera que perjudica su calidad de vida.

Con los cuestionarios realizados se identifican tres factores que producen variabilidad en el impacto de la CVRS de las personas con EPOC:

- la gravedad de la enfermedad
- la incidencia de los síntomas
- las comorbilidades que sobrevienen

Las personas que no se sienten limitadas para participar en las actividades recreativas que más les gustan, perciben una mejor calidad de vida y pueden incluso no sentirse enfermos a pesar de padecer una enfermedad crónica.

El impacto en la CVRS en personas con IRC se puede medir con diferentes cuestionarios, como el SGRQ; la CVRS de las personas con IRC depende, sobre todo, de la gravedad de la enfermedad que padezcan, de la comorbilidad y de los síntomas de cada individuo.

Las intervenciones enfermeras que tienen como objetivo mejorar la percepción de la CVRS son: potenciar los buenos hábitos de alimentación, ofrecer los conocimientos necesarios para que los pacientes sean capaces de controlar los síntomas que padecen y acompañar al paciente y a la familia en el proceso de adaptación, proporcionando los cuidados que necesiten en cada momento.

La percepción que cada persona tiene de su enfermedad puede agravar o disminuir los síntomas, por tanto, se recomienda identificar aquellos conceptos que producen ansiedad o depresión en los pacientes e intervenir según sea necesario para evitar que la ansiedad agrave la disnea.

Otro factor que empeora los síntomas es el sedentarismo, por lo que se recomienda que las personas con IRC lleven una vida activa. (García y Jiménez 2017)

#### **1.1.3.5. Beneficio de las experiencias intergeneracionales.**

El propósito de este estudio fue destacar las bondades de la educación intergeneracional, propiciada entre adultos mayores, niños y niñas de educación inicial. El objetivos de este estudio fue identificar la experiencia pedagógica relacionada con el desarrollo de relaciones intergeneracionales y registrar las aportaciones de las experiencias acontecidas a lo largo de la vida de los mayores, y que constituyen un sabiduría frente al valor y significado de la construcción de saberes en niños y niñas en edad preescolar.

En este estudio se crearon dos centros contiguos; uno de atención infantil y el otro de atención de adultos mayores. En esta estrategia participaron 8 maestras y 8 auxiliares, 312 niños y niñas de educación inicial, 60 padres y representantes,

36 abuelos de edades entre 65 y 85 años. Se realizaron encuestas a maestras, padres de familia y adultos mayores sobre la satisfacción y logros de la aplicación de círculo de abuelos al igual que se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas, para tener dinamismo y flexibilidad, al grupo de niños y niñas a quien fue dirigido el estudio. En donde los datos cualitativos fueron recolectados, transcritos y codificados de manera simple, sobre los testimonios de infantes.

Los resultados cuantitativos fueron presentados a través de dos variables: la interacción con personas de distintas edades o generaciones; en los temas de la facilitación del intercambio de saberes, la provocación de cambios y generación de competencias y desarrollo comunitario; al igual que las destrezas sociales y de convivencia en Educación Inicial

Como resultados, se demostró que el bienestar que les proporcionó la interacción intergeneracional desde el punto de vista personal y desde el punto de vista educativo mostró una satisfacción en la interacción con personas de distintas edades o generaciones va disminuyendo según la edad: las maestras mostraron un 74.6% de satisfacción, los padres y madres de familia un 53.5% y adultos mayores un 43.6%. Pero las personas mayores descubren que hay la posibilidad de aportar desde su reservorio de conocimientos y experiencias que aportan elementos importantes para el desarrollo de competencias cognitivas y sociales en los infantes, esto les permite saciar su necesidad de reconocimiento y afecto que se acentúa al final de sus vidas, los hace sentir activos y útiles. El intercambio de saberes como proceso comunicativo tiene profundo significado para el espacio de educación intergeneracional en el sentido del reconocimiento del otro sujeto como diferente.

En la educación intergeneracional se encuentra un espacio de aprendizajes en donde se satisfacen la interacción con personas de diferentes edades y generaciones de manera general, pero se debe favorecer el intercambio de saberes con los adultos mediante el desarrollo de estrategias para la construcción de un aprendizaje actitudinal, más allá de las tareas curriculares y los aprendizajes de tipo cognitivo. En el estudio sí se logró identificar que en un espacio de educación

intergeneracional, los niños y niñas generan valores personales, sociales y comunitarios. Además que desarrollan habilidades comunicacionales, hay formación de valores, al igual que aumento progresivo de saberes y la convivencia con la ciudadanía. (Linares, Martínez y Perales Leirós, R., 2020).

## **1.2 Caracterización de la organización**

En este apartado se presentan los escenarios en los cuales se trabajó a lo largo de estas 10 semanas en el periodo de primavera, 2022. Enseguida se coloca la descripción de forma generalizada de las actividades y servicios dirigidos a las personas mayores que se llevan a cabo dentro del Sistema Dif dentro de los municipios de Guadalajara, Zapopan, Tlaquepaque y Tlajomulco.

### **1.2.1 Sistema DIF, Jalisco**

El Sistema DIF Jalisco es un organismo encargado de la asistencia social pública, donde atiende y asiste a las personas y familias en condiciones vulnerables con la finalidad de apoyarlas, mejorando y satisfaciendo sus necesidades, considerando los Derechos Humanos y la igualdad de género, promoviendo y protegiendo sus derechos, además de promover el acceso a alimentos. DIF Jalisco se coordina con los Sistemas DIF Municipales para garantizar la seguridad familiar, alimentaria, comunitaria y social de estas personas.

Tiene como visión ser un organismo líder a nivel nacional en materia de asistencia e inclusión social, siempre a la vanguardia e innovación en sus políticas, estrategias y modelos de atención, con enfoque familiar y comunitario, formadora de profesionales de la asistencia social contando con un equipo de trabajo altamente motivado y comprometido para ofrecer un servicio de calidad y calidez, propiciando con ello un crecimiento sostenido y auto-sustentable en los municipios del estado.

Los valores en los que se sustenta son responsabilidad, eficacia, eficiencia, calidad, liderazgo, honestidad, equidad, ética, vocación de servicio, confianza, compromiso, respeto, generosidad, solidaridad, legalidad y subsidiariedad. DIF Jalisco, (2020).

Dentro de algunas de las acciones que se encaminan a la atención de personas mayores:

- **Centros de día:** En los centros de día se ofrecen alternativas para la ocupación creativa y productiva del tiempo libre para las personas mayores. Ejemplos: actividades recreativas, culturales, deportivas, ocupacionales y talleres formativos y de desarrollo, alfabetización y capacitación gerontológica. También se ofrecen servicios médicos y paramédicos, existe un comedor y transporte para las personas mayores.
- **Casas de descanso para personas adultas mayores:** Existen las casas Hogar y/o asilos donde las personas mayores que no cuentan con apoyo familiar pueden ir a buscar alojamiento, alimentación, atención en salud, al igual que actividades recreativas, culturales y ocupacionales.
- **Comedores asistenciales para adultos mayores y grupos prioritarios:** Son espacios a donde pueden acudir para la alimentación y convivencia, con el fin de contribuir de manera positiva en las condiciones de vida de las personas mayores y otros grupos prioritarios. Favoreciendo así una alimentación adecuada para mejorar el bienestar de las personas.
- **Envejecimiento activo en participación de grupos:** Entre los Sistemas DIF, se busca promover el envejecimiento activo y saludable, por lo que se ofrece a las personas mayores que se integren en grupos para el desarrollo para una vida saludable. Se ofrece la incursión a cursos y talleres formativos, en donde pueden compartir sus valores, intereses, costumbres y experiencias, para mejorar su proceso de participación e integración social, así como el otorgamiento de apoyos asistenciales, (DIF Jalisco, 2020).

A continuación, se colocan cuatro de los municipios de los cuales se sumó la participación de personas mayores dentro de los encuentros virtuales, se da inicio con el municipio de Guadalajara; Zapopan; Tlaquepaque y Tlajomulco.

### **1.2.2 Sistema DIF-Guadalajara**

DIF Guadalajara es una institución de excelencia en la implementación de modelos de intervención innovadores en la asistencia social, que generan procesos de transformación incluyentes con perspectiva de género, transparentes, autogestivos y corresponsables con sus usuarios. La misión del sistema DIF Guadalajara es ser una institución integral que a través de programas y servicios contribuyen al desarrollo y bienestar de las familias que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad en Guadalajara, con la intención de restituir los derechos de la población, reconstruyendo el tejido familiar, comunitario y social. (DIF Guadalajara, 2021).

Cuenta con algunos programas que se describen a continuación dirigidos a este sector de la población:

#### *Desarrollo Integral de Personas Adultas Mayores*

Objetivos del programa: Promover acciones que contribuyan a un envejecimiento activo, saludable y responsable a través de actividades formativas, deportivas y culturales, además de brindar atención para la prevención de enfermedades crónicas degenerativas y/o rehabilitación, promoviendo con ello el logro de una mejor calidad de vida, con apoyo de la familia y la sociedad en conjunto.

**DIPAM:** En el centro para el Desarrollo Integral para Personas Adultas Mayores, se ofrecen servicios de comedor, asesoría legal, testamentos holográficos y trabajo social; así como apoyo, información y realización de trámites como los ganchos de estacionamiento preferenciales. También, se imparten clases tanto recreativas como educativas que incluyen el manejo de tecnologías para adultos y desarrollo integral.

**Casas de Día:** Las casas de día cuentan con comedor para servir desayunos y comidas, así como talleres, actividades físicas y recreativas, pláticas informativas y paseos. Dentro de las actividades que se llevan a cabo, existen certámenes de belleza y diversos concursos mediante los cuales se promueve una cultura de inclusión y potencialización de la persona mayor. Estas son: CETAM, Casa de día Polanco, Casa de día Cira Martínez Flores, Casa de día primero de Mayo y Casa de día Oblatos.

**CETAM:** El Centro Tapatío del Adulto Mayor cuenta con comedor, servicios de credencialización, atención médica, asesoría jurídica y atención psicológica, así como actividades de activación física y estancia temporal a los Personas Mayores que sufren de violencia o abandono mientras su situación mejora o se regulariza.

**Escuela para hijos y nietos de la Persona Mayor:** La escuela para hijos y nietos tiene como objetivo concientizar y familiarizar a los familiares de las personas mayores con sus capacidades y situación de vida, mientras fomentan el respeto y reconocen el valor de la persona mayor dentro de su círculo social y familiar. (DIF Guadalajara 2021)

Estos programas ofrecen soporte y apoyo a todos aquellos ciudadanos mayores a 65 años que requieran atención y /o quieran ser partícipes de la familia DIF.

### **1.2.3 Sistema DIF- Zapopan**

El este apartado se describe el funcionamiento y áreas que conforman el DIF-Zapopan, además de los propósitos y acciones actuales de este organismo.

El DIF Zapopan a través del Centro Metropolitano del Adulto Mayor (CEMAM) es una institución de asistencia social pública que contribuye en la transformación de las condiciones dirigidas a niñas, niños y adolescentes, mujeres y hombres y personas de la tercera edad en Zapopan en estado de vulnerabilidad y exclusión

social, a través de programas y servicios que incluyen brigadas comunitarias, centros de autismo, custodias, programa de alimentación a menores no escolarizados (PROLIMNE) y hablando particularmente de personas mayores, programas de activación física y deporte, clubes comunitarios, capacitación gerontológica y más. Esto con la finalidad de promover, proteger y restituir los derechos de estos grupos para proteger sus derechos y satisfacer sus necesidades.

El propósito y objetivo de DIF-Zapopan de acuerdo con su 5to informe (2019-2020) es: “brindar herramientas y generar las condiciones necesarias para que las personas que viven en situación de vulnerabilidad puedan mejorar su calidad de vida. Sin embargo, el contexto actual, marcado por las violencias y la desigualdad, obliga a generar estrategias para prevenir y erradicar estas prácticas”.

La visión de esta institución es ser referente a nivel nacional en materia de asistencia social, impulsando modelos innovadores de intervención, ofreciendo programas y servicios eficientes con calidad y transparencia, que contribuyan al desarrollo integral de personas y familias para conformar una sociedad justa e igualitaria.

Los valores que promueve son calidez, integridad, respeto, transparencia, calidad, cercanía y vocación de servicio, (CEMAM,2021).

#### **1.2.4 Sistema DIF- Tlaquepaque**

Es necesario mencionar que, dentro de este contexto, se hace escasa la información en medios digitales que caracterice al lugar, dentro de la poca información que se ha encontrado. Este municipio inmerso dentro del Sistema DIF, los servicios que ofrece están dirigidos al público en general, y focalizando en aquellos que se brindan a las personas mayores se resaltan los siguientes: trabajo social, servicios comunitarios, psicología, actividades formativas y de recreación dentro de la institución, y dentro de lo virtual (desde que inició la pandemia),

Las actividades que se realizan dentro de esta organización y se encaminan para este grupo etario, sin duda alguna son de libre elección en donde cada uno de los sujetos participantes las elige a partir de sus propios intereses, gustos. Todo esto conlleva a continuar fomentando y dirigir esta etapa de la vida hacia un envejecimiento activo y saludable.

### **1.2.5 Sistema DIF- Tlajomulco**

Dentro del Sistema del DIF Tlajomulco se ha encargado de configurar y ejecutar distintas políticas públicas que han buscado sumar a la calidad de vida de esta población, en donde se han involucrado las dimensiones que tienen que ver con la salud, con el desarrollo social, con la economía, la cultura, el bienestar psicológico y la importancia a la recreación de las familias, todas estas actividades dirigidas a la población que vive en condiciones de exclusión dentro de este contexto. (DIF Tlajomulco, 2021).

En el DIF de este municipio, las áreas que componen la administración y que siguen vigentes, ofrecen distintos servicios totalmente dirigidos a la población de personas mayores y que tienen que ver con la dimensión operativa, jurídica y familiar. Dentro de cada dimensión existen actividades que focalizan la atención a las personas mayores a partir de las necesidades del sector poblacional. (DIF Tlajomulco, 2021).

Al buscar ser reconocido a nivel Estatal y Nacional, el sistema DIF Tlajomulco, brinda apoyo y servicios de asistencia social con eficiencia, eficacia, calidez y respeto mediante programas que permiten mejorar y fortalecer la calidad de vida de las personas en este entorno. (DIF Tlajomulco, 2021).

Con relación a las dimensiones, DIF Tlajomulco ofrece una gran variedad de programas y servicios para niños, niñas, adolescentes, mujeres, hombres, familias y personas mayores; pero los programas enfocados para las personas mayores son los siguientes:

#### Bajo el cargo de la dirección operativa

- **Ventanilla Única:** Para brindar atención a las personas que acuden por primera vez a solicitar los servicios y apoyos de DIF.
- **Casos Urgentes:** En donde se brinda atención a familiares que presentan inestabilidad o alto riesgo de crisis económica, emocional, de salud y social que requieren ser investigadas a fin de brindar atención integral a las problemáticas.
- **Psicología:** Atención grupal, atención personal y atención familiar
- **Ayuda alimentaria:** otorgan una despensa mensual de alimentos básicos, sin costo alguno durante un periodo de 12 meses.

#### Bajo el cargo de la dirección jurídica

- **Asesoría jurídica:** se brinda asesoría jurídica con respecto a temas en materia Familiar.
- **Asesoría a víctimas de violencia**
- Testimonial para registro extemporáneo

#### Bajo el cargo de la inclusión familiar

- **CEDIAM:** El Sistema Dif Tlajomulco con el Centro de Desarrollo Integral de las y los Adultos Mayores con el reto de generar espacios para el desarrollo de las capacidades de las personas mayores, atendiendo aspectos ocupacionales, afectivo familiar, de recreación, salud y educación.
- **Comedor asistencial:** Apoyar a las personas mayores de 60 años de edad que se encuentren en situación vulnerable y que califiquen en el estudio socioeconómico que se les realiza a los solicitantes del programa.

- **Comedor comunitario:** Contribuir para que las personas beneficiarias tengan acceso a una alimentación nutritiva, suficiente e inocua.
- **Centros de convivencia y alimentación:** Apoyar a las personas mayores de 60 años de edad que se encuentren en situación vulnerable y que califiquen en el estudio socioeconómico que se les realiza a los solicitantes del programa.
- **Credencial INAPAM:** Para acreditar al sector de la población que cuenta con 60 años cumplidos o más, proporcionándoles la "Tarjeta INAPAM" que les da descuentos y beneficios, con instituciones públicas y privadas que tienen convenios vigentes con el INAPAM, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida en este sector de población.
- **Inclusión:** Brindar orientación a las personas con y sin discapacidad respecto a este tema, dándoles a conocer sus derechos, aprovechar sus habilidades para su desarrollo e integrarlos a la vida social.
- **Unidad de rehabilitación:** Restaurar la función de los sistemas que han sido alterados, reeducar el movimiento corporal humano asociado a la lesión, prevenir y/o evitar lesiones recurrentes o futuras. Obteniendo como resultado: incrementar la calidad de vida en su reintegración a las actividades de la vida diaria ya sea parcial o totalmente.
- **Grupos de adultos mayores:** Promover una cultura de prevención y cuidado para la población adulta mayor que le permita seguir activo, saludable, e integrado con su familia y comunidad, (DIF Tlajomulco, 2021).

Los programas y servicios que ofrecen son para toda la población del municipio de Tlajomulco, incluyendo así a los niños, niñas y adolescentes, mujeres y hombres, y personas mayores que busquen apoyo o asistencia en las áreas de la salud, la economía, la cultura, el bienestar psicológico o la inclusión familiar. (DIF Tlajomulco, 2021).

### **1.2.6 Escenarios Virtuales**

A causa de la pandemia mundial del COVID-19, las actividades que se realizaban de forma presencial en los distintos centros de día del DIF tuvieron que ser suspendidas en su momento por prevención y seguridad sanitaria. Lo anterior conllevó a que las personas mayores se deprimieran y dejaran de interactuar con otras personas, imposibilitando sus relaciones sociales y actividades que comúnmente realizaban.

Es por eso que se originó el taller de “Encerrados pero enREDados”, para poder dar solución a esta problemática y ofrecer a las personas mayores una alternativa más, dándoles la oportunidad de interactuar con otras personas mayores, brindándoles información con temas relevantes para ellos y además fomentando el uso de la tecnología en sus actividades. El taller ha logrado conectar a personas mayores en distintas partes de la república, algo que no se podía de manera presencial y que ha sumado en la interacción social de este grupo etario, además de poder alcanzar a una mayor cantidad de personas por la facilidad de las redes sociales.

Al igual es complicado llevar todos los talleres a través de zoom, es por eso que existen las dos opciones para tomar el taller, en zoom y en WhatsApp. Esto con la intención de ser amigables con las personas mayores y todos aquellos que no se sientan cómodos usando la App Zoom, o no tengan el dispositivo para acceder a él, tengan la opción del WhatsApp que es mucho más conocida.

La modalidad virtual también tiene el beneficio de que el transportarse para el taller no es necesario y no llega a ser un limitante, para todos aquellos que son dependientes a que algún familiar los transporte y tal vez por indisponibilidad de sus dependientes no puedan asistir o por el tema de tráfico y horarios, al igual que evitar el transporte público lo más posible en estos tiempos de pandemia.

### *Sesiones en WhatsApp y Zoom*

Durante el taller de Encerrados pero enREDados los grupos participantes se dividen en cuatro, los cuales la mitad se llevan a cabo en WhatsApp y la otra mitad por Zoom. Estas dos plataformas se eligieron ya que los participantes son personas que están aprendiendo a usar la tecnología. Realizar el taller en estas dos plataformas sirve como oportunidad para los participantes a seguir aprendiendo sobre su uso y a estar más familiarizados con ellas. Además, muchos de los participantes han decidido, por la pandemia, seguir encerrados en su casa.

El ser parte de estos talleres tiene diferentes áreas y ramas de beneficios. Comenzando con que estos talleres impulsan a aprender nuevos temas, y hacer más conciencia de parte de los adultos mayores de lo que puede ser una problemática acompañado con ideas para mejorar, al igual es un espacio para la expresión esto ayudando también a los estudiantes del ITESO con importantes ejemplos y experiencias de parte de las personas mayores a cerca de los temas a tratar, la información más relevante que se consigue es a través de las personas que actualmente lo viven y lo ha experimentado.

También existe el beneficio de que es una actividad más en su día, ayuda a socializar especialmente ahora en la pandemia, como lo mencionamos anteriormente. Es una gran herramienta para conocer a otras personas, seguir practicando herramientas sociales y tener un momento agradable y enriquecedor en su día. El que los talleres sean presenciales, por cuestiones de COVID tiene también su lado bueno. Sin esta situación, las personas mayores no hubieran tenido esta intención ni necesidad de aprender a usar estas herramientas de tecnología para realizar las actividades de manera virtual.

Abonando a esto, la digitalización de las sesiones favorece a que la información pueda pasar de manera más rápida entre las personas mayores y, se pueda comunicar de una manera visual y entretenida. El que se animen a participar en estos talleres logra una colaboración activa y saludable para ellos, buscando favorecer esta etapa de vejez que puede ser complicada y difícil por los muchos cambios que se viven.

## **1.3 Identificación de la problemática**

La identificación de la problemática se llevó a cabo a través de la herramienta metodológica denominada árbol de problemas en la que se recabó información mediante entrevistas a personas mayores y consulta de fuentes bibliográficas, noticias y artículos para enunciar las problemáticas que se fueron interrelacionando como causa y efecto para identificar como problemática principal:

La exclusión social que viven las personas mayores ocasionada por la insensibilización, desinformación y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar.

A continuación, se describe la relación de la problemática principal con los ejes abordados en el proyecto.

### **1.3.1 Hospitalidad en servicios públicos**

Ante la problemática de la exclusión social que viven las personas mayores causada por la desinformación, insensibilización y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar en el transporte público de área metropolitana de Guadalajara que impacta en la desconsideración hacia las personas que conforman este grupo etario, poniendo en riesgo su salud y seguridad.

Mediante la herramienta denominada árbol de problemas, enunciamos las problemáticas y los desafíos que experimentan las personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara. Al relacionar las problemáticas las relacionamos desde dos tipos: causas y efectos. Entre las problemáticas con respecto que causan aspectos relacionados con la poca hospitalidad, se encuentra la exclusión y discriminación hacia las personas mayores, así como también los prejuicios sociales.

La existencia de estas problemáticas contribuye a la exclusión social que viven las personas mayores causada por la desinformación, insensibilización y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar, tiene efectos, por un lado, en la desconsideración hacia este grupo etario en cuanto al diseño de espacios adecuados para acceder a servicios públicos; y por otro, el edadismo.

Las problemáticas anteriormente identificadas nos impulsan a buscar alternativas y soluciones para generar cambios ante la insuficiencia de hospitalidad en la vida de las personas mayores dentro de la sociedad.

### **1.3.2 Rediseñar la vivienda**

La exclusión social que viven las personas mayores ocasionada por la insensibilización, desinformación y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar afecta en el diseño y construcción de viviendas adecuadas en las que actualmente se caracterizan por sus limitaciones de movilidad y accidentes dentro de los hogares de las personas mayores por el diseño inadecuado, la mala distribución de los espacios y las desfavorables condiciones de la vivienda.

La vivienda es un espacio vital para toda persona, ya que pasa gran parte de su vida en éste; es un centro de convivencia, desarrollo social y de descanso. Desafortunadamente, la mayoría de las personas que construyen, rentan o compran una vivienda, no consideran a las personas mayores en ella, a pesar de que, de acuerdo con los datos del INEGI (2015), en 1 de cada 4 viviendas, habitan personas mayores.

Mediante un ejercicio de problematización apoyadas con la herramienta del árbol de problemas de la metodología del Marco Lógico, expusimos las problemáticas que enfrentan las personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara.

Las problemáticas relacionadas con el diseño de vivienda inadecuada para las personas mayores parten de la exclusión, discriminación y prejuicios sociales

hacia las personas mayores, lo que genera insensibilización del diseño arquitectónico para personas mayores. A su vez, la falta de espacios adecuados, generando así una insuficiencia de equipamiento, como ejemplo, en el transporte público, donde la escasez de bancas es notoria. De igual manera, la insuficiente señalización vial apta para proteger al peatón y más aún a la persona mayor.

Estas problemáticas identificadas abonan a buscar alternativas y soluciones conscientes para poder generar cambios que realmente puedan ser viables.

### **1.3.3 Agenda Comunitaria**

La exclusión social que viven las personas mayores ocasionada por la insensibilización, desinformación y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar limita opciones inclusivas en agenda comunitaria que logre favorecer espacios de encuentro intergeneracionales para este grupo etario.

Mediante un ejercicio de problematización apoyado con la herramienta del árbol de problemas de la metodología del Marco Lógico, se describieron las principales problemáticas que enfrentan las personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara.

Las problemáticas relacionadas con una agenda comunitaria inclusiva para las personas mayores parten de la exclusión, discriminación y prejuicios sociales hacia las personas mayores, lo que genera insuficiencia de lugares adecuados para la convivencia de las personas mayores, a su vez, insuficientes lugares recreativos para la convivencia y desarrollo y vínculos sociales entre las personas mayores, así mismo entre las diferentes generaciones en una sociedad.

### **1.3.4 Comunidad en línea**

La exclusión social que viven las personas mayores ocasionada por la insensibilización, desinformación y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar se agrava con la brecha digital y falta de inclusión social por medio de las

nuevas tecnologías o llamadas TIC (tecnologías de la información y comunicación), la falta de conocimientos en estas áreas que hoy en día son parte casi fundamental para la vida de los seres humanos que promueve y ayuda a la comunicación y la difusión de información de todo tipo.

Las TIC, son parte muy importante en la vida de los seres humanos en la actualidad, ya que es el medio de comunicación más rápido y efectivo, sin embargo, son áreas que nuestras personas mayores no se sienten incluidas, pues para su edad puede llegar a ser complicado el entendimiento del manejo del internet y sus funciones. Mediante el ejercicio del árbol de problemas, se pudo observar que la brecha digital no solo afecta que nuestras personas mayores no logren comunicarse al 100% con nosotros, sino también afecta en su salud mental, ya que el sentirse excluido de una comunidad (en línea) que hoy en día podría experimentarse en otras generaciones como algo esencial en la vida, puede disminuir el autoestima, bajar sus niveles de seguridad y sentirse aún más alejados del resto, especialmente en estos momentos donde aún existen medidas de seguridad por el COVID19 y muchos adultos tienen más problemas para salir de casa o el no poder ver a su familia por causa de la distancia, son situaciones donde las TIC juegan un papel muy importante para la ayuda a estas personas.

En el árbol de problemas, se pudo observar que unas de las problemáticas centrales o más importantes que se plantearon, es la soledad, de ahí derivan muchos otros problemas que perjudican su salud y su motivación en la vida. Sabemos que es difícil para muchas personas mayores salir de casa tan seguido o mantenerse comunicados siempre con sus familiares, es por eso que resultó sumamente importante la problemática de la brecha digital, porque de cierto modo, las personas se sienten comunicadas y más cercanas a sus seres queridos (amigos y familiares), aunque también son áreas de ocio y recreación, donde pueden pasar el rato, divertirse y poner a trabajar la mente, de esta manera se vive una vejez activa, que es lo ideal para nuestras personas mayores.

## **1.4. Planeación de alternativa(s)**

A partir de las problemáticas detectadas en el árbol de problemas, definimos el objetivo particular del PAP y planeamos alternativas mediante la matriz de cadena de impactos que contribuye a orientar las actividades y resultados al logro del objetivo.

### **Objetivo particular de este periodo escolar**

Desarrollar estrategias inclusivas basadas en la sensibilización e información sobre las condiciones que favorecen el bienestar de las personas mayores en torno a la activación física, hospitalidad, actividades comunitarias, comunidad en línea y rediseño de la vivienda que posibiliten la integración y cohesión social entre y con este grupo etario.

Para el logro de este objetivo, definimos cuatro ejes de acción para el desarrollo de las alternativas. Los ejes y las alternativas se describen a continuación.

#### **1.4.1 Hospitalidad en el servicio público**

Ante la problemática de la exclusión social que viven las personas mayores causada por la desinformación, insensibilización y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar, con la ayuda de las personas mayores se identifica el servicio público del área metropolitana de Guadalajara en donde más experimentan la falta de hospitalidad que impacta en la desconsideración hacia las personas que conforman este grupo etario, poniendo en riesgo su salud y seguridad.

Para el logro del objetivo se plantea generar una propuesta para mejorar la hospitalidad hacia las personas mayores que usan determinado servicio público.

El beneficio esperado es generar una alternativa y propuesta que mejore la hospitalidad dentro del servicio y mejore la experiencia de éste, con intención de mejorar el día a día de las personas mayores y su calidad de vida entorno al servicio donde experimentan la ausencia de hospitalidad para convertirlo en una buena experiencia.

A su vez, se plantea que el eje de Hospitalidad comience por definir temas de mayor relevancia a lo largo de las sesiones que pudieran ser tratados a partir de los talleres con las personas mayores.

En la primera sesión se plantea una introducción al tema general de la hospitalidad para darla a conocer como un concepto sumamente amplio, como puede ser en el transporte, en las ciudades, hoteles, restaurantes o desde una casa. Todo esto acompañado de ejemplos, para que sea más fácil explicar a las personas mayores lo que les queremos dar a entender, ya que con esta presentación se llevará a cabo la dinámica de la sesión uno diseñada para acercarnos más a nuestro primer objetivo: definir cuáles áreas dentro de un tema tan amplio como la hospitalidad, son donde las personas mayores experimentan ausencia de ella dentro de su estilo de vida. Se abordará una definición común de lo que es la hospitalidad y se pretende crear conciencia en las personas mayores con un fin a corto y largo plazo de lograr una experiencia agradable de envejecimiento de calidad en la comunidad en torno a la hospitalidad.

La dinámica se diseña para que las personas mayores piensen e identifiquen un lugar en donde sí viven o experimentan la hospitalidad y describir los elementos que ayudan a que así sea; y un lugar donde no hayan vivido hospitalidad. Para indagar un poco más en el tema, se dejará como tarea para que compartan tres experiencias donde se observe la hospitalidad dentro de la comunidad y tres experiencias donde no.

Derivado de la primera sesión, se define el seguimiento y la atención para profundizar en el servicio ante el cual se trabaje la propuesta de mejora en una segunda sesión.

En un segundo momento, se plantea realizar un taller de diseño participativo en el cual las personas mayores describan a profundidad los desafíos de la experiencia que les representa utilizar el servicio identificado como más problemático y carente de hospitalidad.

#### **1.4.2 Rediseñar la vivienda**

Ante la problemática de la exclusión social que viven las personas mayores ocasionada por la insensibilización, desinformación y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar que afecta en el diseño y construcción de viviendas adecuadas en las que actualmente se caracterizan por sus limitaciones de movilidad y accidentes dentro del hogar de las personas mayores por el inadecuado diseño, la mala distribución de los espacios y las desfavorables condiciones de la vivienda, se propuso generar un manual donde se ejemplifica de manera esquemática las condiciones ideales para el diseño de una vivienda con personas mayores y puntos a considerar, así como videos, *flyers* o infográficos que puedan concientizar a las personas de la vital importancia que tiene esta problemática.

Se espera que estos productos sean usados por personas que no tienen en mente la importancia que esta problemática puede afectar en sus vidas y que no lo han considerado o se lo han planteado. También, personas interesadas en este campo. Finalmente, que sea un insumo para el diseño de sus viviendas como referente.

El beneficio esperado es que las personas mayores puedan vivir de una manera mucho más consciente y cómoda con su entorno, y que el diseño pueda facilitar y favorecer su independencia. Para lograrlo, se prevén las siguientes actividades: Análisis arquitectónico de los espacios de una vivienda de acuerdo con las necesidades de una persona mayor. Estudio de mercado, entrevistas.

Para realizar esta propuesta de manera participativa junto con las personas mayores que asisten a los talleres de Encerrados pero enREDados, se plantearon dos momentos:

En primera instancia se consideró que en la primera sesión fuera más informativa, para concienciar a la persona mayor de la problemática. El taller se tituló “arquitectura universal y autocuidado en la vivienda”, donde se los términos y ejemplos de lo que significa considerar a la persona mayor en espacios públicos y privados, además se aborda el tema del autocuidado, considerando acciones que proporcionen salud mental, física y emocional, para estar atentos a lo que nos sucede en los espacios que frecuentemente estamos. El objetivo se plantea para que las personas mayores logren identificar los elementos de la arquitectura universal que pueden favorecer los espacios en sus viviendas donde pasan la mayor parte de su tiempo.

Para la segunda sesión, ya teniendo el previo de la importancia del diseño de la vivienda y recapitulando las respuestas obtenidas, el objetivo es plantear a las personas mayores alternativas de vivienda (viviendas colaborativas, *cohousing*) a considerar en la vejez, vinculado a las necesidades y tendencias actuales. Se diseña un espacio para propiciar la reflexión sobre su relevancia, que recupere sus opiniones, y el cómo las personas mayores se están preparando para vivir esta etapa: cómo, dónde y con quién.

Ambas sesiones pretenden guiar a la persona mayor a concebir sus espacios de manera más segura y armónica, además de obtener elementos para que los constructores de viviendas puedan integrar aquello que hace falta y no se considera para que las personas mayores vivan en mejores condiciones, favoreciendo su calidad de vida.

### **1.4.3 Agenda Comunitaria**

Ante la problemática de la exclusión social que viven las personas mayores ocasionada por la insensibilización, desinformación y las condiciones inadecuadas que limita opciones inclusivas se plantea la alternativa de una agenda comunitaria que logre favorecer espacios de encuentro intergeneracionales para este grupo etario.

Debido a la desinformación por parte de la comunidad sobre las capacidades y habilidades de las personas mayores y que ocasiona la exclusión y/o discriminación hacia las personas que conforman a este grupo etario se propuso como alternativa espacios para actividades lúdicas especializadas en personas mayores.

Para lograrlo, se propuso generar una agenda en donde se recomiendan espacios o eventos adecuados para las personas mayores en donde puedan interactuar y realizar actividades lúdicas junto con las demás personas. Se espera que esta agenda la usen tanto las personas mayores como el resto de la sociedad, ya que pueden adquirir el libro y siguen las recomendaciones que se dan.

El beneficio esperado es que las personas mayores estén informadas e involucradas en el mundo social, al igual que los jóvenes estén más involucrados en la vida de las personas mayores, lo que disminuye la desinformación en ambos sentidos.

Las actividades previstas para lograr el desarrollo de la agenda comunitaria implican: la identificación del listado de lugares y eventos, desarrollo de actividades, creación de la agenda, y para integrar la voz de las personas mayores asistentes a los talleres de Encerrados pero enREDados, se plantean metodologías participativas en dos sesiones en donde el principal objetivo sea conocer las experiencias de las personas mayores respecto al aprovechamiento del tiempo libre, al igual que los medios de información por los cuales se enteran de eventos o actividades en su comunidad.

En la primera sesión, con relación a la agenda comunitaria, se abordará el tema sobre la importancia de la recreación y el ocio en la vejez. Estos temas son importantes en la vejez, ya que ayuda al bienestar biológico, psicológico y social, y hay tres tipos de actividades que se pueden realizar para lograr esto.

Primero está la **actividad física**, que ayuda en el aumento de fuerza, el equilibrio, la elasticidad, la agilidad, la capacidad pulmonar y mejora el estado de ánimo. Se recomienda a las personas mayores a realizar actividades o deportes no agresivos, y adaptados a la forma física y limitaciones de la persona, tales como atletismo, natación, remo, billar, caminatas, cachibol, tenis, golf, caza, pesca, senderismo, yoga, entre otros.

También está la **actividad formativa**, que tiene más que ver con el avance en el nivel de conocimiento, desarrollo de habilidades y capacidad creativa, con el estudiar acerca de la cultura. Este tipo de actividad brinda mayor oportunidad a las personas mayores en la integración y participación social. Son actividades que ponen a prueba las capacidades, y algunos ejemplos son: aprender sobre hábitos saludables o de la cultura en general, aprender un idioma o de las artes, leer, hacer rompecabezas, escuchar música, escribir o incluso realizar viajes.

Y por último están las **actividades sociales**, que mejoran la integración al mundo social, al desarrollo de la parte afectiva y la participación comunitaria que a la larga crea redes de apoyo. Las actividades sociales se pueden realizar en juntas de personas mayores en centros o asociaciones de vecinos, en algún voluntariado social o reuniones con amigos.

En la sesión se pretende generar consciencia respecto de que al realizar este tipo de actividades se beneficia en la estimulación cognitiva, la estimulación de la creatividad, mejora el estado de ánimo, ayuda en la creación de redes sociales y ayuda en la construcción de metas y toma de decisiones. Al final, el tiempo libre es de cada quien y por eso es importante ser asertivo haciendo lo que nos haga feliz.

En la segunda sesión se plantea retomar el tema, pero haciéndoles saber que aunque el tiempo ha cambiado sus dinámicas y los ha ido apartando de algunas responsabilidades, lo cierto es que el mundo sigue ahí y los necesita. Son varias las personas que los necesitan, pero los principales son la familia, y dentro de esa familia están los más pequeños, los más mayores, los hijos y los más jóvenes; pero también el entorno social los necesita y aquellos a los que se eligen libremente, que

son los amigos. En la sesión es importante recordarles que, aunque la tecnología llegó para ser un gran desafío, les puede ayudar a ser una herramienta para mejorar sus relaciones con los demás. Estas relaciones se pueden mantener al mandar mensajes de texto, hacerles llamadas, tomarse fotos o videos, o incluso ver películas o series con ellos. También la tecnología les ayuda para inscribirse a cursos, tomarse fotos o simplemente planear un viaje con ellos.

En estas dos sesiones se busca guiar a las personas mayores a vivir una vejez activa, pero a la vez su principal objetivo es obtener información sobre qué actividades son las que más disfrutaban hacer, en dónde las realizan y con quién. Todo esto para desarrollar la mejor propuesta con y para ellos en relación con una Agenda Comunitaria.

#### **1.4.4 Comunidad en línea**

Ante la problemática de la exclusión social que viven las personas mayores ocasionada por la insensibilización, desinformación y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar que se agrava con la brecha digital y falta de inclusión social por medio de las nuevas tecnologías o llamadas TIC (tecnologías de la información y comunicación), la falta de conocimientos en estas áreas que hoy en día son parte casi fundamental para la vida de los seres humanos en el sentido de que promueve y ayuda a la comunicación y la difusión de información de todo tipo, se plantea como alternativa favorecer la generación de una comunidad en línea que mitigue la brecha digital que afecta a las personas de este grupo etario.

Para lograr esta alternativa, es necesario la inclusión digital y el apoyo en cuestión de aprendizajes, por lo que es relevante dar a conocer la importancia de formar parte de una comunidad en línea, así como explicar lo que es y sus beneficios, para que, de esta manera, las personas mayores tomen consciencia de la importancia de vivir la vejez en comunidad, para promover una vejez activa y los beneficios de esto.

El beneficio esperado es crear una comunidad en línea donde cada uno de los integrantes se sienta parte de ella y así poco a poco inviten a más personas mayores a sumarse, para compartir información y apoyarse entre ellos, viviendo su vejez de manera colaborativa y en conjunto. Las actividades previstas para el desarrollo de esta alternativa consisten en brindar información sobre la importancia de la participación social y el sentido de pertenencia en nuestra sociedad, así como la forma de aplicarlos por medio de un grupo de Facebook para generar interacción y así formar parte de una comunidad en línea que ayuda a vivir una vejez activa. Durante el desarrollo de los talleres virtuales de Encerrados pero enREDados, se pretende en un primer momento introducir al tema de comunidades en línea, identificando las ventajas, desventajas, retos y características generales, para una mejor comprensión de la importancia de formar parte de estos grupos digitales, de esta manera fomentar el espíritu de participación colectiva dentro de una comunidad en línea.

En un segundo momento, se pretende introducir temas como el sentido de pertenencia, apoyo y participación comunitaria, así como los beneficios que esto trae a la vida de la persona mayor para generar conciencia sobre la importancia de la inclusión social de este grupo de personas por medio del uso de la tecnología y generar una dinámica en torno al uso se le da y de qué forma se puede aprovechar la red social Facebook así como compartir cuál es el nombre con el que están dados de alta en Facebook quienes son usuarios e integrarse en un grupo que favorezca el sentido de pertenencia de quienes han formado parte de los talleres virtuales de Encerrados pero enREDados.

## **1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora**

En este apartado se describe el desarrollo de la propuesta de mejora en la que se busca dar cuenta del proceso que ha implicado plantear los temas surgidos y/o identificados dentro de este proyecto de aplicación profesional, durante el periodo escolar de primavera 2022.

Se llevaron a cabo un total de 10 sesiones virtuales con las personas mayores, primeramente para identificar el objetivo general y particular del PAP, además ya contemplar los temas que abordaríamos durante el taller de acuerdo a nuestras carreras profesionales.

Para cada sesión, nos dividimos en binas, cada bina se encargaría de, la primera, el tema que se vería en el taller, y la segunda, como apoyo para cualquier inconveniente que pudiera generar.

Tuvimos dos reuniones por semana para la creación del cronograma de la sesión que se vería la semana siguiente. El cronograma puntualmente describe lo que iba a decir cada alumna, quién se encargaría del tema, la dinámica y tarea de la clase, cada reunión teníamos una lluvia de ideas para que entre todas nos apoyamos con nuevas ideas, perspectivas o puntos de vista de acuerdo a nuestras carreras o a lo que observábamos que se podía aportar.

En la mayoría de las sesiones generamos un video de activación física para que al iniciar el taller las personas mayores se activaran, generamos igual videos abordando los temas para que fuera interactiva la clase, además de poderse reenviar y llegar a más personas.

Se revisaban cada domingo las construcciones generadas para tener las correcciones necesarias antes de cada taller. El trabajo ha sido enriquecedor al tener cada una de las facilitadoras roles establecidos con la intención de que cada una de las dinámicas se realizan sin

contratiempo alguno, ya que el trabajo en equipo es una de las estrategias claves que facilitan el desenvolvimiento de esta modalidad virtual.

### *Procesos de construcción de los talleres virtuales*

Para la elaboración de los talleres se llevaron a cabo una serie de procesos, en los cuales los encargados de los DIF (Tlaquepaque, Zapopan, Guadalajara) estuvieron al tanto y a los cuales se les presentó un acuerdo a voz de confidencialidad según cada subproyecto.

En el taller de Encerrados pero EnREDados se abordaron los temas de: Hospitalidad, Agenda comunitaria, Rediseño de la vivienda y Comunidad en línea. La elección de estos temas fue tomando en cuenta la profesión de las estudiantes del PAP y de acuerdo con las problemáticas que hoy en día enfrentan las personas mayores. En cada sesión del taller, primeramente, se realizaba una pequeña activación física para activar, despejar y cuidar la salud de las personas mayores. Después, al continuar con el tema, se presentaba un video del tema central de la semana de manera clara y concisa. Este video era enviado a los grupos de WhatsApp, al igual que fue presentado en las sesiones de Zoom y publicado en YouTube para poder visualizarlo en cualquier momento. Una vez que ya vieron el video, se lleva a cabo la dinámica o actividad que tiene que ver con el tema, así los participantes puedan abonar ideas para la próxima sesión del mismo tema y proponer una propuesta final coherente y útil para todos. Finalmente, para cerrar la sesión, se presenta la tarea que será recibida por el grupo de Whatsapp en el formato que les sea conveniente para en la siguiente sesión exponerla al terminar los ejercicios de activación física. Las actividades y tareas se presentan como imágenes ilustrativas y llamativas en formato JPG. Conforme iban participando y aportando ideas y sugerencias sobre los temas planteados, se tomaban notas de cada persona y eran tomadas en cuenta para el desarrollo de la propuesta final de cada tema.

El trabajo multidisciplinario nos ha permitido conocer como realmente cada una de las disciplinas con las que interactuamos suman a la calidad de vida y bienestar de este sector de la población, y es aquí la clave que permite la colaboración y el diálogo al tiempo de buscar sumar a la vida cotidiana de este grupo etario.

Ha sido un reto el buscar llegar a las personas mayores, no sin el afán de realmente sumar a la brecha digital por la cual atraviesan las personas mayores, el trabajo intergeneracional ha sido indispensable para poco a poco vencer a los retos que implica la propia tecnología.

## **1.6. Valoración de productos, resultados e impactos.**

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

### **1.6.1 Entrevistas semi estructuradas**

A continuación se presentan los hallazgos de las intervenciones realizadas, en tres de las dimensiones estudiadas: Hospitalidad en el transporte público, rediseñar la vivienda y agenda comunitaria. Los datos se obtuvieron de los comentarios en WhatsApp de los participantes en los diversos talleres.

#### **1.6.1.1 Hospitalidad en el Transporte Público**

Mediante la herramienta denominada árbol de problemas, enunciamos las problemáticas y los desafíos que experimentan las personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara. Al relacionar las problemáticas identificamos dos tipos: causas y efectos. Entre las que son problemáticas de tipo causa, con respecto de la hospitalidad, es la exclusión y discriminación hacia las personas mayores, así como también los prejuicios sociales.

La existencia de estas problemáticas raíz, contribuye a la exclusión social que viven las personas mayores causada por la desinformación, insensibilización y las condiciones inadecuadas para favorecer su bienestar cuyos principales efectos son la desconsideración de este grupo etario en cuanto al diseño de espacios adecuados para acceder a servicios públicos y el edadismo. Las problemáticas anteriormente identificadas nos impulsan a buscar alternativas y soluciones para generar cambios ante la insuficiencia de hospitalidad en la vida de las personas mayores dentro de la sociedad.

En la primera sesión del taller que se abordó el tema de hospitalidad, se hizo énfasis a través de los comentarios de las personas mayores de que uno de los espacios donde menos vivían la hospitalidad en el día a día era en el transporte público. A continuación, ejemplos de comentarios que se compartieron en el primer taller sobre la hospitalidad y el transporte público:

*“Nadie me ayuda subir ni bajar al camión” , “En el transporte público no nos dan asiento y muy pocos asientos amarillo.”, “Las paradas de camión están muy retiradas”, “Donde menos encuentro hospitalidad es en el transporte público” (Frases de personas mayores participantes en el taller).*

Después de haber tenido la primera sesión y conocer las experiencias de las personas mayores de buena y mala hospitalidad se llegó a definir un servicio. Por el motivo de que el transporte público fue lo más repetido y notamos la alta interacción y participación que hubo sobre el tema y que es un área que la mayor parte de los integrantes de los talleres hacen uso de, se decidió El transporte público enfocado a camiones como el tema para la segunda sesión del taller.

Durante la segunda sesión de hospitalidad se presentaron las diferentes áreas en donde se puede encontrar la hospitalidad en el transporte público las cuales fueron:

- Las condiciones de las paradas de camiones.
- Distribución de las paradas de camiones.
- Tiempo del transporte público.
- Condiciones para subir al camión.

- Costo del boleto y forma de pago.
- Trato del chofer hacia los pasajeros.
- Consideraciones para personas mayores

Que fueron las áreas en donde se decidió indagar más para la propuesta final. Todas estas áreas fueron acompañadas con ejemplos para facilitar los escenarios en donde las personas mayores de los talleres se pudieran identificar, y por ende compartirnos sus experiencias en base a estas áreas e inspiradas/sustentadas por los ejemplos y preguntas que presentamos.

La dinámica planeada de llevarse a cabo en la segunda sesión en torno al tema del servicio del transporte público fue hacer preguntas de cómo se sienten y cómo no se sienten cuidados al usar este servicio, para conocer a detalle ejemplos y de ahí partir para una propuesta de mejora y ver que escenarios si serían útiles y con la oportunidad de tener un cambio. Al igual que la tarea que fue más específica en que eligieron una de las diferentes áreas (en la que menos experimentaran hospitalidad) que se presentaron en la sesión para también conocer cuáles experiencias negativas fueran las más comunes y en qué áreas.

Al presentar las dinámicas y tareas se recopilaron más detalladas experiencias y comentarios compartidos a continuación:

*“A veces uso hasta 3 camiones para llegar al trabajo, las condiciones, no hay sombra, no hay gel anti-bacterial ahorita en Covid”, “El tren ligero es muy alto el pasamanos y no alcanzamos a agarrarnos”, “Los choferes deberían de tener capacitaciones constantes”, “Me siento segura cuando el camión no va lleno, intento utilizarlo a horas especiales que no vaya lleno”, “No piden uso de cubre bocas ni dan gel y eso no me hace sentir segura”, “Tardan demasiado al pasar”, “ Me siento segura cuando la entrada es accesible, hay buen trato del chofer, hay asientos disponibles, y pasajeros que nos ayuden si lo necesitamos”, “Pocos asientos destinados a las personas mayores”, Tengo problema cuando no nos dan la parada”, “Yo tengo problema en la ruta 66, pasa cuando quiere y por donde quiere,*

*son muy groseros”, “El primer escalón es alto no me siento lo suficientemente fuerte para subir”, “ A veces los conductores tienen la música que no es muy agradable a todo volumen” (Frases de personas mayores participantes en el taller).*

Después de las dos sesiones con cuatro grupos diferentes, estas siendo un total de 8 sesiones donde se profundizó en el tema de hospitalidad con un enfoque al transporte público y al camión. Las quejas más frecuentes fueron sobre lo complicado que llega a ser subir al camión y la poca ayuda que los demás ofrecen, y una vez en el camión la falta de respeto que hay al dejar los asientos amarillos para las personas mayores al igual que el respeto y empatía de los pasajeros al ver a los adultos mayores sin lugar, y no ofrecer su asiento.

Creemos que estos actos pueden ser abordados por elevar la conciencia ante estos temas, esto por visuales que se encuentren en las paradas de autobuses al igual que dentro de los camiones, con tres frases distintas. “Ayúdame a subir al camión”, “Ayúdame a bajar del camión” y “Cede tu asiento al adulto mayor”. Estas tres visuales como propuesta final para elevar conciencia en este servicio y todo individuo que hace uso de el, crecer la empatía, hospitalidad y consideración hacia las personas mayores, evitando la insensibilización y exclusión social.

Es a partir de estos acercamientos en cada uno de los talleres que han permitido configurar la propuesta que tiene que ver con los infográficos que tienen como fin el sensibilizar a los usuarios del transporte público al ceder los lugares y respetar los mismos, con la intención de contar con una ciudad inclusiva y amigable para este sector de la población. Todo esto se propone que se realice a través de campañas sociales las cuales permitan la reconfiguración de conciencia con la intención de que el transporte público sea hospitalario a través de la responsabilidad de cada uno de los usuarios del mismo.

### 1.6.1.2. Rediseñar la vivienda

Se ha demostrado que la vivienda es un espacio en el que pasamos gran parte de nuestras vidas y que fortalece tanto nuestra salud mental como nuestras relaciones sociales. En este caso, el enfoque de salud mental y física es de suma relevancia ya que disminuye la cantidad de accidentes, enfermedades, entre otras cuestiones, si es que se considera y concibe la vivienda de manera adecuada para el individuo.

Las personas mayores es un grupo etario que cada vez más está creciendo en nuestra sociedad y que por lo mismo, por sus características, tanto cuestiones físicas y mentales, va conformando un espacio tan importante como es la vivienda.

Es importante continuar con la comprensión de la identidad y el apego al lugar en el envejecimiento, así como profundizar en el análisis exhaustivo de los atributos y funciones que definen la compleja relación persona-ambiente. Para ello, es imprescindible la incorporación de escalas espacio-temporales de análisis, así como desarrollar nuevos métodos y herramientas de investigación, que incluyan los aspectos psicosociales y culturales de las personas envejecidas. García y Sánchez (2019).

Los resultados obtenidos en la primera sesión para conocer los espacios en donde pasan más tiempo las personas mayores, nos dicen mucho de la cultura de nuestro país, donde varias de sus respuestas fueron que la cocina es un lugar significativo y principal por la cantidad de actividades que realizan, ya sea para cocinar para sus familias o muestra de limpieza en su hogar:

*“Yo no estoy en un solo lugar pero si paso más tiempo en la cocina a veces un rato en la sala pero cuando tengo visitas”. “En donde paso más tiempo es en la sala, comedor, cocina.. baño.....”(Frases de personas mayores participantes en el taller).*

El sentido de independencia es algo notable en las respuestas y análisis que se consideró, ya que muchos viven solos la gran parte del tiempo ya que sus hijos trabajan o tienen más actividades en el caso de que vivan con ellos.

*“Pues yo opino que por ejemplo también vivo sola, entre comillas, porque mi nieta es doctora fisioterapeuta y acondicionó la cochera con parte de la ante-sala, individual pues, sin comunicación mucho conmigo y ahí está trabajando pero yo vivo completamente sola y soy feliz.. a lo mejor a futuro, puede que ser que mis hijos me manden a un asilo, no sé, porque tengo 2 hijos y una hija, pero la que está al cien conmigo es mi hija, entonces pues solo Dios sabe lo que venga a futuro, por ahorita yo me sé mover sola, me voy a mis hijos ando para todos lados, sola, o sea, en CETAM, cosas del DIF, nada más”, “Yo todavía viven conmigo algunos de mis hijos y asta ahorita me siento bien aquí en casa tengo mis espacio y me siento bien”(Frases de personas mayores participantes en el taller).*

Es sustancial el dar a conocer que la vivienda es un espacio propenso igualmente a accidentes y que no solamente en la calle debemos estar atentos, ya que, si la mayor parte del adulto mayor la pasa en su casa, se debe de invitar a las personas mayores a reflexionar y analizar sus espacios para vivir de mejor manera, más segura y tranquila.

*“Pues yo gracias a Dios todavía ando por toda la casa, pero con este tema ya estoy viendo o analizando donde debo poner las agarradera, mil gracias”, “Hola, hola, mira yo estoy viendo, ahorita todavía no me estorba nada, pero tuve por necesidad que moverme de recámara porque hay un ruido muy espantoso, hay como un motor y me cambié de recámara, y me dije: esta cama necesito cortarle las patas porque está muy alta pero como no duermo ahí muy seguido, pero de ahora que dejaron esto de tarea, me di cuenta, porque me fui a dormir a esa cama y entonces dije a esta cama necesito cortarle las patas, ahorita con trabajitos todavía puedo subir dije pero dije no me voy a esperar a que me caiga, a que me resbale y yo pienso que más vale sí tenerla lista para una emergencia y que ya esté en condiciones y pues qué bueno porque nunca me había fijado pero por la tarea que nos dejaron detecté la altura de esa cama, ese es mi comentario”, “Yo antes me gustaba mover mis muebles....para ver diferente mi entorno...(cuando joven)...en un*

*cuaderno de cuadros dibujaba y contaba lo que ocuparía cada mueble...y dejaba espacios correctos para mi movilidad. Ahora ya no lo hago mis hijos me ayudan y dejan espacios para tener movilidad adecuada”, “Me sirvió para revisar mis espacios.. y ver los riesgos que tengo...y cuidarme”, “Yo puse más atención en el acomodo de las cosas para evitar riesgos” (Frasas de personas mayores participantes en el taller)*

Pudimos igualmente observar que muchas de las personas mayores en los casos de estudio les ayudó este tema para poder reflexionar en sus espacios.

*“Hola, hola, mira yo estoy viendo, ahorita todavía no me estorba nada, pero tuve por necesidad que moverme de recámara porque hay un ruido muy espantoso, hay como un motor y me cambié de recámara, y me dije: esta cama necesito cortarle las patas porque está muy alta pero como no duermo ahí muy seguido, pero de ahora que dejaron esto de tarea, me di cuenta, porque me fui a dormir a esa cama y entonces dije a esta cama necesito cortarle las patas, ahorita con trabajitos todavía puedo subir dije pero dije no me voy a esperar a que me caiga, a que me resbale y yo pienso que más vale sí tenerla lista para una emergencia y que ya esté en condiciones y pues qué bueno porque nunca me había fijado pero por la tarea que nos dejaron detecté la altura de esa cama, ese es mi comentario” (Caso 4)*

En el año 2015 en uno de cada cuatro hogares en México habitaban al menos un adulto mayor, esto confirma una presencia importante de hogares con personas mayores (INEGI, 2015). Es sumamente importante conocer las alternativas que existen ante este fenómeno. La vivienda colaborativa es una de ellas.

El co-housing es un modelo de convivencia inteligente y bien organizado en el que sus integrantes comparten espacios comunes, pero tienen al mismo tiempo viviendas totalmente independientes en las que es posible tener una privacidad total.

*“A mi me gusta...ser independiente, y en mi espacio. Me parece buena esa idea”, “yo todavía me puedo valer por mi misma pero más adelante no sabemos” (Frases de personas mayores participantes en el taller).*

El que las personas mayores sepan y reflexionen con anticipación: cómo, con quién y dónde van a vivir esta etapa de sus vidas es algo que se abordó en el taller, se dieron a conocer las alternativas de vivienda y pudimos conocer el pensamiento de este grupo acerca de vivir fuera de sus hogares, ya sea en asilos o también considerando el no vivir con su familia.

*“Asistimos una vez a un Asilo...a bailar y cantar según nosotros viejitos visitando viejitos. Son muy alegres se ven contentos pero lo que extrañan es que su familia no los visitaba”, “El cariño que reciben es bueno pero el amor de la familia no se compara con el de los hijos”, “Yo pienso que están contados los asilos donde te ven bien, porque todas las veces que me ha tocado, he visto unos 4 o 5 malos, yo te digo las cosas, hija, eso no está bien”, “Mira, he tenido la oportunidad de visitar asilos, a veces los domingos voy con una guitarra con unos amigos, les tocamos, cantamos, bailamos con ellos y he oído muchas quejas de parte de ellos, que no los tratan bien, los maltratan que les hacen una vida no muy grata y eso se debe a que los asilos están atendidos por empleados que trabajan por un sueldo y a veces a los empleados se les hace cansado, pesado y no tienen empatía con personas mayores, no saben lo que significa un asilo para ancianos, ni su significado, no hay capacitación, pláticas, para que puedan desempeñar su trabajo, no me gustaría ir a un asilo. He visto que las personas que viven en un asilo, son personas que no las querían en su casa, las desecharon ahí, y las tienen abandonadas, he constatado que no los visita, no ven por ellos, nunca ven cómo están o un regalo. No tenemos esa mentalidad los mexicanos. No me gustaría vivir en un asilo, aunque pienso que será de mí cuando alcance más edad, ahí va a estar más difícil la situación y veremos qué se puede hacer”(Frases de personas mayores participantes en el taller).*

Por sus respuestas se pudo llegar a la conclusión que todavía falta mucha cultura en cuanto a los espacios para las personas mayores, sí son pocos los asilos con buenas recomendaciones y en un estado óptimo para ellos. Todavía queda mucho camino que recorrer en este tema y es responsabilidad de todos que se den a conocer soluciones viables ante este fenómeno, ya que las personas mayores van en aumento, pero son pocas las alternativas que se conocen para poder vivir de la mejor manera posible.

Por lo mismo, la vivienda es que toma un papel muy fuerte en nuestra sociedad, y es que la mayoría de las personas mayores prefieren vivir en sus espacios, de esto el que la propuesta fuera orientada a un manual donde las personas consideren y se replanteen dos veces: dónde van a vivir, con quién, cómo construir adecuadamente su hogar, y además que los mismos constructores sean conscientes de la calidad de vida de una persona depende de una importante parte, de dónde viven y los espacios que están concibiendo.

### **1.6.1.3 Agenda comunitaria**

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores, como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambientales y culturales. Todo esto se va manifestando en el deterioro del organismo. Las actividades físico-deportivas y recreativas impactan de manera positiva la calidad de vida del adulto mayor, favoreciendo sus niveles de autoestima. (Calero, Klever, Caiza, Rodríguez y Analuiza, 2016).

Se comprueba que la actividad física-recreativa es un medio excelente de socialización y un instrumento de recuperación de las capacidades físicas menguadas por el paso de los años y la práctica de un estilo de vida alejado de la actividad física, que permite al adulto mayor transitar hacia un estilo de vida activo, acorde a su edad y atendiendo actividades factibles de realizar en correspondencia a sus capacidades físicas actuales. (Jasso, Rivero, y Almanza 2014).

El ejercicio físico incide positivamente sobre la mayor parte de las funciones físicas y psicosociales de la persona mayor, pero debe ser adaptado a esta población ya que es la mejor terapia farmacológica contra las principales enfermedades asociadas con el envejecimiento. Es importante que el ejercicio se realice a través de la inclusión de programas enfocados y adaptados a personas mayores, dirigidos o supervisados por especialistas del ámbito de la actividad física. (Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza y Deglado- Fernández, M., 2010)

En Chihuahua se realizó un estudio de caso y se aplicaron pruebas de actividad física para adultos de la tercera edad para identificar beneficios, satisfacciones e insatisfacciones a partir de la práctica de ejercicios físicos. En este estudio se aborda el tema desde la perspectiva de la pérdida de funcionalidad física que conlleva al envejecimiento. Se aplicó el test Senior fitness, de Roberta E. Rikli y Jessie Jones, así como un cuestionario formulado para determinar los beneficios auto percibidos de las actividades físicas, deportivas y recreativas. Participaron en esta investigación 29 personas con un promedio de edad de 63.79 años de vida, durante los meses de mayo y junio de 2013. Se identificó que el 61% de los sujetos de estudio prefieren hacer ejercicio y como segunda opción, participar en fiestas lo que refleja la necesidad tanto física como espiritual de sentirse bien. En relación con los beneficios que manifiestan por estar, asistir y participar en distintas actividades, sobresale la autopercepción de mejora en la salud, del 52% seguido por un 21% que manifiesta sentir alegría y 17% haber hecho amistades nuevas.

Durante el taller de Encerrados pero EnREDados las personas mayores comentaron que prefieren realizar actividades junto con otras personas, pero desde la pandemia esto ha cambiado mucho. Aún así, a pesar de la pandemia, las personas mayores siguen realizando actividades pero algunos desde sus casas sin compañía. (Jasso, Rivero, y Almanza 2014).

*“Me gustaría que hubiera un grupo de la tercera edad para ir a vernos, a comunicarnos, a conocernos. Aquí en Arcos de San Juan tienen su casa y hay un parque bonito con bancas, con mesas, está bonito. Tener un grupo de la tercera edad para ir a platicar y conocer, que también nos podemos conocer por el celular, yo cuando he podido les he saludado por el celular, sus buenos días, buenas noches. Y si me gustaría vernos en persona, eso me gustaría a mí”, “Yo hago ejercicios tres veces a la semana, cuando siempre estoy sola, siempre estoy sola. Hago lonche para mis dos hijas, una se va a las 8 y otra se va a las 9. Ya pongo mi radio y me pongo a bailar, verán que nada mas camino con el bastón, pero cuando pongo mi música bailo, me gusta bailar. Antes tenía una lorita y se me murió, pero bailábamos y cantábamos las dos. Siempre estoy sola, cuando yo iba al CENAM era feliz, porque el miércoles y el jueves era para mi. Porque nos íbamos temprano pero venía el camión por nosotros, y ahora ya no hay chofer, ya no hay camión, así que ya no podemos ir. Nos podemos juntar varias para irnos en un taxi, pero ya no nos vemos, ya no es igual. Así que estoy yo solita aquí en la casa todo el santo día, hasta las 8-9 de la noche que llegan mis hijas, pero yo todo el día estoy sola. Me gusta cocinar, me gusta coser, me gusta tejer, me gusta bordar, pero como estoy sola todo el santo día no se ni que hacer a veces ”, “Hago caminata y ejercicios a diario, escucho música x q en la TV pasan noticias tristes (claro también noticias importantes). El beneficio es para nuestro cuerpo tener articulaciones y nervios al 100 y valernos x nosotras mismas (que es lo más importante)... X las noches mi esposo y yo platicamos lo q hicimos en el día (pero al revés) al terminar el.... Hacemos sopa de letras, crucigramas y tenemos varios rompe cabezas... Comparto los ejercicios con mis compañeras del DIF, nos juntamos los martes y compartimos los alimentos. Los ejercicios que a mi me gustan son la caminata por el fraccionamiento oyendo música, nos gusta el baile, jugamos juegos de mesa como baraja, lotería, no te enojas, dominó, damas chinas, sopa de letras y el rompecabezas”, “Estuvimos encerrados 2 años x la pandemia, y x medio del chat estuve en comunicación también en otro curso y también x este medio de comunicación con toda mi familia x video llamadas igualmente x este medio nos mandábamos reflexiones tanto mis amistades y compañeras como ya lo había*

*comentado antes, desde q entre en este curso lo he compartido con mis compañeras del grupo (época de oro) y todo los martes q nos juntamos comentamos la clase y hacemos los ejercicio. En lo personal este curso como todos los q he tomado son muy buenos y aprendemos día a día algo nuevo y creo q de eso se trata la vida de parte de mis compañeras les mandan las gracias x todo lo que nos enseñan ”(Frases de personas mayores participantes en el taller)*

Las actividades de recreación y ocio en el tiempo libre son esenciales para que las personas mayores puedan vivir un envejecimiento activo. (Arroyo Morales, R. Juventino y Martínez Sánchez, M. Luisa., 2019).

A pesar de la distancia, las personas mayores deciden seguir realiza actividades y son conscientes de que realizar actividades es bueno para su salud mental y física.

## 1.7 Bibliografía y otros recursos

Aparicio García-Molina, V.A, Carbonell-Baeza, A. y Deglado- Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 10 (40), pp. 556-576. Recuperado de:

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>

Aponte Daza, V. C. (2015, Junio 5). *Calidad de Vida en la Tercera Edad*. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612015000200003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003)

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

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

Arroyo Morales, R. Juventino y Martínez Sánches, M. Luisa. (2019). El ocio y la recreación como factores determinantes de bienestar: el caso del municipio de Pesquería, Nuevo León. *Revista Nacional de Administración*. 10 (1), 123-139. Recuperado de:  
<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/2471/3159>

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

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

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

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

Calero, S., Klever, T., Caiza, M., Rodríguez, A y Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374. Recuperado en 15 de marzo de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es&tlng=pt).

Calosso, J., Fernandez, J., Roumec, B., y Pasatinoo, L. (2015), "El envejecimiento poblacional y el entorno urbano en la ciudad de Mar del Plata. Ciudad y Vivienda, las particularidades de su área céntrica." *Estudios del Hábitat*, 13 (2), 15-25 [Consultado: 5 de abril de 2022]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=636467249008>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Argentina. Construyendo una geografía crítica y transformadora: En defensa de la ciencia y la universidad pública. en: *Actas. Ensenada*: Universidad Nacional de la plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. disponible en:

[https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.13542/ev.13542.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.13542/ev.13542.pdf)

Fajardo, M., Maldonado, J., Castro, V., González, S. (2016) Adulto mayor y envejecimiento activo. caso de éxito de una iniciativa emprendedora. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [en línea]. 1(2), 57-62 [fecha de Consulta 1 de mayo de 2022]. ISSN: 0214-9877. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851778006>

Ferreira, F. (2019). La vivienda como una máquina para vivir: relación usuario - vivienda. *Ergonomía, investigación y desarrollo*, 1(1), 119 - 130.

[http://revistas.udec.cl/index.php/ergonomia\\_investigacion/article/view/1285](http://revistas.udec.cl/index.php/ergonomia_investigacion/article/view/1285)

García Fernandez, A. y Jiménez Navascués, L.(2017). Ocio y calidad de vida en personas mayores con insuficiencia respiratoria crónica. Universidad de Valladolid: Facultad de Enfermería de Soria. Recuperado de:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/28395/TFG-O%201106.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García, M. y Sánchez, D. (2019), Envejecimiento y estrategias de adaptación a los entornos urbanos desde la gerontología ambiental. *Estudios demográficos y urbanos*, 34 (1) 101-128 [Consultado: 14 de marzo de 2022].

Disponible en:

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/312/31258446005/html/index.html>

García-Valdez, M. T., Sánchez-González, D., & Román-Pérez, R. (2019, Abril). Envejecimiento y estrategias de Adaptación a Los Entornos Urbanos desde la Gerontología Ambiental. *Estudios demográficos y urbanos*. Recuperado: Mayo 9,

2022, from [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-72102019000100101](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-72102019000100101)

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

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

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

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

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

Jasso, J., Rivero, G. y Almanza, C. (2014). Las actividades físico-recreativas: su impacto en el adulto mayor del jardín del abuelo de la ciudad de Chihuahua, México. *Acción*, 10 (20) 45-51. Recuperado en 15 de marzo de 2022, de:  
[http://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol\\_10\\_No\\_20/files/10\\_actividades\\_fisico\\_recreativas.pdf](http://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_10_No_20/files/10_actividades_fisico_recreativas.pdf)

Linares, L., Martínez Heredia, N. y Perales Leirós, R. (2020). Escuela infantil y adultos mayores. Análisis de una experiencia intergeneracional. *Observador del Conocimiento*. 73-94. Recuperado de:

[http://www.oncti.gob.ve/ojs/index.php/rev\\_ODC/article/view/261/286](http://www.oncti.gob.ve/ojs/index.php/rev_ODC/article/view/261/286)

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

Martínez Pérez, T., González Aragón, C., Castellón León, G., & González Aguiar, B. (2018, January 3). *El envejecimiento, La Vejez y la calidad de vida: ¿éxito O dificultad?* Revista Finlay. Retrieved April 2, 2022, from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342018000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007)

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

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

Ortiz, A Gálvez, A. Gálvez, G., Alvarado, M. y Medina, E. (2022). Calidad de vida y actividades de la vida diaria en adultos mayores mexicanos. *Psicología y Salud*, 32(1), 171-179.

Paredes, J. y Vidaurre, M. (2018). Inteligencia emocional y calidad de vida en adultos mayores. horizontes. *Revista de investigación en ciencias de la educación*. 2 (5) 5 38-47

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v2i5.43>

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

Pérez-Duarte, A., Cruz Petit, B. (2017). Gero habitación, cohabitación, indeterminación: tres estrategias de proyecto para la tercera edad. proyecto, progreso, arquitectura [en línea]. (16), 74-87 [fecha de Consulta 1 de mayo de 2022]. ISSN: 2171-6897.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517654530006>

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

Ramos Monteagudo, A. M., Yordi García, M., & Miranda Ramos, M. de los Á. (2016, Mayo, 13). *El Envejecimiento Activo: Importancia de Su Promoción Para sociedades envejecidas*. Revista Archivo Médico de Camagüey. Recuperado Mayo 1, 2022, de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552016000300014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014)

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

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

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

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

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

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

Salinas, F. y Osorio, L. (2016), El contexto y el centro residencial para las personas adultos mayores en Colombia y España. La empresa social una alternativa para el bienestar. *REVESCO. Revista de Estudios Cooperativos*, (121), 205-227 [Consultado: 5 de abril de 2022]. ISSN: 1135-6618. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36746512008>

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

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

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

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

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

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

## 2. Productos

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

El trabajo en equipo resultó necesario para lograr compartir los materiales visuales e inclusivos a este sector de la población, sin dejar de mencionar que la utilidad de los mismos sumar a personas que no hayan tomado el taller, ya que se coloca información clara en relación a las siguientes temáticas, abordados en 9 encuentros realizados de forma semanal: 1) Hospitalidad en el transporte público, 2) Agenda comunitaria colaborativa, 3) Rediseñar la vivienda y 4) Comunidad en línea.

**Cronogramas de cada sesión y materiales elaborados para el desarrollo de los talleres**

**SESIÓN 1**

**Introducción a la hospitalidad parte 1**

**Cronograma de trabajo  
Grupos WhatsApp y ZOOM**

<b>Tema (eje) 1: Hospitalidad</b>			
Comprender qué es la hospitalidad y crear conciencia en las personas mayores para lograr una experiencia agradable de calidad en la comunidad.			
<b>Objetivos para esta sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentar las bases para la cohesión grupal y el trabajo participativo</li> <li>• Que las personas mayores adquieran herramientas para...</li> </ul>			
<b>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</b>			
<b>Fecha y horario</b>	<b>Descripción de actividades / Responsable</b>	<b>Indicadores/observables</b>	<b>Materiales</b>
<p align="center"><b>Martes/ Jueves</b></p> <p align="center"><b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</b></p> <p align="center"><b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00 pm</b></p>	<p><b>9:55 a.m. / 11:55 a.m.</b>  <b>Sofía:</b> Buenos días! Estamos por comenzar, será un gusto encontrarnos a las 10 a.m. en nuestro Taller: Encerrados pero enREDados.</p> <p align="center">/</p> <p>Estamos por comenzar, será un gusto encontrarnos a las 12 p.m. en nuestro Taller: Encerrados pero enREDados.</p> <p>La sesión será mediante ZOOM.                      La liga de acceso es:  <a href="https://iteso.zoom.us/j/9881414558">https://iteso.zoom.us/j/9881414558</a>  <a href="#">7</a></p> <p>Contraseña para acceder: 252895</p> <p><b>10:00 a 10:10</b>  <b>Mariana:</b> Bienvenida a la primera sesión del taller Encerrados pero enREDados.</p> <p>Muy buenos días a todos y</p>	<p><b>JUEVES WHATS:</b></p> <p><b>Cuquita - dolor de rodilla por prótesis</b></p> <p><b>Martha - dolor agudo de la ciática</b></p>	<p><b>Participantes</b>  <b>Celular.</b>  <b>Computadora</b>  <b>Libreta y pluma para tomar notas</b></p> <p><b>Alumnos</b>  <b>Video presentación alumnos</b>  <b>Programa del taller (video)</b>  <b>Infografía del reglamento</b>  <b>Consentimiento informado</b>  <b>Infografía de procesos tecnico</b>  <b>Video de activación física</b></p> <p><b>Describir la tarea:</b> Para terminar, hemos preparado algunas preguntas que les</p>
<p align="center"><b>Cronograma del día</b></p> <p><b>Sofía y Jennifer apoyarán con eventualidades técnicas.</b></p> <p><b>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller</b></p> <p><b>Normas</b>  <b>Consentimiento informado (contrato social)</b>  <b>Dinámica para conocerse entre participantes</b></p> <p><b>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</b></p> <p><b>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</b></p> <p><b>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</b></p>			

<p><b>Soporte técnico: Sofía y Jenny</b></p>	<p>bienvenidos a la primera sesión de nuestro taller <b>*ENCERRADOS PERO ENREDADOS*!!!</b></p> <p>Para tu mayor comodidad, te estaremos compartiendo las indicaciones y dinámicas tanto por mensaje como por notas de voz</p> <p>Este es un espacio pensado para ti y de todo corazón, deseamos que lo disfrutes tanto como nosotras</p> <p>Para comenzar, nos gustaría presentarnos</p> <p><b>Cada alumno:</b> Presentación de los integrantes del equipo de estudiantes del ITESO (Video: Nombre, carrera, mensaje de bienvenida) *cada una manda su video* - NOS PRESENTAMOS</p> <p><b>Marifer:</b> ¿Les fue posible ver los videos? Si alguien tiene un inconveniente, estaremos al pendiente para apoyarles Mariana, Sofía, Jennifer y Marifer.</p> <p><b>10:10 a 10:25</b></p> <p><b>Mariana:</b> Propósito general del taller Encerrados pero enREDados y tema central</p> <p><b>El propósito general de nuestro taller Encerrados pero enREDados es:</b></p> <p>Diseñar, desarrollar y evaluar proyectos que generen alternativas para mejorar las condiciones de vida de las personas mayores que habitan en el Área Metropolitana de Guadalajara .... De manera particular el día de hoy hablaremos sobre qué es la hospitalidad y crear conciencia para lograr una experiencia agradable y de calidad en la comunidad.</p>	<p>ayudarán a reflexionar sobre el tema de hoy. Esperamos que puedan revisarlas con calma en esta semana y que les sean muy útiles</p> <p><b>Elige el tema en el que consideras que se deba trabajar para que abone a tu bienestar.</b></p> <p><b>Introducción a la hospitalidad</b></p> <p><b>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</b></p>
--	---	--

**Sofía:** Dirigir la presentación de los participantes dando un ejemplo

Hola, bienvenidos! 🤝 Ahora realizaremos una actividad de presentación. Les pido que uno a uno mencione su nombre (cómo les gusta que les digan), y mencionar cuál es su estación favorita del año y el por qué

**Participante:** Les pido que uno a uno mencionen su nombre (cómo les gusta que les digan), y mencionar cuál es su estación favorita del año y porque.

**Ejemplo:** Para que me conozcan me introduzco primero. Yo soy Sofi y mi estación favorita es el otoño porque el clima es el ideal para mí y me gustan mucho los colores de la naturaleza en esa época.. 🌻🌻🌻

**10:25 a 10:30**

**Sofía:** ¡Qué gusto conocerles! Ahora, para trabajar de una manera adecuada y lograr el propósito de este espacio, les compartiremos las normas de convivencia... 🙏

**Jennifer:** Normas de convivencia (infografía) (énfasis en positivo no poner cadenas de oración).  
REGLAMENTO

*¿Están de acuerdo con nuestra normativa? ¿Identifican algo que no esté considerado y que sea importante integrarlo?*

**10:30 a 10:35**

	<p><b>Jennifer:</b> Consentimiento informado</p> <p>La información que aquí se trabaje podría documentarse respetando la confidencialidad, es decir, los nombres no serían mencionados. <b>Si alguien tiene algún inconveniente, favor de indicarlo.</b></p> <p><b>10:35 a 10:45</b></p> <p><b>Sofía:</b> A continuación, vamos a poner en movimiento nuestro cuerpo para arrancar nuestra sesión relajados y llenos de energía💪🧘, vamos a comenzar con nuestra cápsula de activación física y hoy realizaremos ejercicios de estiramiento.</p> <p><b>Activación física: video (5 minutos) Estiramiento</b></p> <p>Les enviaremos los videos en cuatro partes, y a quien se le acomode mejor puede verlo completo en este enlace de YouTube:  <a href="https://youtu.be/889xbPNizFw">https://youtu.be/889xbPNizFw</a></p> <p><b>10:45 a 10:55</b></p> <p><b>Jennifer:</b> Nos interesa saber ¿cómo se sintieron con esta actividad física? Durante los talleres estaremos iniciando las sesiones con una cápsula de activación física para cuidar nuestra salud y procurar nuestro bienestar.</p> <p><b>Mariana y Marifer:</b> (10:50 a 11:00) A continuación, damos inicio al tema central, hoy hablaremos de Hospitalidad</p> <p>Para esto, les compartiremos un video que preparamos para ustedes, y posteriormente, realizaremos una dinámica en torno al tema abordado.</p>		
--	--	--	--

	<p><b>VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición de Hospitalidad en general (<i>atención que se presta a espacios y servicios para crear una experiencia agradable de calidad...</i>)</li> <li>- Ejemplos de cómo aplica en distintas áreas: Hoteles, restaurantes, empresas...</li> <li>- La hospitalidad y las personas mayores</li> </ul> <p><b>Ciudad</b> (espacios adecuados - bancas, baños-, cultura-trato hacia las PM, movilidad, transporte, parques, banquetas, señalización)</p> <p><b>Servicios públicos</b> Supermercados, bancos, templos</p> <p><b>Vivienda!:</b> Ejemplos de vivienda (Hábitat)</p> <p>Eventos de recreación, cultura y ocio</p> <p><b>Comunidad en línea</b></p> <p><b>11:00 a 11:15 a.m.</b> <b>Mariana:</b> Con respecto a este tema, hemos diseñado para ustedes una dinámica</p> <p>Piensen en 1 lugar donde hayan experimentado mucha hospitalidad y describan los elementos que ayudaron a que así fuera; y, por otro lado, describan 1 lugar al que acuden frecuentemente por necesidad y que no es hospitalario, ¿qué cambiarían?</p>		
--	--	--	--

	<p><b>Marifer:</b>  1. ¿Quién nos quiere compartir primero lo que escribió?  (Priorizar este espacio para compartir)  Demos 10 minutos al menos a esta actividad.</p> <p><b>Marifer:</b> ¡Muchas gracias por compartir con nosotras estas experiencias! Nos ayudan a focalizar los esfuerzos y lo que estaremos trabajando junto con ustedes a lo largo de las próximas semanas para tener una ciudad más amigable con las personas mayores!</p> <p>Quisiéramos que por favor reflexionen y nos compartan. ¿Cuál ha sido su aprendizaje más importante de la sesión de hoy?  (7 minutos a esta actividad)</p> <p><b>Mariana 11:25</b>  Cada sesión les dejaremos una actividad de tarea para que durante la semana apliquemos lo que vamos aprendiendo.</p> <p>Marifer envía tarea  *La tarea la pueden compartir en el grupo de whatsApp  (¿Volver a enviarles el video?)</p> <p><b>Sofía:</b>  <b>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m.!</b>  <b>¡Les esperamos el próximo martes a las 12 p.m.!</b></p> <p>***  <b>Todas nos despedimos :)</b></p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

## Material utilizado durante la sesión 1

### Actividad presentación



Fuente: Elaboración propia

### Reglamento del Taller

# REGLAMENTO PRIMAVERA 2022



**PUNTUALIDAD**

- El taller inicia a las 12:00 pm en Zoom, procura integrarte a esta hora para respetar los tiempos de todos los participantes.
- Procura dejar de compartir información en el chat a partir de las 10:00 pm.



**RESPECTO**

- Dirígete a los demás participantes de forma amable.
- Las ideas y opiniones de todos son igual de importantes, valórelas y validalas aunque sean distintas a las tuyas.



**ATENCIÓN**

- Atiende las participaciones de los demás participantes.
- Evita interrupciones.



**SENSATEZ**

- Comparte únicamente información que sea pertinente para el taller.
- Evita comentar sobre temas que inciten a discusiones negativas.



PAP CIUDADES GLOBALES CON LOS MAYORES EN EL ÁREA METROPOLITANA DE GUADALAJARA



Fuente: Elaboración propia

## Dinámica de clase



**Tarea** 

Mencionar 3 experiencias donde se observe la hospitalidad y 3 donde no dentro de la comunidad.



HOSPITALIDAD

Fuente: Elaboración propia

## Tarea

● ● ● ACTIVIDAD

**Piensen en UN lugar donde hayan experimentado la hospitalidad y describan los elementos que ayudaron a que así fuera;** ✓

**y, por otro lado, describan UN lugar al que acuden frecuentemente por necesidad y que NO es hospitalario, ¿qué cambiarían?** ✗



Fuente: Elaboración propia

## Sesión 2

### Agenda comunitaria: Recreación y ocio en personas mayores (Sofía)

#### Cronograma de trabajo

<b>Tema:</b>			
Agenda comunitaria: Recreación y Ocio en Personas Mayores			
<b>Objetivos para esta sesión:</b>			
Identificar las actividades recreativas y de ocio para las personas mayores.			
<b>Días de intervención:</b> Martes y Jueves / Grupo de WhatsApp y Zoom			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<b>Martes 1 / Jueves 3 de Marzo</b> <b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (WhatsApp)</b> <b>Martes y Jueves (Zoom)</b> <b>12:00pm 13:00pm</b>	<b>10:00 a 10:10</b> <b>Mariana:</b> Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.	<b>Actividad física</b>  <b>Participantes:</b> Describir su experiencia al realizar los ejercicios	<b>Participantes</b> <b>Celular.</b> <b>Computadora</b> <b>Libreta y pluma para tomar notas</b>

<p style="text-align: center;"><b>Cronograma del día</b></p> <p>Mariana y Marifer apoyarán con eventualidades técnicas.</p> <p>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller Normas Consentimiento informado (contrato social) Dinámica para conocerse entre participantes</p> <p>10:35 a 10:45 a.m. Activación física 10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema 11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</p> <p><b>Soporte técnico:</b> Mariana, Marifer</p>	<p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cápsula de activación física: Estiramiento del área superior del cuerpo</li> <li>¿Cómo nos fue con la tarea?</li> <li>Tema central: Recreación y ocio en las personas mayores</li> <li>Dinámica del contenido de la sesión</li> <li>Tarea</li> </ol> <p><b>10:10 a 10:20</b> <b>Mariana:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cápsula con la activación física: Estiramiento del área superior del cuerpo 5 a 7 minutos.</li> </ol> <p><b>10:20</b> <b>Maria Fernanda:</b> ¡Esperamos que hayan disfrutado los ejercicios!, ¿cómo se sintieron?, ¿qué les parecieron?</p> <p><b>10:20 a 10:30 (para dar seguimiento y concretar tema) (revisar preguntas)</b> <b>Mariana:</b> ¿Cómo nos fue con la tarea? <i>invitar a una persona que nos quiera compartir una reflexión en torno a la tarea.</i></p> <p><b>10:30 a 11:10</b> <b>Sofía</b> <b>Introduce tema:</b> Agenda Comunitaria: Recreación y ocio en las personas mayores</p> <p>Y ahora daremos inicio al tema central de hoy hablaremos, qué es <b>Agenda Comunitaria: Recreación y ocio en las personas mayores</b></p>	<p>semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</p> <p><b>Tema:</b> Agenda comunitaria: Recreación y Ocio en Personas Mayores</p> <p><b>Participantes</b> Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p><b>Cierre</b></p> <p><b>Participantes</b> Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p><b>Tarea</b></p> <p><b>Participantes</b> <b>Cumplimiento de tarea</b> <b>Calidad de la tarea</b> <b>Profundidad del tema visto</b></p>	<p><b>Alumnos</b> <b>Video de activación física</b> <b>Video del tema principal</b> <b>Preguntas de reflexión</b> <b>Describir la tarea:</b> Durante la semana realicen alguna actividad recreativa, ya sea individualmente o acompañados, y enviar al grupo de WhatsApp evidencia de su actividad (puede ser escrito, video, fotografía, audio, etc.)</p> <p><b>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</b></p>
---	--	--	--

	<p>Primero les compartiremos el video que preparamos para ustedes, y después realizaremos una dinámica relacionada al tema abordado.</p> <p><b>Video del tema</b></p> <p><b>Liga de YouTube:</b>  <a href="https://youtu.be/TxR_Vj_Bvg">https://youtu.be/TxR_Vj_Bvg</a></p> <p><b>11:10 a 11:25</b>  <b>Jennifer:</b>  Abrimos también el espacio para las preguntas que tienen con relación a los videos.</p> <p>Identifiquen y comenten con el grupo cuáles son las actividades recreativas que más disfrutas y contesten las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué beneficios aportan en su vida esas actividades?</p> <p>¿Qué les impide hacerlas más seguido?</p> <p><b>11:25 Tarea</b>  <b>Jennifer:</b>  Durante la semana realicen alguna actividad recreativa, ya sea individualmente o acompañados, y enviar al grupo de WhatsApp evidencia de su actividad (puede ser escrito, video, fotografía, audio, etc.)</p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia


**Material utilizado durante la sesión:**

**Imagen 1: Actividad Central**

# ACTIVIDAD



Identifiquen y comenten con el grupo cuáles son las actividades recreativas que más disfrutas y contestar las siguientes preguntas:



¿Que beneficios aportan en su vida esas actividades?  
¿Qué les impide hacerlas más seguido?

Fuente: Elaboración propia

## Imagen 2: Tarea

# TAREA

Realizar durante la semana alguna actividad recreativa de su preferencia, ya sea individualmente o acompañados, y enviar al grupo de WhatsApp evidencia de su actividad (puede ser fotografía, video, audio o algún escrito de lo sucedido).



Fuente: Elaboración propia

## Sesión 3 Rediseñar la vivienda parte 1 (Marifer)

### Cronograma de trabajo Grupos WhatsApp y ZOOM

<b>Tema:</b> Arquitectura Universal y autocuidado en la vivienda
<b>Objetivos para esta sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Que las PM logren identificar los elementos de la Arquitectura Universal para favorecer espacios en la vivienda (para este grupo etario)</li></ul>
<b>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</b>

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p align="center"><b>Martes/ Jueves</b></p> <p align="center"><b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</b></p> <p align="center"><b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm a 13:00 pm</b></p>	<p><b>10:00 a 10:10</b></p> <p><b>Jennifer:</b></p> <p><b>Aviso de inicio y bienvenida a la tercera sesión del taller</b></p> <p><b>Encerrados pero enREDados.</b></p> <p>¡¡Muy buen día!! 🌞</p> <p>Estamos muy emocionadas por nuestro taller de hoy 🗣️...</p> <p>Comenzamos en 5 minutos 🕒</p> <p>¡Muy buenos días! Bienvenidos a la tercera sesión de nuestro taller 🌈🌞</p> <p>Estamos muy felices de verlos nuevamente 😊👋 día de hoy tenemos muchas actividades muy interesantes 🧐 Comenzamos con nuestra cápsula de activación física para llenarnos de energía 🤝 y platicaremos sobre cómo nos fue con la tarea de la sesión pasada 📄</p> <p>Como tema central, trabajaremos el tema de arquitectura universal y autocuidado en la vivienda</p> <p>Y para finalizar, tendremos una pequeña tarea para realizar en la semana</p> <p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cápsula de activación física - calentamiento sentados</li> <li>¿Cómo nos fue con la tarea?</li> <li>Tema central: Arquitectura Universal y Autocuidado</li> <li>Dinámica</li> <li>Tarea</li> </ol>	<p><b>Actividad física</b></p> <p><b>Tema:</b> identificar los elementos de la Arquitectura Universal para favorecer espacios inclusivos (para este grupo etario)</p> <p>Dinámica y tarea</p> <p>Cierre facilitado por el equipo correspondiente</p>	<p><b>Participantes</b></p> <p><b>Celular.</b></p> <p><b>Computadora</b></p> <p><b>Libreta y pluma para tomar notas</b></p> <p><b>Alumnos</b></p> <p><b>Video de activación física</b></p> <p><b>Video del tema central</b></p> <p><b>Dinámica</b></p> <p><b>Tarea</b></p>

	<p><b>10:10 a 10:20</b>  <b>Sofi</b>  Muy bien!! Entonces comencemos con la activación física. Hoy calentaremos principalmente el cuello y los brazos!! Todos los ejercicios se pueden realizar sentados así que pongámonos cómodos...</p> <p><b>a. Cápsula con la activación física</b>  <b>EJERCICIOS QUE LES PERMITAN ESTAR SENTADOS</b>  <b>(resistencia) 5 a 7 minutos.</b></p> <p><b>Link de youtube:</b>  <a href="https://youtu.be/KNvSH-MkOBA">https://youtu.be/KNvSH-MkOBA</a></p> <p><b>Sofi:</b> ¿Cómo se sintieron con estos ejercicios?</p> <p><b>10:20 a 10:40</b>  <b>Jenny</b>  ¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿Qué podemos reforzar?</p> <p><b>10:40 a 11:00 Tema central</b>  <b>Marifer</b>  Video informativo  Link youtube:  <a href="https://youtu.be/plQVf_tQkNg">https://youtu.be/plQVf_tQkNg</a></p> <p><b>Tema central: Arquitectura Universal y autocuidado en la vivienda</b>  -Qué es arquitectura universal: aquella arquitectura que se encarga de diseñar espacios inclusivos para una mejor convivencia (Ejemplo: espacios públicos como parques, calles. Espacios privados: oficinas, vivienda)</p>		
--	--	--	--

	<p>-¿Cuáles son los beneficios?  Mejorar la convivencia  Seguridad física  Accesibilidad  Inclusión  Estética  Comodidad</p> <p>-Autocuidado en la vivienda:  Definición de autocuidado - capacidad de estar atentos a lo que nos sucede en dichos espacios y nos hace sentir bien o mal.  -Ejemplo de lo que es ser autocuidado en la vivienda: buena ventilación, iluminación. Los lugares sean espaciosos para transitar y buena distribución de mobiliario, diseño y armonía en los espacios.  -Identificar espacios propicios para accidentes dentro del hogar.</p> <p><b>11:00 - 11:20 Actividad</b>  <b>Mariana</b>  Identificar el espacio en el que están más tiempo en su vivienda y pensar ¿cómo creen que pueden mejorar el espacio?</p> <p><b>11:20 11:25 Tarea</b>  <b>Marifer</b>  Identificar espacios, mobiliario y objetos más propensos a accidentes en su hogar.</p> <p><b>11:25 - 11:30 Despedida y cerrar</b>  Todas</p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Material facilitado durante la sesión:

### Imagen 1: Actividad de clase

ACTIVIDAD DE CLASE

IDENTIFICAR EL  
ESPACIO EN EL QUE  
ESTÁN MÁS TIEMPO  
EN SU VIVIENDA Y  
PENSAR

¿CÓMO CREEN QUE  
PUEDEN MEJORAR EL  
ESPACIO?



Fuente: elaboración propia

**Imagen 2: Tarea**



## TAREA

Identificar espacios, mobiliario y objetos más propensos a accidentes en su hogar.



Fuente: Elaboración propia

**Sesión 4**  
**Comunidad en línea parte 1 (Jenny)**

**Cronograma de trabajo**

**Grupos WhatsApp y ZOOM**

<b>Tema: Comunidad en línea</b>			
<b>Objetivos para esta sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo ¿privado? de FB, contenido ya elaborado, uso de TICs,</li> </ul>			
<b>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</b>			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<b>Martes/ Jueves</b>  <b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</b> <b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:30 pm</b>	<b>9:55 a.m. / 11:55 a.m.</b> <b>Sofía:</b> Buenos días! 🌞 En unos minutos comenzaremos con la sesión de hoy!! Comenzamos en 5 minutos 🕒	<b>Actividad física</b>  <b>Participantes:</b> <b>Describir su experiencia al realizar los ejercicios Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</b>	<b>Participantes</b> <b>Celular.</b> <b>Computadora</b> <b>Libreta y pluma para tomar notas</b>
<b>Cronograma del día</b>  <b>Nombre y nombre apoyarán con eventualidades técnicas.</b>  <b>Soporte técnico: Mariana y Marifer</b>	La sesión será mediante ZOOM. La liga de acceso es: <a href="https://iteso.zoom.us/j/9881414558">https://iteso.zoom.us/j/9881414558</a> <u>7</u>  <b>10:00 a 10:10</b> <b>Sofía: Aviso de inicio y bienvenida a la tercera sesión del taller Encerrados pero enREDados.</b>  ¡Muy buenos días! Bienvenidos a la cuarta sesión de nuestro taller 🌻🌻  Estamos muy felices de verlos nuevamente ✨😊 Comenzamos con nuestra cápsula de activación física, que está muy padre el día de hoy 🤔 y platicaremos sobre cómo nos fue con la tarea de la sesión pasada 📄 Como tema central, trabajaremos el tema de: <b>Comunidad en Línea</b>	<b>Tema: Comunidad en línea</b>  <b>Participantes</b> <b>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</b>  <b>Cierre</b>  <b>Participantes</b> <b>Analizar lo aprendido en la sesión</b>  <b>Tarea</b>  <b>Participantes</b> <b>Cumplimiento de tarea</b> <b>Calidad de la tarea</b> <b>Profundidad del tema visto</b>	<b>Alumnos</b> <b>Video de activación física</b> <b>Video del tema central</b> <b>Dinámica</b> <b>Tarea</b>

Y para finalizar, tendremos una pequeña tarea para realizar en la semana. 🌻 🌺

**El contenido de la sesión de hoy es:**

- a. Cápsula de activación física - cardio
- b. ¿Cómo nos fue con la tarea?
- c. Tema central: Comunidad en línea
- d. Dinámica
- e. Tarea

**10:10 a 10:20 Marifer (martes)  
Mariana (jueves)**

Iniciamos entonces con la activación física de la sesión de hoy, Los ejercicios son de cardio moderado y serán parados entonces les recomendamos estar en un lugar cómodo para moverse! Recuerden no sobre exigirse, el propósito es mover nuestro cuerpo y llenarnos de energía

- a. **Cápsula con la activación física**  
Cardio Moderado 5 a 7 minutos.

**Enlace:**

<https://youtu.be/FJynUpiRDdU>

**Marifer:** ¿Cómo se sintieron con estos ejercicios?

**10:20 a 10:40 Marifer (martes)  
Mariana (jueves)**

¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿Qué podemos reforzar?

**10:40 a 11:00 Jenni**

Coloca tema central: Comunidad en Línea

	<p>Video informativo</p> <p><b>Enlace:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Stqg13Oo2YM&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=Stqg13Oo2YM&amp;t=2s</a></p> <p><b>Tema central: Comunidad en Línea</b></p> <p>Cuidado Coletivo, vivir la vejez con los otros.</p> <p><b>11:00-11:10 Sofía</b>  <b>Dinámica del contenido de la sesión</b>  Respecto al tema, ahora nos gustaría que nos describan tres cosas que les gustaría hacer si fueran parte de una comunidad en línea. 🌻 🌺</p> <p>Algunos ejemplos son: un club de lectura, club de series y películas, club de escritura, grupo de crecimiento, compartir recetas saludables, entre otras.</p> <p><b>Tarea Jenny</b>  11:20 11:25</p> <p><b>Tarea</b>  ¡Muchas gracias a todos! Como siempre sus ideas nos ayudan mucho.</p> <p>De tarea les dejamos que piensen y describan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- una experiencia <b>negativa</b> en la que no pudiste realizar algo que querías por causa de la tecnología</li> <li>- una experiencia <b>positiva</b> en la que, mediante el uso de la tecnología, lograste realizar algo que te ayudó significativamente.</li> </ul> <p><b>Despedida y cerrar 11:25 - 11:30</b>  <b>Todas las facilitadoras</b></p>		
--	---	--	--

Fuente:Elaboración propia

## Dinámica

### DINÁMICA



Describan **tres** cosas que les gustaría hacer si fueran parte de una comunidad en línea.

Ejemplos: club de lectura, club de series y películas, club de escritura, grupo de crecimiento, compartir recetas saludables, etc.

Fuente: Elaboración propia

## Tarea

### TAREA



Describe una experiencia **negativa** en la que no pudiste realizar algo que querías por causa de la tecnología.

Describe una experiencia **positiva** en la que, mediante el uso de la tecnología, lograste realizar algo que te ayudó significativamente.

Fuente: Elaboración propia

**Sesión 5**  
**Hospitalidad en el transporte público parte 2 (Mariana)**

**Cronograma de trabajo**  
**Grupos WhatsApp y ZOOM**

<b>Tema:</b>			
<b>Hospitalidad en el transporte público</b>			
<b>Objetivos para esta sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producto derivado de la sesión: Propuesta de Hospitalidad en el transporte público</li> </ul> <p>Realizar un taller de diseño participativo en el cual las PM describan la experiencia que les representa desafíos al utilizar el Transporte público:</p> <p>En cuanto a:</p> <p>Generales:</p> <p>Costo, rutas, accesibilidad, ... (rutas articuladas para usar otro medio de transporte...) <i>punto de conflicto?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La espera (seguridad, paradas, tiempos, mobiliario, sombra/sol, ubicación de paradas,... )</li> <li>2. El traslado (número de asientos, y de asientos disponibles, la atención, atención: tiempo destinado para que la PM pueda subir al transporte sin presiones)</li> </ol>			
<b>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</b>			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<b>Martes/ Jueves</b>  <b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</b> <b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00pm</b>	<b>a 9:00 a.m. / 11:00 a.m.</b> <b>Jenny:</b> <b>9:00 am</b> Buen día, hoy nos encontramos en nuestro taller de forma puntual a las 10am con el gusto de saludarlos y activarnos. Para la sesión de hoy se requiere lo que se muestra en la imagen siguiente:  <div style="text-align: center;">/</div> Buen día, hoy nos encontramos en nuestro taller de forma puntual a las 12pm con el gusto de saludarlos y activarnos. Para la sesión de hoy se requiere lo que se muestra en la imagen siguiente:	<b>Actividad física</b>  <b>Participantes:</b> <b>Describir su experiencia al realizar los ejercicios Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</b>  <b>Tema: Bienestar, resignificando a la vejez e Higiene del sueño</b>  <b>Participantes</b> Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central	<b>Participantes</b> <b>Celular.</b> <b>Computadora</b> <b>Libreta y pluma para tomar notas</b> <b>Peso para act. física</b>  <b>Alumnos</b> <b>Video de activación física</b> <b>Video del tema central</b> <b>Dinámica</b> <b>Tarea</b>
<b>Cronograma del día</b>  <b>Nombre y nombre apoyarán con eventualidades técnicas.</b>  <b>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller</b> <b>Normas</b> <b>Consentimiento informado (contrato social)</b> <b>Dinámica para conocerse entre participantes</b>			

<p><b>10:35 a 10:45 a.m. Activación física: fuerza</b></p> <p><b>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</b></p> <p><b>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</b></p>	<p><b>9:55am</b> ¡Buenos días, bonito martes! 🌻 En unos minutos comenzaremos con la sesión de hoy!! Comenzamos en 5 minutos.</p> <p><b>10:00 a 10:10</b>  <b>Jenny:</b><sup>(Mariana)</sup>      ¡Buenos días a todos! ✨ Esperamos que hayan tenido un muy buen fin de semana, estamos emocionadas por la sesión de hoy que hablaremos sobre el tema de: Hospitalidad y transporte público. ¡Esperamos que les guste mucho! 😊 como siempre, empezamos con activación física para comenzar con toda la energía y motivación ♡</p> <p><b>Activación física (Sofi): Fuerza</b>  <b>10:10-10:20</b>      Sofia: Como ya mencionó mi compañera Jenny, esta semana haremos ejercicios de fuerza y se pueden realizar sentados sin problema.  <a href="https://youtu.be/zqKNsq7smOM">https://youtu.be/zqKNsq7smOM</a></p> <p><b>10:20-10:30</b>      Sofia: ¿Ya listos todos? ¿Cómo se sintieron con estos ejercicios?</p> <p><b>10:30-10:40</b>      Jenny      Retomando el tema de la sesión pasada: Comunidad en Línea. (Enviar foto de tarea) ¿Cómo nos fue? ¿Quién nos quiere compartir su tarea?</p> <p>10:40-10-50      Mariana  <b>Tema central:</b> Hospitalidad en el transporte público     <ul style="list-style-type: none"> <li>- distancia de la parada del camión</li> <li>- rutas</li> <li>- condiciones de las paradas de los camiones</li> </ul> </p>	<p><b>Cierre</b></p> <p><b>Participantes</b>      Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p><b>Tarea</b></p> <p><b>Participantes</b>      Cumplimiento de tarea      Calidad de la tarea      Profundidad del tema visto</p>	
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiempo de espera</li> <li>- condiciones para subir al camión</li> <li>- costo del boleto</li> <li>- tiempo que da el chofer para subir</li> <li>- trato del chofer al pagar</li> <li>- pago con tarjeta o efectivo</li> <li>- existen lugares adecuados para adultos mayores</li> <li>- ¿se respetan los lugares?</li> <li>- se exige el cubrebocas - covid</li> <li>- condiciones para pedir la parada del camión</li> <li>- tiempo que dan para bajar del camión</li> </ul> <p>10:50-11:10  <b>Marifer Dinámica</b>  Preparamos para ustedes una dinámica acerca del tema de la sesión de hoy!! Les compartimos una imagen que explica de qué se trata</p> <p>-Imagen-  *Texto*</p> <p>Mencionar qué te hace sentir cuidado al usar el transporte público y en qué situaciones no te sientes cuidado</p> <p>Por ejemplo, me siento segura y cuidada cuando hay luz en las paradas por la noche, y no me siento cuidada cuando hay muchas personas y no hay ni espacio para pasar</p> <p>¿Qué opinan?, ¿Quién nos quisiera compartir sus reflexiones?</p> <p>11:10-11:20  Mariana  Tarea  11:20-11:30  Despedida todas y dudas</p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

## Material utilizado durante la sesión

### Dinámica de clase



Fuente: Elaboración propia

### Tarea



Fuente: Elaboración propia

**Sesión 6**  
**Agenda comunitaria: Los demás te necesitan (Sofía)**

**Cronograma de trabajo**  
**Grupos WhatsApp y ZOOM**

**Tema:**

Agenda Comunitaria: los demás te necesitan.

**Objetivos para esta sesión:**

- **Difusión-información** de actividades en la ciudad (libreta, hoteles, revista-impreso y electrónico- )

- Actividades para toda la comunidad

Qué necesito:

Qué actividades disfrutan (ya)

Cuáles son sus fuentes de información sobre actividades

- Revisar chats de sesión anterior
- Grupo FB WS actividades de ocio canal de difusión de eventos - cuenta en instagram- precios especiales - actividades en parques-

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

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p><b>Martes 29 / Jueves 31 de marzo</b></p> <p><b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (WhatsApp)</b></p> <p><b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00 pm</b></p>	<p><b>19 Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</b></p> <p><b>Mariana:</b> Buenos días a todos! Esperamos hayan tenido un lindo fin de semana. Nos reunimos de nuevo a las 10:00 AM a nuestro taller Encerrados pero EnREDados y por favor tener a la mano la tarea de la semana pasada, se las vuelvo a mandar de recordatorio! Nos vemos en un momento</p>	<p><b>Actividad física</b></p> <p><b>Participantes:</b> <b>Describir su experiencia al realizar los ejercicios Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</b></p>	<p><b>Participantes</b> <b>Celular.</b> <b>Computadora</b> <b>Libreta y pluma para tomar notas</b></p>
<p><b>Cronograma del día</b></p> <p>Mariana y Marifer apoyarán con eventualidades técnicas.</p> <p>10:00 a 10:10 a.m. Bienvenida</p> <p>10:10 a 10:20 Activación física</p> <p>10:20 a 10:30 Revisión de tarea</p> <p>10:30 a 11:10 Presentación del tema</p> <p>11:10 Actividad central</p> <p>11:20 Tarea</p>	<p>AM a nuestro taller Encerrados pero EnREDados y por favor tener a la mano la tarea de la semana pasada, se las vuelvo a mandar de recordatorio! Nos vemos en un momento</p> <p><b>10:00 a 10:10 Bienvenida Mariana:</b> Buenos días! ahora si comenzamos con el taller del día de hoy!</p> <p><b>El contenido de la sesión de hoy es:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cápsula de activación física</li> <li>¿Cómo nos fue con la tarea?</li> <li>Tema central: Agenda comunitaria</li> <li>Dinámica del contenido de la sesión</li> <li>Tarea</li> </ol>	<p><b>Tema: Agenda Comunitaria: Los demás te necesitan</b></p> <p><b>Participantes</b> <b>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</b></p> <p><b>Cierre</b></p> <p><b>Participantes</b> <b>Analizar lo aprendido en la sesión</b></p> <p><b>Tarea</b></p> <p><b>Participantes</b> <b>Cumplimiento de tarea</b></p>	<p><b>Alumnos</b> <b>Video presentación alumnos</b> <b>Programa del taller (video)</b> <b>Infografía del reglamento</b> <b>Consentimiento informado</b> <b>Infografía de procesos técnico</b></p> <p><b>Video de activación física</b></p> <p><b>Describir la tarea:</b> ¿Cuál es tu plan para mejorar tus relaciones en</p>

<p>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</p> <p><b>Soporte técnico:</b> Mariana y Marifer</p>	<p><b>10:10 a 10:20</b>  <b>Marifer:</b>  Como de costumbre iniciamos nuestra sesión con la activación física para comenzar con toda la energía. El día de hoy nuestra actividad está enfocada a nuestra respiración y la intención es que se relajen! 🧘  Si tienen algún inconveniente nos dicen, esperemos les agrade 😊</p> <p>a. Cápsula con la activación física  (Relajación y respiración) 5 a 7 minutos.</p> <p><b>Liga de Youtube:</b>  <a href="https://youtu.be/mupbxfJ9Zas">https://youtu.be/mupbxfJ9Zas</a></p> <p><b>10:20 a 10:30 (para dar seguimiento y concretar tema)</b>  <b>Mariana:</b>  ¿Cómo nos fue con la tarea? ¿qué aprendimos? ¿Qué podemos reforzar?</p> <p><b>10:30 a 11:10</b>  <b>Sofía:</b>  Muy bien, gracias por compartirnos sus tareas. Ahora continuaremos con el tema de esta semana, que es <b>Agenda Comunitaria: Los demás te necesitan.</b> Espero les guste y lo disfruten!!!</p> <p>Como todas las semanas, les mandaremos el video por aquí y también la liga a YouTube para que lo vean por el medio que prefieran.</p> <p><b>Liga de YouTube:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=daMI27pCvkk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=daMI27pCvkk&amp;feature=youtu.be</a></p> <p><b>11:10 Actividad</b>  <b>Sofía:</b>  - ¿Cómo se enteran de los eventos que se realizan dentro de la comunidad?  - ¿Qué se podría realizar, con el uso de la tecnología, para que se</p>	<p><b>Calidad de la tarea</b>  <b>Profundidad del tema visto</b></p>	<p>comunidad usando la tecnología?  (describe 3 acciones que te llevan a lograrlo)</p> <p>Ejemplo: Mi plan es ...  Llamarle a mis nietos por video llamada dos veces a la semana  Animarme a usar más funciones del whats app  Usar redes sociales como Facebook para conocer temas de cocina</p> <p><b>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</b></p>
--	---	--	---

	<p>conozcan las actividades dentro de mi comunidad?          -¿Qué tipo de actividades prefieren conocer?</p> <p><b>11:20 Tarea</b>  <b>Jenny:</b>          ¿Cuál es tu plan para mejorar tus relaciones en comunidad usando la tecnología?          (describe 3 acciones que te llevan a lograrlo)</p> <p>Ejemplo: Mi plan es ...          Llamarle a mis nietos por video llamada dos veces a la semana          Animarme a usar más funciones del whats app          Usar redes sociales como Facebook para conocer temas de cocina</p> <p><b>Despedida 11:25</b>  <b>Todas:</b>          Todas se pueden despedir :)</p>		
--	--	--	--

**Material utilizado durante la sesión**


**Imagen 1: Dinámica de la clase**

Agenda comunitaria

# DINÁMICA DE CLASE

Contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se enteran de los eventos que se realizan dentro de la comunidad?
- ¿Qué se podría realizar, con el uso de la tecnología, para que se conozcan las actividades dentro de mi comunidad?
- ¿Qué tipo de actividades prefieren conocer?



Fuente: Elaboración propia

## Imágen 2: Tarea

Agenda comunitaria

# TAREA



¿Cuál es tu plan para mejorar tus relaciones en comunidad usando la tecnología?  
(describe 3 acciones que te llevan a lograrlo)

Ejemplo: Mi plan es; Llamarle a mis nietos por video llamada dos veces a la semana...

Fuente: Elaboración propia

## Sesión 7 Rediseñar la vivienda parte 2 (Marifer)

### Cronograma de trabajo Grupos WhatsApp y ZOOM

<b>Tema:</b>  <b>-Rediseñar la vivienda</b>  <b>Vivienda en la vejez</b>  De la sistematización Respuestas de MUJERES, Pasan más tiempo en COCINA Y SALA Ya han hecho adecuaciones en sus casas No mueven sus cosas (muebles del lugar donde saben que ya está)			
<b>Objetivos para esta sesión:</b>  <b>¿Cómo pueden ayudar los espacios <i>-de una casa-</i> a que se sientan mejor las PM que los lleguen a habitar?</b>  <b>Escaleras con pasamanos</b>  <b>Cocina amplia</b>  <b>-Conocer alternativas de vivienda para adultos mayores</b>			
<b>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</b>			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<b>Martes 5 / Jueves 7 de abril</b>  <b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</b>  <b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm a 13:30 pm</b>	<b>Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</b>  Hola!! Buenos días a todos! Esperamos hayan tenido un lindo fin de semana.  Nos reunimos a las 10:00 AM en nuestro taller Encerrados pero EnREDados. Nos vemos en un rato!  <b>10:00 a 10:10 Sofía</b>  Hola de nuevo!! Esperamos hayan tenido una bonita semana y que	<b>Actividad física</b>  <b>Participantes:</b> <b>Describir su experiencia al realizar los ejercicios</b> <b>Semanalmente ¿con que frecuencia realizan los ejercicios?</b>  <b>Participantes</b> <b>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</b>  <b>Cierre</b>	<b>Participantes</b> <b>Celular.</b> <b>Computadora</b> <b>Libreta y pluma para tomar notas</b> <b>Alumnos</b> <b>Vides</b> <b>Dinámica y tarea</b>

	<p>hoy vengan con todas las ganas para la sesión!</p> <p>El tema central de esta semana es <b>Vivienda en la vejez</b>, y como activación física les preparamos algo que estamos seguras les va a encantar!</p> <p><b>El contenido de la sesión de hoy es:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Cápsula de activación física</li> <li>b. ¿Cómo nos fue con la tarea?</li> <li>c. Tema central: Vivienda en la vejez</li> <li>d. Dinámica del contenido de la sesión</li> <li>e. Tarea ¿qué dejamos de tarea?</li> </ol> <p><b>10:10 a 10:20 Jennifer (SOFI)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Cápsula con la activación física (Cardio Baile) 5 a 7 minutos.</li> </ol> <p><b>Enlace de YouTube:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DpYcbFrQQdg&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=DpYcbFrQQdg&amp;feature=youtu.be</a></p> <p><b>10:25- 10:30 Sofía</b>  ¿Cómo se sintieron con estos ejercicios?</p> <p><b>10:30 a 10:45 Sofía</b></p> <p>Retomando el tema de la sesión pasada, estuvimos leyendo sus tareas, ¿quien la quiere volver a compartir para platicar más sobre ella?</p>	<p><b>Participantes</b>  <b>Analizar lo aprendido en la sesión</b></p> <p><b>Tarea</b></p> <p><b>Participantes</b>  <b>Cumplimiento de tarea</b>  <b>Calidad de la tarea</b>  <b>Profundidad del tema visto</b></p>	
--	---	---	--

	<p><b>10:45 a 11:10 Marifer</b>  <b>Coloca tema central</b>  <b>Video informativo</b></p> <p>Link de youtube:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IBtR-byITYE">https://www.youtube.com/watch?v=IBtR-byITYE</a></p> <p><b>Vivienda en la vejez</b></p> <p><b>Opciones de Vivienda en la vejez</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Contexto de la necesidad de cuidados en la vejez</li> <li>- Las familias única alternativa</li> <li>-Residenciales (asilos)</li> <li>-Cuidarnos en comunidad</li> </ul> <p><i>Tendencias de cuidados en la vejez</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Importancia de los mismos</li> </ul> <p><i>Alternativas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuidadores a domicilio</li> <li>-Vivir en comunidad</li> <li>-Edificio de mayores</li> <li>-Cohousing</li> <li>-Residencias (asilos)</li> </ul> <p><b>11:10-11:20 Dinámica Marifer</b></p> <p><b>11:25 Mariana</b>  <b>Tarea</b>  Muchas gracias por su participación y tiempo! Para terminar la sesión compartimos la tarea de la semana. Si tiene dudas por favor nos avisan. El tema de la tarea es: “Cómo nos preparamos esta elección de cómo, dónde y con quién vivir la vejez.</p> <p><b>Aviso general: No habrá sesión de taller durante la Semana Santa. Nos vemos en Semana de Pascua, el día:  martes 19 de abril</b></p>		
--	--	--	--

	<p>jueves 21 de abril</p> <p>¡Les esperamos el martes 19 de abril a las 10 a.m. con el tema: Comunidad en Facebook!</p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

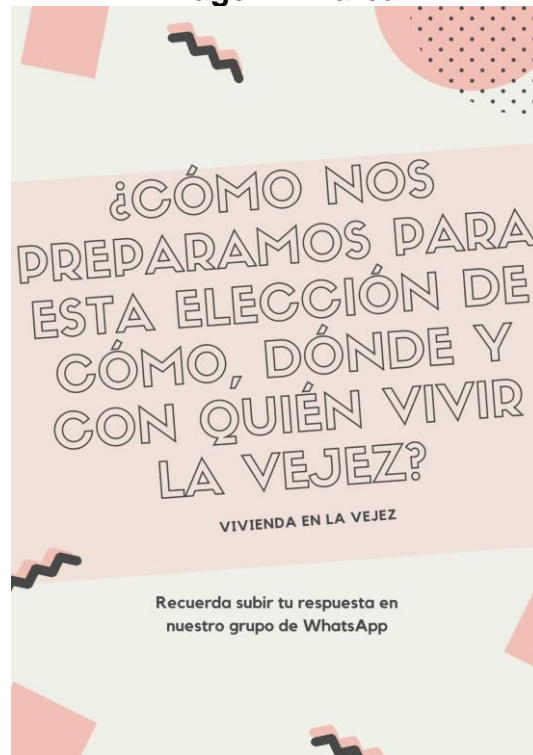
### Material utilizado durante la sesión

Imagen 1: Dinámica de reflexión



Fuente: elaboración propia

**Imagen 2: Tarea**



Fuente: elaboración propia

**Sesión 8**  
**Comunidad en línea parte 2 (Jenny)**

**Cronograma de trabajo**

**Grupos WhatsApp y ZOOM**

<b>Tema:</b>  <b>Comunidad en línea</b>  <b>Sentido de pertenencia</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Creación de cuenta en FB</li> <li>● Creación de grupo privado de Encerrados pero enREDados</li> </ul>			
<b>Objetivos para esta sesión:</b>  <b>Sentido de pertenencia</b>  <b>Introducción a la red social: Facebook (para su máximo aprovechamiento) Manual con indicaciones</b>  <b>Dinámica:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso y aprovechamiento que dan a FB</li> <li>-Compartir el nombre con el que se dieron de alta en FB</li> <li>-Compartir páginas que siguen con una breve descripción del contenido</li> </ul> <b>Tarea: Darse de alta en un grupo privado de Facebook: Encerrados pero enREDados y compartir un evento, video.</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quienes no estén dados de alta en FB, abrirán su cuenta y se darán de alta.</li> </ul>			
<b>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</b>			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<b>Martes/ Jueves</b>  <b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</b>  <b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00 pm</b>	<b>Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</b>	<b>Participantes</b>	<b>Participantes Celular. Computadora</b>

<p align="center"><b>Cronograma del día</b></p> <p><b>Jenny y Sofía apoyarán con eventualidades técnicas.</b></p> <p><b>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller</b>  <b>Normas</b>  <b>Consentimiento informado (contrato social)</b>  <b>Dinámica para conocerse entre participantes</b></p> <p><b>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</b></p> <p><b>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</b></p> <p><b>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</b></p> <p><b>Soporte técnico: Jenny y Sofía</b></p>	<p><b>9:00 / 11:00 Mariana (Martes)</b>  <b>Marifer(Jueves)</b>          Hola!! ¡Buenos días a todos!          ¡Después de estas tiempo de vacaciones y relajación toca volver al taller! Hoy nos reunimos a las 10:00 AM en nuestro taller Encerrados pero EnREDados. ¡Nos vemos en un rato!</p> <p>Hola!! ¡Buenos días a todos!          ¡Después de estas tiempo de vacaciones y relajación toca volver al taller! Hoy nos reunimos a las 12:00 PM en nuestro taller Encerrados pero EnREDados. ¡Nos vemos en un rato!</p> <p><b>10:00 a 10:10 / 12:00 a 12:10 Mariana (Martes)</b>  <b>Marifer (Jueves)</b>          Hola!! ¡Buen día a todos! ¿Cómo están? Esperamos que hayan regresado de las vacaciones con energía y actitud para retomar el taller! Esta semana hablaremos sobre la *Comunidad en Facebook*. Pero antes del tema iniciaremos con la activación física, que esta semana trabajaremos en ____.</p> <p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cápsula de activación física: <b>equilibrio.</b></li> <li>¿Cómo nos fue con la tarea?</li> <li>Tema central: <b>Comunidad en Facebook</b></li> <li>Dinámica del contenido de la sesión</li> <li>Tarea</li> </ol> <p><b>10:10 a 10:20 Marifer y Mariana</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cápsula con la activación física</li> </ol>	<p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p><b>Cierre</b></p> <p><b>Participantes</b>          Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p><b>Tarea</b></p> <p><b>Participantes</b>          Cumplimiento de tarea          Calidad de la tarea          Profundidad del tema visto</p>	<p><b>Libreta y pluma para tomar notas</b>  <b>Alumnos materiales ya contruidos</b></p> <p><b>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</b></p>
--	---	---	---

(Ejercicios de equilibrio - pendientes-) 5 a 7 minutos.

**Enlace de YouTube:**

<https://youtu.be/IR5PY7Bmbf>

[o](#)

**10:25- 10:30 Mariana**

¿Cómo se sintieron con estos ejercicios? ¿qué ejercicios les gustaría trabajar para la siguiente semana -9-?

**10:30 a 10:45 Mariana**

Retomando el tema de la sesión pasada, estuvimos leyendo sus tareas, devolución de síntesis del tema y de las tareas recibidas. Aquí nos quedamos. ¿quién la quiere volver a compartir para platicar más sobre ella?

**10:45 a 11:10 Jenny**

**Coloca tema central**

**Video informativo**

Link de youtube:

<https://youtu.be/1RylqLibNYU>

Comunidad en Facebook

**Opciones de Vivienda en la vejez**

-Colocar el contenido para esta sesión

Enlace: <https://youtu.be/IR5PY7Bmbfo>

**11:10-11:20 Dinámica Sofía**

**11:25 Tarea Sofía**

Muchas gracias por su participación y tiempo! Para terminar la sesión compartimos la tarea de la semana.

	<p><b>Aviso general: No hay sesión de taller durante la semana santa.</b></p> <p><b>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. con el tema: Red de apoyo para la productividad en la vejez</b></p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

## Material utilizado en la sesión

### Dinámica

# DINÁMICA

# DINÁMICA

¿Qué uso se le da y de qué forma se puede aprovechar Facebook?

Comparte cuál es el nombre con el que estás dado de alta en Facebook.



Favor de abrir este enlace para integrarte al grupo:

<https://www.facebook.com/groups/375556661137057>

Fuente: Elaboración propia

## Tareas

### TAREA

Realizar un comentario  
en alguna publicación  
que les resulte  
interesante.

### TAREA

INTEGRARSE AL GRUPO DE FACEBOOK:

ENCERRADOS PERO  
ENREDADOS

<HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUP/S/375556661137057>



Nota: Quien no este dado de alta tiene que **crear** una cuenta de Facebook para así poder integrarse al grupo. En el video de la sesión de hoy hay un tutorial de como hacerlo.

**Fuente: elaboración propia**

## Cronograma 9 Validación de propuestas (Sofía)

### Cronograma de trabajo Grupos WhatsApp y ZOOM

<b>Tema:</b>			
Validación de las propuestas de las alumnas, integración de temas transversales y evaluación de talleres por parte de las personas mayores.			
<b>Objetivos para esta sesión:</b>			
Presentar las propuestas a las personas mayores e identificar sus áreas de mejora.			
<b>Días de intervención: Marte y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</b>			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<p><b>Martes 26 / Jueves 28 de marzo</b></p> <p><b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</b></p> <p><b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00 pm</b></p>	<p><b>9:00 / 11:00</b></p> <p><b>Sofía:</b></p> <p><b>Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</b></p> <p>Hola!! ¡Buenos días a todos! ! Hoy nos reunimos a las 10:00 AM en nuestro taller Encerrados pero EnREDados. ¡Nos vemos en un rato!</p> <p>Hola!! ¡Buenos días a todos!! Hoy nos reunimos a las 12:00 PM en nuestro taller Encerrados pero EnREDados. ¡Nos vemos en un rato!</p> <p><b>10:00 a 10:05 / 12:00 a 12:10</b></p> <p><b>Sofía</b></p> <p>Hola!! ¡Muy bonito día a todos! ¿Cómo están? Esperamos hayan tenido un bonito fin de semana! El taller de esta semana será un poco diferente, les estaremos presentando las propuestas que hemos ido desarrollando para ustedes.</p>	<p><b>Participantes</b></p> <p>Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central</p> <p><b>Cierre</b></p> <p><b>Participantes</b></p> <p>Analizar lo aprendido en la sesión</p> <p><b>Tarea</b></p> <p><b>Participantes</b></p> <p>Cumplimiento de tarea Calidad de la tarea Profundidad del tema visto</p>	<p><b>Participantes</b></p> <p><b>Celular.</b></p> <p><b>Computadora</b></p> <p><b>Libreta y pluma para tomar notas</b></p> <p><b>Alumnos</b></p> <p><b>Video presentación alumnos</b></p> <p><b>Programa del taller (video)</b></p> <p><b>Infografía del reglamento</b></p> <p><b>Consentimiento informado</b></p> <p><b>Infografía de procesos tecnico</b></p> <p><b>Video de activación física</b></p> <p><b>Tema central</b></p> <p><b>Elige el tema en el que consideras que se deba trabajar para que abone a tu bienestar.</b></p> <p><b>Dentro de los temas que se colocan a continuación describe que hace falta para</b></p> <p><b>-VIVIENDA</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Cronograma del día</b></p> <p><b>Jenny y Sofía apoyarán con eventualidades técnicas.</b></p> <p><b>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller</b></p> <p><b>Normas</b></p> <p><b>Consentimiento informado (contrato social)</b></p> <p><b>Dinámica para conocerse entre participantes</b></p> <p><b>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</b></p> <p><b>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</b></p> <p><b>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</b></p> <p><b>Soporte técnico: Jenny y Sofía</b></p>			

	<p>El contenido de la sesión de hoy es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo nos fue con la tarea?</li> <li>Tema central: <b>Validación de propuestas</b></li> <li>Dinámica del contenido de la sesión</li> </ol> <p><b>10:05 a 10:10</b> Revisar tarea</p> <p><b>10:10 a 10:15</b> <b>Jenny:</b> Revisión de la tarea Comunidad en línea</p> <p><b>10:15 Inicio de presentación de videos</b> Presentación de contenidos por temas (15 minutos para cada tema)</p> <p><b>10:15</b> <b>Mariana:</b> <b>1.Hospitalidad y transporte público:</b> Presenta material visual y espacio para validación (retroalimentación, comentarios de las personas mayores)</p> <p><b>10:30</b> <b>Marifer:</b> <b>2. Espacio privado:</b> Presenta video y espacio para validación (retroalimentación, comentarios de las personas mayores)</p> <p><b>10:45</b> <b>Sofi:</b> <b>Agenda comunitaria:</b> Presenta video y espacio para validación (retroalimentación,</p>		<p><b>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</b></p>
--	---	--	---

	<p>comentarios de las personas mayores)</p> <p>Tipos de actividades: físicas, formativas y sociales y sus beneficios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Físico: favorece la salud mental, salud emocional y salud física</li> <li>- Formativas: incrementa las capacidades cognitivas que favorecen la toma de decisiones y previene problemas mentales</li> <li>- Social: Favorece la red de apoyo social y valida la importancia del rol de las personas mayores en la sociedad</li> </ul> <p><b>11:00</b> <b>Jenny:</b> <b>4. Comunidad en línea:</b> Presenta video y espacio para validación (retroalimentación, comentarios de las personas mayores)</p> <p><b>11:15</b> <b>Mariana</b> Cierre y agradecimiento por participar en la dinámica</p> <p>Invitación para el convivio virtual para la siguiente semana.</p> <p>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. para nuestra sesión de cierre y convivencia.</p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

## Cronograma 10 Cierre de los talleres (Jenny)

### Cronograma de trabajo Grupos WhatsApp y ZOOM

<b>Tema:</b>			
Cierre de la experiencia, video de agradecimiento, compartir aprendizajes, despedir y celebrar esta experiencia.			
<b>Objetivos para esta sesión:</b>			
Cierre de la experiencia de estudiantes con las Personas mayores de los grupos. Contenido para video individual: ¿Qué aprendimos juntos? ¿A qué nos invita esta experiencia? ¿Qué sabemos ahora que no sabíamos antes? Agradecimiento individual  Preguntas dirigidas para las personas mayores ¿Qué aprendimos juntos? ¿Qué fue lo que más disfrutaron del taller? ¿Qué tema les gusto más?, comparte un ejemplo ¿Qué sugerencias nos comparten para el próximo taller?  Sofy-Jenny Invitación Mariana-Marifer Presentación <b>Compartir lo que aprendimos de las personas mayores en específico y en general: Video, visuales, ejemplo de lo que compartieron, frases, Diapositivas a cada persona integrando los aprendizajes que les ayudaron a construir.</b>			
<b>Días de intervención: Martes y Jueves/ GRUPO WHATS APP y ZOOM</b>			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
<b>Martes 3 / Jueves 12 de abril</b>  <b>Martes y Jueves 10:00 a.m. a 11:30 a.m. (whats app)</b> <b>Martes y Jueves (Zoom) 12:00pm 13:00 pm</b>	<b>Aviso de inicio y bienvenida a la segunda sesión del taller Encerrados pero enREDados.</b>  <b>9:00 / 11:00</b> <b>Jenny:</b> Hola!! ¡Buenos días a todos! ! Hoy nos reunimos a las 10:00 AM en nuestro taller Encerrados pero EnREDados. ¡Nos vemos en un rato!	<b>Participantes</b> Las respuestas antes los cuestionamiento del tema central  <b>Cierre</b>  <b>Participantes</b> Analizar lo aprendido en la sesión	<b>Participantes</b> <b>Celular.</b> <b>Computadora</b> <b>Libreta y pluma para tomar notas</b> <b>Alumnos</b> <b>Video presentación alumnos</b> <b>Programa del taller (video)</b> <b>Infografía del reglamento</b>
<b>Cronograma del día</b>  <b>Jenny y Sofía apoyarán con eventualidades técnicas.</b>  <b>10:00 a 10:35 a.m. Bienvenida e introducción al taller</b>			

<p><b>Normas</b>  <b>Consentimiento informado (contrato social)</b>  <b>Dinámica para conocerse entre participantes</b></p> <p><b>10:35 a 10:45 a.m. Activación física</b></p> <p><b>10:35 a 11:25 a.m. Presentación del tema</b>  <b>11.25 a 11:30 a.m. Cierre de la sesión</b></p> <p><b>Soporte técnico: Jenny y Sofía</b></p>	<p>Hola!! ¡Buenos días a todos!! Hoy nos reunimos a las 12:00 PM en nuestro taller Encerrados pero EnREDados. ¡Nos vemos en un rato!</p> <p><b>10:00 a 10:10 / 12:00 a 12:10</b>  <b>Jenny:</b>  Hola!! ¡Muy bonito día a todos! ¿Cómo están? ¡Esperamos hayan tenido un bonito fin de semana! Esta es la última sesión de nuestro taller, estamos muy felices por lo que hemos logrado juntos es por eso que les hicimos un video de despedida y agradecimiento, esperamos que les guste.</p> <p><b>10:10 a 10:25</b>  <b>Marifer:</b>  Video de agradecimiento</p> <p><b>10:25 a 11:10</b>  <b>Todas:</b>  <b>Dinámica de preguntas</b></p> <p><b>10:25 a 10:35</b>  <b>Mariana:</b>  ¿Qué tema les gusto más?, comparte un ejemplo</p> <p><b>10:35 a 10:45</b>  <b>Marifer:</b>  ¿Qué aprendimos juntos?</p> <p><b>10:45 a 10:55</b>  <b>Jenny:</b>  ¿Qué fue lo que más disfrutaron del taller?</p> <p><b>10:55 a 11:20 Cierre</b>  <b>Sofía</b>  ¿Qué nos recomendarías cambiar o mejorar para el próximo taller?</p>	<p><b>Tarea</b></p> <p><b>Participantes</b>  Cumplimiento de tarea  Calidad de la tarea  Profundidad del tema visto</p>	<p><b>Consentimiento informado</b>  <b>Infografía de procesos tecnico</b>  <b>Video de activación física</b></p> <p><b>Describir la tarea:</b> Para terminar, hemos preparado algunas preguntas que les ayudarán a reflexionar sobre el tema de hoy. Esperamos que puedan revisarlas con calma en esta semana y que les sean muy útiles</p> <p><b>Elige el tema en el que consideras que se deba trabajar para que abone a tu bienestar.</b></p> <p><b>NOTA: LAS ALUMNAS SELECCIONAN 1 CASO DE CADA GRUPO Y LES DARÁN SEGUIMIENTO CON RESPECTO A LOS INDICADORES</b></p>
---	--	---	--

	<p><b>11:20 am a 11:30</b>  <b>Sofía</b>  Cierre y agradecimiento por participar.</p> <p><b>¡Les esperamos el próximo martes a las 10 a.m. para nuestra sesión de cierre y convivencia.</b></p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

Materiales facilitados en la sesión



Fuente: Elaboración propia

## Invitación final de resultados del trabajo realizado.

# ¡ESTÁN INVITADOS!

**PRODUCTOS FINALES:**  
AGENDA COMUNITARIA  
COMUNIDAD EN LÍNEA  
MANUAL DE REDISEÑO DE VIVIENDA  
HOSPITALIDAD EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

Mayo  
**12**  
9 a 10  
A. M.

Estás invitado a la:  
**PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

Vía Zoom:  
<https://iteso.zoom.us/j/97568349776>  
ID: 975 6834 9776  
Código de acceso: ITESO

**ALUMNAS**  
Sofía Zuno  
Jennifer Medina  
Mariana Ramos  
Marifer Diaz

*¡Encerrados pero enREDados!*

**MAESTRAS**  
Cristina Rojo  
Martha Ramirez  
Margarita Maldonado

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

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

*¡Encerrados pero enREDados!*

Jueves 2 de Diciembre 2021  
12:00 pm

Vía ZOOM  
<https://iteso.zoom.us/j/94706239272>  
Meeting ID: 947 0623 9272    Passcode: 122072

**PRODUCTOS FINALES:**

- Círculo de convivencia en línea
- Mi espacio público ideal
- Manual de técnicas y prácticas de regulación emocional
- Manual de tips de interiorismo para mejorar el bienestar

**Alumnas:**

- Andrea Lizbeth Luna - Arquitectura
- Lineth Garcia - Arquitectura
- Ana Espinoza - Comercio y negocios globales
- Laura López - Psicología

**Maestras:**

- Mtra. Cristina Rojo
- Mtra. Martha Ramirez
- Dra. Margarita Maldonado

Fuente: Elaboración propia

## **Hospitalidad en el transporte público: hacia una sociedad amigable**

A partir del abordaje realizado en cada una de las sesiones a continuación se coloca el producto del tema de hospitalidad en el transporte público en el que las voces de las personas mayores son valiosas para incorporarse dentro de esta propuesta que busca abonar a la calidad de vida con este sector de la población.

Esta propuesta está enfocada en la conciencia y acción para adultos mayores en el transporte público, teniendo como objetivo y siempre en mente que la hospitalidad es responsabilidad de todas las personas y que estamos luchando por una ciudad inclusiva y amigable con las personas mayores. Campañas sociales con materiales visuales de conciencia en el transporte público para mejorar e incrementar la hospitalidad para las personas mayores acompañada por estos visuales, posters de maneras pacíficas que están compartiendo el mensaje de ser más conscientes y más hospitalarios de manera visual, con el adulto mayor.

Al definir y diseñar la propuesta, se compartió con el grupo de personas mayores con quienes se llevaron a cabo los talleres, y fue increíble conocer su opinión tan positiva al respecto y su satisfacción ante la propuesta. Se recibieron comentarios muy buenos y llenos de esperanza de que se haga posible esta comunicación visual en los espacios del transporte público.

Al terminar el taller como cierre para cada grupo también se hicieron preguntas sobre qué había sido lo que más disfrutaron del taller y pregunta de cuál fue su tema favorito, más del 90% de los comentarios fueron dedicados a la pregunta de que el tema favorito fue la hospitalidad, así como la hospitalidad en el transporte público. Estos comentarios fueron recibidos con mucho gusto, es la primera vez que la licenciatura de hospitalidad participa en este PAP así como en estos talleres, y la primera vez que se llega a hablar sobre este tema en los talleres, y la interacción con los temas presentados en clase siempre fue muy abundante, buena y llena de comentarios, experiencias y opiniones. Es bueno saber que hay

mucho interés de las personas mayores ante estos temas, esto como lección de continuar hablando sobre estos temas en los próximos PAP al igual que seguir investigando e indagando, porque es un área que no se ha compartido más que una sola vez y que tiene mucho que aportar.

Imagen 1: Seamos una sociedad consciente



Fuente: Elaboración propia

Imagen 2: Apoya para bajar del camión



Fuente: Elaboración propia

Imagen 2: Ceder y respetar los espacios en el autobús



Fuente: Elaboración propia

Imagen 2: Apoya al subir al camión



Fuente: Elaboración propia

El ser hospitalario dentro del transporte público es un tema que nos compete a todos, realmente crear una ciudad amigable engloba elementos culturales que desde luego es necesario transmitir y mantener de generación en generación, y sobre todo valorar a los abuelos y personas que están en esta de vida conlleva a significar y dar valía aquellos hombre y mujeres que atraviesan esta etapa. Sin importar la edad en la que nos encontremos, es necesario mantener valores como el respeto al tiempo de interactuar con ellos.

### **Rediseñar la vivienda**

En el año 2015 en uno de cada cuatro hogares en México habitaban al menos un adulto mayor, esto confirma una presencia importante de hogares con personas mayores (INEGI, 2015).

Es sumamente importante conocer las alternativas que existen ante este fenómeno y buscar soluciones viables. Existe hoy en día en la sociedad cada vez más interés por las personas mayores y es que ahora se han visto o generado mejores propuestas para el bienestar y calidad de vida de este grupo etario.

Se debe considerar como una prioridad atender las necesidades de las personas mayores, brindándoles soluciones inmediatas y adecuadas. En México no se ha priorizado la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores porque no existe una planificación integral entre ciudades y lugares de residencia. Se debe fomentar la interrelación entre el espacio, las personas y su entorno para que permitan un uso flexible, adaptando el espacio a las necesidades de todas las etapas del desarrollo humano. El espacio debe brindar seguridad, comodidad y protección, a través de la libertad de movimiento de los espacios interiores de la vivienda, insertados en la adecuada ubicación del conjunto urbano, teniendo en cuenta un adecuado apoyo de enfermería, servicios, áreas recreativas y un nivel de socialización que promueve la vida independiente de las personas mayores.

El co-housing es un modelo de convivencia inteligente y bien organizado en el que sus integrantes comparten espacios comunes, pero tienen al mismo tiempo viviendas totalmente independientes en las que es posible tener una privacidad total.

Está pensado para llevar un estilo de vida que favorezca la socialización. Los espacios en común deben ser diseñados para compartir actividades de cuidado y recreación de la comunidad. Uno de los principales objetivos es la transición de la percepción individual de la vida al concepto de participación y comunidad.

Por medio de este taller se pudo recabar información importante en cuanto a la vivienda.

Con base en las sesiones pasadas y las dinámicas realizadas, la propuesta final se llevó a cabo considerando que la mayoría de las personas mayores consideran hacer cambios en su vivienda en la actualidad de acuerdo a sus necesidades y a los cambios en su estilo de vida.

Por lo que la propuesta se enfoca en la elaboración de un manual que ejemplifica de manera esquemática las condiciones ideales para el diseño de una vivienda con personas mayores y los puntos a considerar. También considera la creación de videos, flyers o infográficos que concienticen acerca de la problemática y den opciones de viviendas como alternativa, ya sean asilos, co-housing, entre otros., todo esto para estar mucho más informados.

Teniendo esto claro, entonces, ¿qué abarcaría?

La concepción del producto considera en:

- Puntos claves para la conceptualización y edificación de la vivienda (esquemas)
- Tips para el rediseño de vivienda
- Ejemplos y referentes de viviendas inclusivas
- Recomendaciones y consideraciones

Algunos ejemplos de puntos clave a considerar, donde se elaborarán esquemas conceptuales, serían los siguientes, tomando en cuenta las respuestas dadas por los adultos mayores como foco de atención.

- Dimensión de puertas, considerando silla de ruedas, andaderas, etc.
- Cuarto en la planta baja para disminuir el acceso a escaleras o si se hubiera algún accidente.
- Dimensión adecuada de los baños.
- Dimensión de cocina adecuada e inclusiva.



Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

Al presentar esta propuesta, tanto las personas mayores como las constructoras pueden tener de manera más clara la importancia de contemplar la vejez en sus

viviendas, desde su concepción inicial hasta el rediseño de ella para poder vivir de una mejor forma en esta etapa de vida.

### **Agenda Comunitaria**

El envejecimiento son todos los cambios morfológicos y funcionales que ocurren a través del tiempo en los seres vivos, es un fenómeno natural e individual que es difícil aceptar. Es por eso que se recomienda a las personas llevar una vida activa incluso en la vejez, ya que esto permite que se optimicen las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

Para vivir un envejecimiento activo, se recomiendan diferentes tipos de actividades, las físicas, formativas y sociales. Son cosas que se hacen en el tiempo libre y son actividades que no son, ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales, e incluso pueden ser recreativas. Son cosas que no se hacen por obligación, sino que se realizan por gusto.

Las actividades físicas son todas aquellas que ayudan a aumentar la fuerza, el equilibrio, la elasticidad, la agilidad y la capacidad pulmonar, disminuye la arteriosclerosis, la fatiga, entre otros, incluso brinda efectos positivos en el estado de ánimo. En este caso se recomiendan actividades o deportes no agresivos y que sean adaptados a la forma física y limitaciones de la persona. Algunos ejemplos son las caminatas, deportes con animales, yoga, senderismo, natación, bolos, cachibol, golf, etc. Las actividades formativas son las que ayudan a desarrollar habilidades y capacidades creativas y brindan mayor oportunidad en la integración y participación social; estas permiten el ejercicio de la atención, la memoria, la capacidad de análisis, entre otras. En este caso lo que se podría hacer es aprender sobre la lectura y escritura, hacer rompecabezas, pintar, escuchar música, escribir, viajar, aprender algún idioma, etc. Y, por último, están las actividades sociales, las que permiten la integración al mundo social, desarrollan nuestra afectividad y relaciones

íntimas, aumentan la participación comunitaria y así desarrollando redes de apoyo. Comúnmente, las personas atienden a consejos entre personas mayores, reuniones con amigos, hacen voluntariado social, van a juntas de personas mayores en los centros o asociaciones de vecinos, todo esto para compartir experiencias de vida.

En general, estas actividades traen muchos beneficios, pero entre los principales están la estimulación de la creatividad, la mejora en el estado de ánimo, creación de redes sociales, prevenir la depresión, ansiedad, alzheimer, demencia senil, entre otras., ayuda a la estimulación cognitiva y la construcción de metas y toma de decisiones. Por eso es importante ser asertivo con el tiempo libre, es importante que las personas mayores lo aprovechen en lo que realmente disfrutan y con quienes más quieren. Esto puede ser con sus amigos, familia o vecinos.

Para esto, se desarrolló una propuesta especialmente para las personas mayores. Se propuso la creación de un blog que de manera colaborativa con las personas mayores se publiquen eventos, espacios o talleres a los cuales puedan atender las personas mayores. Esto para promover la actividad y la interacción social para así promover el envejecimiento activo. En el blog se podrán encontrar publicaciones sobre actividades de tipo físico, social y formativo, las cuales todas fueron recomendadas por las mismas personas mayores. Todas las actividades recomendadas por las personas mayores, serán revisadas y redactadas de la manera más amigable para que este grupo etario pueda acceder al sitio de la manera más fácil posible.

Para desarrollar el producto final, que es el blog, se creó una propuesta visual para presentar a las personas mayores y así recibir su retroalimentación con el fin de mejorar la propuesta y adecuarla lo más posible a las necesidades de este grupo etario.

## Imagen 1: Página de “inicio”

En esta pestaña se presentan frases motivadoras para las personas mayores, al igual que hay un botón que los dirige a la pestaña de “Mándanos tu recomendación”, esto con la finalidad de hacer más amigable el blog.



Fuente: Elaboración propia

## Imagen 2: Pestaña de “Qué es...”

En esta pestaña se podrá ver más sobre en qué consiste el blog.



Fuente: Elaboración propia

### Imágen 3: Pestaña de “Categoría”

En esta pestaña el visitante podrá seleccionar el tipo de actividad que desea realizar. Al seleccionar, el sitio los dirigirá a la página dedicada a cada tipo de actividad.



Fuente: Elaboración propia

### Imágen 4: Pestaña de “Mándanos tu recomendación”

En esta pestaña las personas mayores podrán redactar su recomendación de algún espacio, evento o taller que le recomiendan a otras personas mayores

Todas las publicaciones son revisadas.

The image shows a web form titled 'NOS ENCANTARÍA CONOCER TU RECOMENDACIÓN'. The form is set against a light background with a subtle pattern. It contains several text input fields: 'Actividad recomendada:', 'Dirección:', '¿Por qué lo recomiendas?', 'En caso de ser un evento o taller, indicar fecha:' (with a date format 'dd/mm/aa' to its right), and 'Medio por el cuál podemos contactarte:'. Below these fields is a brown 'Enviar' button. Above the form, there is introductory text: 'Cuéntanos sobre la actividad que disfrutas hacer y que recomiendas a los demás. Puede ser desde una tienda o restaurante, hasta un evento o taller próximo a impartirse.. Revisaremos tu recomendación y nos pondremos en contacto contigo para conocer más sobre tu recomendación.' The top navigation bar is visible, with 'MÁNDANOS TU RECOMENDACIÓN' highlighted. The footer at the bottom reads 'PAP CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES EN EL ÁREA METROPOLITANA DE GUADALAJARA'.

Fuente: Elaboración propia

Al presentar esta propuesta las personas mayores no tuvieron comentario alguno sobre una posible mejora o modificación al blog. La intención es que realmente se pueda continuar interactuando a través de este medio con la finalidad de realmente sumar al bienestar y la calidad de vida de las personas mayores junto con los otros en esta etapa de la vida. Las distintas experiencias realmente pueden sumar a las prácticas cotidianas que se instalan en la vida diaria de hombres y mujeres que envejecen.

Este producto final realmente busca colocar elementos que apunten hacia un envejecimiento activo y saludable, como lo propone la Organización Mundial de la Salud. No desde lo individual, sino fomentar el envejecer junto con otros a través de la participación de distintas actividades que conlleven la interacción entre contemporáneos. Como sociedad es resignificar a la vejez a través de acciones colectivas que permitan vincularlos con los otros y nos permita ser agentes de cambio.

### **Comunidad en línea**

¿Qué es una comunidad en línea?

Son grupos en los que se promueven interacciones entre varias personas con el objetivo de compartir opiniones y experiencias sobre un tópico en particular y, de alguna manera, hacerlas sentirse parte de algo. Estas interacciones se realizan a través de medios o canales digitales y electrónicos.

### **Problemática actual**

Las TIC (Tecnologías de la información y comunicación) en la actualidad son parte esencial en nuestras vidas, pero este salto tecnológico todavía no es una realidad para las personas mayores de la tercera edad, ya que la falta de conocimiento y el hecho de que los aparatos no estén acondicionados a sus capacidades limitadas debido a la edad, son factores que influyen en que muchos queden excluidos del uso de nuevas tecnologías, esto trae consigo una serie de problemas como baja

autoestima, sentimiento de soledad, inseguridad, entre muchos otros que afectan indirectamente su salud y su oportunidad para vivir una vejez activa y en compañía.

### **Participación social**

Cuando trabajamos para cuidar nuestra salud, debemos tener en cuenta que es algo que va más allá de la ausencia de una enfermedad, e incluye cuestiones como la participación en la comunidad; elemento muy importante para promover la calidad de vida en general, y de las personas mayores en particular.

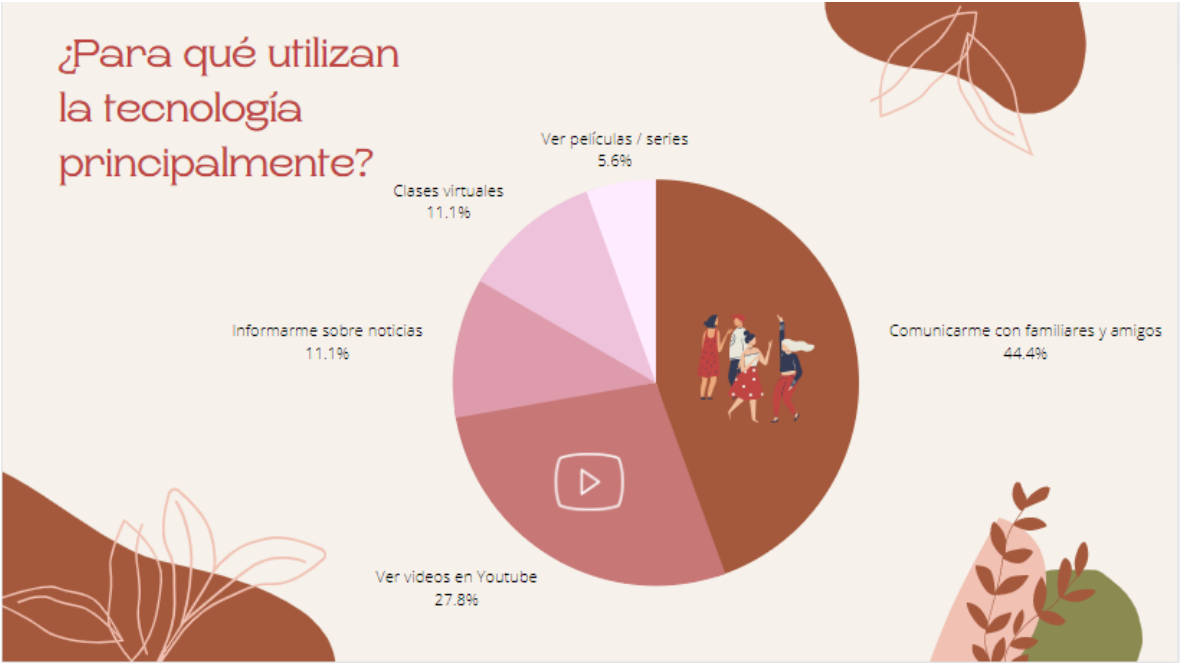
Es por esto que, dentro del proceso de envejecimiento debemos promover la inclusión para su participación social y activa, de esta forma tener un sentido de pertenencia y así mejorar su calidad de vida como el vivir el envejecimiento activo en comunidad.

#### **Beneficios de formar parte de una comunidad en línea**

- Automatizar y conectar con los demás, para aumentar la productividad y mejorar el bienestar de las personas.
- Al estar conectados a Internet, podemos interactuar con personas de todo el mundo. De esta manera, adquirimos experiencias culturales e internacionales.
- La búsqueda y adquisición de nuevos conocimientos por medio de buscadores.
- La velocidad de comunicación, el fácil y rápido acceso a noticias y optimización de procesos.
- Promover la recreación y el ocio por medio de plataformas o aplicaciones, que ayuden a desestresarse, distraerse y divertirse.
- Al formar parte de una comunidad en línea, hace más fácil la socialización por lo que ayuda a tener un espíritu colectivo.

¿Para qué utilizan la tecnología?

El 45% de las personas mayores en el grupo “Encerrados pero enREDados” dijeron que utilizan principalmente la tecnología para comunicarse con familiares y amigos, el 27% dijeron usarlo también para ver videos en Youtube, como tutoriales, recetas de cocina, etc.

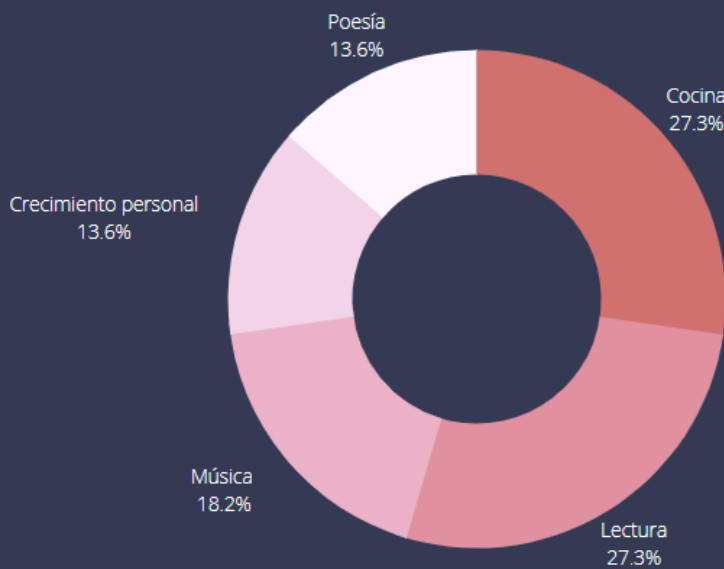


Un casi 90% de las personas mayores dijeron que si utilizan Facebook pero no lo saben usar al 100%.

## ¿Utilizan Facebook?



## Grupos de interés

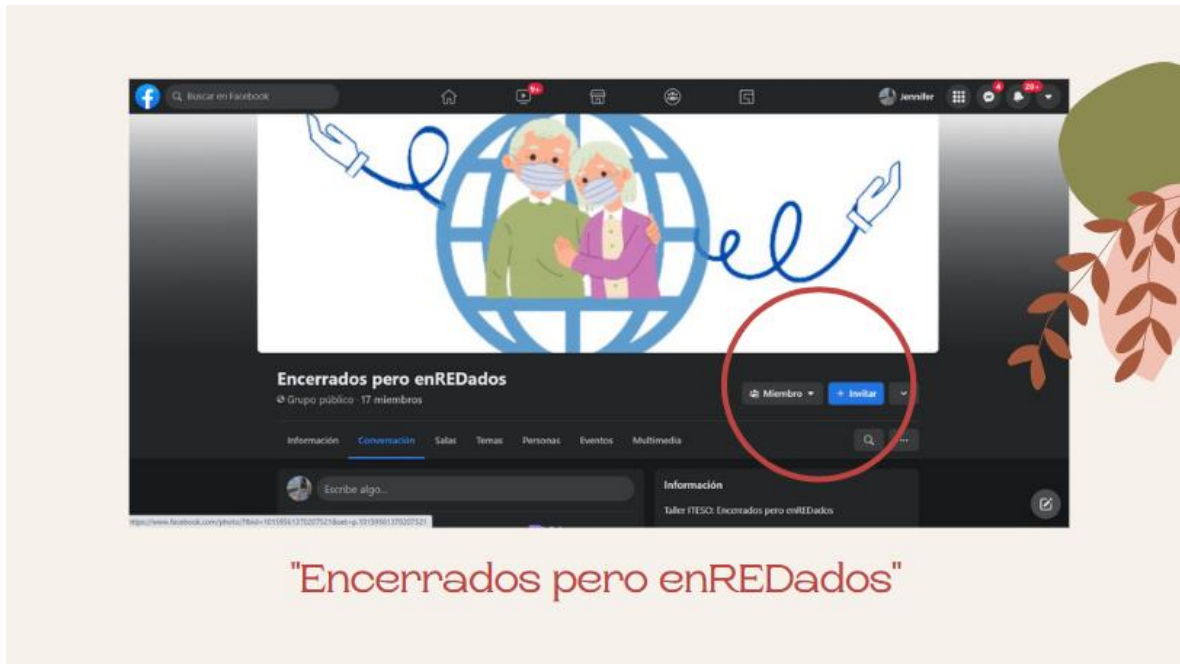


### Dificultades en la tecnología

Hablando con los diferentes grupos del taller "Encerrados pero enredados" sobre los impedimentos para utilizar y aprovechar al máximo estas tecnologías, la mayoría coincidió en la falta de apoyo por parte de sus familiares o amigos para su

aprendizaje, pero también se notó su gran interés por aprender y formar grupos en línea de sus intereses.

## GRUPO DE FACEBOOK



Gracias a la información recaudada, se llegó a la conclusión de crear un grupo de Facebook. donde se les pueda brindar ayuda e información sobre las tecnologías así como otros temas expuestos dentro del taller, tanto en este periodo como en los anteriores, todo enfocado en el bienestar de las personas mayores.

El objetivo del grupo es que todos puedan compartir sus intereses, experiencias, información relevante, brindar apoyo comunitario y socializar, de esta forma lograr a hacerlo completamente suyo y así adquirir un sentido de pertenencia dentro de una comunidad.

Hubo muy poca participación en la sesión de los productos finales, especialmente en el tema de comunidad en línea, pero las pocas personas que participaron les pareció buena la idea de formar esta comunidad en Facebook, pronto hubo varias

participaciones en el grupo, compartiendo sus intereses, como la música don Paco, Ofe nos compartió las conchas y caracoles que colecciona, así como muchos otros que se fueron integrando poco a poco.

## 3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

### 3.1 Sensibilización ante las realidades

Al tiempo de estar inmersas en esta modalidad de trabajo virtual, la ética juega un papel importante, ya que en definitiva juega un papel muy importante al momento de ejecutar cada una de las actividades planeadas, se hizo presente entre las facilitadoras del taller el compromiso de realmente asumir distintas tareas para que cada una de las programaciones se realizarán con éxito, sin dejar de responder a las necesidades de este grupo etario, con una mirada integral.

En los siguientes párrafos se colocan distintas experiencias y reflexiones éticas que se presentaron en distintos momentos del proyecto, desde la construcción, ejecución y conocer el impacto que tuvo el mismo con este sector de la población.

**Mariana:** Fue muy interesante el acercamiento que se tuvo durante este PAP 2022 de primavera y los talleres desarrollados para las personas mayores, ya que en mi experiencia siempre había sido un servicio social de entretenimiento y actividades con personas mayores. Nunca había tenido la experiencia de tener un acercamiento más personal, íntimo y profundo con las personas mayores y conocer su estilo de vida, y sus experiencias así como opiniones acerca de su realidad que viven. Los resultados de este y durante el proceso, no eran cosas que esperaba escuchar, uno piensa que por ser una persona mayor es obvio el respeto que se debe tener, la consideración, atención y empatía, y este trabajo y taller me abrió los ojos que culturalmente en el país o por ser más específica en el AMG no es algo que existe ni se respeta en totalidad. Conocí que existe una injusticia social ante las personas mayores de parte del gobierno al igual que de los ciudadanos. Lo que buscamos atender en este proyecto fue justamente la insensibilización y desconsideración ante las personas mayores. Gracias a nuestro planeamiento de talleres y diseño de las clases, las dinámicas y las tareas, pudimos profundizar y llegar a conocer a

mayor detalle esta situación y junto con ello crear propuestas de mejora para la calidad de vida de las personas mayores en el AMG.

**Marifer:** El involucrarse con las personas mayores involucra un entendimiento mucho más consciente de la realidad que se vive en la vejez. La realidad es que no es lo mismo escuchar o leer sobre esta problemática que observar a primera instancia y el taller dio la increíble oportunidad de reconocer las fortalezas y debilidades en las que podemos intervenir para favorecer la calidad de vida de este grupo etario. Es una cuestión que a todos nos debe de importar. Los sentimientos que generó en cada una de nosotras fueron de todo tipo, desde un poco de miedo por las condiciones actuales del país en el que vivimos en cuanto a la vejez, sorpresa por los nuevos conocimientos que pudimos recabar, empatía por las experiencias compartidas, entre otras y muchas cosas, buenas y no tan positivas pero que a fin de cuentas abonan en la construcción de una comunidad mucho más consciente de las personas mayores.

**Jenni:** El trabajar con este sector de la población genera una gran conciencia moral y ética, las personas mayores son una parte muy importante de nuestra sociedad, es por eso que el ser inclusivos con ellos y brindarles nuestro apoyo para una mejor calidad de vida es una responsabilidad de todos, este grupo de personas comúnmente son excluidas y rechazadas por la sociedad, ya que con el paso del tiempo se han generado muchos prejuicios, gracias a esto se les presentan muchas injusticias, las mismas que nosotros como sociedad ignoramos, el trabajar con estas personas, conocer sus problemas más comunes, sus pensamientos, experiencias y sentimientos, es algo que nos genera empatía y solidaridad, conociendo su situación y profundizando en sus problemas y sugerencias, nos podemos dar cuenta que si necesitan mucho apoyo para formar parte completamente de esta sociedad y no solo ser un sector al que no le prestan atención, como ciudadanos nos corresponde contribuir y comprometernos al apoyo comunitario para las personas mayores, generando actividades o cualquier forma de inclusión, rompiendo con esta brecha entre personas mayores y jóvenes, así como muchas brechas que deberían

romper como la digital, es importante que los hagamos sentir parte de nosotros también, ya que son un grupo vulnerable por todos los problemas que trae la edad, debemos hacerles saber que esa etapa de su vida está llena de oportunidades, siendo personas activas y productivas, que aporten a nuestra sociedad y se sientan parte de ella, todo esto por medio de la participación social generando un aumento de autoestima y seguridad en ellos.

**Sofía:** Para el proyecto de aplicación profesional, Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores, es importante que sean partícipes personas de diferentes profesiones ya que para lograr hacer un cambio en la sociedad se necesitan de diferentes perspectivas, capacidades y habilidades para comprender mejor el problema a resolver. Los aportes sociales que se buscan atender requieren desde conocimientos alimenticios, psicológicos, hasta arquitectónicos, mercadólogos, entre otros, lo que un amplio conocimiento en los temas es de suma importancia. Los cambios que se presentan en la vida de las personas mayores requieren de distintas disciplinas para que sean comprendidos de la mejor manera.

Para aquellos que están interesados en trabajar con este sector de la población será necesaria el sensibilizarnos como profesionales con relación a la vejez y al envejecimiento, y sobre todo dar inicio a reconfigurar aquellos estereotipos en los cuales se cosifica a las personas de edad avanzada, en donde el edadismo requiere de distintas miradas para conocer aquello que realmente requieren las personas mayores y poder integrarlos en nuestra sociedad y no ocurra todo lo contrario, es un reto que implica aquellas disciplinas que se suman a este proyecto, y sobre todo aquellos que desconocen y excluyen a esta población.

## 3.2 Aprendizajes logrados

### 3.2.1 Aprendizajes profesionales

**Mariana:** En este proyecto, me tocó indagar mucho en el tema de la hospitalidad. Mi carrera se enfoca mucho en negocios, hoteles, restaurantes, etc., al final es dar una buena atención pero nunca me había tocado poner en acción la temática hacia las personas mayores. Me fue de gran desarrollo el poder profundizar más en mi carrera y mis conocimientos para junto con ello llevar a cabo y desarrollar las sesiones de hospitalidad para las personas mayores y poder comunicar efectivamente el tema de la hospitalidad y de ahí partir a profundizar en la hospitalidad en el transporte público. Se desarrollaron junto con este PAP las disciplinas de mis saberes profesionales de la hospitalidad la cual es mi licenciatura pero al igual este PAP me ayudó a desarrollar habilidades de presentar temáticas “como clase” lo cual es importante que sea entretenido y “el dar clases” nunca antes lo había hecho, al igual el saber elegir la información y puntos más importantes, ya que la hospitalidad es un tema tan amplio y el compartirlo en tan poco tiempo y de manera completa fue todo un reto. Rescato muchos aprendizajes de impartir una clase y tema principal al igual que la experiencia en sí. Aprendí mucho sobre el contexto económico que hay en mi País y ciudad, al igual que las condiciones de vida de este. Fueron datos y experiencias compartidas que no esperaba escuchar, que no creía posible, y al final sí lo es y si sucede. Aún así de conocer este lado negativo, sensible y vulnerable de las personas mayores, me fue impactante conocer su actitud ante todo esto contagiada de amor y positivismo. Esto también consideró que puso mis saberes a prueba, ya que yo no conocía absolutamente nada de como funciona el transporte público, y fue un reto el también saber de qué manera compartir este tema tan amplio que no conocía yo bien, y al contrario los espectadores dominaban el tema, así que termine aprendiendo gracias a investigación como de las experiencias personales compartidas por las personas mayores sobre este tema que no conocía.

**Marifer:** En este PAP pude desarrollar de manera concreta algunos de los saberes profesionales que aprendí durante mi carrera universitaria. Me ayudó mucho a poder identificar aquellas aportaciones que podía generar de acuerdo a mi área con las personas mayores, algo que no me hubiera planteado al inicio de mi carrera pero que al ya estar por terminar esta etapa y con los conocimientos previos que tengo pude desarrollar mi tema, rediseñando la vivienda, adecuadamente. Gracias a este proyecto me pude dar cuenta de lo mucho que he crecido de manera profesional y lo que puedo aportar a la sociedad de ahora en adelante ahora que termina esta etapa universitaria. También fue muy grato el poder y saber desenvolverme con las personas mayores, acrecentar mis conocimientos, informarme mucho más y darme cuenta de la importancia que tienen las personas mayores en nuestra sociedad actual. Algunas de las competencias que pude perfeccionar en este PAP fueron: responsabilidad, compromiso, comunicación y trabajo en equipo.

**Sofía:** En este proyecto aprendí a llevar mi profesión a un área totalmente diferente a la que normalmente nos enseñan en la universidad. El desarrollo de la propuesta no estuvo enfocada específicamente en buscar una mejora o alternativa para un producto o marca, ya que generalmente se piensa primero en el producto y después en la investigación de las necesidades de los consumidores; pero en este caso, lo primero y más importante fue aprender y darnos cuenta sobre las necesidades de las personas mayores, escucharlos y entenderlos para después desarrollar y plasmar todo lo que nos dijeron en un producto creado especialmente para ellos. Pude reforzar que la mercadotecnia es una profesión capaz de atender muchas áreas en la sociedad y me encanta ver los grandes cambios que puede alcanzar en la vida de las personas. Aprendí también algo que nunca había hecho antes, el dar una clase, aquí desarrollé la capacidad de investigar sobre un tema, elegir la información más importante y finalmente resumir y redactarla de una manera interesante para las personas mayores.

**Jennifer:** Durante este taller de Encerrados pero enREDados pude darme cuenta de la importancia que tienen las personas mayores en nuestra sociedad, lo que aportan y todo lo que aún tienen por vivir, enseñar y aprender. A este grupo de personas se les excluye mucho, y la mayoría de las personas ve la vejez como algo negativo, es por eso que no les prestan la atención que se debe. En el taller, gracias a sus aportaciones y participaciones, pude darme cuenta de que son personas que tienen muchísimo que aportar, incluso para mejorar la calidad de vida de futuras generaciones que lleguen a esa etapa de la vida, conformando así una ciudad amigable con las personas mayores. Creo que es de gran importancia la inclusión de estas personas para la participación y la toma de decisiones a nivel social, que nos puedan favorecer a todos y ayudar a este grupo de personas que es un poco más vulnerable, pero no menos capaz. Durante las sesiones, se fueron abriendo poco a poco para contarnos sus experiencias, lo cual me hizo darme cuenta de los diferentes contextos de cada persona, lo mucho que cambian sus privilegios y la inclusión con el resto, lo único que quieren es ser escuchados y tomados en cuenta, sentirse parte de algo es algo que aumenta su autoestima y seguridad, lo que les proporciona una vejez activa. Desde el ámbito profesional, me pareció muy interesante como, respecto al tema de rediseñar la vivienda, las personas mayores fueron dándose cuenta de la importancia que tiene la arquitectura y el diseño del espacio que habitan, y fue algo que yo también tomé en cuenta y me abrió los ojos para ser más empática en ese sentido, para una mayor seguridad y comodidad.

### **3.2.2 Aprendizajes sociales**

**Mariana:** En el área de servicio social en mi pasado, había tenido muy poco acercamiento con personas mayores, tuve experiencias con niños y jóvenes sin hogar, con discapacidades mentales, y de bajos recursos. Solamente una o dos veces llegué a ir a un asilo con motivo de servicio social pero fue una actividad de hacer juegos y actividades de entretenimiento para las personas mayores. Lo cual es distinto a lo que se construyó, conoció, y la experiencia de este PAP. Este PAP fue de mucha más reflexión y cuestionamiento que llega a ser una experiencia e

información delicada y de gran sensibilidad. Fue satisfactorio y de mucho orgullo ver el impacto positivo que tuvieron nuestros temas presentados para los adultos mayores. En lo personal estaba nerviosa de saber que tanto les iba a interesar, o servir. Esto, por el motivo que tal vez para mi y las personas de mi edad es un tema mas recurrente la hospitalidad y cercano por el hecho de que es lo que estudio. Nunca me imaginé que les iba a causar tanto interés y temas de conversación, al igual que nunca me imaginé que iban a compartir tantas experiencias tuyas al respecto de la hospitalidad, al igual que del transporte público. Fue muy grande la interacción y respuesta que hubo ante el tema del transporte público, y la falta de servicio que este ofrece al igual de la falta de empatía de la sociedad ante las personas mayores. El haber dado a conocer a fondo y con ejemplos y logrado la meta de clase que era hacer consciente que es hospitalidad y estar consciente de cuando se vive o no se vive ( que fue la primera dinámica y tarea de la sesión 1) espero y creo que permanecerá presente en sus vidas, y creo yo, que al tener consciente lo que es una buena hospitalidad, y saber donde sí se vive y donde no, hace que elijas situaciones y escenarios donde sí está y evitar los que no, y esto creo que tienen un efecto positivo en la calidad de vida de una persona.

**Marifer:** Primeramente pude informarme de nuestro contexto actual en cuanto a las personas mayores, las distintas áreas que intervienen y la importancia que tiene este tema en la sociedad. Por mi carrera universitaria, me había tocado saber un poco sobre este tema, ya que en la construcción intervienen mucho las personas mayores, pero el ahora saber vincularme con ellos, comunicarme adecuadamente e indagando, me aportó muchos aprendizajes sociales. La cantidad de personas mayores en nuestra comunidad va en aumento y creo que el desarrollar habilidades sociales es de suma importancia. Ya de manera personal, el interactuar con personas mayores (aparte de familiares) no ha sido algo recurrente en mi vida, por lo que estas sesiones con ellos me pude dar cuenta de las muchas habilidades que tienen, de todo lo que pueden aportar a la sociedad que verdaderamente es trascendente por todo lo que han vivido y todos los conocimientos que han aprendido a lo largo de su vida. Creo que mi propuesta y área tiene mucho que

contribuir en el ámbito social, ya que la vivienda es algo que se ha dejado de lado ante la sociedad y que hemos visto cómo se ha deteriorado con el tiempo su eficiencia, comodidad y seguridad, por muchas veces, cuestiones económicas.

**Sofía:** Antes de este PAP, era poca la interacción o acercamiento que había tenido con las personas mayores. Claro, tenía a mis abuelos con los que podía convivir y pasar el rato, pero en el PAP se trataron temas que comúnmente no se suelen tratar de manera extensa. Nos pudimos dar cuenta de lo que ellos sienten y piensan sobre temas relacionados con su rol en la sociedad y su percepción del mundo. Sesión con sesión logré darme cuenta de lo alegres, activos y carismáticos que son, y que lo único que ellos buscan es seguir así pero integrados a la sociedad de manera justa y segura. Aprendí lo importante que es escuchar a las personas, no solo a las personas mayores, sino a todos los que nos rodean. Escuchando es como más se aprende, y además es la clave para desarrollar la humildad y la capacidad para ayudar a los demás. Escuchando y aprendiendo es un aspecto importante que permite que una sociedad se convierta en una comunidad, que fue lo que estuvimos buscando en este PAP. Este proyecto me enseñó a siempre estar presente para los demás y ayudar en lo que se puede a la sociedad, y que es muy importante darle seguimiento para reforzar su impacto. Al finalizar este proyecto, me di cuenta de lo padre y enriquecedor que es el simple hecho de convivir con personas de otras generaciones, personas que han vivido cosas completamente diferentes a las mías. Y creo que el desarrollo de mi producto es una excelente herramienta para que las personas mayores puedan integrarse y vivir una vida activa que sigan viviendo una vida activa incluidos de mejor manera a la sociedad.

**Jennifer:** El proyecto de “Comunidad en Línea” se llevó a cabo con el objetivo de que las personas mayores pudieran integrarse a este mundo digital, sentirse parte de algo y propiciar su participación social, creo que es un proyecto muy abierto a cualquier tipo de público de personas mayores, excepto para aquellas que no

podieran contar con internet o algún dispositivo móvil, ya que se creó un grupo de Facebook, donde el propósito era que cada una aportara algo para generar una comunidad en línea, donde se pudieran ayudar, compartir experiencias, comentarios, opiniones y demás. Todo esto con el principal objetivo de mejorar su autoestima y seguridad, el vivir la vejez con otro o acompañados también fue un tema que se impartió para dar a conocer la importante y así llevar una vejez activa, me pude dar cuenta que la mayoría de personas cuenta con WhatsApp y Facebook, pero no lo sabe aprovechar o usar al 100%, falta muchísimo apoyo por nuestra parte, los jóvenes, para lograr romper con esa brecha digital, también el apoyo a este grupo de personas que para ellos, es muy difícil aprender por sí solos, nos falta mucha empatía y estas sesiones me ayudaron a comprenderlo mejor. El compartirles la información necesaria para motivarlos a formar parte de una comunidad en línea creo que les sirvió mucho para darse cuenta de que si es importante que aprendan y el sentirse parte de una comunidad, que ahora forma parte en línea, es un gran paso para su inclusión, de igual manera les sirve para aprender cosas nuevas, comunicarse con sus amigos y familiares o simplemente pasar el rato como una actividad de ocio, por su puesto, todo con medida. Este proyecto, se hizo con la finalidad de que todos pudieran formar parte, que invitaran a más personas aunque no formaran parte del taller y que lo lleguen a hacer totalmente suyo, por lo que creo que es algo que totalmente mejora su calidad de vida en varios aspectos como lo es la seguridad en sí mismos y el darse cuenta de lo que son capaces.

### **3.2.3 Aprendizajes personales**

**Mariana:** A través de este PAP me di cuenta y confirmé mi sensibilidad como persona, siento que soy buena para este tipo de experiencias de comunidad y atención a los demás, de empatía y apertura a conocer, ayudar y aprender de los demás. Me siento orgullosa de los temas que compartí y feliz de saber que fueron de interés y ayuda para los participantes de este taller. Conocí de manera virtual a personas increíbles, unas me marcaron más que otras, pero me fue muy bonito ver

el amor y alegría que personas que suelen estar solas, que están en su proceso de envejecimiento, algunas en proceso de aceptación de este envejecimiento, personas con poco recursos y ciertas dificultades tienen ese amor y alegría por la vida. El darme cuenta y confirmar que la edad si te hace más sabio, tal vez estas personas no conocían temas sobre vivienda y espacios, hospitalidad en los temas vistos, comunidades en línea, tecnología, etc., pero conocían temas muchos más importantes y sabios sobre la vida, lo importante de verdad en esta vida, que es el ser feliz con lo que tienes, fue algo increíble el ver este lado de las personas mayores y conocer esa sabiduría con la que ven y viven la vida, y que no las compartieran a través de tantas maneras, con risas, cantos, chistes, sonrisas, y más. Me llevo esto como mi aprendizaje de vida y mi meta de día a día.

**Marifer:** Personalmente me llevo muchos aprendizajes individuales. Las personas mayores son un grupo que al iniciar este PAP les tenía hasta un poco de miedo y la división intergeneracional la sentía muy marcada, esto ya que he tenido experiencias complicadas con las personas mayores. Afortunadamente con este PAP pude darme cuenta de lo valiosas e increíbles que son las personas mayores e hizo darme cuenta de que no hay por qué tenerles miedo, sí mucho respeto pero no miedo. Gracias a ellos somos lo que somos y lo que vamos a lograr ser, les debemos bastante y está en nosotros poder devolverles aunque sea un poco todo lo que nos han dado. El convivir con las personas mayores igualmente para mí fue muy grato ya que me recordaban mucho a mis abuelos (ninguno de ellos ya con vida). Pude aprender que la convivencia con ellos es mucho más sencilla y simple de lo que creía, que hace falta mucha empatía, algo que pude reconocer en mí en estas sesiones con ellos y que el dialogar con ellos, escucharlos, estar ahí, suma mucho.

**Sofía:** En cada una de las sesiones aprendí cosas diferentes, ya que cada integrante del grupo de personas mayores llegaron a aportar algo significativo. Pero lo que principalmente aprendí en el transcurso de los talleres fue la importancia de la manera que tratas a los demás, y que la sensibilidad y el respeto hacia ellos es

esencial para recibir afecto de los demás. Esta experiencia me ayudó mucho a darme cuenta que aunque todos seamos diferentes, siempre hay algo que nos une, pero para lograrlo hay que estar dispuesto. Al platicar con las personas mayores me di cuenta que hay muchas personas que son injustas o incluso malas con ellos, y todas estas acciones las personas mayores las resienten y es el motivo por el que muchas veces terminan encerrados en sus casas sin deseo de salir al mundo exterior. Pero convivir con las personas mayores durante estas últimas semanas, y ver como nuestros talleres los enriquecen tanto y los ponen tan alegres me llenan el corazón de felicidad. Ver a las personas mayores tan entusiasmadas por tomar el taller y verlos realizar cada tarea y actividad daba un impulsito extra a mi día y motivación para desarrollar el siguiente taller. Sus respuestas eran lo máximo, pero lo que nunca voy a olvidar es ver cómo las personas mayores siempre se mostraban alegres y entusiasmadas por ver que sigue, demostrando que los límites son para los que los quieren, que si queremos podemos hacerlo todo. En resumen, lo que más me llevo es que todos podemos vivir una vida activa hasta la vejez, todos podemos decidir por siempre ser alegres y ver el lado positivo de las cosas.

**Jennifer:** En este PAP pude darme cuenta de mis habilidades y valores con otras personas, de la importancia de ser empáticos y solidarios con los demás, deja a un lado el egoísmo para darnos cuenta de la realidad de otras personas y todo lo que podemos aportarles con una simple plática, para mi fue de gran ayuda para darme cuenta de las dificultades y la exclusión que viven las personas mayores, así como su importancia en la sociedad, ya que de ellas aprendí muchísimas cosas que espero poner en práctica con cualquier persona mayor, me di cuenta que son personas que necesitan atención y cuidados, que algún día todos (o la mayoría) llegaremos a esa edad y es importante darnos cuenta del valor que tienen y de lo capaces que son, que no es una etapa negativa como lo ve la sociedad, sino está llena de oportunidades, para aprender, conocer, aportar, etc. Es una etapa diferente de la vida pero no menos importante, sino todo lo contrario, el amor propio es lo más importante y la motivación nunca debe faltar para no dejarlos caer. De todo esto pude darme cuenta que en lo personal, en mi proyecto de vida, me gustaría vivir

una vejez activa y aplicar todos estos conocimientos, pero también me gustaría compartirlos con otras personas mayores que lo necesiten.