

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social

Identidades e inclusión social

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

PAP Programa de desarrollo local y fortalecimiento del tejido social



**ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara**

**PAP2E08 Ciudades globales amigables con las personas mayores en el área
metropolitana de Guadalajara.**

"Reinventándome: talleres para resignificar las vejeces"

PRESENTAN:

Lic. en Relaciones Internacionales. Daniela Franzoni Del Toro
Lic. en Arquitectura. Ana Sofía García Méndez
Lic. en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Karen Jaqueline Obledo López
Lic. en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Laura Cecilia Orozco Montelongo
Lic. en Hospitalidad y Turismo. Sabrina Palomera Vieyra
Lic. en Psicología. Francisco Martin Pedraza Buenrostro
Lic. en Psicología. Ximena Rizo Sotelo
Lic. en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. María Fernanda Romero Arambul
Lic. en Gestión Cultural. Itzel Suárez Alva
Lic. en Gestión Cultural. Mariajosé Zazueta Gaspar

Profesoras PAP:

Mtra. María Martha Ramírez García, Mtra. Martha Cristina Rojo Michel

Tlaquepaque, Jalisco, Julio 2023

ÍNDICE

REPORTE PAP	3
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	3
Resumen	4
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional	5
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto.....	5
1.1.1 Tema del taller: “Nuevo proyecto de vida”	5
1.1.2 Tema del taller: “Nutriendo mi vida”	25
1.2 Caracterización de la organización.....	39
Sistema DIF, Jalisco	39
Sistema DIF Guadalajara	40
Sistema DIF Zapopan	42
Sistema DIF Tla.quepaque	43
Sistema DIF Tlajomulco.....	44
Escenarios Presenciales Virtuales	46
Ubicación y descripción del espacio donde se trabajó dentro de lo presencial	48
1.3 Identificación de la(s) problemática(s).....	51
1.4. Planeación de alternativa(s).....	60
Taller: “Un nuevo proyecto de vida”	61
Taller Nutriendo mi Vida.....	67
1.5 Desarrollo de la propuesta de mejora	75
1.6 Valoración de productos, resultados e impactos.....	85
1.6.1 Cronogramas de trabajo del taller: Nuevo Proyecto de vida	85
1.6.2 Cronogramas de trabajo del taller: Nutriendo mi vida	197
1.7 Referencias.....	305
2. Productos.....	310
La Guía para desarrollar un nuevo proyecto de vida	310
Recetario saludable y tríptico	319
3.1 Sensibilización ante las realidades	321
3.2 Aprendizajes logrados.....	327
Aprendizajes éticos.....	327
Aprendizajes profesionales.....	331
Aprendizajes sociales.....	335
Aprendizajes personales	339

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

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

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

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

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

Resumen

Ante la problemática del edadismo, que favorece las violencias psicológicas, económicas y simbólicas en las personas mayores del Área Metropolitana de Guadalajara, desde este proyecto de aplicación profesional el equipo interdisciplinario de estudiantes de seis licenciaturas, se plantearon el objetivo de desarrollar estrategias mediante actividades participativas para que las personas mayores desarrollen habilidades para la autodeterminación y resignificación de esta etapa de vida.

Como alternativa, se crearon talleres presenciales y virtuales dirigidos a grupos de personas mayores, con la finalidad de abonar a su calidad de vida. Dichos talleres se denominaron: "Reinventándome: talleres para resignificar las vejeces":

- Un nuevo proyecto de vida
- Nutriendo mi vida

Los talleres se llevaron a cabo de manera presencial en dos grupos: uno, en las instalaciones del Centro Tapatío de Atención al Adulto Mayor, en Guadalajara, y el segundo, con personas mayores del Grupo Siempre Viva, en Zapopan, Jalisco. Y, en modalidad virtual, a través de la aplicación *Whats App*.

Para la realización de los talleres, se elaboraron cronogramas semanales con el planteamiento de los objetivos de cada sesión, la asignación de roles, la investigación de los temas a abordar, el diseño y construcción de productos y materiales, integrando en cada sesión las siguientes actividades: Activación física, Activación cognitiva, Desarrollo del Tema central, Actividad práctica, Tarea para la semana.

Los productos finales consistieron en:

- a. Una guía para desarrollar "Un nuevo proyecto de vida", que servirá como base para identificar elementos que nos ayudan o limitan a lograr nuestras metas y para tener claro cómo nos gustaría vivir en esta etapa de vida para sentirnos bien;
- b. Un recetario saludable que contiene recetas saludables de bebidas, postres y comidas rápidas, con ingredientes económicos y accesibles; y
- c. Una recapitulación de todos los temas en el taller "Nutriendo mi vida"

En este reporte se describe la metodología implementada, las evidencias de los impactos y los productos desarrollados para abordar cada sesión.

1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

1.1.1 Tema del taller: “Nuevo proyecto de vida”

En este apartado se abordarán algunos de los fundamentos teóricos que sustentan las planificaciones de temáticas y las acciones realizadas desde los distintos enfoques profesionales de las y los integrantes de este proyecto.

Para estructurar este taller fue necesario mucha investigación de campo y académica que se ve reflejada en otros apartados del mismo reporte. Se abordan las problemáticas de manera multidisciplinar por la forma en la que está conformado el grupo y porque los grandes retos a los que nos enfrentamos con este grupo etario requieren un enfoque transversal, con soluciones desde diferentes espacios.

En este momento para la sociedad es fácil observar y criticar problemas sujetos al conocimiento, el objetar que deberían de ser de tal forma las cosas y exigir de cierta forma indica inconformidad y ganas de querer impulsar ciertas circunstancias, el no tener control del tiempo hace que estemos sujetos a cambios constantes en donde una solución hoy pudiera no ser una solución para mañana, para las personas, la vejez es un tema que a partir de miedo y suposiciones no le damos tanta importancia como sociedad, el observar desde distintas perspectivas este foco de estudio podemos detectar diferentes matrices en

donde creemos que generando conciencia y labor social generaría cambios a través de romper tabúes y un parteaguas en una sociedad despierta.

Las disciplinas desde las que se abordaron las soluciones son: Psicología, Gestión Cultural, Hospitalidad y Turismo, Arquitectura y Relaciones Internacionales.

La salud mental y su impacto en el proyecto de vida de las personas mayores

La psicología juega un papel fundamental para todas las personas ya que es el pilar de la salud mental dentro y fuera de este grupo etario en el que se encuentran las personas mayores, las poblaciones son cambiantes ya que cada sociedad y contexto permea la forma en que cada persona interactúa con su medio. A medida que envejecemos y pasan diferentes acontecimientos, enfrentamos desafíos únicos relacionados con el envejecimiento, la pérdida de seres queridos, cambios en la salud física y la adaptación a nuevas circunstancias de vida. Hoy en día las nuevas circunstancias que enfrentan las personas mayores en gran medida tienen que ver en cómo abordamos nuestra salud mental en ese momento ya que la psicología se encarga de comprender y abordar los procesos mentales de todos los individuos tanto de manera individual como colectiva, las emociones y el comportamiento humano. En el caso de las personas mayores, puede desempeñar un papel crucial en su bienestar general. Los problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad, la soledad y la demencia, son comunes en esta etapa de la vida. La psicología puede ayudar a identificar y tratar estos problemas, mejorando así la calidad de vida de las personas mayores.

Hoy en día el maltrato psicológico es un tipo de abuso que a menudo se subestima, pero es también uno de los más comunes. Si bien los autores analizan la perspectiva de la narrativa de la violencia (González, 2022, como se citó en Caguano y Niveló, 2023) este tipo de maltrato tiende a pasar desapercibido porque se utiliza un lenguaje que busca dañar la dignidad y la autonomía de la víctima ya que esto da lugar a una relación hostil entre los adultos mayores y sus cuidadores.

Es importante tener en cuenta que las poblaciones son cambiantes y cada sociedad y contexto cultural influyen en la forma en que las personas interactúan con su entorno. La psicología debe adaptarse a estas diferencias culturales y contextuales de cada persona mayor con el fin de proporcionar un apoyo adecuado a la población con la que se está trabajando. Respecto a las principales problemáticas encontradas en base a las entrevistas realizadas a esta población, resultó en gran cantidad la soledad en las personas mayores, los autores (Palma-Ayllón, Elena, & Escarabajal-Arrieta, María Dolores, 2021) tratan el fenómeno de la soledad en personas mayores y en específico sobre la soledad involuntaria debido a condiciones sociales ha generado consecuencias, especialmente entre los adultos mayores, con graves consecuencias para su salud. Esto incluye trastornos psicológicos como ansiedad y depresión, así como un vínculo predictivo con el deterioro cognitivo.

Es importante reconocer de igual medida las múltiples realidades a las que se enfrentan las personas mayores ya que el abandono representa una realidad social moderna. El abandono en base a los estudios realizado múltiples autores en los que resaltó a (Londoño & Cubides, 2021 como se citó en Caguano y Niveló, 2023) en los que se revela que la falta de atención al bienestar de las personas mayores implica una evasión de la responsabilidad sobre los riesgos que esto conlleva para su salud de estas personas ya que esa desatención puede tener consecuencias negativas significativas, ya que se dejan de lado todas las necesidades y los cuidados necesarios para mantener un óptimo estado físico y emocional de la persona mayor ya que ignorar el bienestar de los adultos mayores puede contribuir al desarrollo de problemas de salud más graves y al deterioro de su calidad de vida.

La psicología dentro del proyecto de vida de las personas mayores aborda y comprende los desafíos del envejecimiento, la pérdida, la salud y la adaptación. Se involucra directamente a los problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y los múltiples problemas sociales mejorando la calidad de vida además detecta y previene el

maltrato psicológico, la aproximación que tiene lugar con las personas mayores en las que se promueven las relaciones saludables y respetuosas. Además, se promueve la conexión social para evitar problemas relacionados a la salud mental, por otro lado se sensibiliza de manera social además apoya y sustenta los valores del cuidado adecuado de las personas mayores.

Cultura, identidades y desarrollo comunitario: Gestión cultural

La cultura es entendida como la organización social del sentido, incorporado por personas o grupos en forma de representaciones sociales o esquemas de percepción (lo propio) y objetivado en formas simbólicas (lo colectivo) en contextos históricos específicos y socialmente estructurados (Giménez, 2007). Esto pues, moldea la identidad, que es adquirida, lo que significa que es un constructo que hemos creado y lo valoramos como posesión (Bauman, 2002). La cultura y la identidad van estrictamente ligadas, ya que la identidad sólo puede formarse a partir de las diferentes culturas y subculturas a las que se pertenece o en las que se participa. (Giménez, 2007)

Así como una sociedad está compuesta por identidades individuales que son las que nos conforman y caracterizan a cada uno como persona, también Giménez (2007) nos habla de las identidades colectivas. Estas están conformadas por una red o un tejido de identidades individuales que encuentran patrones de pensamiento, intereses y/o aptitudes que las hacen encajar, las hacen sentirse reflejadas e identificadas entre sí. De aquí surge el sentido de pertenencia. El sentido de pertenencia es un sentimiento de identidad que el individuo genera con la comunidad con la que interactúa para alcanzar metas en común. La socialización es vital para crear estas comunidades y este sentir de pertenecer, y eso es algo clave a fomentar en las personas mayores para que sea más claro sentirse satisfechos con su vida, y para tener una red de apoyo que las proteja.

Estimulación creativa

“No dejamos de ser creativos cuando envejecemos, envejecemos cuando dejamos de crear”
(Anónimo).

El enorme incremento en la esperanza de vida ha situado al envejecimiento como tema central en numerosas disciplinas. Los cambios demográficos están impulsando la investigación de intervenciones, tanto farmacológicas como no farmacológicas, que puedan ayudar a frenar, o al menos demorar, el declive cognitivo asociado a la edad (Fratiglioni y Wang, 2007; Pang y Hannan, 2012; Reiman, Langbaum, Fleisher, Caselli, Chen, Ayutyanont et al., 2011).

Entre estas intervenciones, una que se ha estudiado es la de la arteterapia. Independientemente del concepto que se tenga sobre “arte”, esta es una metodología que combina dos áreas: las artes y la psicología, y trabaja utilizando medios de expresión de índole artística y creativa con la finalidad de servir como proceso paliativo y/o sanador. Ya sea por cuestiones, mentales, emocionales o físicas. En estos procedimientos se puede utilizar diferentes medios de expresión como el dibujo, la pintura, la escultura, la literatura, así como también la danza, el canto y la música. Y en ellas lo que se busca no es la técnica y la perfección, sino, lo que importa es el proceso y lo que ello pueda aportar a nuestro bienestar, relajación y comunicación tanto interna como con los demás. Si bien, en un inicio la arteterapia se usó con fines terapéuticos, en la actualidad ha ampliado su rango de actuación, como vía de autoconocimiento y también, para desarrollar algunas habilidades como la creatividad, percepción e intuición. Al final cada uno decide con qué tipo de actividades se siente más cómodo y hacer lo que más le gusta. Esto puede ser un proceso guiado por un experto o no, y simplemente emplearlo como método de distracción durante el tiempo libre. El asistir a eventos y actividades relacionadas con el arte también funcionan para este fin, además de que la participación en estas actividades fomenta la socialización (Redolat Iborra, 2013).

Es así que las personas mayores obtienen múltiples beneficios por medio de la arteterapia: mejoran la motricidad fina; alivian el dolor y la rigidez; ofrecen momentos de

diversión; desarrollan la habilidad mental incluida la memoria; facilitan la expresión; dan un propósito a la vida y mejoran el bienestar emocional.

La arteterapia sólo es una alternativa, sin embargo, hay muchos estudios recientes que prueban que hay una fuerte relación entre estimular la creatividad en las personas mayores y la reducción de los índices de deterioro cognitivo y prevención de enfermedades. Por lo que es vital fomentar este tipo de actividades en los grupos y talleres a los que asistan, y por lo tanto, enfatizar su importancia en instituciones que se dediquen a trabajar con esta población.

Ocio y recreación

El ocio, entendido como el tiempo que nos queda libre después de las obligaciones y ocupaciones, es un elemento importante para el buen desarrollo de las personas mayores.

Muchas veces tenemos la idea de que ese tiempo que nos “sobra” es tiempo perdido, porque el ritmo de la vida y las ocupaciones como los trabajos, el cuidado de nuestras familias y nuestras casas nos consumen. Lo hemos entendido como una pérdida de tiempo.

La construcción de espacios y actividades significativas que tengan que ver con lo físico, emocional y cognitivo, permitirle a las personas mayores asumir nuevos roles y retos en su vida como un miembro activo de la sociedad, impactando de forma directa a sus pares adultos mayores, así como contribuyendo a nutrir a las nuevas generaciones con su experiencia y testimonio de vida. Así también el buen uso del ocio y la recreación en esta etapa es fundamental para el envejecimiento activo, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es cuando el bienestar físico, social y mental se asegura en todas las etapas para ampliar la esperanza de vida saludable, productiva y de calidad en la vejez. La experiencia comunitaria del ocio permite encontrar similitudes en los intereses propios para compartirlos con el resto de nuestra comunidad, lo que nos permite ampliar los lazos afectivos (Montero & Bedmar, 2010).

Desde los años ochenta, existen esfuerzos colectivos para resignificar el concepto del ocio y adoptarlo como un factor fundamental en el desarrollo de las personas. La Asociación Mundial del Ocio propone siete artículos base respecto a este tema:

1. El Ocio es un derecho básico de las personas.
2. El Ocio es un servicio social tan importante como la salud y la educación.
3. La mejor fuente de ocio y recreación reside en cada persona, lo que significa que la forma en la que se lleven a cabo estas actividades, depende de los gustos, creencias y disfrute de cada persona.
4. Las ofertas de ocio, recreación y tiempo libre deben enfatizar en la satisfacción personal, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la integración familiar y social, el entendimiento y la cooperación internacional y el fortalecimiento de las identidades culturales.
5. La formación de personas líderes, animadoras y profesionales del ocio y la recreación debe ser garantizada siempre que sea posible.
6. El ocio y la recreación debe ser objeto de estudios sistemáticos e investigaciones académicas.
7. Las instituciones educativas en todos los niveles deben de dar énfasis especial a la enseñanza de la importancia del ocio y la recreación. (Quintana, 2016)

Se pueden identificar algunas dimensiones que permiten explicar y planificar diferentes expresiones que se relacionan con distintos modos de vivir el tiempo libre, el ambiente, ámbitos y recursos disponibles. Cuenca (2004) propone cinco fundamentales: La *dimensión lúdica*, que se refiere a la forma en la que vivimos y asumimos el disfrute y el juego, cuya finalidad es el descanso y la relación que contribuyen al bienestar físico y psicológico. La *dimensión creativa*, que se relaciona con el capital cultural de las personas y sus grupos, cuyo disfrute se encuentra más ligado a procesos de reflexión y generación de conocimientos desde la no productividad y reforzar nuestra identidad personal a través de la autorrealización. La tercera propuesta es la *dimensión ambiental-ecológica*, que tiene

que ver con la sensibilidad y conciencia hacia el impacto que las actividades del ocio pueden tener en el ambiente y ayuda a la planificación del desarrollo sostenible respetando la armonía del medio ambiente. Está ligado al entorno físico y lo urbano de la misma comunidad, pero también de la forma en la que se vive la naturaleza. La *dimensión festiva*, que interactúa directamente con el vínculo comunitario a través de las vivencias. La fiesta es la manifestación extraordinaria del ocio a través de la libertad, solidaridad, cohesión e identidad. Y por último, se propone la *dimensión solidaria*, como la base de la calidad humana, empatía y sensibilidad desde lo altruista y social. Es fundamental la apertura, comunicación y entrega a los otros, el compromiso con nuestra comunidad que repercute en el desarrollo.

Según la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2014 del INEGI, la población mexicana de 60 años y más dedica menos tiempo a eventos culturales, deportivos, juegos y entretenimiento en comparación con el uso de medios masivos y convivencia familiar.

POBLACIÓN DE 60 Y MÁS AÑOS QUE DEDICA TIEMPO A
ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA Y ENTRETENIMIENTO
(Porcentaje con respecto a la población total de 60 años y más por sexo)

Actividad	Mujer	Hombre	Total
Convivencia familiar y social	86.9%	78.5%	83.1%
Asistencia a eventos culturales, deportivos y de entretenimiento	6.9%	10.0%	8.3%
Participación en juegos y aficiones	6.1%	7.5%	6.7%
Deportes y ejercicio físico	20.8%	28.2%	24.1%
Utilización de medios masivos de comunicación	81.6%	89.6%	85.2%

Nota: Se capta más de una actividad simultáneamente, por lo que los porcentajes no suman 100%.
Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2014. Tabulados básicos

A nivel federal, con el INAPAM y a niveles locales, con los Sistemas DIF, tanto estatales como municipales existen esfuerzos importantes para espacios comunitarios donde se reúnen e interactúan personas de 50 años y más para realizar actividades

deportivas, culturales, sociales, entre otras, pero las personas mayores beneficiadas representan una pequeña parte de esta población por lo que los esfuerzos entre sociedad, estado y privados deben ser organizados y enfocados a una mayor cobertura para vejez mexicanas dignas, sanas y activas.

Tener claras estas ideas nos suman a visualizar nuestro proyecto de vida ya que primero que nada es de suma importancia reconocer las dinámicas sociales en las que estamos envueltos y comprender que el sentido de pertenencia y comunidad son vitales para sentirnos reconocidos y dentro de una red de apoyo para lo que se ofrezca y nos ayude a sentirnos plenos para poder llevar a cabo las actividades que queramos realizar sin tantas preocupaciones ni riesgos.

Por otro lado el reconocer que el tiempo de ocio es un derecho y la recreación una forma de pasar este tiempo de una manera disfrutable con la posibilidad de estimular la creatividad y las actividades culturales que está comprobado que son muy buenas para retrasar desgastes cognitivos y vivir empleando nuestro tiempo en lo que valoramos y nos hace sentir felices.

El papel de la hospitalidad en la vida cotidiana de las personas mayores

Cuando se habla del tema de la hospitalidad se refiere al buen trato que se les da a las personas sin importar su edad, condición, nivel socioeconómico, o cualquier otro factor. Según Sangri Pinto, (2020), en la industria de la hospitalidad y su relación con el cuidado de las personas mayores hay varias necesidades que se deben adaptar a la casa o vivienda del adulto mayor para que este se sienta cómodo, además la industria de la hospitalidad tiene muchísimas oportunidades que pueden atender para generar una mejor calidad de vida para las personas mayores como lo son los servicios de transporte locales hasta pequeñas residencias con personas capacitadas de recibir entre 3-10 adultos mayores que cumpla como un hospedaje para ellos y se sientan en casa o hasta “guarderías” las cuales funcionan como las convencionales que conocemos pero para personas de la tercera edad, con

horarios y actividades adaptadas para ellos, dejando así a sus familiares/cuidadores continuar con su actividad laboral sin tener tantas dificultades.

Decálogo de la Atención Centrada en la Persona en los servicios gerontológicos (Martínez, 2013)

1. Todas las personas tenemos dignidad. La dignidad implica que toda persona por el hecho de ser humana es valiosa, es un fin en sí misma y no puede ser tratada como un medio. Sin importar la edad, las enfermedades, el estado cognitivo o el grado de discapacidad o dependencia las personas mayores son poseedoras de dignidad. Por tanto, deben ser tratadas con igual consideración y respeto que los demás.
2. Cada persona somos única. Ninguna persona mayor es igual a otra. Cada persona tiene su propio proyecto vital. Por tanto, la atención personalizada es imprescindible.
3. Las personas tenemos derecho a controlar nuestra propia vida. La persona mayor se considera como un agente activo y protagonista de su proceso de atención. Por tanto, se respeta la autonomía de las personas y se buscan oportunidades y apoyos para que éstas tengan control sobre su entorno y su vida cotidiana.
4. Todas las personas tenemos fortalezas y capacidades. Las personas mayores tienen fortalezas y capacidades. Por tanto, la mirada profesional no sólo tiene en cuenta los déficits y limitaciones, sino que parte de las fortalezas y capacidades de cada persona para relacionarse desde ellas y fortalecerlas en las intervenciones.
5. El ambiente físico influye en nuestro comportamiento y bienestar. Especialmente en las personas en situación de dependencia, el ambiente físico tiene gran importancia en su bienestar físico y subjetivo. Por tanto, es preciso lograr entornos accesibles, confortables, seguros y significativos.
6. La actividad cotidiana tiene una gran importancia en el bienestar de las personas. Lo cotidiano, lo que sucede en el día a día, las actividades que realizan las personas mayores influye de forma determinante en su bienestar físico y subjetivo. Por tanto se procuran actividades plenas de sentido que además de servir de estímulo y facilitar las intervenciones terapéuticas resulten agradables y hagan sentir bien a las personas.

7. Las personas somos interdependientes, mantener relaciones sociales tiene efectos positivos en la salud y en el bienestar de las personas. Esto sucede a lo largo de toda la vida, y especialmente cuando las personas se encuentran en situación de dependencia.

Turismo en las Personas Mayores

El instituto nacional de las personas mayores (INAPAM) promueve el turismo gerontológico a través del Distintivo G, reconocimiento que certifica a las empresas turísticas que tienen una mayor oferta de servicios adaptados a las características y necesidades de las personas mayores con estándares de calidad adecuados.

El INAPAM trabaja para lograr que los adultos mayores tengan la oportunidad de recreación, así como de conocer nuestra identidad cultural, riquezas naturales y arquitectónicas bajo los principios del turismo social.

El objetivo principal del Distintivo G es capacitar a las personas para que ofrezcan atención adecuada a las personas mayores, asimismo verificar su seguridad y accesibilidad a infraestructuras que se adecuen a sus necesidades.

Antes de la aparición de la covid-19, los miedos de los adultos mayores se concentraban en las caídas, la demencia y el inevitable proceso de envejecimiento, la consecuente pérdida de la independencia, la salud y la llegada de la muerte. Ahora se suma, el temor por contraer esta terrible enfermedad al ser más vulnerables, más la preocupación por la familia y amigos y la ansiedad por la llegada de tratamiento que les permitan ir a la normalidad. Por lo tanto, estos potenciales turistas, otorgarán un peso fundamental a que los destinos, instalaciones y productos garanticen:

1. Acceso a la asistencia médica oportuna y solidaria.
2. Seguridad del destino
3. Precios accesibles
4. Servicios atractivos que les inspiren y les permitan sentirse reconocidos

5. Transporte seguro, puntual y confortable
6. Atención a los requerimientos de la edad
7. Oferta recreativa /de destinos/ actividades
8. Atención amable por parte de quienes les brindan los servicios
9. Colocación de alfombras antiresbalantes en baños y barras en las bañeras para que puedan sujetarse.
10. Servicios de spas, masajes rejuvenecedores, piscinas, gimnasios.
11. La oferta de excursiones al aire libre

Para los profesionales del turismo es de suma importancia el estudio de las características de esta edad, tanto psicológicas, biológicas y sociales para estar en condiciones de asegurar el éxito de su misión como prestadores de servicios.

Ofrecerles un buen trato a las personas los impulsa a sentirse bien con ellos mismos, también los motiva a reconocer sus habilidades y asignarles un lugar importante en el mundo. la industria de la hospitalidad tiene muchísimas oportunidades que pueden atender para generar una mejor calidad de vida para las personas mayores y todos los temas abordados con anterioridad van de la mano con el proyecto de vida ya que el generar una mejor calidad de vida para las personas va desde brindarles servicios con respeto, que los motive, que los ayude a plantearse que les gusta o gustaría hacer de su vida. Y muchas personas mayores tienen cómo proyecto de vida viajar así que es de suma importante que al viajar tengan las herramientas para poderse desenvolver, que se sientan en casa y sea un sitio adaptado a las necesidades y limitaciones de las personas mayores.

Viviendo a través del espacio

La importancia de contar con un espacio funcionalista según el usuario abarca un correcto funcionamiento de este mismo, el abordar un estilo de vida estático deja de lado el ver por un crecimiento trascendental del cómo poco a poco vamos desenvolviéndose con otros y en nuestro propio espacio, la creación de un espacio que rompa con las barreras

arquitectónicas para mejorar la calidad de vida de los usuarios forma parte fundamental del desarrollo como sociedad.

“El recorrido es protagonista dentro del edificio, obteniendo mayor relevancia y a partir de esto se configuran los espacios de permanencia, permitiendo una legibilidad del espacio.” mencionó el Arq. Santiago Peña Gutierrez en su tesis en 2020, objetando que un espacio a pesar de cumplir un marco normativo engloba más allá de un usuario y el lugar, sino que al generar una reflexión a partir de estrategias, habilidades construcciones cognitivas y estructura espacial podemos obtener resultados en donde las personas mayores más allá de poder lograr tener un recorrido perimetral en un espacio construido se puedan convertir en una continuidad a las vivencias con un mecanismo de orientación a ciertos espacios en donde se espera simple y sencillamente vivir.

“Entiendo la arquitectura como la acción cultural para la producción de espacios donde desarrollaremos tanto nuestras actividades como nuestro hábitat. Estos espacios deberán ser, básicamente, funcionales, resistentes y agradables. Con el tiempo otros factores se sumaron a estos, como el costo de una producción masiva y la sustentabilidad” Reflexiona el Arq. Sergio Hellin en una entrevista en 2021, nos sitúa en un inicio de una problemática en donde los servicios inmobiliarios se ven afectados principalmente por m² y costos de venta y renta a futuros inquilinos, en donde muchos arquitectos, ingenieros e incluso constructores no optan por el generar viviendas en donde se espera que vivan toda la vida si no que están arrojándose a una venta inmobiliaria sujeta a la adyacente realidad monótona en la que nos encontramos actualmente, posteriormente el arquitecto en esa misma entrevista dice, “Al proyectar un espacio debemos tener en cuenta que en algún momento nuestra movilidad y nuestros sentidos serán afectados permanentemente por el paso del tiempo y, además, pasaremos más tiempo en el hogar”. Como sociedad el tener una percepción sujeta a la compra venta no genera más que un ciclo inmobiliario no óptimo y sin motivo de vida, sino que genera un ciclo inconcluso de un cuestionamiento de existir en donde el pensar en querer tener una vejez digna entra y sale al momento de ser mencionado.

Ser capaces de contar con un modelo arquitectónico funcional en donde la formulación de un espacio en donde puedas morir con dignidad y haber sido capaz de ser gozador de un espacio propio alienta cada vez más en un grupo en donde a partir de una ruta sin trazo podemos generar un estilo de vida el cual no para y cada vez lo tenemos más cerca cada uno de nosotros sin excusa alguna, "tenemos que ir pensando de inmediato en conseguir residencias distribuidas en unidades de convivencia más pequeñas y organizar los edificios para que los equipos de atención puedan atender a cada unidad sin incrementar el personal ni los costes de forma excesiva. Para ello es necesario crear varias unidades por planta que permitan distribuir a los residentes según sus necesidades, pero que generen espacios más pequeños y flexibles que faciliten en la medida de lo posible la intimidad de las personas".

El Arq. Marc Trepas Carbonell expresó en una entrevista en 2019:

Hemos empezado a hacerlo. Pero la pregunta es si serán así las residencias para las futuras generaciones de personas mayores. Y la respuesta es que no, o no totalmente. En el núcleo familiar de mis padres conviven bajo un mismo techo tres generaciones. La generación de quien esto escribe ya no ha convivido con sus padres, aunque sí se ha encargado de ellos, bien multiplicando horarios, bien buscando personas de compañía. Cuando nosotros seamos mayores, no sabemos dónde vivirán nuestros hijos, si es que los tenemos, y probablemente seremos nosotros los que decidamos que no queremos que nos cuiden.

Por lo anterior, pensar en querer ser capaces de crear espacios en donde nosotros del futuro seamos capaces de tener la posibilidad de valernos por nosotros mismos no es tan radical como incluso movimientos que vemos hoy en día, el querer cuidar de nuestra persona y el pensar en nuestro "confort" en un futuro no debería ser tan complicado, sino que al contrario, deberíamos de ser merecedores de un espacio propio y digno para distintas etapas en nuestras vidas.

Nos encontramos en un punto en donde la incertidumbre del proyecto de vida y la arquitectura forjan una disciplina en donde el querer ser acreedor y tomar impulso de espacios y tiempo genera una capacidad de reflexión acerca de la capacidad de generar un estilo de vida acreedor de un contexto nuevo y de un quiebre a costumbres en donde anteriormente muchos de los participantes de la comunidad perjudicada por edificaciones

y espacios reducidos, amplía una gran motivación para generar un parteaguas entre el conocimiento de la escasez y el querer generar un plan de acción a un cambio al contexto actual.

La violencia hacia las personas mayores en el contexto de conflicto internacional

El conflicto internacional o conflictos armados pueden ser definidos como “Situación en la que se recurre al uso de la fuerza armada entre dos o más Estados, cualesquiera que sean los motivos o la intensidad del enfrentamiento.” (Amnistía Internacional España, 2022) es un tema que se menciona en las noticias como guerras, golpes de estado o simplemente conflictos que pasan dentro de los países y donde la mayoría de las personas tienden a huir de sus hogares para buscar alternativas mejores en otros países más estables. En estos contextos como en muchos otros tendemos a olvidar a las personas mayores, quienes han vivido toda su vida en un lugar y les es complicado por sus dificultades cognitivas o físicas el huir del contexto de conflicto. Pero, podemos delimitar esta problemática no solo al ámbito internacional sino también al ámbito nacional o local, donde muchas veces se viven conflictos armados donde se involucra la violencia y las personas mayores son afectadas por estas.

De acuerdo al reporte “No one is spared: Abuses against older people in armed conflict” publicado por Human Rights Watch en febrero del año pasado, las personas mayores son usualmente olvidadas en el contexto de los conflictos armados y aunque no sea un tema muy estudiado ellos también son víctimas de la violencia que traen los conflictos armados. “Durante las hostilidades, las personas mayores han optado por no huir de sus hogares cuando se acercan los combates. Pensaron que no serían atacados, o querían proteger la propiedad de su familia, o habían sufrido física o emocionalmente por huir de ataques anteriores.” (Human Rights Watch, 2022) Igualmente como se mencionaba anteriormente, las personas mayores no pueden huir de las atrocidades de los conflictos armados por sus limitaciones de movilidad, discapacidades o porque sus familias no pueden asistirlos para huir.

Un ejemplo de estos brutales ataques y la incapacidad de las personas mayores para poder salvaguardar su vida es el ataque a una villa al Sur de Sudán en 2015 donde hubo testigos que declararon ““Los ancianos y ancianas que no podían correr fueron asesinados”, dijo. “Estaba Gatpan Mut, por ejemplo, que era un poco mayor, y Gatkui Jich, que no podía moverse, y muchos, muchos más cuyos nombres no recuerdo”.” (Human Rights Watch, 2022). Human Rights Watch hace un llamado como organización a las autoridades de las Naciones Unidas, para que en casos de emergencia y crisis armadas las personas mayores no sean olvidadas dentro del conflicto, sino que se vuelvan una prioridad para las instancias internacionales.

Esta temática se puede relacionar con la problemática que se trató en el PAP ya que las personas mayores sufren una serie de violencias debido al edadismo y esto se agrava durante los conflictos armados. Como se mencionaba anteriormente, estas violencias no sólo se pueden ver en el ámbito internacional sino en el nacional o local, en caso de una emergencia o conflicto armado por la discriminación del edadismo no se le da preferencia a las personas mayores de atención o de asistencia, lo cual es reprobable ya que las personas mayores deben de tener un lugar prioritario en la sociedad ya que son aquellos que son más vulnerables pero que también cargan con la cultura e historia de las sociedades. Las violencias contra las personas mayores deben ser visibilizadas en todos los ámbitos tanto nacionales como internacionales.

Envejecimiento en las poblaciones y la economía de los países

En los últimos años hemos visto cómo se han prendido las alarmas en algunos países donde su población joven no está creciendo, si no todo lo contrario las personas jóvenes cada vez están teniendo menos hijos y la cantidad de personas mayores ha aumentado. Estas tendencias se han dado por una cantidad distinta de factores, pero en especial una muy importante y que debe ser celebrada, ahora las personas estamos viviendo más y como respuesta a esto las poblaciones de personas mayores han aumentado, pero esto también

trae impactos económicos tanto positivos como negativos que se analizarán brevemente a continuación.

De acuerdo a un artículo publicado por Sarah Harper para Springerlink en el año 2023 donde cita a David Bloom, Ron Lee y Andrew Mason quienes mencionan que, realmente para que las economías no se vean tan severamente afectadas por el incremento de personas mayores en las poblaciones el sistema económico debe cambiar. Para que las personas mayores puedan vivir de manera digna dentro de estas sociedades ellos también serán capaces de contribuir a la productividad y economía debido a que con los avances tecnológicos serán capaces de vivir más y de manera más sana, este factor apoyado con políticas públicas y un mercado laboral especializado para las personas mayores el envejecimiento de la población puede crear nuevas oportunidades para que prosperen dentro de la sociedad. (Harper, 2023)

Agregando a este último punto, otro cambio que debe de realizarse para que las personas mayores no sufran económicamente al envejecer es el cambio de políticas y más que nada de las instituciones que definen las estructuras económicas en las que nos desenvolvemos. La discriminación que sufren las personas mayores dentro de sus empleos y dentro de estas instituciones hace que las personas mayores deseen retirarse desde temprana edad con tal de no sufrir estas discriminaciones que se dan por el edadismo, dejándolos vulnerables económicamente. Si se realiza un cambio dentro de las instituciones para que las personas mayores no sufran discriminaciones dentro de sus lugares de empleo y se regula el mercado laboral para que tengan más oportunidades no solo les dará seguridad económica sino que también las economías mundiales se verán beneficiadas. (Harper, 2023)

El tema de la economía y el edadismo se relaciona con las temáticas que hemos visto en el PAP durante el semestre, donde hemos visto que muchas personas mayores sufren de violencia económica ya que son despedidos o retirados de sus empleos por su edad. Se les

cataloga como personas que ya no pueden trabajar o producir dentro de un sistema capitalista que solo quiere a la juventud para realizar los trabajos, pero en realidad las personas mayores todavía pueden participar dentro de la economía si sus capacidades físicas y cognitivas se los permiten, evitando que caigan en la vulnerabilidad y violencia económica.

Políticas Públicas y las personas mayores

Las políticas públicas son una gran parte de la política que hace que la sociedad funcione, sin ellas no tendríamos sistemas de salud eficientes o parques de calidad u otras iniciativas que son específicas para ciertas partes de la sociedad. El Colegio de México define a las políticas públicas como “El conjunto de acciones desarrolladas por un Estado, a veces con la coparticipación de la sociedad civil, para resolver los problemas o atender necesidades de una sociedad, a través de la provisión de servicios públicos. Se suelen concebir a partir de las etapas de problematización, diagnóstico, formulación, ejecución y evaluación” (Colegio de México, s.f)

Las políticas públicas como se mencionaba anteriormente son a veces cruciales para la sociedad, una política pública bien diseñada puede llegar a cambiar la vida de miles de personas involucradas en esta. Las políticas públicas enfocadas a las personas mayores lamentablemente no son prioridad ni son variadas, al momento de hacer la investigación se encontró un claro enfoque en que las políticas públicas para las personas mayores están centradas en mejorar la salud de las personas mayores, que es algo positivo, pero no todo lo que las personas mayores requieren para tener una vida digna dentro de la sociedad.

De acuerdo a Physiopedia una organización de Reino Unido especializada en las personas mayores, el problema con la falta de políticas públicas en los países es la falta de escucha y participación de las personas mayores en la elaboración de las políticas públicas y la agenda que las conforma. No se reconocen las verdaderas necesidades de la población mayor, sino que sólo se establece lo que se creen que las personas mayores necesitan, por

eso podemos ver la falta de estudios de políticas públicas de otros temas que no son médicos. “El cambio exitoso de la política depende de la participación significativa de las personas mayores en la definición de la calidad de los servicios y la calidad de vida y, en segundo lugar, si los programas o estrategias sobre las personas mayores no tienen la participación más completa posible de las personas mayores en su desarrollo, es poco probable que soporten la prueba del tiempo.” (Physiopedia, s.f)

Este tema es de extrema importancia porque las políticas públicas influyen en la vida de todas las personas, y este PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores, da la oportunidad de escuchar las voces de las personas mayores, como viven su día a día y las necesidades que tienen. La falta de información acerca de políticas públicas diseñadas para personas mayores en distintos países e idiomas fue decepcionante, ya que se puede ver que luego de la guía publicada por la Organización Mundial de la Salud de Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores no se han hecho mayores cambios ni estudios dirigidos a mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de políticas públicas.

Estas búsquedas suman al taller una nueva perspectiva acerca de distintos temas de las personas mayores, las personas mayores y los conflictos internacionales es una manera de dar voz y resaltar la violencia que viven las personas mayores en conflictos armados que no solo se limitan a lo internacional sino también a lo nacional, ya que en el país se viven temas de violencia que también afectan a las personas mayores, y que tal vez no vemos ni tomamos en cuenta al hablar de violencia en el país. El envejecimiento y la economía en los países es una nueva manera de ver el tema, ya que siempre estamos escuchando que al hacernos mayores no podemos seguir participando en la economía ni ser ‘útiles’ en la sociedad, pero el artículo que escribe Sarah Harper da una vuelta al tema y nos demuestra que las personas mayores solo por ser mayores no tienen que dejar de trabajar si no que el sistema debe cambiar para adaptarnos a nuevas generaciones que vivirán más, y que las personas mayores no deben ser discriminadas por su edad si no que tenemos que adaptar las instituciones para este cambio.

Finalmente, lo más impactante fue lo de las políticas públicas, algo que debe beneficiar a la sociedad y en especial a las personas vulnerables como las personas mayores y por medio de la investigación nos podemos dar cuenta cómo los países ignoran las necesidades de las personas mayores, dejándolos a su suerte y vulnerables a vivir las violencias que se identificaron en la problemática principal del PAP. Esta investigación se suma al taller porque son parte de la problemática del PAP y nos abre los ojos de temáticas que están relacionadas directamente con estas.

Que cada uno de nosotros sea capaz de pensar en su futuro sin miedo a la posibilidad de no ser capaces de habitar su propio hogar es un pensamiento que poco a poco se debe de erradicar, el generar conciencia acerca de la importancia de pensar en un futuro y generar jóvenes con intenciones de tomar cuidados para las vejeces debe ser un tema arquitectónicamente, más allá de el mercado de compraventa se debe empezar a dejar atrás la creación de viviendas gerontológicas sino que ni siquiera debería existir el concepto como tal, sino que desde un inicio una vivienda debería de ser capaz de explorar el usuario y sus diversas posibilidades de cambio a lo largo de la vida, el generar casas en donde desde un inicio se piense una infinidad de vivencias bajo un techo genera más allá de un vínculo si no un hogar que deja de ser gerontológico y se convierte en un hogar.

En muchas ocasiones nuestra vida se convierte en una rutina de la cual no salimos y todos los días repetimos las mismas actividades que a veces terminamos dejando de disfrutar por lo mismo, se vuelven monótonas. Otras veces nuestros días se consumen por completo en responsabilidades, en obligaciones y en atender a los demás, y por ello, terminamos ateniéndonos nosotros hasta el final o muchas veces llegando a un auto descuido total. Saber diferenciar entre nuestro tiempo de responsabilidades y nuestro tiempo libre es de suma importancia para nuestro bienestar. No debemos sentirnos culpables por descansar un poco y divertirnos o relajarnos.

Las personas mayores pasan por esto mismo, y al agregar muchas limitantes, los días pueden volverse algo completamente cansados y sólo esperando a que el tiempo pase y siga pasando. Sin embargo, reconocer lo anteriormente mencionado abona muchísimo a tener una claridad sobre el proyecto de vida debido a que en lo que empleamos nuestro tiempo puede determinar cómo nos sentimos, cómo actuamos y cómo pensamos; y si hablamos de que el tiempo libre puede usarse a través de la recreación, esto puede traernos a un estado de bienestar constante y de priorización del autocuidado a través de estimular la diversión, la relajación y la creatividad con el propósito de destinar nuestro tiempo libre a lo que a nosotros nos interesa, a los gustos personales e intereses y de actuar como agente preventivo frente al deterioro cognitivo.

La psicología juega un papel fundamental en el abordaje de la salud mental de las personas mayores, ya que se enfoca en comprender y atender los procesos mentales, emociones y comportamiento humano. A medida que envejecemos, enfrentamos nuevos desafíos y únicos relacionados con el envejecimiento natural, la pérdida, la salud física y la adaptación a nuevas circunstancias de vida. En este contexto, la psicología puede desempeñar un papel crucial en el bienestar general de las personas mayores, al identificar y tratar problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad, la soledad y la demencia. Mejorar la calidad de vida de las personas mayores implica abordar estas cuestiones emocionales y promover relaciones saludables y respetuosas.

1.1.2 Tema del taller: “Nutriendo mi vida”

En el siguiente apartado se encontrará una serie de artículos en los cuales se mencionan la importancia que tiene la nutrición y psicología en la vejez. Estas disciplinas son fundamentales para el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, en primer lugar la nutrición busca a promover una alimentación adecuada y contribuir a la prevención de enfermedades, mejorar el estado de ánimo y promover la salud física en general y por otro lado, la psicología ayuda a abordar y manejar los aspectos emocionales y relacionados con

la salud mental en esta etapa de la vida. Cabe mencionar que la prevención de enfermedades y padecimientos es fundamental ya que mejora el estado de salud, reduce los costos de atención médica, aumenta la esperanza de vida y promueve la salud de la comunidad. En sinergia, la nutrición y la psicología pueden ayudar a los adultos mayores a disfrutar de una vida saludable en donde se priorice el bienestar físico, mental y emocional.

El papel de la psicología para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

La psicología no se limita únicamente al estudio de los procesos cognitivos y emocionales, sino que, desde sus diversas áreas, nos ofrece perspectivas interesantes sobre diferentes aspectos de la realidad. Es fundamental abordar el tema del envejecimiento en la psicología, ya que el proceso de envejecimiento es inherente al ser humano. Por lo tanto, sería absurdo que la psicología no examine este proceso desde sus distintas áreas.

Desde una perspectiva psicosocial, según (Dulcey, 2010) "una psicología social del envejecimiento implica reconocer que las trayectorias de todas las personas se construyen en la interacción social, teniendo en cuenta condiciones y entornos socioculturales, así como experiencias y significados diversos y cambiantes". Esto significa que el significado de envejecer se forma a través de las interacciones que tenemos en sociedad, de generación en generación, y que la forma de vivir y experimentar la vejez también se aprende según el contexto y el entorno. Dulcey (2010) resalta la importancia de la narrativa en la construcción de la identidad personal y no como resultado de procesos psicológicos internos.

Bajo esta misma perspectiva, es relevante destacar la influencia de las culturas occidentales al explicar el envejecimiento y la vejez. (Dulcey, 2010) Además, desde una perspectiva social, podemos entender que la vejez de un hombre suizo de clase media alta no será igual a la de una mujer indígena en situaciones de precariedad. Por lo tanto, es importante abordar este proceso de manera integral, considerando las biografías individuales y los entornos sociales en los que se desarrollan.

Por otro lado, no sólo la psicología social contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Desde una perspectiva de la psicología del desarrollo, el envejecimiento se define como "un proceso que comienza desde el nacimiento, aunque también se entiende que empieza una vez que ha culminado el proceso de óptima funcionalidad, y se caracteriza por el deterioro y la involución". (González & De la Fuente, 2014). Además, se menciona que el envejecimiento no es sinónimo de enfermedad, dependencia o falta de productividad, aunque conlleva cambios en estructuras internas y externas y se reconocen cuatro cambios principales: físicos y fisiológicos, psicológicos y cognitivos, psicomotores y socioafectivos.

Los cambios físicos y fisiológicos ocurren debido al deterioro del sistema nervioso, lo cual tiene consecuencias como la lentitud de movimiento, la pérdida de actos reflejos y un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades que afectan a diferentes sistemas, como el cardiovascular, respiratorio, digestivo, musculoesquelético y el sistema inmunológico debilitado, entre otros. (González & De la Fuente, 2014)

En la vejez, se pueden experimentar cambios *psicológicos y cognitivos* que incluyen una mayor susceptibilidad a la tristeza, la melancolía y la depresión. Estos cambios pueden ser causados por las pérdidas que ocurren en la vida de las personas mayores, tanto en aspectos físicos, como la pérdida de autonomía, como en aspectos sociales, como la jubilación y la pérdida de seres queridos. Además, el miedo a enfrentarse a la muerte puede contribuir a estos sentimientos. Como resultado, es común que las personas mayores experimenten un mayor aislamiento social. Además, existen cambios en estructuras cognitivas, como lo son la atención, memoria, percepción, orientación, alzheimer, parkinson, entre otras. (González & De la Fuente, 2014)

También se experimentan cambios *psicomotores*, este proceso abarca desde las habilidades perceptivo-motrices y la praxia fina, como la estructuración espacial y temporal, la lateralización, la somatognosia y el ritmo, hasta el equilibrio y la tonicidad. Durante esta

etapa, pueden surgir síntomas de desestructuración en el esquema corporal y dificultades para reconocer el propio cuerpo, así como problemas de equilibrio y orientación. (González & De la Fuente, 2014)

Por último, también se observan cambios *socio afectivos* en la vejez, destacando que en la sociedad actual, esta población se considera "pasiva" debido a la industrialización. Sin embargo, en tiempos pasados, los adultos mayores disfrutaban de una posición relevante en la sociedad, ya que se asociaba la vejez con la sabiduría. Estudios revelan que para el año 2023 se proyecta que en Italia habrá más de un millón de personas mayores de 90 años, mientras que en China, para el año 2050 se estima que habrá 330 millones de personas entre los 65 años y más de 100 millones mayores de 80 años. Este aumento en la población de adultos mayores se ha reconocido como un fenómeno global, conocido como "envejecimiento de la población mayor". Esto implica que no solo habrá un mayor número de personas de edad avanzada, sino que también aumentará significativamente la cantidad de adultos mayores en etapas más avanzadas de la vida (Berrío, 2012), recuperado de (González & De la Fuente, 2014)

Para mejorar la calidad de vida desde una perspectiva de la psicología del desarrollo, se mencionan algunos componentes, entre estos se encuentra el envejecimiento activo, el cual debería de tomarse como un objetivo primordial tanto a nivel social como a nivel de políticas públicas, buscando mejorar la autonomía, la salud y la productividad de las personas mayores a través de políticas activas que brinden apoyo en áreas como la salud, la economía, el trabajo, la educación, la justicia, la vivienda y el transporte, fomentando su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria (Giró, 2004), recuperado de (González & De la Fuente, 2014)

En este sentido, resultan importantes tanto los aspectos físicos como los psicológicos que se obtienen a través de actividades de ocio, como por ejemplo, la realización de ejercicio físico. Por un lado, esto fortalece el sistema muscular, aumenta la flexibilidad corporal, mejora la coordinación psicomotora, entre otros beneficios (Lorenzo

y Fontán, 2003), recuperado de (González & De la Fuente, 2014). Por otro lado, también fomenta la actividad social al permitir el conocimiento y el trato con otras personas de la misma edad, evitando el sentimiento de soledad y ampliando el círculo de amistades. Por otra parte, se necesitan crear estrategias rehabilitadoras y preventivas que inciten a retrasar o evitar los problemas que pueden surgir con la edad. Para favorecer un envejecimiento saludable, es necesario mantener y cuidar la salud haciendo ejercicio físico, mantener una dieta adecuada, estimular el cuerpo y mente, mantener un peso adecuado, reducir conductas de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol o drogas, entre otras cosas (González & De la Fuente, 2014).

El papel de la nutrición en la vida cotidiana de las personas mayores

En este taller, se abordó el tema de la nutrición relacionado a las emociones, contextualizando el tema; un estado nutricional alterado constituye un factor de riesgo, es un agravante que se asocia a numerosas enfermedades crónicas y también deteriora el pronóstico en el curso de patologías agudas (SERNAC, 2004). Existe un sin número de factores de riesgo que facilitan o provocan malnutrición en las personas mayores, entre las que se pueden destacar: Falta de educación nutricional, ingesta inapropiada de alimentos (cantidad y/o calidad), pobreza, aislamiento social, dependencia y/o discapacidad, patologías asociadas (agudas y/o crónicas), tratamientos farmacológicos, edad avanzada, trastornos afectivos y cognitivos. Para el adulto mayor, existe una menor sensación del gusto y del olfato, ya que en esta etapa de vida se reduce o en ocasiones se elimina por completo, esto afecta a las posibilidades de disfrutar de la comida, lo que favorece la menor ingesta de alimentos. Otras deprivaciones sensoriales, están dadas por la disminución de la agudeza visual y la hipoacusia, que generan menor capacidad para efectuar actividades de la vida diaria, con la consecuente mayor dificultad para obtener y preparar el alimento (SERNAC, 2004).

La dieta para el adulto mayor debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada,

apetecible, de fácil masticación y digestión. Para ello es importante consumir alimentos variados, que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sales minerales y vitaminas, e incorporar regularmente alimentos ricos en fibras. Consumir preferentemente carnes blancas, como pollo, pavo o pescado, o carnes rojas magras. Preferir los alimentos preparados al horno, asados, a la plancha o cocidos al vapor. Evitar el uso excesivo de sal y azúcar, e incluir un consumo mínimo de dos litros de agua diarios. La última comida debe ingerirse entre las 19:00 y 20:00 horas y permanecer activo, a lo menos, hasta una hora antes de acostarse. Evitar los ayunos prolongados; ingiriendo, en lo posible, cuatro comidas diarias. Mantener su peso ideal, de acuerdo a su talla, edad y estatura (SERNAC, 2004).

Por otro lado, como lo mencionó mi compañera Ximena, la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, incluso a medida que envejecemos (MedlinePlus,.)).

Existe una repercusión psicológica durante el envejecimiento, ya que la vejez es la suma de la vejez biológica y de las consecuencias psíquicas al percatarse de que la muerte se va acercando. Se da de maneras diferentes en los distintos sujetos y está ligada a la forma en que se había encarado previamente la vida, el trabajo, las relaciones emocionales y los intereses (Cienfuegos, 2011).

Dicho esto, está claro que existe una conexión directa entre la mente y el cuerpo, la mente y la comida, el cómo las emociones afectan a nuestra salud. Según un estudio del 2011 realizado en Cuba nos dice que el envejecimiento poblacional es un acontecimiento que se ha acelerado con el propio desarrollo de la revolución. Desde el punto de vista psicológico, el 70 % de la población de la tercera edad, enfrenta el envejecimiento de manera conformista, el 10 % lo hace de forma fatalista y el 20 % lo asume positivamente, pues se considera apto para realizar cualquier actividad (Cienfuegos, 2011).

Estos artículos mencionados anteriormente le suman a este tema que se abordó durante todo el verano de “nutriendo mi vida” ya que nos ayuda a tener un contexto nutrimental de estudios que se realizaron hace menos de diez años, esto nos hace contextualizar lo vivido en cetam y dif zapopan con la realidad del mundo, también, nos aporta en la parte de psiconutrición, siendo un tema bastante nuevo en estos tiempos, pero la poca evidencia científica que hay fue de mucha ayuda, como por ejemplo el estudio que nos confirma que la conexión de cerebro con el intestino es real, ya que la salud intestinal tiene un impacto directo en la salud mental, una dieta alta en azúcares simples y grasas saturadas altera la microbiota intestinal provocando inflamación, mayores niveles de estrés (cortisol) y por ende una salud mental afectada causando ansiedad, depresión, entre otros.

Desnutrición como factor de riesgo en la vejez

La desnutrición en adultos mayores se refiere a la condición en la que las personas de edad avanzada no reciben la cantidad adecuada de nutrientes y calorías necesarios para mantener una buena salud. Esto puede ser ocasionado por factores como una mala alimentación, dificultades para acceder a alimentos adecuados, enfermedades crónicas, medicamentos que alteran el apetito y la absorción de nutrientes, trastornos mentales o físicos que dificultan la ingesta de alimentos, entre otros. (Ramos y Guevara, 2023)

De acuerdo a Ramos y Guevara (2023) la desnutrición es un fenómeno que puede ser un común denominador en la etapa de la vejez y que además es considerado un factor de alto riesgo. Se observa comúnmente en las personas mayores, lo que conduce a una pérdida progresiva de masa y fuerza muscular, que se manifiesta clínicamente como una pérdida de peso involuntaria acompañada de deterioro cognitivo, lo que predispone a esta población vulnerable a la sarcopenia. A menudo asociado con fragilidad, discapacidad y muerte.

Las personas mayores que se encuentran en un estado de desnutrición por carencias o excesos tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas que afectan su

calidad de vida; este estado suele estar muy extendido en esta población debido a que con el paso de los años, además de la pérdida de apetito, las personas mayores pierden paulatinamente masa muscular y fuerza, lo que genera deficiencias de nutrientes en el organismo que conducen a la pérdida de peso forzada. (Ramos y Guevara, 2023)

Por otro lado, la sarcopenia es una de las principales enfermedades geriátricas que provocan problemas funcionales asociados a fragilidad, discapacidad y muerte en los adultos mayores. La patología en cuestión está asociada a una pérdida progresiva de masa muscular, que conduce a una dependencia física y funcional conocida como síndrome de fragilidad, y es muy frecuente incluso en adultos mayores sanos. (Ramos y Guevara, 2023)

Por lo tanto, el tratamiento nutricional es la base de la prevención de la sarcopenia, ya que se pueden reducir las consecuencias de esta patología si se mantiene una dieta equilibrada y variada acorde a las necesidades nutricionales del individuo además de que se complementa con actividad física.

Lo antes mencionado tiene una gran relación con el estado nutricional de las personas mayores que asisten a los diferentes centros de día por parte del DIF. La salud de estos individuos se puede ver beneficiada o perjudicada como consecuencia de una adecuada o inadecuada alimentación. Como se mencionaba anteriormente, la sarcopenia es un padecimiento que afecta a miles de personas mayores y que tiene un trasfondo nutricional en la mayoría de los casos. Se ha percibido que la alimentación de estos adultos muchas veces es deficiente tanto en cantidad como en calidad siendo esto principalmente por el desconocimiento del tema y la implicación que tiene en su salud. Por lo tanto es de suma importancia el abordaje de este tema para así lograr que cumplan con sus requerimientos nutricionales.

Higiene del sueño como base para una salud integral

El insomnio en los adultos mayores es un trastorno del sueño que se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o no poder obtener la cantidad adecuada de descanso durante la noche. Es un problema común en esta etapa de la vida debido a diversos factores: cambios en el ciclo circadiano, problemas de salud, medicamentos, sedentarismo, alimentación, etc. (D'Hyver, 2018)

Como menciona D'Hyver (2018) en su artículo “Alteraciones del sueño en personas adultas mayores” la prevalencia del insomnio en la población cada vez es más alta, especialmente en las personas mayores. Casi el 50% de la población padece este trastorno del sueño, y el problema está asociado a varios cambios: disminución del rendimiento físico, problemas de concentración y, en definitiva, disminución de la calidad de vida. Además se asocia con una serie de problemas físicos, psicológicos y sociales que pueden empeorar o ser la causa de trastornos del sueño.

El sueño adecuado es necesario para mantener un cerebro sano, porque permite que la persona se sienta anímicamente bien al día siguiente, que no tenga dificultad para concentrarse o ganas de realizar las actividades diarias. El insomnio puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores. Puede tener consecuencias como la somnolencia diurna, la disminución del estado de ánimo, la pérdida de memoria y la falta de energía. (D'Hyver, 2018)

Este tema ha tenido gran impacto con las personas mayores, pues han comentado en varias ocasiones que les cuesta trabajo conciliar el sueño y esto tiene repercusiones en su vida diaria. La mayoría de ellos duermen menos de 4 horas y su estado de ánimo se ve implicado principalmente. Este es un problema de salud pública que muchas veces no se le da la importancia que merece ya que se piensa que es normal y adecuado dormir pocas horas en esta etapa de vida, sin embargo, el no tener un sueño de calidad puede tener complicaciones de salud a corto y largo plazo que se asocia con padecimientos como ansiedad y depresión. Su interés por tener una buena higiene del sueño es evidente en vista

de que buscan cómo adoptar estas estrategias a su rutina y poder sentirse más motivados y con más energía durante el día.

Implicación de hábitos no saludables en la persona mayor

El mundo se enfrenta a un gran reto en el cual se ve un gran incremento en la población mayor de 60 años, con este aumento de edad, también hay aumento en la incidencia y prevalencia de enfermedades crónico degenerativas. Este proceso de envejecimiento se encuentra condicionado por la interacción de factores genéticos y ambientales, siendo una característica, la pérdida de masa muscular. Por lo tanto, es de suma importancia que se logre mantener un adecuado estado nutricional. (Ávila & Hernández-Rodríguez, 2019)

En este estudio realizado por Ávila & Hernández-Rodríguez (2019) se encontró que el 52.46% de los adultos mayores realizan menos de 3 comidas diarias, omitiendo principalmente el desayuno y la comida, siendo esta última regularmente sustituida por alimentos ligeros. Por otra parte, las personas suelen tener hábitos alimentarios no saludables, siendo que alrededor del 80,30% presentan algún tipo de malnutrición y el 63.93% tienen hábitos tóxicos para su salud como el consumo de tabaco y alcohol. Por otro lado, solo el 31.15% ingieren frutas y vegetales de manera constante.

Este tema se debe abordar con suma importancia, ya que como se pudo observar en el estudio, más del 80% de los adultos mayores suelen tener hábitos no saludables para su edad, además de hábitos tóxicos que les provocan un desequilibrio en su entorno salud. Por lo tanto, es necesario realizar una valoración del estado nutricional de la persona de manera temprana para lograr realizar algunos cambios en sus hábitos y de esta manera lograr prevenir se presenten complicaciones de sus enfermedades ya presentes o incluso lograr evitar se presenten enfermedades metabólicas como diabetes o hipertensión arterial. (Ávila & Hernández-Rodríguez, 2019)

El tema de los hábitos influye de manera significativa en la vida de los adultos mayores y es por esto que se ha buscado la forma de brindarles herramientas sobre cómo incluirlos en su rutina haciendo referencia a la alimentación, actividad física, ocio, sueño, etc. El interés por mejorar su calidad de vida a través de la implementación de los mismos es alto, pues varios de los adultos mayores han realizado cada semana su calendario de hábitos saludables con el fin de ir monitoreando la cantidad de agua que toman al día, horas que duermen en la noche, actividad física que realizan, estado de ánimo, etc. Además, ellos son conscientes de que tener una salud integral involucra muchos factores como los antes mencionados.

Sobrepeso y obesidad en el adulto mayor: Problemática principal en México

En México, siete de cada diez adultos presentan sobrepeso u obesidad, una enfermedad crónica que se presenta cuando hay un exceso de tejido adiposo corporal por el resultado de factores genéticos, fisiológicos y del entorno combinados con la dieta y la actividad física. Estas aumentan el riesgo de desarrollar patologías como la diabetes, hipertensión, complicaciones cardiovasculares e incluso cáncer. Se estima que 90% de los casos de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) son atribuibles al sobrepeso y la obesidad (Secretaría de Salud, 2018).

México es líder mundial en consumo de bebidas azucaradas. En 2011, la población mexicana consumió en promedio de 183 litros per capita, un consumo mayor que Estados Unidos u otros países de latinoamérica. Las bebidas azucaradas contribuyen al 70% del total de azúcares añadidos en la dieta. (Sanchez, 2016). Estudios han relacionado su consumo habitual como factor de riesgo para el aumento de peso y el riesgo de DM2, enfermedad cardiovascular y ciertos tipos de cáncer (Malik, 2022). En un estudio de 2020 en México, se estimó que el 6,9 % de las muertes en adultos se atribuyó a las bebidas azucaradas, lo que representa 40,842 muertes por año (Braverman, 2020).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) en 2021, en México el 72.4% de los adultos (+20 años) padecen de sobrepeso u obesidad. Los resultados encontrados, y los datos sobre el consumo de bebidas azucaradas, confirman la necesidad urgente de p y estrategias de salud pública, como reducir el consumo de bebidas azucaradas, para ayudar a disminuir la prevalencia de sobrepeso.

Condiciones de salud, síndromes geriátricos y estado nutricional de los adultos mayores en México.

El envejecimiento de la población es un desafío sin precedentes para la humanidad: a nivel mundial, por primera vez en la historia, hay más adultos mayores (AM) de 65 años o más que niños menores de 5 años, y hay adultos mayores más longevos (80 años o más). De hecho, entre 2008 y 2040 el rango de edad de adultos mayores de 80 y más años aumentará un porcentaje significativo (233%), mientras que el resto de rangos de edad solo aumentarán un 33%. Si bien es cierto que el proceso de envejecimiento de la población puede explicarse como un relativo éxito de la sociedad moderna, también representa grandes desafíos.

El estado general de salud y nutrición en los AM de México se inicia/actualiza con base en una muestra representativa a nivel nacional. En general, los datos muestran una alta prevalencia de enfermedades crónicas y síndromes geriátricos, así como obesidad, obesidad abdominal y baja masa muscular. Sin embargo, también cabe resaltar que existen tres enfermedades más comunes (hipertensión arterial, diabetes e hipercolesterolemia), los datos muestran un ligero aumento (respecto a Ensanut 2012) de 0,8% para diabetes, 2,4% para hipertensión arterial, la hipercolesterolemia aumentó 5,1%. Esta tendencia se caracteriza principalmente por una mayor prevalencia entre octogenarios, mujeres y poblaciones rurales. En este sentido, estos grupos representan los mayores rezagos en el estado de salud en México, por lo que se deben mantener programas y políticas de salud específicas para estas poblaciones.

Cada uno de estos artículos nos ayudan a sumar en el proyecto de vida de cada adulto mayor (AM) debido a que son conceptos esenciales para cada una de las etapas de vida, sin embargo, cabe resaltar que es muy importante conocer estas temáticas para saber como y cuando abordarlas y a como nosotros como personas nos enfrentamos a la realidad de mucha información mal sustentada y evidenciada de forma errónea por lo que genera confusión y el mal entendimiento ante los mismos. Es importante debido a que los problemas metabólicos no surgen de un día para otro, sin embargo, son resultados de un mal manejo de hábitos de los cuales estos con el tiempo nos desencadenan enfermedades o problemas los cuales influyen en nuestro bienestar y salud.

Las emociones y la alimentación

Alimentarse es un proceso fisiológico, básico y necesario para la supervivencia del sujeto en su medio, ineludible desde tiempos remotos. Esta acción por consecuencia de la evolución de la manera de pensar, sentir y actuar del hombre ha perdido su forma única de manifestarse mediante el hambre fisiológica que se da en tres horarios (Mañana, tarde y noche), sino que hay factores como el emocional que es igual de vital que la conducta alimentaria e incluso puede provocar alteraciones en la misma. Por lo que alimentarse es un proceso vital en cualquier ser vivo, tan indispensable como respirar. La alimentación permite ingresar nutrientes esenciales al cuerpo, tales como las vitaminas, minerales, aminoácidos, grasas, carbohidratos, proteínas, etc. Hablando de ello influye el “Hambre emocional”.

El hambre emocional se conoce como un trastorno alimenticio donde nos provoca comer al confundir los sentimientos con el hambre sin ser conscientes de ello. Se caracteriza por sentir una gran necesidad por comer, de forma impulsiva y descontrolada. Normalmente en estas circunstancias no se tiene apetito real, pero se utiliza como anestésico de lo que sentimos.

Como lo establece Albers (2015), alimentarse emocionalmente tiene que ver con las descargas del tono emocional a través de la ingesta, lo cual a nivel físico tiene como

consecuencia la obesidad, que trae consigo enfermedades relacionadas como son los problemas cardíacos, colesterol, diabetes , entre otros. La alimentación por impulso emocional va a moldear a la persona, en cuanto a la toma de decisiones de qué comer según el hambre emocional, que se antepone ante el hambre fisiológica común; y de la necesidad de obtener un estado de hedonismo o placer. Las personas que suelen alimentarse emocionalmente no comprenden que el consumo de ciertos alimentos le va a traer bienestar sólo temporalmente y no de una manera permanente.

La psicología desempeña un papel fundamental en el estudio y comprensión del envejecimiento, ya que nos brinda perspectivas valiosas sobre diferentes aspectos de la realidad. Desde una visión psicosocial, se reconoce que la construcción de la identidad y el significado del envejecimiento se dan a través de las interacciones sociales y el contexto en el que se vive. Además, la psicología del desarrollo nos muestra que el envejecimiento no implica necesariamente enfermedad o dependencia, sino cambios físicos, cognitivos, psicomotores y socioafectivos.

Para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, es esencial adoptar un enfoque integral que considere tanto las características individuales como los entornos sociales en los que se desenvuelven. El envejecimiento activo se presenta como un objetivo clave, promoviendo la autonomía, la salud y la productividad a través de políticas públicas que apoyen aspectos como la salud, la economía, el trabajo, la educación y la participación en la vida comunitaria. Además, el fomento de actividades de ocio, como el ejercicio físico, contribuye a fortalecer el cuerpo, mejorar la coordinación y promover la interacción social, evitando la soledad y ampliando el círculo de amistades. Asimismo, se requiere implementar estrategias rehabilitadoras y preventivas para retrasar o evitar los problemas asociados con el envejecimiento, como el cuidado de la salud, una dieta adecuada y la reducción de conductas de riesgo.

En conclusión, la psicología aporta una comprensión integral y relevante del envejecimiento, contribuyendo de manera significativa a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Su enfoque en los aspectos psicosociales, del desarrollo y la promoción de un envejecimiento activo y saludable, brinda herramientas para abordar los desafíos y maximizar el bienestar en esta etapa de la vida.

1.2 Caracterización de la organización

Sistema DIF, Jalisco

En el Sistema para el Desarrollo Integral para la Familia (DIF) Jalisco es un organismo público descentralizado, con personalidad jurídica y patrimonio propios, encargado de la asistencia social pública y demás funciones que le asignen las disposiciones de la Ley de Asistencia Social del Estado de Jalisco y demás leyes aplicables. Asimismo, Dif Jalisco también alberga residencias diurnas, ofreciendo a los adultos mayores la opción de un tiempo libre creativo y productivo. Eventos recreativos, culturales, deportivos, profesionales y talleres de formación y desarrollo. Alfabetización y formación en gerontología. Servicios: médicos y paramédicos, restaurantes y transporte.

Sistema DIF Jalisco cuenta con el programa Desarrollo del Adulto Mayor con el reto de que en cada municipio se generen espacios en los que se brinde un óptimo apoyo al desarrollo de las capacidades de las personas mayores, con los recursos de su comunidad atendiendo los aspectos ocupacionales, económicos, laborales, necesidades afectivo-familiares, de recreación y servicios de salud, de esta población. Por lo cual en el marco de este programa se ha venido planteando como estrategias principales entre ellas:

- La formación de grupos de tercera edad con el objetivo de que el adulto mayor retome su autoestima, su desarrollo como persona

- La vinculación intergeneracional que fortalezca la inclusión total en la familia y la sociedad del adulto mayor.

Con el objetivo de ampliar la atención de una gran cantidad de adultos mayores del estado de Jalisco sensibilizando y fomentar a muchas generaciones el valor de la vejez.

Por lo tanto, el DIF Jalisco tiene como objetivo promover una cultura de prevención y atención a la población adulta mayor, que les permita mantenerse activos, sanos e integrados a sus familias y comunidades; darle a este grupo un espacio no solo para entretenerse, sino también para desarrollarse personalmente. y participar socialmente.

Sistema DIF Guadalajara

El sistema DIF Guadalajara es un organismo en el cual su misión es contribuir a la cohesión social de dicho municipio cerrando las brechas que generan inequidad, y así reducir la desigualdad de oportunidad a través de programas sociales dirigidos a las comunidades más vulnerables, fue creado en 1965. Su objetivo es proteger los derechos de la infancia y la vejez, y garantizar su integridad física, emocional y psicológica además de ser una institución de asistencia social incluyente de atención especializada con espacios dignos y de calidad, y personal capacitado.

Se encuentra ubicado en Calle Gral. Eulogio Parra 2539, Colonia Lomas de Guevara Guadalajara Jalisco, México y su horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 a 16:00 horas. Las acciones que actualmente van dirigidas a las personas mayores se centran en cuatro áreas principales :

1. Asistencia social: se encarga de brindar apoyo a personas mayores en situación de vulnerabilidad, como aquellos que viven solos, que tienen enfermedades crónicas, que

viven en la pobreza, que son violentados, etc. Esta área se enfoca en brindar servicios como atención médica, alimentación, nutrición, asistencia económica, entre otros.

2. Desarrollo humano y educación: el objetivo de esta área es fomentar el desarrollo personal de los adultos mayores a través de programas y actividades que les permitan mejorar su calidad de vida, como talleres de manualidades, cursos de informática, alfabetización, etc.

3. Integración familiar y comunitaria: esta área se enfoca en promover la integración de las personas mayores en la comunidad y en su entorno familiar. Se realizan actividades como paseos, excursiones, grupos de apoyo, etc.

4. Salud y rehabilitación: se encarga de brindar servicios médicos y de rehabilitación a las personas mayores, especialmente aquellas que tienen enfermedades o alguna discapacidad. Dentro de la parte de la salud se les invita a realizar actividad física como natación, voleibol, cachibol, yoga, etc.

Las personas que participan dentro del organismo del DIF son principalmente los beneficiarios que son aquellos que reciben apoyo por parte del mismo como familias de bajos ingresos, personas con discapacidad, adultos mayores, niños y niñas en situación de abandono o maltrato, etc; voluntarios y colaboradores, que es el personal que incluye a los trabajadores y coordinadores del DIF Guadalajara; donantes o patrocinadores son las personas o empresas que contribuyen financieramente o con insumos y/o recursos para apoyar los proyectos y programas y finalmente los líderes de comunidad que son personas que dentro de grupos comunitarios o en organizaciones civiles se encargan de crear soluciones para mejorar la calidad de vida de los usuarios.

La persona con la que actualmente se tiene contacto y apoyo por parte del DIF Guadalajara (CETAM) que es donde se están llevando a cabo los talleres de

“Reinventándome: talleres para resignificar las vejez” y que colabora para el PAP es la psicóloga gerontóloga Livia Flores.

Sistema DIF Zapopan

El DIF Zapopan es una institución que de acuerdo a su página de internet define su misión como “Somos una Institución de asistencia social pública que contribuye en la transformación de las condiciones de Niñas, Niños y Adolescentes, Personas y Familias de Zapopan en situación de vulnerabilidad y rezago social, a través de programas y servicios multidisciplinarios para promover, proteger y restituir sus derechos logrando su integración al bienestar social.” (DIF Zapopan, s.f) Su objetivo principal como lo describen en su misión es el proteger e integrar al bienestar social a las personas que se encuentran vulnerables dentro de la sociedad como son las personas mayores.

DIF Zapopan cuenta con varios servicios a disponibilidad de las personas mayores entre ellos; CAS (Centro de Atención Social) que consiste en brindar atención inmediata a personas mayores que atraviesen una situación crítica de salud o alguna otra vulnerabilidad que requiera servicios asistenciales, también cuenta con Servicios de Salud dirigidos a las personas mayores de más de 60 años entre ellos Medicina General, Odontología y Prótesis Dental, Psicología, Podología, Homeopatía, Masajes terapéuticos y faciales, Orientación Gerontológica, Fisioterapia y Óptica. Otro servicio con el que cuenta el DIF Zapopan es Capacitación Gerontológica que consiste en cursos sobre temas relacionados con el envejecimiento, igualmente cuenta con Educación Abierta desde la Alfabetización hasta la Secundaria Abierta, y una serie de actividades físicas, culturales, recreativas y de desarrollo de habilidades artísticas y manuales. (DIF Zapopan, s.f)

Finalmente el DIF Zapopan brinda el Desarrollo de Habilidades para el uso de Tecnologías, Clubes Comunitarios de Personas Mayores, Encuentros Intergeneracionales, Comedores Asistenciales, Brigadas Comunitarias y el UAVIPAM que consiste en atención en

casos de maltrato, omisión de cuidados y abandono por parte de los familiares de las personas mayores, esto se hace por medio de equipos interdisciplinarios con orientación social, psicogerontológica y jurídica. (DIF Zapopan, s.f). El DIF Zapopan se encuentra ubicado en Av. Laureles #1151 en la Colonia Unidad FOVISSTE, su horario de atención es de Lunes a Viernes de 9 de la mañana a las 3 de la tarde.

La razón de ser de esta institución como se mencionaba anteriormente es para restituir e integrar al bienestar social a las personas vulnerables, esto lo pretenden lograr por medio 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.” (DIF Zapopan, s.f). Las personas que participan en el funcionamiento del DIF Zapopan son aquellos expertos en los temas que son requeridos por la institución desde un enfoque interdisciplinario, desde doctores especializados en gerontología hasta personas con conocimientos jurídicos para apoyar en temas de maltrato y abuso. Actualmente se trabaja en el DIF de Guadalajara, y en el de Zapopan la encargada actual con la que tenemos vinculación es la Mtra. Lupita Díaz encargada actual del CEMAM.

Sistema DIF Tla.quepaque

El DIF Tlaquepaque funge como instrumento de inclusión mediante el desarrollo de programas de apoyo alimentario, psicológico, legal, operacional, servicios médicos y de protección a la integridad del ser humano. La directora del Sistema Integral para el Desarrollo de la Familia (DIF) Tlaquepaque, Rosa Pérez Leal, al presentar su informe de actividades 2022, reiteró su compromiso por las y los tlaquepaquenses con mayor vulnerabilidad y destacó que la asistencia social es el motor de los que trabajan en dicha institución.

En dicha institución podemos encontrar ayuda al adulto mayor, alimentaria, apoyos escolares, atención a población en condiciones de emergencia, atención a población y promoción de salud mental, fortalecimiento institucional, socio familiar, cuenta con centros de desarrollo comunitarios, programas de atención a la discapacidad, de los centros de atención infantil comunitarios, de prevención y de protección y restitución de derecho al igual que brindan servicios de atención médica general, odontológicos, de laboratorio de análisis clínicos y rehabilitación para pacientes con patologías osteomusculares. La labor de DIF Tlaquepaque está encaminada a procurar acciones de prevención y protección de los más vulnerables, pero también a la atención, a través de proporcionar servicios asistenciales orientados a modificar y mejorar la calidad de vida de la población.

En apoyo a las y los adultos mayores en condiciones vulnerables, el Gobierno Municipal de San Pedro Tlaquepaque, encabezado por Citlalli Amaya de Luna, entregó dos mil pesos, a mil 200 personas de la tercera edad en su edición 2022. "Queremos Cuidarte", es un programa que durante 6 años ha apoyado a las y los adultos mayores con un recurso económico bimestral, con la finalidad de mejorar su calidad de vida, actualmente se cuenta con un padrón de 894 personas, a quienes, se le han proporcionado pláticas informativas y de interés común, actividades ocupacionales y recreativas. Se han beneficiado a mil 300 adultas y adultos mayores con la credencial de INAPAM, detecciones oportunas en alianza con el Centro de Salud Urbano Santa Rosalía.

En las casas hogar del DIF Nacional, laboran equipos multidisciplinarios conformados por trabajadoras sociales, médicos, odontólogos, pedagogos, nutriólogos, psicólogos, profesores de talleres, enfermeras y orientadores infantiles, bajo un espíritu de servicio y compromiso en la atención de estos sectores de la población.

Sistema DIF Tlajomulco

Según el sitio oficial del Gobierno de México, el sistema DIF es un organismo público descentralizado encargado de coordinar el Sistema Nacional de Asistencia Social tanto en

el ámbito público como privado. Su principal objetivo es promover la protección de los derechos y el desarrollo integral de individuos, familias y comunidades, especialmente de aquellos pertenecientes a poblaciones vulnerables, con el fin de facilitar su plena incorporación a una vida productiva y satisfactoria (*Sistema Nacional DIF | Gobierno | gob.mx*, s. f.). Este sistema está compuesto por 32 sistemas estatales DIF, así como por los sistemas municipales DIF, lo que implica la existencia de instalaciones del DIF a nivel estatal y municipal. En este contexto, el DIF Tlajomulco forma parte de los sistemas municipales del DIF.

De acuerdo con el sitio oficial de (Personas mayores | dif tlajomulco, s. f.) su misión consiste en crear y ejecutar políticas públicas orientadas al desarrollo social, salud, socioeconómico, cultural, psicológico y recreativo de las familias y personas que viven en situaciones desfavorables en el municipio de Tlajomulco de Zúñiga. Como parte de esta misión, DIF Tlajomulco ofrece una variedad de servicios dirigidos al bienestar de las personas mayores, los cuales se dividen en tres ejes principales: dirección operativa, asesoría jurídica e inclusión familiar.

En cuanto a los servicios de dirección operativa, se ofrecen diversas opciones. Por ejemplo, se encuentra la ventanilla única, la cual brinda asesoría y servicio a las personas que acuden por primera vez a las instalaciones del DIF. Esta ventanilla tiene como objetivo agilizar el proceso y evitar esperas prolongadas y traslados innecesarios. Además, se proporcionan servicios de psicología y ayuda alimentaria.

En lo que respecta a los servicios de dirección jurídica, se ofrece asesoría jurídica en una amplia gama de temas. Esto incluye convenios familiares, reportes, denuncias de maltrato, omisiones de cuidado, entre otros. Además, se brinda asesoría específica a víctimas de violencia.

Por último, en los servicios de inclusión familiar se ofrecen diversas opciones para promover el bienestar. Estas incluyen un comedor asistencial, un centro de convivencia y alimentación, la obtención de la credencial del INAPAM, una unidad de rehabilitación y grupos de apoyo para personas mayores.

Escenarios Presenciales Virtuales

En la etapa post pandemia que vivimos actualmente se considera necesario seguir utilizando mecanismos de creación de comunidad que surgieron de la necesidad de seguir conectados a pesar de la distancia física. Es por esto que se decide retomar los talleres virtuales a través de la plataforma de WhatsApp sin dejar de lado las intervenciones presenciales con grupos ya consolidados en los cuales fungimos como facilitadores. Es importante también abordar estas intervenciones en ambas modalidades, tanto presencial como virtual para poder llegar a más Personas Mayores en toda el Área Metropolitana de Guadalajara.

Decidimos abordar la problemática principal en dos ejes: El proyecto de vida y la salud. Trabajaremos las intervenciones en dos equipos multidisciplinarios donde las sesiones tendrán lógicas de planeación similares:

- Dos cronogramas por sesión, el virtual y el presencial:
- Actividad física y cognitiva al iniciar la sesión
- Sustento teórico para abordar temáticas
- Actividad sobre la temática abordada
- Tarea para la semana

Para las sesiones virtuales se realizaron principalmente videos e imágenes con información para impartir la sesión y para la presencial se prepararon materiales gráficos para el sustento teórico.

Debido a que estamos en un periodo post COVID y hay personas que se encuentran en casa ,que por circunstancias personales les es difícil acompañarnos decidimos continuar con los encuentros virtuales y así cientos de personas tengan nuestra información al alcance.

Se eligió abrir un Chat en WhatsApp y tener sesiones vía esta aplicación debido a que extiende sus puertas a los adultos mayores y les da la oportunidad a aquellos que no tienen la posibilidad de presentarse a los escenarios como El CETAM y DIF Zapopan

Es como una manera de incentivar y animar a los adultos mayores a participar, ya que este taller es bastante enriquecedor. Es muy importante pensar en todos los posibles escenarios que vive una persona mayor día con día, por ejemplo, dolor o falla en sus articulaciones el cual le imposibilita trasladarse al escenario; tiempo- distancia al escenario, etc.

Las intervenciones presenciales para si lograr transferir nuestra información y conocimientos a las personas mayores. También en su mayoría requieren de alguien que los escuche, se empatee con ellos y es que debido a sus condiciones hay otras personas que no les tienen plencia, aparte de que se enfrentan con distintos estereotipos y prejuicios que la misma sociedad ha ido implementando.

Y en ocasiones el sólo escucharlos y darles estas charlas les genera un gran cambio en sus vidas, desde ser capaces de tomar sus propias decisiones, poner límites y mejorar su estilo de vida.

Los talleres presenciales y virtuales proponen una estrategia en la que las vejeces sean más comprendidas y atendidas. En estos talleres virtuales que tienen lugar en Guadalajara en la que se propone a participar ya que se utilizarán estrategias en la que las personas mujeres puedan sentir los talleres con una calidez más humana a través de la virtualidad. Estos talleres son importantes a tener en consideración ya que los desafíos que enfrentan las personas mayores en su día a día, por lo que puede resultar más cómodo el que se utilizan en estas modalidades, se ha creado un grupo en WhatsApp que busca

fomentar la participación de todas las personas mayores inscritas al taller, esta plataforma les brinda la libertad de revisar el material tantas veces como sea necesario, lo que les permite tener un horario más flexible.

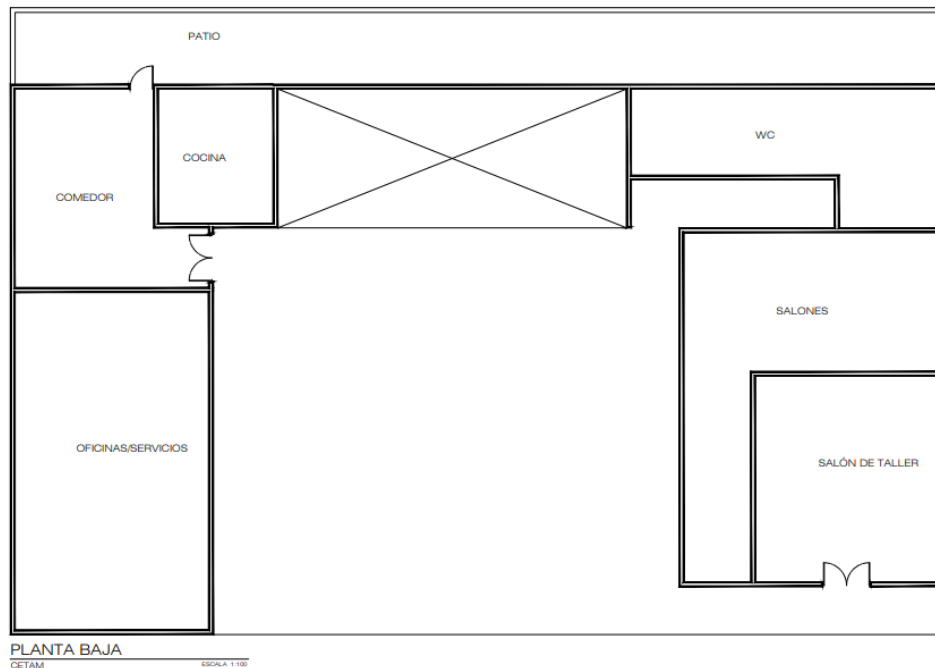
Las personas mayores en Guadalajara pueden utilizar esta alternativa para participar en talleres virtuales en las que pueden tener acceso a recursos educativos y sociales a través de la virtualidad, siempre y cuando cuenten con acceso a internet. Los talleres virtuales brindan oportunidades de mantenerse conectados y mejorar diversos aspectos sociales. Estos talleres virtuales ofrecen herramientas y opciones que pueden resultar de gran utilidad en la vida diaria de los adultos mayores, abarcando diferentes áreas para mejorar su rutina.

Ubicación y descripción del espacio donde se trabajó dentro de lo presencial

Mapa 1: Descripción el mapa del lugar

A continuación se coloca la descripción de los contexto en los que se trabajó de forma presencial, se elaboró un mapa general de los centros en los que nos desenvolvemos en este periodo de verano.

Mapa 1: Centro Tapatío del Adulto Mayor, (CETAM), Guadalajara



Fuente: elaboración propia

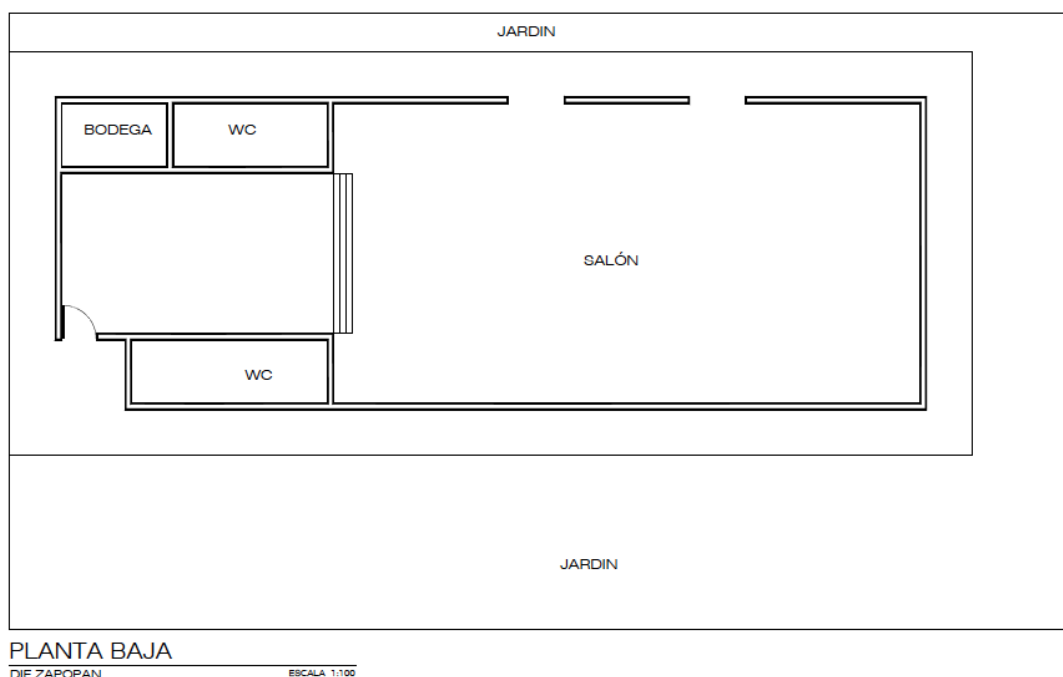
El CETAM es el centro tapatío de atención al adulto mayor donde se realizan talleres, actividades recreativas, culturales y deportivas, así como servicios médicos y sociales para un envejecimiento activo y saludable. Se encuentra en Av. Patria 3116, El Sauz, 45589 Guadalajara, Jal.

Cuenta con unas instalaciones grandes, que en total se componen de varias edificaciones para llevar a cabo estas diferentes actividades. Entre ellas cuenta con una alberca de gran tamaño, comedor comunitario y cocina, biblioteca, salones para clases de canto y baile, de computación, de usos múltiples, y un foro con una capacidad de alrededor de 200 personas. Además de una explanada donde realizan activación física.

Nuestros talleres son realizados en el salón de talleres/usos múltiples, y en el comedor. En el primero se cuenta con mobiliario; sillas y mesas para llenar el salón y un

proyector. En el segundo, se utilizan las mesas y sillas que permanentemente están puestas para cuando la gente llega a comer.

Mapa 2: Centro de día: “Siempre Viva”, Zapopan



Fuente: elaboración propia

El espacio del grupo “Siempre viva” de DIF zapopan es bastante pequeño y simple ya que es un espacio muy parecido al de una casa mediana-pequeña, sin divisiones de paredes, con un solo acceso para personas con discapacidades físicas en la parte de atrás de , dos baños, uno de hombres y otro de mujeres, a lado hay una bodega donde se guardan cosas para hacer el aseo. Está en una esquina por lo que la entrada es por una banqueta de la vía pública, cuenta con un jardín mediano el cual rodea toda la casa, ese mismo jardín cuenta con instalaciones de aparatos para mover tu cuerpo y hacer un poco de actividad física, árboles grandes y muchas plantas.

Cuenta con un pequeño recibidor en la entrada el cual está rodeado de sillas para las personas mayores, pasando a los baños cuenta con cierta cantidad de escaleras para

bajar al salón principal el cual cuenta con varias sillas y mesas. El lugar se encuentra en Avenida central Guillermo González Camarena núm. 38. Zapopan, Jalisco, México.

1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

Para identificar las problemáticas a las que se enfrenta esta población de personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara fue necesario realizar un diagnóstico a través de entrevistas semiestructuradas y mediante la consulta de artículos académicos. Se diseñó una entrevista entre estudiantes y maestras del PAP para recabar información de temáticas correspondientes a las áreas de interés para cumplir el objetivo general del proyecto, y esta fue aplicada a personas cercanas, a personas no tan cercanas y a personas que asisten al centro de día del DIF CETAM ubicado en la colonia El Sauz, dentro del municipio Tlaquepaque.

Ya una vez obteniendo la información a través de las personas mayores entrevistadas, se llevó a cabo un ejercicio de problematización mediante un árbol de problemas dónde se realizó en conjunto una lluvia de ideas que permitió visibilizar los desafíos y problemas que proyectaban las respuestas de las personas entrevistadas. Como parte de la metodología, se categorizaron estas problemáticas y a partir de ello, se identificaron las relaciones de causa y efecto, así como el problema central.

A continuación, se describe el contenido de las categorías que surgieron al analizar las relaciones entre los problemas, que fueron las siguientes:

A. Espacio público e infraestructura.

- a. Refiriéndose a que el espacio público no siempre es amigable con las personas mayores, la movilidad para esta población puede complicarse mucho debido a que mucha de la infraestructura de nuestra ciudad no está pensada para ellos. No hay suficientes rampas para sillas de ruedas, algunas

son demasiado pronunciadas, por lo tanto intransitables en este medio; el transporte público tiene asientos demasiado rígidos para sus columnas y los baches en las calles producen impactos que pueden ser peligrosos para ellos; hay muchas banquetas levantadas y en malas condiciones que simbolizan un riesgo que puede provocar caídas; los semáforos no siempre duran el tiempo suficiente en alto para que estas personas puedan cruzar avenidas a su ritmo, entre otras cosas.

B. Economía.

- a. En esta etapa de la vida muchas personas mencionan que sienten que se vuelven vulnerables en el manejo de su dinero. Por lo general bajo la justificación de que sus deterioros físicos y cognitivos los limitan a poder retirar o administrar lo que reciben, y terminan siendo terceros, principalmente los hijos, quienes se encargan de esto. Desgraciadamente esto se presta a que haya muchos abusos en contra de su persona relacionados a esta administración, donde se presentan robos y limitaciones de acceso a lo que tienen.
- b. El sistema actual en el que vivimos te retira de la vida laboral cuando “dejas de ser productivo”, por lo tanto muchas personas que entran en esta etapa de la vida pierden sus trabajos injustificadamente, o simplemente cumplen con sus años para poder jubilarse, sin embargo, no todos corren con la suerte de tener una pensión, y quienes sí la tienen, también pueden recibir muy poco dinero. Si a esto le sumamos que ellos tengan que ser los encargados de mantener a otra persona, de proveer alimentos y servicios a la casa, en muchas ocasiones a duras penas les alcanza para subsistir día con día. Es muy frecuente que algunos de sus hijos o hijas regresen a vivir con ellos y esto implique que tengan que volver a tener más gastos.

C. Emociones y salud.

- a. Aquí se presentan temas de reconocimiento y manejo de las emociones, y cuestiones que tienen que ver con el deterioro o no de su salud, sus hábitos, el autocuidado y el manejo del duelo.

D. Formación e información.

- a. Uno de los ámbitos presentes es la brecha digital y cómo esto margina a las personas mayores que no se adaptan a la velocidad de los cambios tecnológicos en la vida moderna. El uso de los celulares y las computadoras, así como las plataformas en dichos aparatos que pudieran aprovechar.

E. Violencias.

- a. De todo tipo, criminal, física, psicológica, verbal, simbólica. Aquellas que provocan inseguridades y traumas en las personas mayores y que afectan su día a día.

Se identificó que lo que había en común entre todos estos aspectos, lo que consideramos como la problemática central es que:

El edadismo favorece violencias psicológicas, económicas y simbólicas que afectan el bienestar de las personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara.

Las causas que se ven reflejadas detrás de estas categorías que componen la problemática central son:

- a. La discriminación de los adultos mayores dentro de sus lugares de trabajo en la época de la pandemia y su despido como consecuencia de esta discriminación llevó a
- b. El espacio público poco amigable con las necesidades físicas de las personas mayores (banquetas, calles, alumbrado, servicios públicos) llevan a
- c. La insuficiente formación para el afrontamiento del duelo de las personas mayores especialmente en un contexto post Covid-19 lleva a

- d. La falta de conocimiento de derechos para exigir espacios y tratos dignos tienen como consecuencia para las personas mayores que
- e. Responsabilidades obligadas para el cuidado de hijxs, nietxs y parejx
- f. Poca información acerca del manejo de las emociones e insuficiente información para el afrontamiento del duelo
- g. Brecha digital
- h. Lidar con las diferencias generacionales respecto a la forma de vida, conocimientos e ideas de las personas jóvenes, invalidación de ideas y emociones, limitación de sus capacidades físicas originan que
- i. Sufrir violencia familiar (verbal y psicológica por parte del núcleo familiar) lleva a:
- j. Desintegración del interés social por las personas mayores en la sociedad en base a las nuevas tendencias e ideales dentro de la sociedad.
- k. La falta de sustento económico para esta edad, por lo tanto atenerse a lo que los familiares cercanos le dan a la persona mayor y poder sufrir violencia económica
- l. Falta de entendimiento en esta etapa de la vida, poca paciencia y atención
- m. Pensión mínima, sin apoyo económico ni apoyo personal

Los efectos

- a. La escasez de recursos económicos agravados a partir de la pandemia, cambios en su alimentación y de acceso a medicamentos
- b. Que las personas mayores dejen de salir a la calle de manera libre y disfruten de su espacio público o que tengan que depender de otros para disfrutar del espacio público.
- c. La depresión post pandemia, deterioro físico, neurocognitivos y emocional junto con cambio de hábitos de manera negativa como los problemas de sueño.
- d. No tengan acceso a medicamentos, no tengan espacios públicos seguros y sean vulnerables a violencias dentro y fuera de sus hogares.
- e. Insuficiencia de tiempo para realizar actividades personales, problemas generacionales y violencia familiar verbal y psicológica por parte de lxs hijxs.

- f. Débiles redes de apoyo, miedo al cambio, depresión post-pandemia, duelos patológicos, deterioro físico y emocional, dependencia a otras personas debido a la poca autonomía, problemas de sueño.
- g. Desigualdad en el acceso, privación del conocimiento del manejo de aparatos electrónicos, poca accesibilidad a las nuevas formas digitales de trámites, falta de conocimiento de derechos para exigir espacios y tratos dignos.
- h. Exista un sentimiento de incomprensión y percepción de no ser tomados en cuenta debido a que se sienten invisibilizados.
- i. Que las personas mayores sientan miedo de expresar de manera verbal sus pensamientos.
- j. Escuchar que las personas mayores son objeto de violencia social en nuestra sociedad tanto por personas tanto externas como internas a su círculo familiar además de incorporar conductas de aceptación en base a la relación de poder de la persona con aquella que mantenga estas conductas.
- k. Falta de recursos para poder llevar una alimentación saludable e incluso una vida sana y segura.

La falta de persona en cada uno de los integrantes en la sociedad:

El cómo hoy en día las personas existimos y nos desenvolvemos genera el tener una representación inhumana a lo humano, lo que existe hoy en sociedad se va desenvolviendo en nuevos ámbitos según cada sujeto, pero en sociedad nos van consumiendo según valores y entornos que no son precisamente propios pero quieren generar la idea del sentido común al generar cierta apropiación de problemáticas y formación.

La falta de empatía es algo que carece la sociedad, consigo se genera una población de personas mayores en donde no logran existir en un entorno de gozo, sino que al contrario carecen de distintas adversidades que se esperaría que conforme ha pasado el tiempo de sus vivencias se tengan distintos aprovechamientos en distintas áreas, pero todo lo contrario nos encontramos con un sector poblacional el cual sufre constantemente de

casos de edadismo y no logra ejercer sus derechos por falta de conocimiento, generando así una comunidad sin lugar, creando un nuevo sector entre ellos de un espacio de unión, algo positivo entre ellos pero consigo arrastra la formación de interacciones intergeneracionales, se considera que la falta de información en nuestra sociedad genera que la existencia a distintas problemáticas en este sector están arraigadas a cometer los mismos errores a base del edadismo.

Reconocer las problemáticas existentes nos hace ser sujetos objetivos en donde cierto análisis es necesario, al vivir situaciones nos hace enfrentamos a “nuevas realidades” que posteriormente nos ayudan a generar acción propia. Ser capaces de identificar las causas y efectos de la problemática es elemental, podemos ser capaces de ver que en la actualidad que nos hace falta ejercer fortalezas sentimentales que van de la mano con la empatía, en donde aparte de ser seres conscientes reconocemos que somos parte de una sociedad. El ir “más allá” y brindar empatía a la persona que necesita o carece de cierta circunstancia, está en la reflexión propia y la búsqueda de propósitos es donde podemos encontrar cierta clave al momento de reconocer y ejercer nuevas acciones a nuestro alrededor.

La discriminación derivada del edadismo en los lugares de trabajo y su impacto en la economía de las personas mayores

La discriminación derivada del edadismo en los lugares de trabajo hacia las personas mayores es algo que siempre ha estado presente, pero durante la pandemia se agravo debido al recorte de empleados y salarios que muchas empresas tuvieron que realizar en esfuerzos para salvar sus negocios. De acuerdo a un estudio realizado por AARP Research y reportado en CNBC, en el año 2022 luego de la pandemia las personas de más de 55 años han luchado por encontrar trabajo, de acuerdo a una encuesta el 36% han estado buscando trabajo por más de 27 semanas seguidas. Dentro de esta misma encuesta se encontró que

cerca del 80% de las personas mayores han experimentado discriminación debido a su edad en sus lugares de trabajo. (Nova, 2022)

Podemos ver que el edadismo y la discriminación dentro de los lugares de trabajo estan intrinsecamente relacionadas y es un grave problema que trae consecuencias no solo psicológicas a las personas mayores, sino que tambien sufren por el impacto económico que esta discriminación llega a tener en sus vidas diarias, afectado su estilo de vida. Esto lleva a cambios en su alimentación al no poder llevar una alimentación balanceada o acorde a sus necesidades y a las de sus enfermedades, y cuando no se cuenta con un sistema médico universal eficiente lleva al agravamiento de sus enfermedades por la falta de recursos para comprar sus medicamentos.

La falta de conocimiento de derechos y la falta de espacios públicos adecuados para las personas mayores lleva a que las personas mayores dejen de salir a la calle de manera libre y disfruten de su espacio público

Las personas mayores por sus condiciones físicas requieren espacios públicos y de recreación dignos y que se adapten a sus necesidades, pero la mayoría de las personas mayores no tiene conocimiento de sus derechos y que el espacio público digno y seguro es uno de ellos. La importancia de los espacios públicos especialmente para las personas mayores es mucha, ya que para las personas mayores un espacio público seguro favorece la posibilidad de reunión y socialización con otros a hablar y relacionarse, mejorando así su calidad de vida (Narváez Montoya, 2017).

“El derecho a la ciudad por parte de las personas mayores no debería ser únicamente un derecho a ver satisfechas sus necesidades propias y específicas, sino también el derecho a compartir espacios, arquitecturas y servicios de naturaleza diversa con el conjunto de ciudadanos.” (Narváez Montoya, 2017). El edadismo está al centro de que las personas mayores a veces no cuenten con estos espacios, ya que son muchas veces aunque contruidos pero sin ellos en mente, especialmente en cuestiones de infraestructura y de zonas de inseguridad. La rehabilitación de ciudades y de espacios

públicos tiene que tener a todos en mente, especialmente a las personas mayores porque si estos espacios son inclusivos con ellos por lo general lo son con todas las personas.

El impacto de las nuevas tendencias e ideales sociales en la desintegración del interés por las personas mayores en Guadalajara

En el área metropolitana de la ciudad de Guadalajara, al igual que en muchas otras regiones de Jalisco y México, en base a las entrevistas realizadas a múltiples personas mayores en el que comparten tanto la edad como las múltiples problemáticas. las nuevas tendencias e ideales que han surgido en nuestra sociedad, que se ha visto arraigada a las múltiples problemáticas tanto culturales como contextuales de los cuales han llevado a un progresivo deterioro en la valoración de las personas mayores, dejando de reconocer su valiosa contribución a la sociedad y su derecho a una vida plena y digna.

La desintegración del interés social por las personas mayores en Guadalajara tiene sus raíces en las nuevas tendencias e ideales que han ido ganando terreno en nuestra sociedad en los últimos años. El auge del individualismo, el culto a la juventud y la obsesión por la apariencia física han llevado a que se relegue a las personas mayores a un segundo plano, parte de lo anterior se hace referencia en como lo nombran sus autores, “El rol clave que ejercen los medios masivos de comunicación en la (re)construcción de la realidad y conformación de opinión pública y su influencia en la creación de identidad y alteridad los convierte en poderosos instrumentos de transmisión ideológica” (Bourdieu, 2000; Fairclough & Wodak, 2008; Rodrigo Alsina, 2000, como se citó en Bravo-Segal, 2018)

Un efecto perjudicial de esta violencia social que enfrentan las personas mayores. Tanto desde su círculo familiar como desde diferentes rúbricas que componen la sociedad en general, es preocupante constatar que la violencia hacia las se ha normalizado en ciertos sectores gracias a esta culturización, donde se evidencia una relación de poder en la que se aceptan y perpetúan dichas conductas, modificando la integridad y el bienestar de las personas mayores. (mn)

Sufrir violencia familiar (verbal y psicológica por parte del núcleo familiar) lleva a que las personas mayores sientan miedo de expresar de manera verbal sus pensamientos

Las personas mayores en esta etapa de vida se ven implicados en un ambiente de violencia en donde la mayoría de las veces proviene de la familia principalmente de los hijos e hijas. Esto a menudo ocasiona que ellos sientan miedo de expresar cualquier cuestión, ya sea algún problema por el cual estén pasando o algún sentimiento que estén presentando. Este fenómeno muchas veces sucede porque los hijos son los cuidadores de sus papás y esto les causa cansancio y frustración. Esta violencia en ocasiones se torna tan normalizada que en algún punto se vuelve invisible e imperceptible.

El edadismo con frecuencia causa que las personas mayores se les violente por no tener voz ni voto para ejercer sus derechos como seres humanos, se les ve y trata como personas indefensas. Esto lleva a que ante una situación de abuso ellos no puedan tomar cartas en el asunto y este ciclo de violencia no tenga fin. De acuerdo con la OMS:

a pesar de que sigue siendo uno de los tipos de violencia menos tratados en los estudios que se llevan a cabo y menos abordados en los planes de acción, el maltrato a los ancianos ha comenzado a ganar visibilidad. Es un problema social que merece la atención de la comunidad internacional ya que afecta la salud y los derechos humanos de millones de personas mayores en todo el mundo”. (Organización de las Naciones Unidas, 2023)

Lidiar con las diferencias generacionales respecto a la forma de vida, conocimientos e ideas de las personas jóvenes originan que exista un sentimiento de incompreensión debido a que se sienten invisibilizados

Las diferencias generacionales a las que nos enfrentamos día con día dan pie a que el edadismo sea parte de la convivencia entre jóvenes y adultos. Las diferencias generacionales ocasionan diferencias en los puntos de vista y perspectivas que originan que las personas mayores se sientan incomprendidas e invisibilizadas.

“La invisibilización de las personas mayores tiene graves consecuencias ya que sus necesidades raramente son atendidas o consideradas”. El edadismo se basa en un constructo colectivo que ve a las personas mayores como improductivas, vulnerables o incompetentes y las invisibiliza, ignorando las diferentes experiencias y necesidades que tiene cada individuo. Esto conduce a un trato discriminatorio, la exclusión social, el aislamiento y la falta de acceso a servicios básicos como atención médica, empleo y vivienda adecuada, etc. (Fundación HelpAge International España, 2021)

1.4. Planeación de alternativa(s)

Ante la problemática del edadismo que favorece violencias psicológicas, económicas y simbólicas que afectan el bienestar de las personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara, y derivada del objetivo general de este PAP en Verano 2023 que consiste en desarrollar estrategias mediante actividades participativas para que las personas mayores desarrollen habilidades para la autodeterminación y resignificación de esta etapa.

Se diseñaron dos talleres paraguas del programa “Reinventándome”. El primer taller se denominó: *Un nuevo proyecto de vida*, y el segundo: *Nutriendo mi vida*.

Ambos dirigidos a personas mayores en tres espacios de diferentes sistemas DIF municipales en el Área Metropolitana de Guadalajara: un chat virtual en la plataforma Whatsapp con participación de personas de Guadalajara, Zapopan, Tlaquepaque y Tlajomulco, un grupo de personas asistentes al CETAM del DIF Guadalajara y un grupo consolidado del DIF Zapopan llamado “*Siempre Viva*”

A continuación, se describe la planeación de cada taller propuesto.

Taller: “Un nuevo proyecto de vida”

Esta propuesta de intervención consiste en un taller de cinco sesiones, que mediante la utilización de metodologías participativas, pretende propiciar la autodeterminación, motivación y aspiraciones personales en las personas mayores a partir de la construcción de un proyecto de vida.

A través de las siguientes temáticas busca cumplir con este objetivo:

1. Proyecto de vida
2. Administración del tiempo libre
3. Edadismo y violencias (poner límites)
4. Conocimiento de derechos y nuevas tecnologías (tecnología para el bienestar)
5. Cierre práctico del diseño de vida

Teniendo como producto final una guía práctica para construir un nuevo proyecto de vida, en la que puedan compartirnos desde su perspectiva y a partir de lo recuperado en las sesiones, con qué se quedan que pueda ser de utilidad para sus vidas y las de otras personas mayores.

Uso del resultado

Las personas mayores serían quienes utilizarían los resultados de estos talleres. Teniendo estas herramientas de empoderamiento global (psicológica, económica y simbólica) serán

capaces de identificar violencias (visibles y no visibles) para poder enfrentarlas y tener un mejor bienestar y una mejor calidad de vida.

Beneficio esperado

Esperamos que las personas mayores encuentren en los talleres un espacio en el que puedan requerir un apoyo emocional en donde puedan compartir experiencias, preocupaciones y logros con otras personas mayores que se encuentren en situaciones similares. El intercambio de vivencias puede generar un sentido de comunidad y pertenencia.

Esperamos que el contenido que se estudia sea adecuado para el contexto sociodemográfico en el que se encuentran las personas mayores para que puedan adquirir nuevas habilidades y conocimientos que les permitan tener nuevas estrategias ante el contexto social en el que participan diariamente. Por medio de las herramientas tecnológicas y las diferentes formas de comunicación en la que las personas mayores puedan acceder a nuevas prácticas y conocimientos prácticos adaptados a las personas que participan en el taller.

Para lograr este resultado, se plantean las siguientes actividades:

En primer lugar se diseñó una entrevista entre estudiantes y maestras del PAP para recabar información de temáticas correspondientes a las áreas de interés para cumplir el objetivo general del proyecto, y esta fue aplicada a personas cercanas, a personas no tan cercanas y a personas que asisten al centro de día del DIF CETAM. De igual manera se hicieron varias consultas a través de artículos académicos. Todo ello con la finalidad de recabar la información necesaria para comenzar a crear estos talleres que de igual forma tienen la finalidad de apoyar a las personas mayores, darles herramientas e información para que las pongan en práctica en su día a día a la hora de tomar sus propias decisiones y para afrontar de una mejor manera ciertas problemáticas o retos que se van tomando a lo largo de su vida.

Para lograr estos resultados planteamos las siguientes actividades; primero el dividir las sesiones en 5 para cada semana tocar una temática distinta que tenga que ver con el proyecto de vida. La primera sesión fue planeada para ser introductoria y saber más acerca del proyecto de vida como tema, la segunda sesión trata de la temática del tiempo libre tomándolo desde cómo aprovechar el tiempo libre para crear un nuevo proyecto de vida y se agregó al acomodo del hogar como parte del tema, la tercera sesión trata del edadismo y las violencias hacia las personas mayores para que las personas mayores sean capaces de identificar las violencias y las relacionen con su proyecto de vida, la cuarta sesión aborda los derechos de las personas mayores por medio de la identificación de los derechos como estos pueden abrir nuevas puertas para el proyecto de vida, finalmente en la quinta sesión se hará un cierre para platicar las nuevas metas del proyecto de vida de las personas mayores.

Las actividades previstas se establecen una semana antes de que se presente el tema a las personas mayores, estas actividades tienen como objetivo ser dinámicas y entretenidas, pero que tengan un trasfondo teórico base sólido para que la información que se les dé a las personas mayores sea de fuentes confiables. Al principio de la sesión se inicia con actividades físicas y cognitivas en ambos talleres tanto presenciales como virtuales, luego se explica la teoría del tema de la sesión y una vez que se termina la teoría se pasan a hacer actividades planeadas, ya sean grupos de reflexión guiados por preguntas específicas derivadas del tema o alguna otra actividad más didáctica como infografías, sopas de letras, loterías, arteterapia, etc.

Las actividades físicas tienen la finalidad de que se ejerciten un poco, las actividades cognitivas de que fortalezcan la memoria, las infografías y todas aquellas herramientas que utilizamos durante las sesiones nos sirven de apoyo y también es una manera en que los talleres se vuelven más interactivos y de igual forma las actividades son una manera en que recaben la información de manera mucho más dinámica y entre los mismos compañeros

nos escuchamos y aconsejamos. Las personas mayores aprenden de nosotros y nosotros de ellos.

Cronograma de actividades propuestas:

# de Sesión	Semana	Eje Temático	Tema de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades
1	13-15 de junio del 2023	Introducción al proyecto de vida	Introducción al proyecto de vida	-Integración del grupo de personas mayores con talleristas -Introducción al proyecto de vida -Explicación de reglas del taller y firma de consentimiento para uso de imagen	-Actividad Física (estiramiento) -Actividad Cognitiva (Adivinanzas) -Explicación de acuerdos y consentimiento -Presentación tema 1 -Responder una serie de preguntas respecto a sus momentos más felices, personas que admiran, etc. -Cierre -Explicación de la tarea.
2	20-22 de junio del 2023	Gestión Cultural y Arquitectura	Administración del tiempo libre	-Ofrecer alternativas de actividades a realizar en el tiempo libre a las personas mayores. -Fomentar la creatividad como catalizador cognitivo. -Dar recomendaciones sobre el acomodo del espacio privado.	- Actividad Física (estiramiento) -Actividad Cognitiva -Explicación de acuerdos y consentimiento -Presentación tema 2

					-Realizar un dibujo de sus metas, anhelos, proyecto de vida, etc. -Cierre -Explicación de la tarea.
3	27-29 de junio del 2023	Psicología y Hospitalidad	Edadismo y violencia y las personas mayores	-Las personas mayores tengan un acercamiento e información acerca de lo que es el edadismo, los tipos de violencia con los que se enfrentan al ser personas mayores y la importancia de poner límites tanto personales como a las personas que les rodean. -Que reconozcan aquellos factores que evitan que no puedan llevar a cabo sus metas, aquello que anhelan o aquel proyecto de vida que se hayan planteado incluso años atrás. -Que obtengan las herramientas adecuadas para que aprendan a poner límites en su día a día.	- Actividad Física (baile) -Actividad Cognitiva (Adivinanzas) -Explicación de acuerdos y consentimiento -Presentación tema 3 -Responder unas series de preguntas respecto si las PM ponen límites con las demás personas, que violencias han afrontado y que prejuicios han escuchado. -Cierre -Explicación de la tarea.
4	4-6 de julio de 2023	Relaciones Internacionales	Los derechos de las personas mayores	-Que las personas mayores conozcan sus derechos como personas mayores	- Actividad Física (estiramiento) -Actividad

				-Que sean capaces de identificar estos derechos y relacionarlos con su proyecto de vida -Que conozcan las instancias que están a su disposición en caso de que sus derechos sean transgredidos	Cognitiva (canción) -Explicación de acuerdos y consentimiento -Presentación tema 4 -lotería -Sopa de letras -Cierre -Explicación de la tarea.
5	11-13 de julio de 2023	Conjunto de todas las disciplinas	Presentación de la guía de proyecto de vida		Actividad Física (baile) -Actividad Cognitiva -Explicación de acuerdos y consentimiento -Presentación de la guía final -Recopilación de las temáticas -Entrega de reconocimientos. -Cierre

Producto esperado

Guía práctica para construir un nuevo proyecto de vida, a partir de los temas vistos en los talleres, elaborada y dirigida con y para las personas mayores. Se imprimirá la guía y se dejará en los centros donde se desarrollen los talleres y se mandará de manera virtual para que otras personas mayores puedan hacer uso de esta guía.

Taller Nutriendo mi Vida

Esta propuesta de intervención consiste en un taller de cinco sesiones, que mediante la utilización de metodologías participativas, aborda dos temáticas generales relacionadas con la salud física y emocional de las personas mayores: Enfoque a las emociones de la persona mayor y la nutrición saludable como un elemento fundamental para un envejecimiento saludable.

Objetivo particular

Priorizar la salud de las personas mayores del área metropolitana de Guadalajara desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Resultados esperados:

- Reconocimiento de emociones y estrategias de afrontamiento: el reconocimiento de emociones ayudará a las personas mayores a mejorar su autocuidado y sus relaciones interpersonales.
- Bienestar en salud física: Poniendo en práctica los temas que se abordan en los talleres presupone una mejor salud física.
- Bienestar en salud emocional: el cuerpo de las Personas Mayores producirá hormonas relacionadas a la felicidad a partir de nuevos hábitos.
- Incremento en educación nutrimental: Conlleva a tomar mejores decisiones respecto del cuidado de la salud.

Uso del resultado

Las personas mayores que acuden a los talleres en los diferentes centros de día (DIF Guadalajara, DIF Zapopan, DIF Tlajomulco, DIF Tlaquepaque). Impactan de forma positiva en su autocuidado, pues cuentan con información y materiales que se han elaborado con el fin de que puedan tener las herramientas sobre cómo llevar una mejor calidad y estilo de vida en donde se priorice su bienestar físico, mental y emocional.

Beneficio esperado

Esperamos que las personas mayores, respetando su individualidad y autonomía, logren adaptar la información y las herramientas proporcionadas en ambos talleres de diferentes maneras, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar. Aspiramos a que, a medida que las personas mayores incorporen estas nuevas herramientas e información, puedan desarrollar una mayor capacidad de agencia para llevar a cabo acciones tanto a nivel individual como dentro de su sistema familiar o círculo social. Desde comenzar a poner límites para mejorar o cortar vínculos familiares y sociales, hasta la implementación de nuevos hábitos para mantener una vida saludable. Todos los temas implementados en los talleres fueron pensados con el propósito de empoderar, informar, psicoeducar, invitar a la reflexión, resignificar; entre otras cosas, para dignificar las vejeces, construir y co-crear, de la mano de las personas mayores, nuevas alternativas y realidades para vivir esta etapa.

Para lograr este resultado, se plantean las siguientes actividades:

Realizar el diseño y adaptación de un formato de entrevista de forma colaborativa entre las maestras encargadas del Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) y el grupo de estudiantes compuestos por diversas carreras. Con el fin de recabar toda la información pertinente para hacer los ajustes y planificaciones correspondientes a las áreas de interés para cumplir el objetivo principal del proyecto, asimismo, ésta fue aplicada a personas cercanas, a personas no tan cercanas y a personas (Adultos mayores) que asisten al Centro Tapatío de Atención al Adulto Mayor (CETAM) perteneciente de DIF Guadalajara, el cual está ubicado en la colonia Loma Bonita, dentro del municipio Guadalajara.

Para lograr los objetivos principales del proyecto se plantearon una serie de actividades de las cuales se fueron desglosando de acuerdo a la temática, al tema de interés mostrados por parte de los integrantes (adultos mayores) del taller “Nutriendo mi vida”. Por lo que se dividieron sesiones, una para cada semana, con el fin de implementarlas.

La primera sesión se planeó para ser introductoria y conocer más acerca sobre los hábitos saludables si los conocían o no y el cómo implementaban los mismos; por lo que se prevé la presentación del equipo “Nutriendo mi vida”, sus objetivos, las integrantes del equipo. También con ello se explica la normativa de convivencia y la dinámica del taller (encuadre). Posteriormente, una pequeña dinámica llamada “Romper el hielo (telaraña)” de integración con el fin de conocer los nombres y recopilar información acerca de los alimentos y bebidas que consumen con mayor frecuencia. Asimismo, se imparte el tema de “Hábitos saludables” donde se explican “¿Qué son?”, se exponen ejemplos, y se procede con la identificación de hábitos saludables y no saludables en general y en la vida de cada uno de las y los participantes”. Por último, se deja una actividad para casa con el propósito de monitorear durante la semana ciertos factores como “La cantidad de agua que beben durante el día, el tiempo y tipo de actividad física, sus emociones mayormente predominantes durante su día, las horas de sueño, la cantidad de ingestas de alimentos (platillo fuerte).

Para la segunda sesión, al inicio se da un breve espacio introductorio para que los participantes mencionen lo que recuerdan de la sesión pasada y cómo les ha ido con la actividad que se había dejado previamente. Como actividad de estimulación cognitiva, se les entrega un vaso con agua fresca (limón con pepino y chía) para que adivinen los ingredientes. Enseguida, se implementa el tema de la sesión de psicología y nutrición denominado “Autocuidado” para abordar del tema de la higiene del sueño y el ciclo circadiano. También, el autocuidado como una pieza clave para un envejecimiento saludable. Asimismo, se presentan los alimentos que favorecen a la conciliación del sueño. Se prevé una actividad para escribir en una hoja con 4 recuadros de distintos tipos de higiene donde deben colocar un conjunto de palabras que asociarían en cada recuadro. Al

final se les entregan dos actividades para llevarse a casa: una sopa de letras con palabras vistas durante la sesión y una bitácora de monitoreo de la semana.

En la tercera sesión se aborda el tema de la “Psiconutrición: emociones y alimentación”. Se inicia con la activación física y cognitiva, y se da espacio para recuperar posibles dudas, opiniones y/o complicaciones en la realización de la bitácora de monitor semanal. Se ofrece agua fresca sin azúcar añadida (pepino con kiwi) con la finalidad de trabajar la mente, probando y recordando los sabores de los alimentos con el fin de adivinar los ingredientes de la bebida. Enseguida se aborda el tema de las emociones y su relación con los alimentos. También se dan a conocer los alimentos y acciones en los cuáles pueden encontrar las hormonas de la felicidad, y se explica la diferencia entre el hambre fisiológica y el hambre emocional. Algo relevante de esta sesión es lograr que las personas mayores puedan identificar acciones que los hagan sentir felices, tristes, enojados, preocupados o con miedo y qué alimentos consumen frente a eso que sienten. Por último se entrega la actividad de la sesión y finalmente se explicó la tarea “Bitácora de monitoreo semanal”.

En la cuarta sesión se abordará el “Consumo de agua, sal, azúcar, y mitos y realidades de la nutrición”. Enseguida se dará bebidas frescas sin azúcar añadida para posteriormente comenzar con los mitos y realidades sobre la nutrición, el plato del buen comer, la jarra del buen beber, recomendaciones, se abrirá un espacio para seguir con la construcción del producto final “Recetario saludable” y por último se entregará la bitácora de monitoreo semanal.

Finalmente, para la sesión de cierre se entregarán el producto final que consiste en recetarios y se realizará un pequeño convivio donde se platicará referente a cómo se sintieron, qué se llevan del taller, impulsando a que sigan aplicando los conocimientos vistos en las sesiones con el fin de seguir creando hábitos saludables en su vida. Posterior a ello se entregarán reconocimientos y medallas para resaltar el trabajo, compromiso e interés durante el taller.

Cronograma de actividades propuestas

# de sesión	Semana	Eje temático	Tema de la sesión	Objetivos de la sesión	Actividades
1	Del 13 al 15 de junio del 2023	Psicología	Implementación de hábitos saludables (hidratación, alimentación, sueño, actividad física).	-Presentación del equipo. -Conocer al grupo de personas mayores (contexto). -Explicar las normas de convivencia y la dinámica del taller (encuadre). -Explicar hábitos (qué son, ejemplos). -Identificar hábitos saludables y no saludables. -Recopilación de información acerca de los alimentos y bebidas que consumen con mayor frecuencia. -Actividad del hilo para romper el hielo, decir su comida y bebida favorita. -Dejar de tarea el monitoreo de hábitos.	- Activación física - Activación cognitiva - Dinámica de presentación - Presentación de los temas - Explicación de normas - Firma de consentimiento informado - Llenado de diagnóstico inicial - Presentación de tema 1 - Cierre - Explicación de tarea para próxima sesión
2	Del 20 al 22 de junio del 2023	Psicología y nutrición	Autocuidado	-Escuchar cómo les fue con el monitoreo de hábitos de la semana 1. -Hablar sobre el autocuidado (higiene del sueño, ciclo circadiano). -El autocuidado como una pieza clave para un envejecimiento saludable. -Hablar de alimentos que favorecen el sueño. - Explicar el ciclo circadiano.	- Activación física - Activación cognitiva - Dinámica de tarea y tema anterior ¿qué recuerdan? - Dinámica del agua de sabor - Presentación del tema 2 - Actividad - Cierre - Explicación de tarea para próxima sesión

3	Del 27 al 29 de junio del 2023	Psiconutrición	Psiconutrición: emociones y alimentación	-Dar introducción a qué son las emociones, su función en nuestra vida diaria (significados). -Relación e implicación que tienen las emociones en la alimentación. -Dar a conocer alimentos/acciones en los cuáles pueden encontrar hormonas de la felicidad. -Explicar la diferencia entre hambre fisiológica y hambre emocional. -Que las personas mayores puedan identificar acciones que los hagan sentir felices, tristes, enojados, preocupados o con miedo y que alimentos consumen frente a eso que sienten.	- Activación física - Activación cognitiva - Dinámica de tarea y tema anterior ¿qué recuerdan? - Dinámica del agua de sabor - Presentación del tema 3 - Actividad - Cierre - Explicación de tarea para próxima sesión
4	Del 04 al 06 de julio del 2023	Educación básica en nutrición	Educación en nutrición básica	-Explicar en qué consiste el plato del bien comer. -Explicar en qué consiste la jarra del buen beber. -Importancia del consumo de agua. -Consumo óptimo de azúcar y sal. -Mitos y realidades de la nutrición.	- Activación física - Activación cognitiva - Dinámica de tarea y tema anterior ¿qué recuerdan? - Dinámica del agua de sabor - Presentación del tema 3 - Actividad - Cierre - Explicación de tarea para próxima sesión
5	Del 11 al 13 de julio del 2023	Cierre de las 4 sesiones y convivio	Cierre y realización de recetario saludable/	-Hacer un cierre de las cuatro sesiones anteriores -Tríptico de recopilación	- Activación física - Activación cognitiva

			preparación de bebidas saludables	de sesiones (del 1 al 4) -Entrega de recetario que fuimos armando durante todo el verano en conjunto con nuestros adultos mayores -Convivio de cierre y despedida con nuestros adultos mayores	- Dinámica de tarea, revisar los avances de cada tarea - Entrega de trípticos - Entrega de recetario - Cierre - Convivio
--	--	--	-----------------------------------	--	--

Productos esperados como resultado del taller

1. Recetario saludable realizado por alumnas y contribución de personas mayores participantes en los talleres de los dos centros (CETAM y DIF Zapopan) y un taller virtual.

Beneficio esperado

Esperamos que las personas mayores, respetando su individualidad y autonomía, logren adaptar la información y las herramientas proporcionadas en ambos talleres de diferentes maneras, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar. Aspiramos a que, a medida que las personas mayores incorporen estas nuevas herramientas e información, puedan desarrollar una mayor capacidad de agencia para llevar a cabo acciones tanto a nivel individual como dentro de su sistema familiar o círculo social. Desde comenzar a poner límites para mejorar o cortar vínculos familiares y sociales, hasta la implementación de nuevos hábitos para mantener una vida saludable. Todos los temas implementados en los talleres fueron pensados con el propósito de empoderar, informar, psicoeducar, invitar a la reflexión, resignificar; entre otras cosas, para dignificar las vejeces, construir y co-crear, de la mano de las personas mayores, nuevas alternativas y realidades para vivir esta etapa.

Por otro lado, esperamos que las personas mayores encuentren en los talleres un espacio en el que puedan requerir un apoyo emocional en donde puedan compartir experiencias, preocupaciones y logros con otras personas mayores que se encuentren en situaciones similares. El intercambio de vivencias puede generar un sentido de comunidad y pertenencia.

Esperamos que el contenido que se estudia sea adecuado para el contexto sociodemográfico en el que se encuentran las personas mayores para que puedan adquirir nuevas habilidades y conocimientos que les permitan tener nuevas estrategias ante el contexto social en el que participan diariamente. Por medio de las herramientas tecnológicas y las diferentes formas de comunicación en la que las personas mayores puedan acceder a nuevas prácticas y conocimientos prácticos adaptados a las personas que participan en el taller.

1.5 Desarrollo de la propuesta de mejora

Surgimiento de las temáticas trabajadas:

Para el surgimiento de las temáticas se comenzó con un proceso de determinación de los talleres, el cual fue mediante un proceso de dos etapas: identificación de las problemáticas y generación de propuestas interdisciplinarias (lluvia de ideas). En la primera etapa, se generó un ejercicio de identificación de las diferentes problemáticas que rodean al fenómeno de las vejeces, a partir de las experiencias que nos fueron compartidas durante las entrevistas a profundidad con personas mayores. Gracias a estas entrevistas se generó un esquema: árbol de problemas, mediante el cual se pudo identificar los ejes estratégicos de las problemáticas identificadas.

Las problemáticas se agruparon en diferentes dimensiones generales (espacio público e infraestructura, economía, emociones y salud, formación e información y violencias), de las cuales se desprenden problemáticas específicas relacionadas con el fenómeno del envejecimiento en el Área Metropolitana de Guadalajara. Donde nos percatamos que todo gira en torno al edadismo; por lo cual nuestra problemática central se convirtió en: “el edadismo favorece violencias psicológicas, económicas y simbólicas que

afectan el bienestar de las personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara”.

La segunda etapa consistió en identificar cómo es que esos ejes estratégicos se alineaban con los conocimientos profesionales del equipo multidisciplinario que conformó el proyecto PAP. El grupo de trabajo estuvo compuesto por estudiantes de seis disciplinas distintas: Nutrición y Ciencias de los alimentos, Psicología, Hospitalidad y Turismo, Arquitectura, Relaciones Internacionales y Gestión Cultural. Cada equipo construyó su propuesta a partir de la conjunción de sus saberes profesionales específicos, para generar un producto integrado que pudiera atender las problemáticas identificadas (Lau).

Construcción de las temáticas de los talleres y las actividades

Para el proceso de construcción de las temáticas, se crearon dos grupos de trabajo a partir de analizar las propuestas que cada persona tenía interés en desarrollar.

La primera propuesta surgió a partir de la identificación de los obstáculos sociales, culturales y de infraestructura que enfrentan las personas mayores para desenvolverse y así mismo propiciar la autodeterminación, motivación y aspiraciones personales a partir de la construcción de un proyecto de vida. Por ello, se decidió atender esta temática mediante una propuesta que surge desde las Relaciones Internacionales, la Gestión Cultural, la Hospitalidad y Turismo, la Psicología y la Arquitectura. Llamando a esta propuesta y/o equipo “Un nuevo proyecto de vida”.

La segunda propuesta, se generó a partir del reconocimiento de las dificultades a nivel individual que presentan las personas mayores para identificar sus sentimientos, expresar sus necesidades, asegurar su bienestar individual y la necesidad de tener una buena nutrición en su día a día. Por lo cual esta propuesta prioriza la salud de las personas mayores del AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional. Por ello, se decidió que estas cuestiones podrían abordarse desde la psicología y la nutrición

y ciencias de los alimentos. Llamando a esta propuesta y/o equipo “Nutriendo mi vida”.

Proceso para la elaboración de los talleres

1. Consideración del tema.
2. Considerar el tamaño del taller (¿cuántas personas?).
3. Considerar el tiempo disponible (horarios de cada centro).
4. Variación de las actividades.
5. Alternar la seriedad del material.

Una vez que se sabe cuál será el tema, planificar el taller significó finalmente pensar qué se puede hacer para guiar a las personas mayores en esa experiencia, y qué se espera que aprendan de ella. Para hacerlo, tenemos que tomar en cuenta una serie de factores:

- Considerar el tema. El primer elemento en la planificación de cualquier taller, consideramos que es saber realmente de lo que se está hablando. No importa cuán interactivo o participativo sea el taller, aun así se tiene que tener un buen dominio del tema que se está presentando. Se debe hacer una investigación suficiente para llegar al dominio del tema, y así se estará seguro de poder lidiar con la mayoría de las preguntas y problemas que puedan surgir en la sesión. Esto no significa que se tenga que saber absolutamente todo sobre el tema, pero sí que se tiene que conocerlo razonablemente bien y entenderlo lo suficiente para poder ayudar a las personas mayores a aplicar los conocimientos en el contexto de sus vidas cotidianas.
- Considerar la audiencia (en este caso nuestras personas mayores). Entender a la audiencia y sus necesidades es lo que más servirá para ayudar a decidir qué hacer y cómo hacerlo, además que es de gran utilidad el saber la cantidad de PM que tendremos en nuestros talleres, ya que esto nos ayudará a planear actividades dinámicas.
- ¿Qué saben del tema? Si se espera que la mayoría de las personas mayores estén familiarizadas con cierto material básico o que tengan cierto tipo de experiencia,

esto puede afectar en gran medida cómo y hasta qué grado se decide presentar el material.

- ¿Está el material fuera de su alcance? Conocer el contexto de la experiencia de las personas mayores puede ayudar a entender cómo presentar el material (Lau).
- Considerar el tiempo disponible. Los talleres pueden tomar desde una hora o menos hasta un día entero o más. Es importante que los objetivos para el taller se adapten al tiempo disponible.
- Variar las actividades. Este tipo de taller es bastante largo para una persona mayor (hasta 40 minutos) por lo que las personas mayores pueden aburrirse, dormirse o verse abrumados si nosotros no mediamos los contenidos teóricos y las actividades prácticas durante la sesión.
- Alternar la seriedad del material. Intercalar actividades o ideas que sean divertidas o humorísticas con otras que son más serias puede no sólo mantener a los participantes despiertos y alertas, sino también facilitar el aprendizaje.

A partir de tener esto en cuenta, y una vez con las temáticas claras, cada equipo pasó a trabajar en sus estrategias y contenidos por sesión de manera separada, pero siendo ambos supervisados y aprobados por las profesoras encargadas.

El equipo “Un nuevo proyecto de vida”, con la intención de cubrir diferentes temáticas que pudieran abonar al tema central, desde cada profesión involucrada en el equipo decidió que en cada sesión se revisarán los siguientes subtemas:

1. Sentido de vida
2. Administración del tiempo libre
3. Barreras para nuestro proyecto de vida y aprender a poner límites
4. Reconocimiento de derechos y las nuevas tecnologías como herramientas a favor de mi proyecto de vida
5. Cierre práctico para diseñar proyectos de vida con los grupos.

Por otro lado “Nutriendo mi vida”, bajo los mismos criterios estará compuesto por los siguientes subtemas:

1. Implementación de hábitos saludables (hidratación, alimentación, sueño, actividad física)
2. Autocuidado
3. Psiconutrición (emociones y la relación con la comida)
4. Educación en nutrición básica
5. Cierre y realización de recetario saludable/ preparación de bebidas saludables

Como estructura general para ambos, se creó una carpeta de trabajo en la nube en la que se abrieron subcarpetas para agrupar los contenidos teóricos, el material audiovisual (infografías, videos explicativos para sesiones virtuales, fotografías del trabajo e imágenes) y los cronogramas de trabajo por sesión para tener clara la manera de actuar y el registro de lo que se iba haciendo. Hay una carpeta por cada semana para que cada equipo coloque ahí sus contenidos por sesión tanto virtual como presencial. Estos contenidos estaban dispuestos tanto en cartulinas escritas a mano e infográficos impresos, como en presentaciones con diapositivas proyectadas en las paredes de los espacios que se nos fueron facilitados. También se cuenta con otras carpetas para colocar las bitácoras de trabajo en las que se recuperan los puntos interesantes, positivos y negativos que los alumnos percibimos durante cada día de sesión en los diferentes escenarios en los que estamos colaborando.

Se pensó en que la metodología de los talleres fuera participativa. Que las personas mayores se sintieran involucradas en las actividades de cada sesión, y que dichas actividades motivaran a las personas a participar de manera activa, a compartir sus experiencias personales, a reflexionar y hacer preguntas y comentarios de manera libre. Además de que los productos finales que plantea cada equipo, los consideran para su creación, y sus contenidos estarán basados en lo que se recupere de sus participaciones y nuestros saberes profesionales.

Cada uno de estos equipos presentará un producto final en el que se recapitule y conjunte lo revisado en las sesiones para dejar como recurso para las personas mayores y su futura consulta.

El equipo “Un nuevo proyecto de vida” elaborará un fanzine que sirva como “Guía para poder reimaginar nuestro proyecto de vida en las vejece” en donde se engloban las temáticas revisadas por cada sesión de una manera en la que se pueda visualizar el sentido general del taller y retomar lo vivido en cada sesión de trabajo junto con nuestros grupos de personas mayores.

En el equipo “Nutriendo mi vida” se realizará un recetario que recupere un compilado de recetas creadas a partir de los saberes profesionales en nutrición y ciencia de los alimentos, y psicología de las integrantes del equipo, y basadas en lo recuperado de las personas que conforman sus grupos, sus experiencias y gustos con los alimentos.

El proceso para la elaboración de los talleres se dio en tres etapas, la primera consistió en la identificación de problemas por medio de las entrevistas que realizamos a las personas mayores del CETAM y a las personas cercanas a nosotros, a partir de estas entrevistas se dio la segunda etapa que fue la realización del mapa de problemas en conjunto en el salón de clase, una vez identificados los problemas logramos conectarlo a una sola problemática que engloba todos estos problemas que identificamos en el mapa; finalmente identificamos al edadismo como el problema principal. La tercera y última etapa se dio gracias a la presentación de matrices individuales que realizamos en el salón de clases, donde cada estudiante identificó desde su perspectiva como atender este problema del edadismo relacionado con los otros problemas del mapa. Así surgieron dos perspectivas para atender el mismo problema desde el punto de vista de las carreras que se encuentran dentro del PAP.

La primera perspectiva fue desde el ámbito de la nutrición y el autocuidado y de esta perspectiva nació el primer taller llamado Nutriendo mi vida, donde se concentraron las estudiantes de Nutrición y una estudiante de Psicología, este taller por medio de las 5

sesiones tiene como objetivo ayudar a las personas mayores a entender mejor acerca de la alimentación y el autocuidado relacionado con los alimentos, el producto final se determinó que fuera un recetario para las personas mayores. La segunda perspectiva fue desde el ámbito de la resignificación de la vejez y del combate contra las violencias, y nació el taller Un nuevo proyecto de vida donde se concentraron el resto de los estudiantes del PAP con un enfoque más multidisciplinario, hay estudiantes de Arquitectura, Hospitalidad y Turismo, Psicología, Gestión Cultural y Relaciones Internacionales. El enfoque de este taller es el que las personas mayores combatan el edadismo por medio de un nuevo proyecto de vida, que se animen a hacer nuevos proyectos y planes que ayuden a su bienestar, haciéndolos tener una mejor calidad de vida.

Ambos talleres con distintos enfoques se encuentran dentro de un gran taller llamado “Reinventandome: Talleres para resignificar las vejeces.” Ya que se definieron ambas perspectivas, nos enfocamos en encontrar las temáticas que atendieran a la problemática principal que fue; el edadismo relacionado con las violencias psicológicas, económicas y simbólicas. Cada equipo se dedicó a planear actividades que tocaran los temas del problema principal relacionado y enfocados a la temática del taller, que es el reinventar las vejeces. Dentro de cada equipo organizamos las temáticas de cada sesión de los talleres por semanas con sus respectivas actividades, en las sesiones virtuales que se realizan los martes y en sesiones presenciales que se realizan los miércoles y jueves en el CETAM y en la Casa de Día Siempre Vivas.

En los talleres virtuales nos turnamos cada equipo en hacer las actividades físicas y las actividades cognitivas de cada semana, dinámica que se repite en el ámbito presencial, y ya que son realizadas estas actividades se pasa al tema de la semana, en el ámbito virtual se hace ya sea un video o una infografía explicando el tema de la semana y una actividad desarrollando esta temática. En el ámbito presencial luego de hacer las actividades físicas y cognitivas se da la temática de la semana teniendo en mente un 30% de teoría para que las

personas mayores tengan el sustento teórico del porqué de la temática y que sepan un poco más del tema y el 70% de tiempo en la actividad relacionada.

Además de la organización de diversas actividades de las cuales se implementaron estrategias para evaluar el impacto de los talleres en las personas mayores, se recolectan ciertas actividades que realizan las personas mayores cuidando todos los aspectos de privacidad e información personal con el fin de ver el impacto de nuestros talleres con las personas mayores. Se diseñaron encuestas tanto al inicio con el fin de medir los cambios en la percepción de los participantes sobre el edadismo y su empoderamiento en la resignificación de la vejez de lo cual es lo que más nos interesa ya que es el eje fundamental de nuestro taller. Las entrevistas individuales constituyeron gran información que se puede utilizar para recopilar testimonios y experiencias personales, lo cual permite obtener información cualitativa adicional sobre las principales problemáticas a abordar.

Para asegurar la continuidad y sostenibilidad de los talleres, se estableció un plan de seguimiento posterior a su finalización en el cual se van a recopilar en una guía la información que se encontró más relevante expresada por las personas mayores y estudiada por el equipo de resignificación de las vejeces. Además, se creó un grupo de apoyo conformado por estudiantes de diversas disciplinas, quienes se comprometieron a mantener contacto con las personas mayores y brindarles orientación y asistencia en la implementación de los proyectos de vida que surgieron durante los talleres de manera presencial y virtual.

Todo el trabajo realizado, o en otras palabras, los materiales utilizados durante las 5 semanas en las que creamos talleres tanto presenciales como virtuales, fueron de distintas índoles; se realizaron infografías y presentaciones de canvas en las que se desarrollaba la teoría de los temas expuestos durante esa semana, de igual manera realizamos distintas actividades y dinámicas que estuvieran relacionadas a los temas expuestos durante esa sesión, la primera y tercera sesión consistían en distintas preguntas

que abrieran al diálogo sobre el tema, o en las que las personas mayores pudieran hablar un poco sobre su experiencia personal respecto a esa temática. Sin embargo para la segunda sesión se llevó a cabo una dinámica en la que las personas mayores expresaban sus proyectos de vida a través de un dibujo. Lo antes mencionado era únicamente utilizado para nuestros talleres presenciales, cuando trabajamos en la modalidad virtualidad requerimos de otros materiales para poder llevar a cabo nuestro taller, tales como: videos en los que se hiciera activación, videos o actividades en los que se trabajara la activación cognitiva, video con la información del tema a exponer e infografías con preguntas sobre este mismo.

Con la información proporcionada en los talleres las personas ahora serán capaces de identificar lo que es el proyecto de vida (en lo cual se centran todos nuestros talleres) Sabrán la importancia de administrar bien el tiempo libre y de qué maneras se puede llevar a cabo. De igual manera, las personas serán capaces de conocer lo que es el edadismo, los tipos de violencias que enfrentan día a día por el simple hecho de ser personas mayores y las condiciones que poseen y de la mano se daría a conocer el tema de los límites, que son: de qué manera se pueden implementar, la importancia que tiene el ponerse límites a ellos mismos y a quienes les rodean. También se abordará el tema de derechos, que conozcan cuales son sus derechos y también cuales son las obligaciones que tienen sus familias al tener una persona mayor que dependa o se haga cargo de ella/ el.

Todos estos temas se tocarán con la finalidad de que las personas tengan las herramientas adecuadas para plantearse un proyecto de vida, metas y eso a su vez les traiga bienestar y sentido de vida.

Conforme las semanas en los talleres han pasado hemos ido desarrollando cada tema de una forma diferente, por consiguiente hemos obtenido distintos resultados dependiendo la locación y el tema visto. Cada individuo que ha podido formar parte de los talleres nos ha demostrado el diferente ver y pensar sobre distintos aspectos en donde para una futura guía de vida cada punto de vista visto en talleres nos ayuda a el mejoramiento

de un pensar en una formación adecuada para las personas mayores. Dentro de los talleres hemos recabado información de integrantes de equipo y taller, servidores, individuos externos e incluso prejuicios.

En voluntades propias e impropias hemos podido observar que los talleres aparte de ejercer ciertos cuestionamientos en el día a día nos ha ayudado a identificar las carencias de nuestro país y los elementos que más carecemos como sociedad, el ir y hablar con las personas mayores va más allá de querer ayudar solamente a este núcleo, si no que de igual forma lo podemos observar como cierta lucha hacia prejuicios y discriminaciones ya existentes.

El poder ir observando el proceso con las personas mayores desde la confianza de interactuar en el grupo hasta un cambio de hábitos ha sido beneficioso tanto como para nosotros como a ellos mismos, los temas que hemos llevado a cabo en las áreas de trabajo han ayudado a generar herramientas y darnos a conocer que otras cosas se tienen que trabajar y el porqué de nuestras acciones. Los materiales que hemos ido construyendo se basan a raíz de los contenidos vistos y los resultados a partir de estos, creemos que es de gran importancia el tomar en cuenta opiniones, argumentos, hechos y sucesos que acontecen en los talleres para así generar una guía de vida que más allá de que esté constituida de reglas sea una personalización adaptada al contexto en el que nos encontramos actualmente.

1.6 Valoración de productos, resultados e impactos

1.6.1 Cronogramas de trabajo del taller: Nuevo Proyecto de vida

En este apartado se presentan los productos que se construyeron a lo largo de 5 encuentros presenciales y 5 virtuales dirigidos hacia las personas mayores. A continuación se colocan los programas de trabajo realizados para cada una de las sesiones presenciales y por whats app.

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, abordadas en estos encuentros realizados de forma semanal de cada taller, en esta primera parte encontrarán los programas del equipo: “Nuevo proyecto de vida” y después el equipo: “Nutriendo mi vida”

TEMAS presenciales y virtuales **Equipo: Un Nuevo Proyecto de Vida**

Temáticas presenciales y virtuales
1)Proyecto de Vida
2)Administración del Tiempo Libre
3)Edadismo, Violencia Hacia Las Personas Mayores y Límites
4)Derechos de Las Personas Mayores

5)Guia del Proyecto de Vida

Cierre:

Fuente: Elaboración propia

Equipo 1

Planeación presencial 1

Tema (eje) 1: Proyecto de vida			
Objetivos para esta sesión: ● Integración del grupo de personas mayores con talleristas ● Introducción al proyecto de vida			
Días de intervención: Presencial Miércoles: CETAM Jueves: Grupo “Siempre Viva”			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Miércoles/ Jueves Miércoles: 10:00 a.m. a 12:00 p.m. Jueves: 10:00 a.m. a 12:00 p.m.	- Bienvenida y presentación de grupo Responsable: Sofia García Hola muy buenos días a todos y todas, bienvenidos a la primera sesión de nuestro taller *REINVENTÁNDOME: Talleres para resignificar las vejece. Un nuevo proyecto de vida*!!! Mi nombre es Sofi, estudiante de arquitectura en el ITESO, me entusiasma mucho estar con ustedes estas semanas,	- Número de personas asistentes - Número de hojas de consentimiento o firmadas	- Copias de las normas de convivencia - Copias del consentimiento informado
Cronograma del día 10:00-10:25 a.m (25 minutos): Bienvenida e introducción al taller			

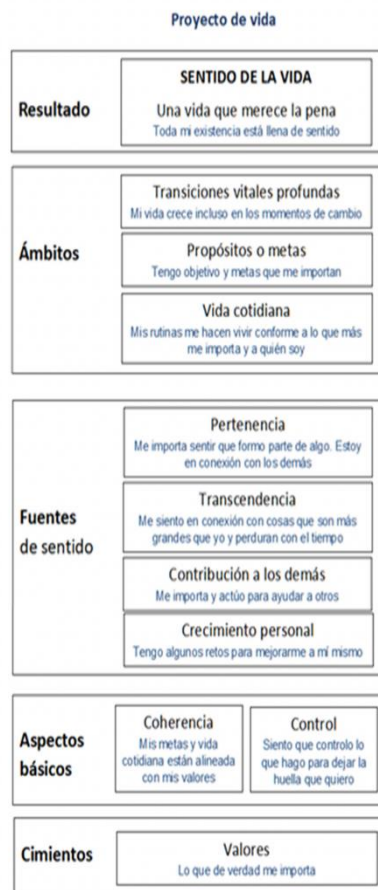
- Explicación de las normas - Consentimiento informado	para poder conocernos mejor me gustaría que dijéramos algo que disfrutemos hacer en la vida, - Explicación de las normas - A continuación les mencionaré las normas de este grupo, las cuales creemos que son importantes seguir y estamos abiertos a cualquier sugerencia o cualquier punto que crean que es importante o indispensable agregar Responsable: Sabrina - Consentimiento informado Responsable: Itzel, todos repartimos formato y apoyamos la firma		
10:25- 10:30 a.m. (5 minutos): Presentación del programa	- Presentación del taller Responsable: Dani y Sofi		- Etiquetas para que anoten sus nombres (stickers en blanco) - Plumones

10:40- 11:00 a.m. (20 minutos): Temática abordada. (Sentido de vida)	- Presentación del tema (sentido de vida) Responsable: Mariajosé Contenido teórico que se les presentará a las personas mayores: Todas las personas, independientemente de la edad que tengamos, nuestra situación personal, nuestra cultura y entorno, tenemos un proyecto de vida propio. A veces, puede ser consciente y planificado, con muchos o pocos recursos, con libertad para ejercerlo o no, cambiarlo o continuar con él, pero TODAS Y TODOS tenemos un proyecto de vida. Este se va formando a partir de nuestros anhelos, valores, vivencias, pero el fin último es vivir en felicidad. La felicidad, más allá de un estado de ánimo, tiene que ver con encontrar el mayor bienestar físico, emocional, con otras y con otros pero principalmente desde lo personal. Como lo comentamos, el proyecto de vida no necesariamente es el mismo para siempre, sino que se va	- Participación de las personas mayores.	- Láminas con información teórica de apoyo
--	---	---	---

	actualizando todo el tiempo a lo largo de nuestra vida. Según la etapa en la que estemos le damos más valor a unas cosas como el amor, la amistad, el crecimiento personal y profesional, la belleza, la salud o la seguridad. Nuestro proyecto de vida es fundamental para tener claro y motivante a nuestro sentido de vida Pero, ¿que es el sentido de vida? Es la percepción por parte de la propia persona de que su vida merece la pena ser vivida. A lo largo de estas sesiones estaremos pensando cuál es nuestro proyecto de vida para esta etapa así que debemos tener en cuenta lo siguiente: - ¿Cuáles son nuestras metas? - ¿Qué acciones debemos hacer para alcanzar estas metas? - ¿Cuáles son mis valores? - ¿Son coherentes mis acciones y mis metas con lo que yo considero importante? Si en este momento no tenemos la respuesta, no se		
--	---	--	--

preocupen, este taller trata de dar herramientas para que lleguemos ahí y después de nuestras 5 sesiones logremos todas y todos los que estamos aquí presentes establecer un proyecto de vida que nos conduzca a la felicidad y al bienestar.

Guía para el equipo:



Fuente: José Miguel Sánchez Redondo (2018)

.11:00- 11:25 a.m. (25 minutos): Dinámica de grupo y tarea	- Dinámica de grupo y tarea Responsable: Todo el equipo - Una vez abordada la teoría nos dividiremos en círculos de diálogo y escucha. La cantidad de círculos dependerá de las personas asistentes pero se buscará que en cada círculo participen cuando menos dos personas mayores moderadas por una o dos personas del equipo, según la demanda del taller. Una vez divididos en los círculos se buscará contestar las siguientes preguntas: - Menciona 3 de tus valores principales - Menciona 2 de los momentos más felices de tu vida - Tendrás algún sueño que hayas tenido que dejar guardado en el cajón	- Reflexiones que las personas mayores nos expresen a lo largo de la actividad.	1. Guía de moderación
---	---	---	------------------------------

	- Piensa, y si quieres compartir, cuéntanos cuáles son algunos obstáculos que no te han permitido llegar a algunas metas en tu vida - ¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida? - ¿Qué hacías de joven que te gustaba mucho y has dejado de hacer? - ¿Qué es lo que más has disfrutado hacer esta semana? - ¿A qué persona admiras? - ¿Te sientes satisfecha o satisfecho con lo que has logrado en tu vida? - Piensa en algo, aunque suene loco, que		
--	---	--	--

	quisieras hacer pronto Se brindará una guía de moderación a las personas del equipo para poder guiar la dinámica de la mejor manera posible.		
11:25- 11:30 a.m. (5 minutos): Cierre de la sesión	Cierre y Reflexión Responsable: Mariajosé Se les agradecerá a las personas mayores por compartir sus sentires, se invitará a que participen con qué se quedan de la sesión, se les presentarán las próximas temáticas a abordar con el fin, de nuevo, de que al final del taller todas las personas presentes salgamos con un proyecto de vida claro que nos lleve a un estado de bienestar y felicidad. De tarea: Pensar en algo que les parezca loco o inimaginable que les gustaría poder hacer en la vida.	- Notas de la retroalimentación.	

Fuente: Elaboración propia

Referencias

Junta de Castilla y León (2019) *Guía para activar el proyecto de vida de personas mayores que viven en entornos residenciales*, Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

Jiménez, E (2008) *El proyecto de vida en el adulto mayor*, MEDISAN, vol. 12, núm. 2, 2008

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas de Camagüey, Santiago de Cuba,
Cuba

Productos construidos dentro de esta primera sesión.

Ficha de moderación

Para esta primera actividad, una vez introducido el tema nos iremos a círculos de escucha. Necesitamos que cada espacio tenga una persona moderadora y un mínimo de dos personas mayores participando. Esto dependerá de las participantes de la sesión.

Aquí te dejo una serie de preguntas para propiciar el diálogo:

- Menciona 3 de tus valores principales
- Menciona 2 de los momentos más felices de tu vida
- ¿Tendrás algún sueño que hayas tenido que dejar guardado en el cajón?
- Piensa, y si quieres compartir, cuéntanos cuáles son algunos obstáculos que no te han permitido llegar a algunas metas en tu vida
- ¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida?
- ¿Qué hacías de joven que te gustaba mucho y has dejado de hacer?
- ¿Qué es lo que más has disfrutado hacer esta semana?
- ¿A qué persona admiras?
- ¿Te sientes satisfecha o satisfecho con lo que has logrado en tu vida?
- Piensa en algo, aunque suene loco, que quisieras hacer pronto

Es importante que tú también seas parte, que compartas tus experiencias y reflexiones con las personas mayores. No olvides tratar de hacer conexiones con los anhelos, valores, desafíos.

Recuerda que esta es una sesión introductoria donde nos interesa ir identificando aspectos que nos ayuden a construir un proyecto de vida para esta etapa. Toma en cuenta la temporalidad, trata de cambiar comentarios negativos a positivos y que tu actitud sea siempre para construir y acompañar.

Se regresará a plenaria cuando la persona que dirige el tema vaya indicando para hacer cierre y reflexiones.

PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara, Verano 2023

Introducción al proyecto de vida.

Todas las personas, independientemente de la edad que tengamos, nuestra situación personal, nuestra cultura y entorno, tenemos un proyecto de vida propio. A veces, puede ser consciente y planificado, con muchos o pocos recursos, con libertad para ejercerlo o no, cambiarlo o continuar con él, pero TODAS Y TODOS tenemos un proyecto de vida. Este se va formando a partir de nuestros anhelos, valores, vivencias, pero el fin último es vivir en felicidad.

La felicidad, más allá de un estado de ánimo, tiene que ver con encontrar el mayor bienestar físico, emocional, con otras y con otros pero principalmente desde lo personal.

Como lo comentamos, el proyecto de vida no necesariamente es el mismo para siempre, sino que se va actualizando todo el tiempo a lo largo de nuestra vida. Según la etapa en la que estemos le damos más valor a unas cosas como el amor, la amistad, el crecimiento personal y profesional, la belleza, la salud o la seguridad.

Nuestro proyecto de vida es fundamental para tener claro y motivante nuestro sentido de vida.

Pero, ¿qué es el sentido de vida? Es la percepción por parte de la propia persona de que su vida merece la pena ser vivida.

A lo largo de estas sesiones estaremos pensando cuál es nuestro proyecto de vida para esta etapa así que debemos tener en cuenta lo siguiente:

- ¿Cuáles son nuestras metas?
- ¿Qué acciones debemos hacer para alcanzar estas metas?
- ¿Cuáles son mis valores?
- ¿Son coherentes mis acciones y mis metas con lo que yo considero importante?

Si en este momento no tenemos la respuesta, no se preocupen, este taller trata de dar herramientas para que lleguemos ahí y después de nuestras 5 sesiones logremos todas y todos los que estamos aquí presentes establecer un proyecto de vida que nos conduzca a la felicidad y al bienestar.

REFERENCIAS

Jiménez, E. (2008) *El proyecto de vida en el adulto mayor*, MEDISAN, vol. 12, núm. 2, 2008

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas de Camagüey, Santiago de Cuba, Cuba



Productos virtual 1:

Semana 1

Tema (eje) 1: Sentido de vida			
Objetivos para esta sesión: ● Explicar las normas de convivencia y la dinámica del taller ● Generar un espacio para conocer a las personas que integrarán el taller ● Presentar la propuesta de contenidos para las sesiones ● Lograr cohesión grupal, apertura y confianza en el grupo. ● Introducción al proyecto de vida			
Jueves virtual: Grupo de WhatsApp			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Jueves Jueves 12:00-13:00 hrs	Introducción al taller Responsable:Sofi - Foto grupal		- Reglamento del taller - Consentimiento informado
Cronograma del día			

12:00- 12:15
p.m. Bienvenida e
introducción al
taller

- Explicación de las normas
- Consentimiento informado

Soporte técnico:



Hola muy buenos días a todos y todas, bienvenidos a la primera sesión de nuestro taller *REINVENTÁNDOME: Talleres para resignificar las vejeces. Un nuevo proyecto de vida*!!!

Mi nombre es Sofi, estudiante de arquitectura en el ITESO, me entusiasma mucho estar con ustedes estas semanas, para poder conocernos mejor me gustaría que dijéramos algo que disfrutemos hacer en la vida, empiezo yo

soy sofi y disfruto mucho pintar y escuchar música

ahora ustedes 😊!!!

Normas de convivencia

A continuación les haremos llegar las normas de este grupo, las cuales creemos que son importantes seguir y estamos abiertos a cualquier sugerencia o cualquier punto

	que crean que es importante o indispensable agregar. Responsable: Sabrina		
Dinámica de presentaciones (12:15-12:25)	Consentimiento informado Responsable: Itzel “¡Hola equipo! Yo soy Itzel, estudiante de gestión cultural y me da mucho gusto trabajar con ustedes durante este taller. En este momento les vamos a enviar un documento que les pido de favor revisen y lean a conciencia. En éste les estamos pidiendo permiso para trabajar con ustedes, que en caso de que se necesite podamos tomar fotos para evidenciar el proceso de este taller, y para comentarles que la información y las experiencias que ustedes nos compartan serán utilizadas sólo con fines académicos y bajo anonimato si así lo desean. Igual, si no están de acuerdo con algún punto, háganoslo saber y con gusto les respondemos sus dudas y nos ponemos de acuerdo, ¿sale? Espero de ustedes el documento de vuelta		

	firmado y un mensaje avisando que ya quedó, ¡muchas gracias!” (ejemplo, necesito leerlo para asegurarme de que estoy en lo correcto jaja)		
Activación física (12:25- 12:30)	Video de activación física Responsable: Martin Partes a trabajar : ● respiraciones (inhalar, sostener, exhalar), duración 1 minuto aproximadamente ● relajación facial (cara, cuello), duración 2 minutos ● Ejercicios de estiramientos musculares (hombros, pecho, pierna) M: A continuación, vamos a poner en movimiento nuestro cuerpo mediante una serie de estiramientos y ejercicios físicos... ● Para arrancar nuestra sesión llenos de energía 💪, vamos a comenzar con un poco de actividad física.		- Video de activación física

	M2: Les compartimos algunos beneficios de realizar una activación física como esta: 1. Fortalece tus músculos y huesos 2. Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga 3. Mejora tu salud, reduce presión arterial, aumento de capacidad pulmonar. Link : https://youtu.be/dDnhuCmm74E		
Presentación del tema (12:30-12:45)	Video de presentación del tema y explicación de la dinámica Responsable: Mariajosé Ahora continuaremos, les mandamos un video en el cual les presentaremos el tema de esta sesión que es *Proyecto de vida* y su importancia para nuestra felicidad y bienestar. Si por algún motivo no lo pueden abrir nos avisan. Se lo pasamos por aquí para que lo descarguen o la liga de youtube por si por alguna razón no lo pueden descargar.	- Reflexiones/preguntas que mencionen a partir del video.	- Video de explicación del tema

	https://youtu.be/JhmZhkoqKH0 Contenido teórico que se les presentará en video: Todas las personas, independientemente de la edad que tengamos, nuestra situación personal, nuestra cultura y entorno, tenemos un proyecto de vida propio. A veces, puede ser consciente y planificado, con muchos o pocos recursos, con libertad para ejercerlo o no, cambiarlo o continuar con él, pero TODAS Y TODOS tenemos un proyecto de vida. Este se va formando a partir de nuestros anhelos, valores, vivencias, pero el fin último es vivir en felicidad. La felicidad, más allá de un estado de ánimo, tiene que ver con encontrar el mayor bienestar físico, emocional, con otras y con otros pero principalmente desde lo personal. Como lo comentamos, el proyecto de vida no necesariamente es el mismo para siempre, sino que se va actualizando todo el tiempo a lo largo de nuestra vida.		
--	---	--	--

	Según la etapa en la que estemos le damos más valor a unas cosas como el amor, la amistad, el crecimiento personal y profesional, la belleza, la salud o la seguridad. Pero, ¿Qué es el proyecto de vida? Es la percepción por parte de la propia persona de que su vida merece la pena ser vivida. A lo largo de estas sesiones estaremos pensando cuál es nuestro proyecto de vida para esta etapa así que debemos tener en cuenta lo siguiente: - ¿Cuáles son nuestras metas? - ¿Qué acciones debemos hacer para alcanzar estas metas? - ¿Cuáles son mis valores? - ¿Son coherentes mis acciones y mis metas con lo que yo considero importante? Si en este momento no tenemos la respuesta, no se preocupen, este taller trata de dar herramientas para que lleguemos ahí y después de nuestras 5 sesiones		
--	---	--	--

	logremos todas y todos los que estamos aquí presentes establecer un proyecto de vida que nos conduzca a la felicidad y al bienestar. Les esperamos de vuelta una vez que hayan visto el video para continuar con la actividad, cualquier duda aquí seguimos. <i>En caso de existir dudas, se contestarán de manera puntual y una vez que la mayoría de las personas reporten que han visto el video continuamos con la actividad.</i>		
Actividad (12:45-12:55)	Asignación de la actividad: Responsable: Dani ¡Hola! Buenos días, me llamo Dani y les vengo a presentar la actividad del día de hoy, luego de haber visto el tema del proyecto de vida nos gustaría que nos contestaran unas preguntas para ayudarnos a reflexionar acerca de pasados momentos de su vida para poder plantear nuevos proyectos de vida. Queremos que nos digan 3 momentos felices de su vida, 2 momentos que le hagan		- Infografía

	sentir orgulloso, 1 actividad que le gustaría retomar que antes hacía y 1 nueva meta que le gustaría cumplir. ¡Esperamos su respuesta!		
Cierre (12:55-13:00)	Cierre y despedida Responsable: Mariajose Se les agradecerá a las personas mayores por compartir sus sentires, se invitará a que participen con qué se quedan de la sesión, se les presentarán las próximas temáticas a abordar con el fin, de nuevo, de que al final del taller todas las personas presentes salgamos con un proyecto de vida claro que nos lleve a un estado de bienestar y felicidad. De tarea: Pensar en algo que les parezca loco o inimaginable que les gustaría poder hacer en la vida.		

Equipo: Elaboración propia

ReferenciaS

Junta de Castilla y León (2019) *Guía para activar el proyecto de vida de personas mayores que viven en entornos residenciales*, Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

Jiménez, E (2008) *El proyecto de vida en el adulto mayor*, MEDISAN, vol. 12, núm. 2, 2008

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas de Camagüey, Santiago de Cuba, Cuba

Productos



PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara, Verano 2023

Introducción al Proyecto de Vida

Una vida que merece ser vivida

Todas las personas, independientemente de la edad que tengamos, nuestra situación personal, nuestra cultura y entorno, tenemos un proyecto de vida propio.

Vivir en bienestar y felicidad

Para pensar....

- ¿Cuáles son nuestras metas?
- ¿Qué acciones debemos hacer para alcanzar estas metas?
- ¿Cuáles son mis valores?
- ¿Son coherentes mis acciones y mis metas con lo que yo considero importante?
- ¿Cuáles son mis anhelos y motivaciones más importantes en este momento?

Se va moldeando...

- Amor
- Amistad
- Crecimiento profesional
- Familia
- Belleza
- Salud
- Seguridad

DIF GOBIERNO DEL ESTADO DE GUADALAJARA

Fuente: Elaboración propia



Normas Verano 2023

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

Tiempo
Recuerda que el tiempo de todos es importante por esto empezaremos en punto en el horario indicado.

Respeto
Respetar los turnos para hablar y respetar las opiniones de los demás.

Atención
Prestar atención a las instrucciones para evitar mal entendidos y tener mejor organización del tiempo.

Sensibilización
Respetar el espacio en el que se encuentran, ser amable con el otro y empáticos con las experiencias que decidan compartimos.

DIF GOBIERNO DEL ESTADO DE GUADALAJARA

¡¡ACTIVIDAD!!!

COMPÁRTENOS...

- 3 MOMENTOS FELICES DE SU VIDA**
- 2 MOMENTOS QUE LE HAGAN SENTIR ORGULLOSO**
- 1 ACTIVIDAD QUE LE GUSTARÍA RETOMAR QUE ANTES HACÍA**
- 1 NUEVA META QUE LE GUSTARÍA CUMPLIR**

Planeación presencial 2

Cronograma de trabajo:

Semana 2

Tema (eje) 1: Administración del tiempo libre
Objetivos para esta sesión: ● Ofrecer alternativas de actividades a realizar en el tiempo libre a las personas mayores y hacer énfasis en la importancia de priorizarse a uno mismo y a sus intereses propios. ● Fomentar la creatividad como catalizador cognitivo. ● Dar recomendaciones sobre el acomodo del espacio privado.
Días de intervención: Presencial Miércoles: CETAM Jueves: Módulo vecinal Residencial poniente, Zapopan.

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Miércoles/ Jueves	Instalación en el lugar, acomodo de sillas, proyector y material impreso.	- Número de personas asistentes - Sillas acomodadas	 Normas Verano 2023 PAP Ciudades Globales Amigables con Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara Tiempo Recuerda que el tiempo de todos es importante por esto empezaremos en punto en el horario indicado. Respeto Respetar los turnos para hablar y respetar las opiniones de los demás. Atención Prestar atención a las instrucciones para evitar mal entendidos y tener mejor organización del tiempo. Sensibilización Respetar el espacio en el se encuentran; ser amables con el otro y empáticos con las experiencias que decimos compartimos. DIF Tlajomulco, DIF Guadalajara, ITESO Universidad Jesuita de Guadalajara, DIF Zapopan, DIF Tlaquepaque

Miércoles: 10:00 a.m. a 12:00 p.m. Jueves: 10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Espera a que lleguen todos los participantes.	- Proyector instalado	- Computadora - Sillas - Mesas
Cronograma del día 10:00-10:30 a.m (30 minutos)			
10:30-10:35 a.m. (5 minutos):	Actividad física (Responsable equipo Nutriendo mi vida)	- Participación de las personas mayores.	- Link video de referencia: https://youtu.be/rySxBKSeEE0
10:36-10:41 a.m. (5 minutos):	Actividad cognitiva (Responsables Dani y Sofi)	- Participación de las personas mayores.	- Link video de referencia: https://youtu.be/vIADDa3TGP M
10:42-10:52 a.m. (10 minutos): (Introducción)	-Presentación del tema Empieza teoría Responsable: Itzel -Preguntarles por sus cantantes y canciones favoritos	- Escucha y participaciones con comentarios y dudas	- Láminas de presentación

	(para de ahí sacar la música que utilizaremos en la parte práctica al final) -que alguien me ayude a ir armando la playlist mientras tanto. -Preguntarles cómo les fue con su tarea (pensar en algo “alocado” que les gustaría retomar). Introducción. El tema de esta sesión es sobre la Administración del tiempo libre, es decir ¿qué podemos hacer en esas horas del día en las que no tenemos responsabilidades y queremos distraernos un poquito de la rutina diaria Muchas veces los días se nos pasan haciendo quehaceres, comida, y en general, derivado a que por lo general, si somos mujeres estamos acostumbradas a los cuidados de los demás, y a centrar toda nuestra vida en torno a ello, al final de cuentas podemos hasta sentirnos un poco culpables si en momentos nos dedicamos tiempo a nosotras mismas. Pero aquí queremos resaltar que eso no tiene por qué ser así. Toca entender que si no vemos primero nosotras mismas por nosotras, podemos descuidarnos, tanto física como emocionalmente, y por		
--	---	--	--

	lo tanto al rato ya ni podríamos atender a los demás. Depende de si hay hombres en el grupo* Por otro lado, si somos hombres, muy probablemente toda nuestra vida nos tocó trabajar, y por lo tanto, ahora que ya no lo hacemos, es muy difícil adaptarnos a intentar hacer otras cosas. Este tipo de cosas, quedarnos en el pasado, en el hubiera, en vez del presente en ocasiones terminan por tumbarnos, y no querer salir de la cama, o levantarnos sin motivaciones, pero eso lo único que hace es que nuestro cerebro se vaya haciendo más flojo o que se concentre en cosas negativas que de nada nos sirven. Es por eso, que hoy queremos traerles algunas opciones de lo que podríamos hacer para mantenernos ocupados y activos de una manera productiva y recreativa también. Porque claro que es válido divertirnos un rato y pasarla bien.		
10:55-11:15 a.m. (20 minutos):	Teoría Bloque 1: organización del espacio privado Responsable: Sofi A través de la mayor parte de nuestra vida adulta soñamos	- Notas de la retroalimentación.	- Láminas de presentación

	con tener más tiempo libre, estudiamos, trabajamos o luchamos a través de toda la vida para llegar a un punto futuro, desconocido, un tiempo en donde vamos a tener la oportunidad de hacer todas esas cosas para las que no nunca tuvimos tiempo. La transición a convertirnos en personas mayores frecuentemente se convierte en una especie de amenaza para algunos, un reto para otros, de cómo llenar todos esos espacios, cómo ocupar todo ese tiempo ocioso que antes estaba destinado a un sinnúmero de actividades laborales y familiares y de un momento a otro, nos encontramos en otra etapa de la vida, donde baja la carga, donde se reducen las actividades profesionales y sociales y queda un gran vacío por llenar. ¿Qué se puede hacer con estos cambios? ¡tiempo libre constructivo y entretenido! La construcción de espacios y actividades significativas que tengan que ver con lo físico, emocional y cognitivo, permitirle a las personas		
--	---	--	--

	mayores asumir nuevos roles y retos en su vida como un miembro activo de la sociedad, impactando de forma directa a sus pares adultos mayores, así como contribuyendo a nutrir a las nuevas generaciones con su experiencia y testimonio de vida. ORGANIZAR EL HOGAR. ¿Necesitamos limpiar todas las áreas si no estamos utilizando? ¿Qué cosas podemos eliminar? ¿Qué cosas puedo hacer de forma más eficiente? Hay que enfocarse en hacer lo necesario Comienza a sacar cosas que no necesitas Descarta todo lo que está en malas condiciones Fijate en los detalles que pasan por desapercibidos		
11:15-11:20 am (5 minutos)	Preguntas y recuperación de ideas.	- Participación	
11:20-11:40 am (20 mins)	Teoría Bloque 2: creatividad, arteterapia y musicoterapia.		- Láminas de presentación

Modelo conceptual de satisfacción con Maldonado, 2012



Como lo dice uno de los triángulos de esta imagen, pensar en lo cultural es esencial, les comento, por ejemplo, no muchos lo sabemos, pero así como sabemos que contamos con muchos tipos de derechos, unos de ellos son los Derechos culturales; estos los vamos a ver con más detalle la siguiente sesión con Dani, pero uno de estos derechos no dice que podemos participar y tener acceso a actividades recreativas, de ocio y de entretenimiento, y que ello es vital en nuestra vida como seres humanos.

La vejez y la jubilación siempre se ve como un momento donde la vida es tranquila y en la que las personas se relajan, pero esto no es necesariamente verdad. Ser un adulto mayor aún ofrece la oportunidad de tener una vida vibrante, emocionante y

	divertida a través de la creatividad. Al crecer queremos que nuestros niños sean creativos, que aprendan y exploren el mundo, pero esto también es importante en la vejez porque abre la mente a nuevas experiencias. Crear conduce a la creación de nuevas conexiones cerebrales y a tener sentimientos de felicidad y satisfacción. Hay una frase que leí hace tiempo y se me quedó grabada en la mente «No dejamos de ser creativos cuando envejecemos, envejecemos cuando dejamos de crear» Y aunque se podría matizar con muchas cosas, a grandes rasgos, así es, gran parte de nuestra identidad es nuestra mente y todo lo que hacemos y creamos con ella. Por eso es muy importante mantenerla activa y desarrollar actividades creativas Hay muchos estudios recientes que prueban que hay una fuerte relación entre estimular la creatividad en las personas mayores y la reducción de los índices de deterioro cognitivo y prevención de enfermedades.		
--	---	--	--

	Algunos beneficios: Estimular el área cognitiva Paliar el dolor al mantener el foco de atención en la actividad Mejorar la autoestima Mejorar la motricidad Facilitar la expresión Diversión Aumentar la calidad de vida Socialización Las mejores actividades para estimular la creatividad son la música (musicoterapia), las manualidades, los juegos de palabras, la escritura e incluso las clases de cocina. Arteterapia: Independientemente del concepto que se tenga sobre “arte”, esta es una metodología que trabaja justo con esto. Utilizar medios de expresión de índole artística y creativa con la finalidad de servir como proceso paliativo y/o sanador. Ya sea por cuestiones, mentales, emocionales o físicas. El “arte” sirve como medio de expresión y hay muchas “disciplinas” con las que nos podemos sentir o no cómodos. Como el dibujo, la pintura, la escultura, la literatura, así como también la danza, el canto y la música.		
--	---	--	--

11:40-12:00 pm (20 mins)	Actividades prácticas Hacer un dibujo con técnica libre enfocado en la visualización de una meta, actividades que quieran retomar o algo que les apasione. Con música de fondo, playlist personalizada.	- "Obras" terminadas.	- Hojas blancas - Colores - Plumones - Lápices - Borradores - Sacapuntas
Tarea práctica para la semana	Contestar la actividad de encontrar los objetos escondidos en la casa.	- Entrega de la hoja con la actividad respondida.	- Hoja con actividad - Plumas.

Fuente: Elaboración propia

Contenido visual de la sesión:

Láminas de presentación:



A través de la mayor parte de nuestra vida adulta soñamos con tener más tiempo libre, estudiamos, trabajamos o luchamos a través de toda la vida para llegar a un punto futuro, desconocido, un tiempo en donde vamos a tener la oportunidad de hacer todas esas cosas para las que no nunca tuvimos tiempo.

La transición a convertirnos en personas mayores frecuentemente se convierte en una especie de amenaza para algunos, un reto para otros, de cómo llenar todos esos espacios, cómo ocupar todo ese tiempo ocioso que antes estaba destinado a un sinnúmero de actividades laborales y familiares y de un momento a otro, nos encontramos en otra etapa de la vida, donde baja la carga, donde se reducen las actividades profesionales y sociales y queda un gran vacío por llenar.

¿Qué se puede hacer con estos cambios?

¡TIEMPO LIBRE CONSTRUCTIVO Y ENTRETENIDO!

La construcción de espacios y actividades significativas que tengan que ver con lo físico, emocional y cognitivo, permitirle a las personas mayores asumir nuevos roles y retos en su vida como un miembro activo de la sociedad, impactando de forma directa a sus pares adultos mayores, así como contribuyendo a nutrir a las nuevas generaciones con su experiencia y testimonio de vida.

ORGANIZAR EL HOGAR

- ¿Necesitamos limpiar todas las áreas si no estamos utilizando?
- ¿Qué cosas podemos eliminar?
- ¿Qué cosas puedo hacer forma más eficiente?
- Hay que enfocarse en hacer lo necesario
- Comienza a sacar cosas que no necesitas
- Descarta todo lo que está en malas condiciones
- Fijate en los detalles que pasan por desapercibidos

CREATIVIDAD

Modelo conceptual de satisfacción con la vida. Maldonado, 2012



Rutina diaria

- Actividades a las que más energía destino durante el día

=

- Aquello que más me importa, mis valores

"Mi comportamiento se rige a partir de lo que valoro"

Estimulación creativa

- Estereotipo de que en la vejez se es tranquila, relajada o incluso "aburrida"
- Oportunidad de tener una vida vibrante, emocionante y divertida a través de la creatividad
- Niños - motivación a ser creativos. De grandes se nos olvida.
- Creación de conexiones cerebrales y a tener sentimientos de felicidad y satisfacción.
- "Nuestra identidad es nuestra mente y todo lo que hacemos y creamos con ella. Por eso es muy importante mantenerla activa y desarrollar actividades creativas"

Beneficios

Estudios que prueban relación entre estimular la creatividad y la reducción de los índices de deterioro cognitivo y prevención de enfermedades.

-Estimular el área cognitiva	-Mejorar la autoestima	-Diversión
-Paliar el dolor al mantener el foco de atención en la actividad	-Mejorar la motricidad	-Socialización
	-Facilitar la expresión	-Aumentar la calidad de vida

Actividades recomendadas

Sobre todo, que tenga que ver con lo que más nos gusta hacer, pero algunos ejemplos son:

- La música, canto, danza (musicoterapia)
- Los juegos de palabras (acertijos, sopas de letras, crucigramas...)
- La escritura (poemas, literatura, lectura)
- Incluso las clases de cocina.
- Las manualidades que tengan que ver con técnicas artísticas (pintura, dibujo, escultura, bordar, tejer...)



Arteterapia

Independientemente del concepto que se tenga sobre "arte", esta es una metodología que trabaja justo con esto. Utilizar medios de expresión de índole artística y creativa con la finalidad de servir como proceso paliativo y/o sanador. Ya sea por cuestiones, mentales, emocionales o físicas. El "arte" sirve como medio de expresión y hay muchas "disciplinas" con las que nos podemos sentir o no cómodos.





Fuente: elaboración propia

Hoja entregada con resumen de lo visto en la sesión para llevar a casa:

Reinventándose: talleres para resignificar las vejez.
 Un nuevo proyecto de vida.



¿Qué podemos hacer con nuestro tiempo libre? y ¿por qué es importante pensar en ello?

Muchas veces los días se nos pasan haciendo quehaceres, comida, y en general, derivado a que por lo general, si somos mujeres estamos acostumbradas a los cuidados de los demás, y a centrar toda nuestra vida en torno a ello, al final de cuentas podemos hasta sentirnos un poco culpables si en momentos nos dedicamos tiempo a nosotras mismas. Pero aquí queremos resaltar que eso no tiene por qué ser así. Toca entender que si no vemos primero nosotras mismas por nosotras, podemos descuidarnos, tanto física como emocionalmente, y por lo tanto después esto afectaría nuestra capacidad para servir y atender a los demás.

Por otro lado, si somos hombres, muy probablemente toda nuestra vida nos tocó trabajar, y por lo tanto, ahora que ya no lo hacemos, es muy difícil adaptarnos a intentar hacer cosas nuevas.

Este tipo de cosas, quedamos en el pasado, en el hubiera, en vez del presente en ocasiones terminan por tumbarnos, y no querer salir de la cama, o levantarnos sin motivaciones, pero eso lo único que hace es que nuestro cerebro se vaya haciendo más flojo o que se concentre en cosas negativas que de nada nos sirven.

Es por eso, que hoy queremos traerles algunas opciones de lo que podríamos hacer para mantenernos ocupados y activos de una manera productiva y recreativa también. Porque claro que es válido divertimos un rato y pasarla bien.

Tener nuestros espacios en el hogar bien acomodados puede implicar una ardua tarea, todas las acciones que nos lleven a esto nos ponen activos y nos hacen pensar de manera estratégica para que todo esté en el mejor lugar. Pero además, esto sirve como prevención para eliminar riesgos que puedan provocar accidentes.

La vejez y la jubilación siempre se ve como un momento donde la vida es tranquila y en la que las personas se relajan, pero esto no es necesariamente verdad. Ser un adulto mayor aún ofrece la oportunidad de tener una vida vibrante, emocionante y divertida a través de la creatividad.

Hay muchos estudios recientes que prueban que hay una fuerte relación entre estimular la creatividad en las personas mayores y la reducción de los índices de deterioro cognitivo y prevención de enfermedades.

Las mejores actividades para estimular la creatividad tienen que ver con lo que nosotros más disfrutamos hacer, pero algunas opciones pueden ser la música (musicoterapia), la danza, el canto, las manualidades, los juegos de palabras, la escritura e incluso las clases de cocina.

«No dejamos de ser creativos cuando envejecemos, envejecemos cuando dejamos de crear» (Andrino).

Referencias
 Carrascal, S. y Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, Individuo y Sociedad*, 26(1), 9-19. Doi: https://doi.org/10.5209/rev_AIS.2014.26.1.40100
 INAPAM. (2019). El arte: auxiliar para la salud de las personas adultas mayores. Disponible en: https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-arte-auxiliar-para-la-salud-de-las-personas-adultas-mayores?idioma=es&__text=Las%20personas%20mayores%20obtienen%20un%20TC%20Al%20fomentar%20la%20creatividad%20en%20ellas



Fuente: elaboración propia

Hoja con actividad de tarea:

¡ACTIVIDAD!

¿QUÉ HAY QUE HACER?

EN LA SIGUIENTE IMAGEN VAMOS A ENCONTRAR UNA CASA
CON MUCHOS ARTÍCULOS, PERO QUEREMOS ENCONTRAR
ARTÍCULOS QUE USAMOS EN NUESTRO DÍA A DÍA,
¿NOS AYUDAS?

ARTÍCULOS A BUSCAR:

				
PARAQUAS	BOLSA DE MERCADO	BOTELLA DE AGUA	MONEDAS	LENSES
				
PLUMA	LLAVE	CELULAR	MEDICINA	

AYUDANOS
EN EL CHAT
ESCRIBIENDO
DONDE
ESTAN LOS
ARTÍCULOS
QUE
ESTAMOS
BUSCANDO



Fuente: Elaboración propia

Planeación virtual 2

Cronograma de trabajo:

Semana 2

Tema (eje) 1: Administración del tiempo libre			
Objetivos para esta sesión: ● Ofrecer alternativas de actividades a realizar en el tiempo libre a las personas mayores. ● Fomentar la creatividad como catalizador cognitivo. ● Dar recomendaciones sobre el acomodo del espacio privado.			
Días de intervención: Virtual Martes: chat de WhatsApp			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
12:00-12:05 p.m. (5 minutos):	Actividad física (Responsable equipo Nutriendo mi vida)	- Participación de las personas mayores.	- VIDEO ACTIVIDAD: https://youtu.be/rySxBKSeEE0
12:06-12:11 p.m. (5 minutos):	Actividad cognitiva (Responsables Dani y Sofi)	- Participación de las personas mayores.	- VIDEO ACTIVIDAD: https://youtu.be/vIADDa3TGPM
12:12-12:17 p.m. (5 minutos): (Introducción)	- Presentación del tema Empieza teoría Responsable: Itzel ¡Hola hola! Oigan pues qué gusto me da que ya sea	- Participaciones con comentarios y dudas	- Video 1 introducción: https://youtu.be/uv1Za6ZeeUw

	martes nuevamente. El día de hoy va a estar divertido, pero antes que nada, me gustaría empezar pidiéndoles que me escriban quién es su cantante favorito o cuál es su canción favorita, al final de la sesión les mostraré la sorpresa. -Por otro lado, preguntarles, ¿cómo les fue con su tarea? (completar las últimas dos actividades de reflexión que no alcanzamos a terminar). Introducción. El tema de esta sesión es sobre la Administración del tiempo libre, es decir ¿qué podemos hacer en esas horas del día en las que no tenemos responsabilidades y queremos distraernos un poquito de la rutina diaria. Muchas veces los días se nos pasan haciendo quehaceres, comida, y en general, derivado a que por lo general, si somos mujeres estamos acostumbradas a los cuidados de los demás, y a centrar toda nuestra vida en torno a ello, al final de cuentas podemos hasta sentirnos un poco culpables si en momentos nos dedicamos tiempo a nosotras mismas. Pero aquí		
--	--	--	--

	queremos resaltar que eso no tiene por qué ser así. Toca entender que si no vemos primero nosotras mismas por nosotras, podemos descuidarnos, tanto física como emocionalmente, y por lo tanto al rato ya ni podríamos atender a los demás. Depende de si hay hombres en el grupo* Por otro lado, si somos hombres, muy probablemente toda nuestra vida nos tocó trabajar, y por lo tanto, ahora que ya no lo hacemos, es muy difícil adaptarnos a intentar hacer otras cosas. Este tipo de cosas, quedarnos en el pasado, en el hubiera, en vez del presente en ocasiones terminan por tumbarnos, y no querer salir de la cama, o levantarnos sin motivaciones, pero eso lo único que hace es que nuestro cerebro se vaya haciendo más flojo o que se concentre en cosas negativas que de nada nos sirven. Es por eso, que hoy queremos traerles algunas opciones de lo que podríamos hacer para		
--	--	--	--

	mantenernos ocupados y activos de una manera productiva y recreativa también. Porque claro que es válido divertarnos un rato y pasarla bien.		
12:18-12:28 p.m. (10 minutos):	Teoría Bloque 1: organización del espacio privado Responsable: Sofi A través de la mayor parte de nuestra vida adulta soñamos con tener más tiempo libre, estudiamos, trabajamos o luchamos a través de toda la vida para llegar a un punto futuro, desconocido, un tiempo en donde vamos a tener la oportunidad de hacer todas esas cosas para las que no nunca tuvimos tiempo. La transición a convertirnos en personas mayores frecuentemente se convierte en una especie de amenaza para algunos, un reto para otros, de cómo llenar todos esos espacios, cómo ocupar todo ese tiempo ocioso que antes estaba destinado a un sinnúmero de actividades laborales y familiares y de un momento a otro, nos	- Notas de la retroalimentación	- Láminas de presentación - Video 2 organización en el hogar: https://www.youtube.com/watch?v=FIRnX7_CyJge

	encontramos en otra etapa de la vida, donde baja la carga, donde se reducen las actividades profesionales y sociales y queda un gran vacío por llenar. ¿Qué se puede hacer con estos cambios? ¡tiempo libre constructivo y entretenido! La construcción de espacios y actividades significativas que tengan que ver con lo físico, emocional y cognitivo, permitirle a las personas mayores asumir nuevos roles y retos en su vida como un miembro activo de la sociedad, impactando de forma directa a sus pares adultos mayores, así como contribuyendo a nutrir a las nuevas generaciones con su experiencia y testimonio de vida. ORGANIZAR EL HOGAR. ¿Necesitamos limpiar todas las áreas si no estamos utilizando? ¿Qué cosas podemos eliminar? ¿Qué cosas puedo hacer forma más eficiente?		
--	---	--	--

	Hay que enfocarse en hacer lo necesario Comienza a sacar cosas que no necesitas Descarta todo lo que está en malas condiciones Fijate en los detalles que pasan por desapercibidos		
12:29-12:32 pm (3 minutos)	Preguntas y recuperación de ideas.	- Participación	
12:33-12:43 pm (10 mins)	Teoría Bloque 2: creatividad, arteterapia y musicoterapia. Modelo conceptual de satisfacción Maldonado, 2012  Como lo dice uno de los triángulos de esta imagen, pensar en lo cultural es esencial, les comento, por ejemplo, no muchos lo sabemos, pero así como sabemos que contamos con muchos tipos de derechos, unos de ellos son los Derechos culturales; estos		- Video creatividad: https://youtu.be/MJtDirX-eOc

	los vamos a ver con más detalle la siguiente sesión con Dani, pero uno de estos derechos no dice que podemos participar y tener acceso a actividades recreativas, de ocio y de entretenimiento, y que ello es vital en nuestra vida como seres humanos. La vejez y la jubilación siempre se ve como un momento donde la vida es tranquila y en la que las personas se relajan, pero esto no es necesariamente verdad. Ser un adulto mayor aún ofrece la oportunidad de tener una vida vibrante, emocionante y divertida a través de la creatividad. Al crecer queremos que nuestros niños sean creativos, que aprendan y exploren el mundo, pero esto también es importante en la vejez porque abre la mente a nuevas experiencias. Crear conduce a la creación de nuevas conexiones cerebrales y a tener sentimientos de felicidad y satisfacción. Hay una frase que leí hace tiempo y se me quedó grabada en la mente «No		
--	--	--	--

	dejamos de ser creativos cuando envejecemos, envejecemos cuando dejamos de crear» Y aunque se podría matizar con muchas cosas, a grandes rasgos, así es, gran parte de nuestra identidad es nuestra mente y todo lo que hacemos y creamos con ella. Por eso es muy importante mantenerla activa y desarrollar actividades creativas Hay muchos estudios recientes que prueban que hay una fuerte relación entre estimular la creatividad en las personas mayores y la reducción de los índices de deterioro cognitivo y prevención de enfermedades. Algunos beneficios: Estimular el área cognitiva Paliar el dolor al mantener el foco de atención en la actividad Mejorar la autoestima Mejorar la motricidad Facilitar la expresión Diversión Aumentar la calidad de vida Socialización		
--	---	--	--

	Las mejores actividades para estimular la creatividad son la música (musicoterapia), las manualidades, los juegos de palabras, la escritura e incluso las clases de cocina. Arteterapia: Independientemente del concepto que se tenga sobre “arte”, esta es una metodología que trabaja justo con esto. Utilizar medios de expresión de índole artística y creativa con la finalidad de servir como proceso paliativo y/o sanador. Ya sea por cuestiones, mentales, emocionales o físicas. El “arte” sirve como medio de expresión y hay muchas “disciplinas” con las que nos podemos sentir o no cómodos. Como el dibujo, la pintura, la escultura, la literatura, así como también la danza, el canto y la música.		
12:44-12:55 pm (15 mins)	Actividades prácticas “Bueno pues después de haber escuchado estos contenidos que les compartimos, vamos a pasar a una actividad para agarrar energías nuevamente.	- Actividad terminada y entregada por foto.	- Imagen con la actividad

	Vamos a poner un poquito en práctica lo que tiene que ver con el tema que nos compartió Sofi de la organización del hogar. Les vamos a compartir una imagen en donde vamos a necesitar su ayuda para buscar algunos objetos, espero que se diviertan y nos ayuden !! 😊 Por mensaje nos mandan en dónde los van encontrando y quien encuentre más primero se va a ganar”		
12:56-12:59 (3 minutos)	Cierre/tarea encargada Dibujo libre o con plantillas enfocado en la visualización de una meta o algo que les apasione.	- Fotografía de su dibujo.	

Fuente: Elaboración propia

Referencias

Maldonado, Margarita. (2012). Modelo conceptual de satisfacción con la vida. Recuperado de una presentación de su elaboración mostrada en clase.

Declaración de Friburgo. (2007). Los derechos culturales. Disponible en PDF

Carrascal, S. y Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. Arte, individuo y sociedad, 26(1), 9-19. Doi: https://doi.org/10.5209/rev_ARIS.2014.v26.n1.40100

Klimenko, O. (2017). Bases neuroanatómicas de la creatividad. Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, (24), 207-238. <https://doi.org/10.25057/25005731.971>.

Heilman, K. (2016). Possible Brain Mechanisms of Creativity. Archives of Clinical Neuropsychology, 31(4), 285-296, <https://doi.org/10.1093/arclin/acw009>

Redolat, R. (2013). La estimulación mental como factor potenciador de la reserva cognitiva y del envejecimiento activo. Información psicológica, (104), 72-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7346173>

INAPAM. (2019). El arte: auxiliar para la salud de las personas adultas mayores. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/el-arte-auxiliar-para-la-salud-de-las-personas-adultas-mayores?idiom=es#:~:text=Las%20personas%20mayores%20obtienen%20m%C3%BAltiple%20habilidad%20mental%20incluida%20la%20memoria.>

Productos virtual 2:

Video introducción:

<https://youtu.be/uv1Za6ZeeUw>

Video organización de espacios:

https://www.youtube.com/watch?v=FlRnX7_CyJge

Video creatividad:

<https://youtu.be/MJtDlrX-eOc>

Hoja con actividad práctica:



Fuente: Elaboración propia

Infografía con instrucciones de tarea:



Fuente: Elaboración propia

Planeación presencial 3

Semana 3

Tema (eje) 1: Edadismo, Violencias hacia las personas mayores y Límites.			
Objetivos para esta sesión: - Las personas mayores tengan un acercamiento e información acerca de lo que es el edadismo, los tipos de violencia con los que se enfrentan al ser personas mayores y la importancia de poner límites tanto personales como a las personas que les rodean. - Que reconozcan aquellos factores que evitan que no puedan llevar a cabo sus metas, aquello que anhelan o aquel proyecto de vida que se hayan planteado incluso años atrás. - Que obtengan las herramientas adecuadas para que aprendan a poner límites en su día a día.			
Días de intervención: Presencial Miércoles: CETAM Jueves: Siempre Viva			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Miércoles/ Jueves Miércoles: 10:00 a.m. a 12:00 p.m. Jueves: 10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Instalación en el lugar, acomodo de sillas, proyector y material impreso. Espera a que lleguen todos los participantes.	- Número de personas asistentes - Sillas acomodadas - Proyector instalado	- Proyector - Extensión - Cable HDMI - Computadora - Sillas

Cronograma del día 10:00-10:30 a.m (30 minutos)			
10:30-10:35 a.m. (5 minutos) :	Actividad física (Responsable) :Itzel Suarez	- Participación de las personas mayores .	-
10:36-10:41 a.m. (5 minutos) :	Actividad cognitiva (Responsable) : Ximena Rizo	- Participación de las personas mayores .	- Material (Ximena)
10:42-10:52 a.m. (10 minutos) : (Introducción)	- Presentación del tema Empieza teoría Responsable: Sabrina	- Participaciones con comentarios y dudas	1. Láminas de presentación Link: https://www.canva.com/design/DAFmXwtnP64/wi57bKDWsiDPAGu_9xi3Rg/edit

	-Tema 1: Edadismo y Violencias El tema de esta sesión es sobre el Edadismo, Violencia contra las personas mayores y límites. Comenzamos con la definición que nos proporciona la organización mundial de la salud (OMS, 2021), “el edadismo se refiere a la forma de pensar (estereotipos) , sentir (prejuicios) y actuar (discriminación) con respecto a los demás o a nosotros mismos por razón de la edad”.		
--	---	--	--

	De acuerdo con el Informe Mundial sobre edadismo por parte de Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) este tipo de discriminación se comienza a elaborar desde la infancia, pues a partir de los 4 años se comienzan a ser conscientes los estereotipos que se encuentran existentes en nuestra cultura respecto a la edad, lo cual se va aprendiendo o adoptando debido a las señales y comportamientos que observan de las personas a		
--	--	--	--

	su alrededor. Lo cual nos permite visualizar que este tipo de discriminación nos afecta de cierta forma a todos. Y debido a los estereotipos e ideas que se tiene respecto las personas mayores ellos se ven afectados por distintos tipos de violencia que son: ● Física: Acto no accidental que provoca daño corporal o deterioro físico. ● Psicológica: Actos verbal		
--	---	--	--

	es o no verbal es que genera n angust ia, desval orizaci ón y/o sufrimi ento. ● Abuso Sexual : Cualqu ier activid ad sexual no conse ntido. ● Econó mica: Uso ilegal de los fondos , la propie dad o los recurs os de la person		
--	--	--	--

	a adulta. La violencia puede ser ejercida por familiares, vecinos o desconocidos, con o sin intención de hacerlo y puede darse dentro de la familia, en la comunidad o por parte de las instituciones. A veces ni siquiera la notamos por desconocimiento, porque llegamos a acostumbrarnos a ella o por falta de sensibilidad. Durante la pandemia se han recibido 2 mil 051 llamadas para ayudar a personas mayores que sufren de violencia.		
--	--	--	--

	El 63 % son mujeres y el 37% son hombres. Y tanto la violencia como el edadismo van de la mano y ocasionan que las personas no se sientan realmente capaces de llevar a cabo sus metas o que ni siquiera se las planten.		
10:55-11:15 a.m. (20 minutos)	Tema 2: Límites Responsable: Martin ¿Qué son los límites? Un límite es una línea invisible que establecemos alrededor de nuestro espacio. Nos permite detener o	- Notas de la retroalimentación.	- Láminas de presentación Link: https://www.canva.com/design/DAFmXwtnP64/wi57bKDWsiDPAGu_9xi3Rg/edit

	evitar situaciones de abuso, manipulación, violencia o sentirnos obligados a hacer cosas que no deseamos. Los límites nos ayudan a definir nuestra identidad y lo que somos. También nos indican hasta dónde nos sentimos cómodos en nuestras interacciones con los demás. Tipos de límites: Límites externos: Estos se refieren a los límites que establecemos en el ámbito físico, en relación a nuestro		
--	---	--	--

	espacio personal. Por ejemplo, permitir o no permitir que alguien nos toque físicamente. Límites internos: Estos nos brindan la capacidad de ser responsables de nuestros pensamientos , sentimientos, creencias, recuerdos, acciones, elecciones, etc. En otras palabras, nos hacen responsables de nuestro mundo interno. Cada persona es responsable de sus propias decisiones y acciones. Formas en las que		
--	---	--	--

	establecemos o nos limitamos: Palabras: Utilizando expresiones como "no", "déjame", "vete" o "basta". También puede ser mediante palabras como "sí" o "bienvenido". Comunicación no verbal: Mediante gestos como negar con la cabeza, alejarse o miradas expresivas. Distancia emocional: No se refiere a la distancia física, sino a la distancia afectiva que mantenemos con los demás.		
--	--	--	--

	Distancia física: alejarnos físicamente de una persona para establecer límites. Tiempo: Por ejemplo, tomarnos unas vacaciones para estar con nosotros mismos, descansar y recargar energías. ¿Por qué podemos tener miedo de establecer límites? Existen varias razones por las cuales a algunas personas les resulta difícil establecer límites saludables. Estas razones están		
--	---	--	--

	relacionadas en gran medida con nuestra historia personal. Miedo al abandono: Podemos temer que si establecemos límites con las personas, estas nos abandonan. Miedo a la soledad: Podemos adoptar una actitud pasiva hacia las personas que nos rodean para asegurarnos de que estén disponibles cuando necesitemos algo, impidiendo así sentirnos solos. Miedo a sentirnos no amados:		
--	---	--	--

	Podemos temer perder la validación de los demás, por lo que aceptamos cualquier cosa con tal de ser amados, incluso si eso significa decir "sí" cuando queremos decir "no". Miedo a "ser malas personas": Algunas personas sienten que no merecen lo que tienen y se sienten en deuda con los demás, por lo que dicen "sí" a todo lo que se les pide, aunque realmente quieren decir "no". Se sintieron obligados a complacer a los demás. Miedo a lastimar a los		
--	---	--	--

	demás: Aceptamos hacer cosas que no queremos por temor a herir a las personas con un "no". Creemos que evitando el dolor del otro sanaremos nuestro propio dolor. Estar conectado con nuestras emociones nos ayuda a saber cuándo es apropiado establecer límites. Validar nuestras emociones nos permite actuar de acuerdo a lo que consideramos mejor en una situación específica. También es importante respetar los límites .		
--	---	--	--

11:15-11:20 am (5 minutos)	Conclusión y la relación entre el Edadismo, Violencia y Límites con el Proyecto de Vida.	- Participación	
11:20-11:40 am (20 mins)	Preguntas y recuperación de las ideas.		- Láminas de presentación
11:40-12:00 pm (20 mins)	Actividad práctica Responder en una hoja blanca las siguientes preguntas: 1.¿ Qué prejuicios ha escuchado respecto a las PM? 2.¿ Con qué tipos de violencia se ha enfrentado a lo largo de su vida? ¿De	- "Obras" terminadas.	- Hojas blancas - Colores - Acuarelas - Agua - Pinceles - Hojas de planillas

	parte de quien? ¿Hizo algo al respecto? 3.¿Usted pone límites con los demás? (Hijos, amigos, pareja, amigos, nietos, etc.)		
Tarea práctica para la semana	Escribir qué factores o circunstancias han evitado que lleven a cabo sus metas.		

Fuente: Elaboración propia

Actividad

Tarea

ACTIVIDAD

Responder las siguientes preguntas:

1.¿Que prejuicios ha escuchado respecto a las Personas Mayores ?

2.¿Con que tipos de violencias se ha enfrentado a lo largo de su vida? ¿ De parte de quien? ¿Hizo algo al respecto?

3.¿Usted pone límites con los demás ? (Hijos, amigos, pareja , nietos, etc. ? Dar ejemplo.

TAREA

ESCRIBIR QUE FACTORES O CIRCUNSTANCIAS HAN EVITADO QUE LLEVEN A CABO SUS METAS.

Presentación Edadismo

EDADISMO Y VIOLENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

EDADISMO

Se refiere a la forma de pensar (estereotipos), sentir (prejuicios) y actuar (discriminación) con respecto a los demás o a nosotros mismos por razón de la edad.
(Organización Mundial de la Salud)

ESTEREOTIPOS ACERCA DE LA EDAD:

- Las personas mayores no se enamoran.
- Las personas mayores vuelven a ser bebés.
- Las personas mayores ya no tienen las habilidades para trabajar.



El Informe Mundial sobre edadismo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) este tipo de discriminación se comienza desde la infancia, pues a partir de los 4 años se comienzan a ser conscientes los estereotipos que se encuentran existentes en nuestra cultura y sociedad respecto a la edad, lo cual se va aprendiendo o adoptando debido a los comportamientos que observan de las personas a su alrededor.



Elaboración: Martin y Sabrina

Presentación Violencias

VIOLENCIA HACIA LAS PERSONAS MAYORES



Debido a los estereotipos que la sociedad tiene respecto a las personas mayores se llevan a cabo diferentes tipos de violencia.

TIPOS DE VIOLENCIAS:

- Física:** Uso de fuerza física para dañar o lastimar como golpes, empujones, quemaduras, patadas, etc.
- Abandono:** Descuido o desamparo en la realización de determinadas atenciones.
- Abuso sexual:** Cualquier tipo de contacto sexual obligado, no aceptado, ni consentido (violación, frotación, desnudez obligada, etc.)
- Psicológica:** Uso de amenazas, insultos, menosprecio, descalificación o conductas de dominio y discriminativas.
- Económica:** Uso ilegal o inapropiado de sus fondos económicos, bienes, propiedades y/o posesiones de la persona mayor.

Presentación Límites

¿QUÉ SON LOS LÍMITES?



- Un límite es una línea invisible que establecemos alrededor de nuestro espacio.
- Nos permite **detener** o evitar situaciones de abuso, manipulación, violencia o sentimos obligados a hacer cosas que no deseamos.
- Los límites nos ayudan a definir nuestra identidad y lo que somos.
- También nos indican hasta dónde nos sentimos cómodos en nuestras interacciones con los demás.

Tipos de límites

Límites externos

Estos se refieren a los límites que establecemos en el ámbito físico, en relación a nuestro espacio personal. Por ejemplo, permitir o no permitir que alguien nos toque físicamente.



Límites internos

Estos nos brindan la capacidad de ser responsables de nuestros pensamientos, sentimientos, creencias, recuerdos, acciones, elecciones, etc. En otras palabras, nos hacen responsables de nuestro mundo interno. Cada persona es responsable de sus propias decisiones y acciones.



FORMAS EN LAS QUE ESTABLECEMOS O NOS LIMITAMOS:

- Palabras:** Utilizando expresiones como "no", "déjame", "vete" o "basta". También puede ser mediante palabras como "sí" o "bienvenido".
- Comunicación no verbal:** Mediante gestos como negar con la cabeza, alejarse o miradas expresivas.
- Distancia emocional:** No se refiere a la distancia física, sino a la distancia afectiva que mantenemos con los demás.
- Distancia física:** alejarnos físicamente de una persona para establecer límites.
- Tiempo:** Por ejemplo, tomarnos unas vacaciones para estar con nosotros mismos, descansar y recargar energías.

¿POR QUÉ PODEMOS TENER MIEDO DE ESTABLECER LÍMITES?



Existen varias razones por las cuales a algunas personas les resulta difícil establecer límites saludables.

Estas razones están relacionadas en gran medida con nuestra historia personal.

ALGUNAS SEÑALES DE QUE TENEMOS DIFICULTADES PARA ESTABLECER LÍMITES SON:

- No sabemos decir "no".
- Nos resulta difícil tomar decisiones.
- Nos cuesta pedir lo que necesitamos.
- Creemos que nuestra felicidad depende de los demás.
- Nos cuesta mirar a los ojos a los demás.
- Nos involucramos en relaciones dañinas.
- Desconfiamos de las demás personas.
- Valoramos más las ideas de los demás que las nuestras.
- Sentimos periódicamente pena, ansiedad o miedo.
- Ayudamos de manera exagerada a los demás.
- Nos resulta difícil identificar nuestros sentimientos, creencias o pensamientos.
- No podemos estar solos con nosotros mismos.
- Sentimos tristeza, enojo o vacío.
- Somos demasiado complacientes con los demás.
- Nos sentimos responsables de los demás.
- Somos hipersensibles a la crítica.

SEÑALES QUE NO ESTAMOS RESPETANDO LOS LÍMITES DE OTRAS PERSONAS:

- Decidimos por los demás.
- Interrumpimos a las personas impidiéndoles expresar sus ideas.
- No aceptamos un "no" como respuesta.
- Invalidamos el espacio físico de los demás.
- Damos a los demás lo que creemos que necesitan sin preguntar.
- Les damos fácilmente a las personas que nos rodean.
- Exigimos más de lo que las personas quieren ofrecernos.
- Valoramos más las ideas de los demás que las nuestras.
- Sentimos periódicamente pena, ansiedad o miedo.
- Ayudamos de manera exagerada a los demás.
- Nos resulta difícil identificar nuestros sentimientos, creencias o pensamientos.
- No podemos estar solos con nosotros mismos.
- Sentimos tristeza, enojo o vacío.
- Somos demasiado complacientes con los demás.
- Nos sentimos responsables de los demás.
- Somos hipersensibles a la crítica.

Fuente: Elaboración propia

Planeación virtual 3

Semana 3

Tema (eje) 1: Edadismo, Violencias hacia las personas mayores y Límites.

Objetivos para esta sesión:

- Las personas mayores tengan un acercamiento e información acerca de lo que es el edadismo, los tipos de violencia con los que se enfrentan al ser personas mayores y la importancia de poner límites tanto personales cómo a las personas que les rodean.
- Que reconozcan aquellos factores que evitan que no puedan llevar a cabo sus metas, aquello que anhelan o aquel proyecto de vida que se hayan planteado incluso años atrás.
- Que obtengan las herramientas adecuadas para que aprendan a poner límites en su día a día.

Días de intervención: Virtual

Martes: chat de WhatsApp

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
12:00- 12:05 p.m. (5 minutos):	Actividad física Queremos comenzar la sesión con la actividad física la cual estará acompañada de música, baile y esperemos lo disfruten mucho.(Responsable) :Itzel Suarez	- Participación de las personas mayores.	- https://youtu.be/t1YMPgceqqU - (actualizado semana 3, ITZEL)

12:06- 12:11 p.m. (5 minutos):	Actividad cognitiva (Responsable): Ximena Rizo Queremos continuar la sesión trabajando con una serie de ejercicios que nos ayudarán a fortalecer la memoria.	- Participación de las personas mayores.	- VIDEO ACT. https://youtu.be/ICwgN6Qd1gQ
12:12- 12:17 p.m. (5 minutos): (Introducción)	- Presentación del tema Empieza teoría Responsable: Sabrina Y bueno el día de hoy estaremos abordando los temas de Edadismo, violencia contra las personas mayores y Límites. Introducción. Comenzamos con la definición que nos proporciona la organización mundial de la salud (OMS, 2021), “el edadismo se refiere a la forma de pensar (estereotipos), sentir (prejuicios) y actuar	- Participaciones con comentarios y dudas	Link del video: https://youtu.be/JCIDExCg-oE

	(discriminación) con respecto a los demás o a nosotros mismos por razón de la edad”. De acuerdo con el Informe Mundial sobre edadismo por parte de Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) este tipo de discriminación se comienza a elaborar desde la infancia, pues a partir de los 4 años se comienzan a ser conscientes los estereotipos que se encuentran existentes en nuestra cultura respecto a la edad, lo cual se va aprendiendo o adoptando debido a las señales y comportamientos que observan de las personas a su alrededor. Lo cual nos permite visualizar que este tipo de discriminación nos afecta de cierta forma a todos.		
--	---	--	--

	Y debido a los estereotipos e ideas que se tiene respecto las personas mayores ellos se ven afectados por distintos tipos de violencia que son: ● Física: Acto no accidental que provoca daño corporal o deterioro físico. ● Psicológica: Actos verbales o no verbales que generan angustia, desvalorización y/o sufrimiento. ● Abuso Sexual: Cualquier actividad sexual no consentido. ● Económica: Uso ilegal de los fondos, la propiedad o los recursos de la persona adulta.	
--	--	--

	La violencia puede ser ejercida por familiares, vecinos o desconocidos, con o sin intención de hacerlo y puede darse dentro de la familia, en la comunidad o por parte de las instituciones. A veces ni siquiera la notamos por desconocimiento, porque llegamos a acostumbrarnos a ella o por falta de sensibilidad. Durante la pandemia se han recibido 2 mil 051 llamadas para ayudar a personas mayores que sufren de violencia. El 63 % son mujeres y el 37% son hombres. Y tanto la violencia cómo el edadismo van de la mano y ocasionan que las personas no se sientan realmente capaces de llevar a cabo sus metas o que ni siquiera se las plantien.		
--	---	--	--

12:18- 12:28 p.m. (10 minutos):	Tema 2: Límites Responsable: Martin ¿Qué son los límites? Un límite es una línea invisible que establecemos alrededor de nuestro espacio. Nos permite detener o evitar situaciones de abuso, manipulación, violencia o sentirnos obligados a hacer cosas que no deseamos. Los límites nos ayudan a definir nuestra identidad y lo que somos. También nos indican hasta dónde nos sentimos cómodos en nuestras interacciones con los demás. Tipos de límites: Límites externos: Estos se refieren a los límites que establecemos en el ámbito físico, en relación a nuestro espacio personal. Por ejemplo, permitir o no	- Notas de la retroalimentación.	- Láminas de presentación -Link del video:https://youtu.be/JCIDExCg-oE
---	--	---	---

	permitir que alguien nos toque físicamente. Límites internos: Estos nos brindan la capacidad de ser responsables de nuestros pensamientos, sentimientos, creencias, recuerdos, acciones, elecciones, etc. En otras palabras, nos hacen responsables de nuestro mundo interno. Cada persona es responsable de sus propias decisiones y acciones. Formas en las que establecemos o nos limitamos: Palabras: Utilizando expresiones como "no", "déjame", "vete" o "basta". También puede ser mediante palabras como "sí" o "bienvenido". Comunicación no verbal: Mediante gestos como negar		
--	--	--	--

	con la cabeza, alejarse o miradas expresivas. Distancia emocional: No se refiere a la distancia física, sino a la distancia afectiva que mantenemos con los demás. Distancia física: alejarnos físicamente de una persona para establecer límites. Tiempo: Por ejemplo, tomarnos unas vacaciones para estar con nosotros mismos, descansar y recargar energías. ¿Por qué podemos tener miedo de establecer límites? Existen varias razones por las cuales a algunas personas les resulta difícil establecer límites saludables. Estas razones están relacionadas en gran medida con nuestra historia personal.	
--	--	--

	Miedo al abandono: Podemos temer que si establecemos límites con las personas, estas nos abandonan. Miedo a la soledad: Podemos adoptar una actitud pasiva hacia las personas que nos rodean para asegurarnos de que estén disponibles cuando necesitemos algo, impidiendo así sentirnos solos. Miedo a sentirnos no amados: Podemos temer perder la validación de los demás, por lo que aceptamos cualquier cosa con tal de ser amados, incluso si eso significa decir "sí" cuando queremos decir "no". Miedo a "ser malas personas": Algunas personas sienten que no merecen lo que tienen y se sienten en deuda con los demás, por lo que dicen "sí" a todo		
--	--	--	--

	lo que se les pide, aunque realmente quieren decir "no". Se sintieron obligados a complacer a los demás. Miedo a lastimar a los demás: Aceptamos hacer cosas que no queremos por temor a herir a las personas con un "no". Creemos que evitando el dolor del otro sanaremos nuestro propio dolor. Estar conectado con nuestras emociones nos ayuda a saber cuándo es apropiado establecer límites. Validar nuestras emociones nos permite actuar de acuerdo a lo que consideramos mejor en una situación específica. También es importante respetar los límites .		
--	---	--	--

12:29-12:32 pm (3 minutos)	Conclusión y la relación entre el Edadismo, Violencia y Límites con el Proyecto de Vida.	-Participación	
12:33-12:43 pm (10 mins)	Preguntas y recuperación de las ideas.		
12:44-12:55 pm (15 mins)	Actividad práctica Responder en una hoja blanca las siguientes preguntas: 1.¿ Qué prejuicios ha escuchado respecto a las PM? 2.¿ Con qué tipos de violencia se ha enfrentado a lo largo de su vida? ¿De parte de quien? ¿Hizo algo al respecto? 3.¿Usted pone límites con los demás? (Hijos, amigos, pareja, amigos, nietos, etc.)		- Hojas blancas - Colores - Acuarelas - Agua - Pinceles - Hojas de planillas
12:56-12:59 (3 minutos)	Escribir qué factores o circunstancias han evitado que lleven a cabo sus metas.		

Fuente: Elaboración propia

Actividad Virtual

Tarea

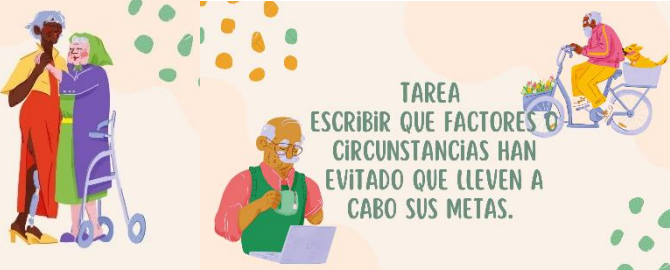
ACTIVIDAD

Responder las siguientes preguntas:

1. ¿Que prejuicios ha escuchado respecto a las Personas Mayores ?
2. ¿Con que tipos de violencias se ha enfrentado a lo largo de su vida? ¿ De parte de quien? ¿Hizo algo al respecto?
3. ¿Usted pone límites con los demás ? (Hijos, amigos, pareja , nietos, etc. ? Dar ejemplo.

TAREA

ESCRIBIR QUE FACTORES O CIRCUNSTANCIAS HAN EVITADO QUE LLEVEN A CABO SUS METAS.



Fuente: Elaboración propia

Violómetro

Datos Numéricos



Fuente: Elaboración: Universidad de Guadalajara, 2023 y Consejo Ciudadano México

Planeación Presencial 4

Semana 4

Tema (eje) 1: Los derechos de las personas mayores			
Objetivos para esta sesión: • Que las personas mayores conozcan sus derechos como personas mayores • Que sean capaces de identificar estos derechos y relacionarlos con su proyecto de vida • Que conozcan las instancias que están a su disposición en caso de que sus derechos sean transgredidos			
Días de intervención: Presencial Miércoles: CETAM Jueves: Casa de día Siempre Vivas			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Miércoles/ Jueves Miércoles: 10:00 a.m. a 12:00 p.m. Jueves: 10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Instalación en el lugar, acomodo de sillas, proyector y material impreso. Espera a que lleguen todos los participantes.mejor me gustaría que dijéramos algo que disfrutemos hacer en la vida,	- Número de personas asistentes - Sillas acomodadas - Proyector instalado	- Proyector - Extensión - Cable HDMI - Computadora - Sillas
Cronograma del día 10:00-10:30 a.m (30 minutos)			

10:30- 10:35 a.m. (5 minutos):	Actividad cognitiva (Responsables Maria jose)	- Participación de las personas mayores.	
10:36- 10:46 a.m. (10 minutos): Recapitular tema de sesión pasada	Preguntarle acerca de la tarea que les encargamos la sesión pasada para dialogar resultados y resolución de dudas o invitación a cualquier tipo de comentario (Responsables Martin y Sabrina)	- Participaciones con comentarios y dudas	
10:47- 11:24 a.m. (36 minutos): tema	El tema de esta sesión son Los Derechos de las Personas Mayores y su importancia para tener un buen proyecto de vida. Los derechos humanos son inherentes de todas las personas, sin importar su sexo, religión, lengua, étnia y edad. Todos contamos con los mismos derechos humanos sin discriminación alguna. Los derechos humanos universales están escritos en la Ley, en este caso en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y son garantizados por ella. Dentro de estos derechos humanos que son iguales para todos existen los derechos humanos específicos para las personas mayores	- Reflexiones que las personas mayores nos expresen a lo largo de la presentación del tema	-Impresión de los derechos de las personas mayores (para la casa de día Siempre Vivas en Zapopan)

	(todas aquellas personas mayores de 60 años). Los derechos de las personas mayores establecidos dentro de la ley son los siguientes; - A la integridad, dignidad y de preferencia: “Implican el derecho a recibir protección del Estado, las familias y la sociedad para tener acceso a una vida de calidad, así como al disfrute pleno de sus derechos. Contempla también el derecho a una vida libre de violencia.” (CNDH, 2018) - A la certeza jurídica: “Recibir un trato digno y apropiado por las autoridades en cualquier proceso jurisdiccional en el que se vean involucrados; su derecho a recibir atención preferente para la protección de su patrimonio y a recibir asesoría jurídica gratuita.” (CNDH, 2018) - A la salud, alimentación y la familia: “Las personas mayores tienen derecho a recibir los satisfactores		
--	--	--	--

	necesarios para su atención integral, incluyendo su acceso preferente a los servicios médicos y a recibir capacitación y orientación respecto a su salud, nutrición, higiene y todos aquellos aspectos que favorezcan su cuidado personal.” (CNDH, 2018) - A la educación: “Las personas mayores tienen el derecho preferente de recibirla. El Estado incluirá en los programas de estudio información actualizada sobre el tema de envejecimiento para su difusión.” (CNDH,2018) - Al trabajo: “Las personas mayores tienen derecho de acceso al trabajo o de otras opciones que les permitan un ingreso propio.” (CNDH,2018) - A la asistencia social: “En caso de desempleo, discapacidad o pérdida de los medios de subsistencia, las personas mayores serán sujetos de asistencia social, y		
--	---	--	--

	beneficiarios de programas para contar con vivienda, o bien, en caso de encontrarse en situación de desamparo, recibir atención integral por parte de casas- hogar y albergues.” (CNDH,2018) - A la participación: “Implica la posibilidad de intervenir en la formulación de propuestas y toma de decisiones que afecten directamente su bienestar, barrio, calle, colonia, delegación o municipio. Asimismo, tendrán la libertad de asociarse, participar en procesos productivos, actividades culturales y deportivas, y formar parte de los órganos de representación y consulta ciudadana.” - De la denuncia popular: “Cualquier persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades podrán denunciar ante las autoridades		
--	--	--	--

	competentes cualquier transgresión a los derechos humanos de las personas mayores.” (CNDH,2018) - De acceso a los servicios: “Mujeres y hombres de 60 años o más tendrán derecho a recibir atención preferente en establecimientos públicos y privados que ofrezcan servicios al público, los cuales deberán contar con infraestructura que facilite su acceso. Lo anterior aplica también para los transportes públicos, los cuales deberán destinar asientos especiales para su uso exclusivo.” (CNDH,2018) (Responsables Dani) Hay que recordar tambien que los derechos están garantizados para toda la ciudadanía, sin distinciones; sin importar color, religión, inclinación política, sexo, lenguaje, origen social, preferencia sexual, color, nacionalidad, etc.		
--	--	--	--

	Son elementos esenciales en la vida de cualquier persona, pues fomenta su amplio desarrollo, brindándonos así garantías ante la justicia, libertad de religión, de vivir en un ambiente sano, de forma igualitaria; de vivir saludables y plenos. Es por ello, que es indispensable que conozcas a fondo cuáles son tus derechos, en qué consisten y cómo puedes ejercerlos de forma libre. La defensa de los derechos humanos, nos convierte en protagonistas y vigilantes de los mismos, es una acción colectiva, un compromiso de transformación social, construyendo lazos que fomenten la participación ciudadana ejerciéndolos. Los derechos humanos nos conectan entre nosotros a través de un conjunto compartido de derechos y responsabilidades. El poder contar con la capacidad para disfrutar de sus derechos humanos depende de que otras personas respeten esos derechos. Esto significa que los derechos humanos implican responsabilidad y deberes		
--	---	--	--

	hacia otras personas y la comunidad. ¿Qué podemos hacer para defender nuestros derechos? una manera fácil de hacerlo es encontrar un derecho humano con el que te identifiques, ejemplo: Derecho económicos sociales. Y luego abrir el diálogo con amigos y familiares para crear conciencia y trabajar por frenar cualquier tipo de violación. (Responsables Sofi)		
11:25- 11:40 a.m. (15 minutos): Actividad	Se empezará a dar cierre en el reconocimiento de derechos y procederemos a presentarles la lotería de derechos haciendo un repaso de qué derechos están presentes en la lotería y jugaremos con ellos (Responsables Sofi)		● loteria ● “fichas”
11:40- 12:00 a.m. (20 minutos): Cierre	Esperamos que les haya gustado la sesión de hoy, y ojalá que el saber sus derechos los ayude a empoderarse y hacer más cosas relacionadas con sus proyectos de vida. De tarea nos gustaría dejarles unas preguntas acerca de sus derechos y su proyecto de vida: ¿Cuáles son los dos derechos que a mí me gustaría validar en mi proyecto de vida? ¿A partir		

	de estos derechos que ahora conocen qué les gustaría hacer de nuevo en su proyecto de vida? (Responsables Sofi)		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Referencias de la información:

CNDH. (s. f.). *¿Qué son los derechos humanos?* Comisión Nacional de Derechos Humanos. Recuperado 25 de junio de 2023, de <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos#:~:text=Los%20derechos%20humanos%20son%20derechos,derechos%20humanos%2C%20sin%20discriminaci%C3%B3n%20alguna.>

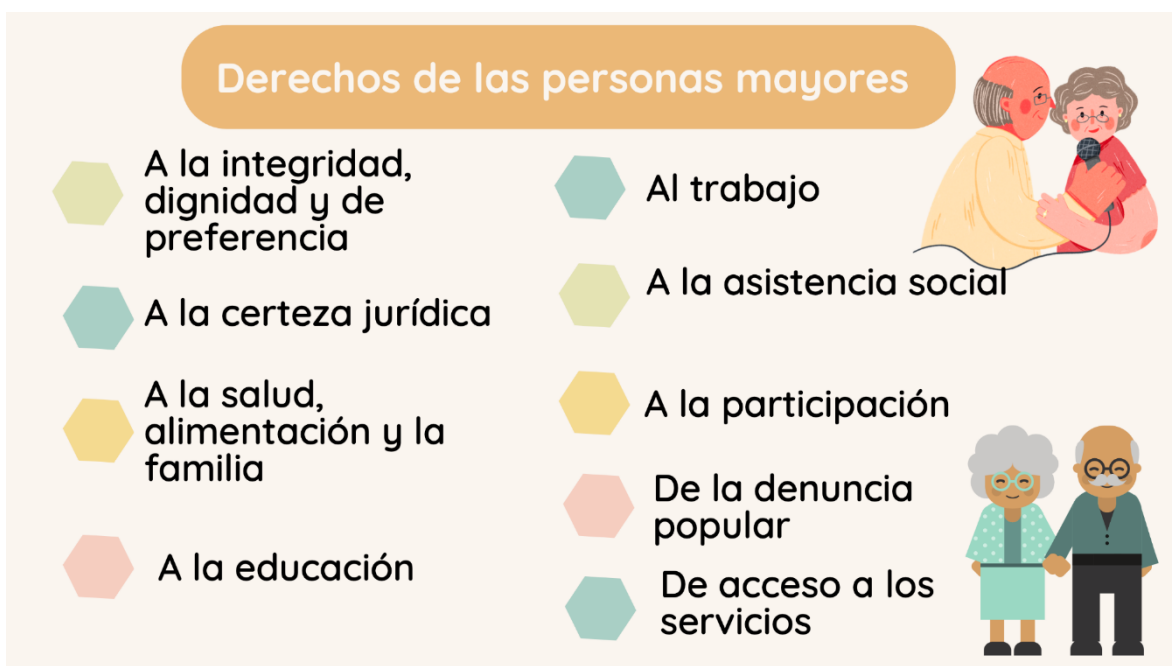
CNDH. (2018, julio). *LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES*. Comisión Nacional de Derechos Humanos. Recuperado 25 de junio de 2023, de <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf>

Gobierno de México (2017) La importancia de los derechos humanos. Disponible en: <https://www.gob.mx/segob/articulos/la-importancia-de-los-derechos-humanos-luchaporlosddhh?idiom=es#:~:text=Los%20Derechos%20Humanos%20son%20elementos%20esenciales%20en%20la,conozcas%20a%20fondo%20cu%C3%A1les%20son%20tus%20derechos%2C%20>

Contenido visual de la sesión

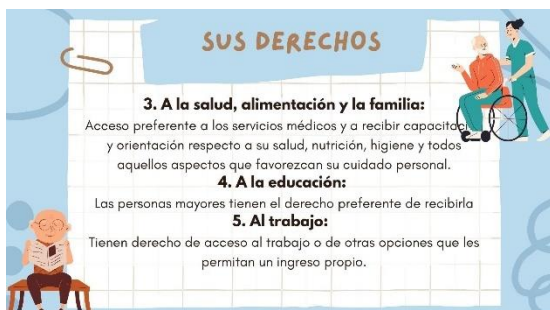


Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Presentación presencial y virtual de los derechos



SUS DERECHOS

8. A la denuncia popular:
Cualquier persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales podrán denunciar ante las autoridades competentes cualquier transgresión a las personas mayores.

9. Al acceso a servicios:
Las personas mayores tendrán derecho a recibir atención preferente en establecimientos públicos y privados que ofrezcan servicios al público, los cuales deberán contar con infraestructura que facilite su acceso.

DEFENSA DE LOS DERECHOS

Nos convierte en protagonistas y vigilantes de los mismos.

Genera transformación social.

DEFENSA DE LOS DERECHOS

Los derechos nos conectan entre nosotros a través de un conjunto compartido

Implican responsabilidad y deberes hacia otras personas de la comunidad.

ACTIVIDAD

A PARTIR DE LOS DERECHOS QUE YA CONOCEN:

- ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS QUE TE GUSTARIA HACER VALER ?
- ¿QUÉ LES GUSTARIA HACER DE NUEVO EN SU PROYECTO DE VIDA?

Fuente: Elaboración propia

Planeación virtual 4

Semana 4

Tema (eje) 1: Los derechos de las personas mayores

Objetivos para esta sesión:

- Que las personas mayores conozcan sus derechos como personas mayores
- Que sean capaces de identificar estos derechos y relacionarlos con su proyecto de vida
- Que conozcan las instancias que están a su disposición en caso de que sus derechos sean transgredidos

Martes virtual: Grupo de WhatsApp

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Martes Martes 12:00- 13:00 hrs	¡Hola! Buenas tardes, comenzamos con el taller de esta semana, el tema que vamos a tocar hoy son los Derechos de las Personas Mayores, ¡esperemos que les guste! pero primero nos gustaría que nos compartieran su tarea de la semana pasada.		
Cronograma del día 12:00- 12:15 p.m. Bienvenida al taller le preguntar acerca de la tarea de la sesión pasada			
Activación física (12:25-12:30)	Video de activación cognitiva Responsable: Mariajosé El día de hoy para activar nuestra mente vamos a aprender una canción! por acá les dejo el video para que la puedan realizar. Link :https://youtu.be/I3XC-0b3An0		- Video de activación cognitiva

Presentación del tema (12:30-12:45)	Video de presentación del tema y explicación de la dinámica Responsable: Daniela y Sofía Ahora continuaremos, les mandamos un video en el cual les presentaremos el tema de esta sesión que son Los Derechos de las Personas Mayores y su importancia para tener un buen proyecto de vida Si por algún motivo no lo pueden abrir nos avisan. Se lo pasamos por aquí para que lo descarguen o la liga de youtube por si por alguna razón no lo pueden descargar. Link: https://youtu.be/SjitjIYZPBY Contenido teórico que se les presentará en video: Video 1- Los derechos humanos son inherentes de todas las personas, sin importar su sexo, religión, lengua, étnia y edad. Todos contamos con los mismos derechos humanos sin discriminación alguna. Los derechos humanos universales están escritos en la Ley, en este caso en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y son garantizados por ella. Dentro de estos derechos humanos que son iguales para todos existen los derechos humanos específicos para las personas mayores (todas	- Reflexiones/pr eguntas que mencionen a partir del video.	- Video de explicació n del tema dividido en 2 partes - Daniela un video explicand o qué son los derechos y cuales son los derechos de las personas mayores - Sofía un video explicand o el empodera miento y la capacidad de agencia relaciona do con los derechos y el proyecto de vida y en caso de una
---	---	--	--

	aquellas personas mayores de 60 años). Los derechos de las personas mayores establecidos dentro de la ley son los siguientes; ● A la integridad, dignidad y de preferencia: “Implican el derecho a recibir protección del Estado, las familias y la sociedad para tener acceso a una vida de calidad, así como al disfrute pleno de sus derechos. Contempla también el derecho a una vida libre de violencia.” (CNDH, 2018) ● A la certeza jurídica: “Recibir un trato digno y apropiado por las autoridades en cualquier proceso jurisdiccional en el que se vean involucrados; su derecho a recibir atención preferente para la protección de su patrimonio y a recibir		transgresión de derechos a donde acudir.
--	--	--	---

	asesoría jurídica gratuita.” (CNDH, 2018) ● A la salud, alimentación y la familia: “Las personas mayores tienen derecho a recibir los satisfactores necesarios para su atención integral, incluyendo su acceso preferente a los servicios médicos y a recibir capacitación y orientación respecto a su salud, nutrición, higiene y todos aquellos aspectos que favorezcan su cuidado personal.” (CNDH, 2018) ● A la educación: “Las personas mayores tienen el derecho preferente de recibirla. El Estado incluirá en los programas de estudio información actualizada sobre el tema de envejecimiento para su difusión.” (CNDH,2018) ● Al trabajo: “Las personas mayores tienen derecho de acceso al trabajo o de		
--	---	--	--

	otras opciones que les permitan un ingreso propio.” (CNDH,2018) ● A la asistencia social: “En caso de desempleo, discapacidad o pérdida de los medios de subsistencia, las personas mayores serán sujetos de asistencia social, y beneficiarios de programas para contar con vivienda, o bien, en caso de encontrarse en situación de desamparo, recibir atención integral por parte de casas- hogar y albergues.” (CNDH,2018) ● A la participación: “Implica la posibilidad de intervenir en la formulación de propuestas y toma de decisiones que afecten directamente su bienestar, barrio, calle, colonia, delegación o municipio. Asimismo, tendrán la libertad de		
--	---	--	--

	asociarse, participar en procesos productivos, actividades culturales y deportivas, y formar parte de los órganos de representación y consulta ciudadana.” (CNDH,2018) ● De la denuncia popular: “Cualquier persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades podrán denunciar ante las autoridades competentes cualquier transgresión a los derechos humanos de las personas mayores.” (CNDH,2018) ● De acceso a los servicios: “Mujeres y hombres de 60 años o más tendrán derecho a recibir atención preferente en establecimientos públicos y privados que ofrezcan servicios al público, los cuales deberán contar con infraestructura que facilite su acceso. Lo anterior		
--	---	--	--

	aplica también para los transportes públicos, los cuales deberán destinar asientos especiales para su uso exclusivo.” (CNDH,2018) Video 2- LINK: https://youtu.be/Lsh1R4wJgmE Contenido teórico que se les presentará en video: Hay que recordar tambien que los derechos están garantizados para toda la ciudadanía, sin distinciones; sin importar color, religión, inclinación política, sexo, lenguaje, origen social, preferencia sexual, color, nacionalidad, etc Son elementos esenciales en la vida de cualquier persona, pues fomenta su amplio desarrollo, brindándonos así garantías ante la justicia, libertad de religión, de vivir en un ambiente sano, de forma igualitaria; de vivir saludables y plenos. Es por ello, que es indispensable que conozcas a fondo cuáles son tus derechos, en qué consisten y		
--	--	--	--

	cómo puedes ejercerlos de forma libre. La defensa de los derechos humanos, nos convierte en protagonistas y vigilantes de los mismos, es una acción colectiva, un compromiso de transformación social, construyendo lazos que fomenten la participación ciudadana ejerciéndolos. Los derechos humanos nos conectan entre nosotros a través de un conjunto compartido de derechos y responsabilidades. El poder contar con la capacidad para disfrutar de sus derechos humanos depende de que otras personas respeten esos derechos. Esto significa que los derechos humanos implican responsabilidad y deberes hacia otras personas y la comunidad. ¿Qué podemos hacer para defender nuestros derechos? una manera fácil de hacerlo es encontrar un derecho humano		
--	---	--	--

	con el que te identifiques, ejemplo: Derecho económicos sociales. Y luego abrir el diálogo con amigos y familiares para crear conciencia y trabajar por frenar cualquier tipo de violación		
Actividad (12:45-12:55)	Asignación de la actividad: Responsable: Sofí ¡Hola! Buenos días, a partir de los videos acerca de los Derechos para las Personas Mayores nos gustaría que contestaran esta actividad, unas preguntas acerca de sus derechos y su proyecto de vida: ¿Cuáles son los dos derechos que a mí me gustaría validar en mi proyecto de vida? ¿A partir de estos derechos que ahora conocen qué les gustaría hacer de nuevo en su proyecto de vida?		-Imagen con la tarea
Cierre (12:55-13:00)	Cierre y despedida Responsable: Sofi Esperamos que les haya gustado la sesión de hoy, y ojala que el saber sus derechos los ayude a empoderarse y hacer más cosas relacionadas con sus proyectos de vida. De tarea nos gustaría que hicieran esta sopa de letras con los derechos de las personas		-Sopa de letras

	mayores, es para que se diviertan y trabajen sus habilidades de búsqueda. Nos avisan cuando encuentren las palabras y en un ratito les mandamos las respuestas.		
--	---	--	--

Elaboración: Dani y sofi

Referencias de la información teórica de los videos:

CNDH. (s. f.). *¿Qué son los derechos humanos?* Comisión Nacional de Derechos Humanos. Recuperado 25 de junio de 2023, de [https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-](https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos#:~:text=Los%20derechos%20humanos%20son%20derechos,derechos%20humanos%2C%20sin%20discriminaci%C3%B3n%20alguna.)

[humanos#:~:text=Los%20derechos%20humanos%20son%20derechos,derechos%20humanos%2C%20sin%20discriminaci%C3%B3n%20alguna.](https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos#:~:text=Los%20derechos%20humanos%20son%20derechos,derechos%20humanos%2C%20sin%20discriminaci%C3%B3n%20alguna.)

CNDH. (2018, julio). *LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES*. Comisión Nacional de Derechos Humanos. Recuperado 25 de junio de 2023, de

<https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf>

Gobierno de México (2017) La importancia de los derechos humanos. Disponible en: <https://www.gob.mx/segob/articulos/la-importancia-de-los-derechos-humanos-luchaporlosddhh?idiom=es#:~:text=Los%20Derechos%20Humanos%20son%20elementos%20esenciales%20en%20la,conozcas%20a%20fondo%20cu%C3%A1les%20son%20tus%20derechos%2C%20>

Productos compartidos en la sesión virtual 4:

Derechos de los adultos mayores

¡ENCUENTRA LAS 10 PALABRAS ESCONDIDAS!

L	F	D	I	E	D	U	C	A	C	I	Ó	N	V
R	D	G	J	U	R	I	D	I	C	O	S	Y	E
Y	E	W	S	D	X	F	U	B	K	Y	X	J	T
F	N	R	A	S	I	S	T	E	N	C	I	A	G
U	U	J	L	O	F	H	E	E	W	B	Z	N	R
Y	N	P	U	S	V	Q	Y	R	Q	B	H	E	Y
M	C	C	D	I	N	T	E	G	R	I	D	A	D
B	I	V	P	R	E	F	E	R	E	N	C	I	A
P	A	B	T	F	A	M	I	L	I	A	S	J	M
T	R	A	B	A	J	O	T	A	C	I	Ó	N	N
I	S	E	R	V	I	C	I	O	S	G	Q	Y	W

1. EDUCACIÓN
2. DENUNCIA
3. SALUD
4. JURÍDICO
5. ASISTENCIA
6. PREFERENCIA
7. INTEGRIDAD

8. TRABAJO
9. FAMILIA
10. SERVICIOS

Fuente: Elaboración Propia

Derechos de los adultos mayores

¡ENCUENTRA LAS 10 PALABRAS ESCONDIDAS!

L	F	D	I	E	D	U	C	A	C	I	Ó	N	V
R	D	G	J	U	R	I	D	I	C	O	S	Y	E
Y	E	W	S	D	X	F	U	B	K	Y	X	J	T
F	N	R	A	S	I	S	T	E	N	C	I	A	G
U	U	J	L	O	F	H	E	E	W	B	Z	N	R
Y	N	P	U	S	V	Q	Y	R	Q	B	H	E	Y
M	C	C	D	I	N	T	E	G	R	I	D	A	D
B	I	V	P	R	E	F	E	R	E	N	C	I	A
P	A	B	T	F	A	M	I	L	I	A	S	J	M
T	R	A	B	A	J	O	T	A	C	I	Ó	N	N
I	S	E	R	V	I	C	I	O	S	G	Q	Y	W

1. EDUCACIÓN
2. DENUNCIA
3. SALUD
4. JURÍDICO
5. ASISTENCIA
6. PREFERENCIA
7. INTEGRIDAD

8. TRABAJO
9. FAMILIA
10. SERVICIOS

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Planeación 5
Semana 5, (última sesión)

Planeación taller: “Reinventándome: Talleres para resignificar las vejeces, Un nuevo proyecto de vida”

Integrantes:

- Mariajosé Zazueta Gaspar
- Itzel Suárez Alva
- Ana Sofía García Mendez
- Martín Pedraza Buenrostro
- Sabrina Palomera Vieyra
- Daniela Franzoni Del Toro

Sesión	Fechas	Tema central	Responsable de la sesión
Sesión 1	13, 14, 15 de junio	Introducción a proyecto de vida	Mariajose
Sesión 2	20 ,21 ,22 de junio	Administración del tiempo libre	Itzel y Sofía
Sesión 3	27, 28, 29 de junio	Edadismo y violencias	Martín y Sabrina
Sesión 4	04, 05, 06 de julio	Conocimiento de derechos y nuevas tecnologías	Daniela y Sofía
Sesión 5	11, 12, 13 de julio	Cierre práctico del diseño de proyecto de vida	Todos los integrantes del taller

Fuente: Elaboración propia

Planeación virtual 5

Semana 5

Tema (eje) 5: Cierre práctico del diseño de proyecto de vida y aterrizaje			
Objetivos para esta sesión: ● Exponer tema central sobre cómo aterrizar lo visto. ● Cerrar y dar conclusiones. ● Explicar y compartir la guía para desarrollar un nuevo proyecto de vida. ● Otorgar reconocimientos. ● Despedir y agradecer al grupo por esta experiencia.			
Días de intervención: Presencial Miércoles: CETAM Jueves: Grupo “Siempre Viva”			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
10:30- 10:38 a.m. (8 minutos):	¡Hola grupo! ¿cómo están el día de hoy? Me da mucho gusto volver a encontrarnos y pues tristemente recordarles que hoy es nuestra última sesión del taller durante este periodo :(Actividad física Bueno pues a continuación les pasamos como ya es costumbre, el link de la actividad física para que comencemos con eso. ¡A disfrutar! (Responsable Martin)	- Participación de las personas mayores.	- https://youtu.be/WJTNmwi4RNc
10:39- 10:44 a.m. (5 minutos):	Actividad cognitiva ¿Listos? Ahora vamos con la actividad cognitiva. ¡Vamos a activar nuestra mente!	- Participación de las personas mayores.	- VIDEO ACT.

	(Responsables equipo Nutriendo)		
10:45- 10:48 a.m. (3 minutos): (Recap)	Pregunta para recordar lo que vimos la semana pasada. ¿Cómo se han sentido hasta ahorita con el taller? ¿les ha gustado? ¿qué reflexiones nos quieren compartir? ¿tienen algún comentario?	- Participaciones con comentarios y dudas	NA
10:48- 10:56 a.m. (8 minutos):	Introducción al tema del día: ¿Cómo empezar? Aterrizaje. Responsable: Itzel Bueno, pues si se fijan, todo lo que hemos revisado sesión por sesión abona al tema general de nuestro proyecto de vida. Y después de todo esto tal vez nos preguntemos, ¿y ahora qué sigue? ¿ahora por dónde comienzo para empezar a cumplir todo esto? y la verdad sabemos que no es nada fácil. De hecho, según un estudio estadístico realizado por el departamento de Psicología de la Universidad de Scranton, el 48% de la población se marca metas, pero solo un 8% realmente las alcanza.	- Notas de la retroalimentación.	- Infografía

	Sin embargo, me gustaría compartirle algunas recomendaciones que nos ayuden a alcanzar eso que queremos lograr y no perder la motivación en el camino: <i>1. Anote su meta y comprométase:</i> escribirlo nos ayuda a asentar las ideas y tenerlo más claro que si sólo estuviera por ahí flotando sin forma. <i>2. Divida los objetivos en tareas más pequeñas y establece un plan de estudio:</i> es recomendable concentrarse en las tareas más inmediatas. Recuerde realizar la tarea de hoy y mirar solo la semana siguiente a la que te encuentras. <i>3. Organícese y mantenga sus metas donde pueda verlas:</i> una hoja o un cuaderno con las metas y las actividades a realizar, es una manera inteligente de recordarlas. Comienza haciendo una lista de tareas diarias, semanales, y mensuales. <i>4. Recuerde por qué se fijó esa meta:</i> programa una revisión semanal para evaluar lo que está funcionando y lo que no. Tome un momento para recordarse por qué ha establecido esos objetivos. <i>5. Recompénsese:</i> elija niveles de recompensa para cada objetivo particular, y asegúrate de establecer un momento para recompensarte por cada éxito.		
--	--	--	--

	Sobre todo al inicio debemos reconocer nuestras debilidades y limitantes, así como nuestras virtudes y capacidades para ponernos metas realistas y alcanzables. Tal vez no podemos lograr exactamente lo que queríamos, pero sí podemos adaptarlo a nuestra realidad.		
10:57-11:07 am (10 minutos)	Presentación de la guía. Ahora se presentará la guía y se hará un repaso general de todo lo abordado en el taller, así como el ejercicio final incluido en esta respecto a los aterrizajes de las metas https://drive.google.com/file/d/12Qb2aouKK_3UGckFeKy-hK4DutbFsV1Q/view?usp=drive link Responsable: Mariajosé	-Participación	
11:08-11:18 am (10 mins)	Dudas, comentarios y reflexiones finales Moderador: Mariajosé, participan todas.		
11:19-11:29 am (10 mins)	Compartir reconocimientos. Sofia		-
11:30-12:00 pm (30 minutos)	Convivio		

Producto final: “Un nuevo proyecto de vida”



Semana 5: Proyecto de vida

Tema (eje) 1: Cierre práctico del diseño de proyecto de vida y aterrizaje			
Objetivos para esta sesión: ● Cerrar y dar conclusiones sobre cómo aplicar lo que hemos visto en el taller. ● Explicar y compartir la guía para desarrollar un nuevo proyecto de vida. ● Otorgar reconocimientos. ● Despedir y agradecer al grupo por esta experiencia.			
Días de intervención: Virtual Martes: chat de WhatsApp			
Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
12:00- 12:08 p.m. (8 minutos):	¡Hola grupo! ¿cómo están el día de hoy? Me da mucho gusto volver a encontrarnos y pues tristemente recordarles que hoy es nuestra última sesión del taller durante este periodo :(:	- Participación de las personas mayores.	- https://youtu.be/WJTNmwi4RNc

	Actividad física Bueno pues a continuación les pasamos como ya es costumbre, el link de la actividad física para que comencemos con eso. ¡A disfrutar! (Responsable Martin)		
12:09- 12:14 p.m. (5 minutos):	Actividad cognitiva ¿Listos? Ahora vamos con la actividad cognitiva. ¡Vamos a activar nuestra mente! (Responsables equipo Nutriendo)	- Participación de las personas mayores.	- VIDEO ACT.
12:15- 12:18 p.m. (3 minutos): (Recap)	Pregunta para recordar lo que vimos la semana pasada. ¿Cómo se han sentido hasta ahorita con el taller? ¿les ha gustado? ¿qué reflexiones nos quieren compartir? ¿tienen algún comentario?	- Participaciones con comentarios y dudas	NA
12:18- 12:26 p.m. (8 minutos):	Introducción al tema del día: ¿Cómo empezar? Aterrizaje. Responsable: Itzel Bueno, pues si se fijan, todo lo que hemos revisado sesión por sesión abona al tema general de nuestro proyecto de vida. Y después de todo	- Notas de la retroalimentación.	- Link video: https://youtu.be/pultaHFbeqE

	esto tal vez nos preguntemos, ¿y ahora qué sigue? ¿ahora por dónde comienzo para empezar a cumplir todo esto? y la verdad sabemos que no es nada fácil. De hecho, según un estudio estadístico realizado por el departamento de Psicología de la Universidad de Scranton, el 48% de la población se marca metas, pero solo un 8% realmente las alcanza. Sin embargo, me gustaría compartirle algunas recomendaciones que nos ayuden a alcanzar eso que queremos lograr y no perder la motivación en el camino: <i>1. Anote su meta y comprométase:</i> escribirlo nos ayuda a asentar las ideas y tenerlo más claro que si sólo estuviera por ahí flotando sin forma. <i>2. Divida los objetivos en tareas más pequeñas y establece un plan de estudio:</i> es recomendable concentrarse en las tareas más inmediatas. Recuerde realizar la tarea de hoy y mirar solo la semana siguiente a la que te encuentras. <i>3. Organícese y mantenga sus metas donde pueda verlas:</i> una hoja o un cuaderno con las metas y las actividades a realizar, es una manera inteligente de recordarlas. Comienza haciendo una lista de tareas diarias, semanales, y mensuales.		
--	---	--	--

	4. <i>Recuerde por qué se fijó esa meta:</i> programa una revisión semanal para evaluar lo que está funcionando y lo que no. Tome un momento para recordarse por qué ha establecido esos objetivos. 5. <i>Recompénsese:</i> elija niveles de recompensa para cada objetivo particular, y asegúrate de establecer un momento para recompensarte por cada éxito. Sobre todo al inicio debemos reconocer nuestras debilidades y limitantes, así como nuestras virtudes y capacidades para ponernos metas realistas y alcanzables. Tal vez no podemos lograr exactamente lo que queríamos, pero sí podemos adaptarlo a nuestra realidad.		
12:27-12:37 pm (10 minutos)	Presentación de la guía. Ahora se presentará la guía y se hará un repaso general de todo lo abordado en el taller, así como el ejercicio final incluido en esta respecto a los aterrizajes de las metas. https://drive.google.com/file/d/1e0kFah_HLS15RHeTkSQY6aovrOnPHFMX/view?usp=drive_link Responsable: Macko. (...)	-Participación	

12:38-12:43 pm (5 mins)	Dudas, comentarios y reflexiones.		
12:41-12:45 pm (15 mins)	Compartir reconocimientos.		-
12:46-13:00 (14 minutos)	Cierre, despedida y agradecimientos Comentarios finales		

Elaboración: Itzel Suárez y Mariajosé Zazueta

Referencias:

<https://www.audiolis.com/cursos-de-formacion/blog/5-consejos-para-alcanzar-tus-objetivos-facilmente/>

Productos



1.6.2 Cronogramas de trabajo del taller: Nutriendo mi vida

En este apartado se presentan los productos que se construyeron a lo largo de 5 encuentros presenciales y 5 virtuales dirigidos hacia las personas mayores. A continuación se colocan los programas de trabajo realizados para cada una de las sesiones presenciales y por whats app.

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, abordadas en estos encuentros realizados de forma semanal de cada taller:

TEMAS presenciales y virtuales

Equipo: Nutriendo Mi Vida

Temáticas presenciales y virtuales
1) Hábitos
2) Autocuidado
3) Psiconutrición: emociones y alimentación
4) Nutrición básica: consumo de agua, azúcar, sal
5) Recopilación de temas abordados durante las 5 semanas del taller

Fuente: Elaboración propia

Planeación presencial 1
Semana 1

Objetivo general (sub-proyecto): Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 1: Implementación de hábitos saludables (hidratación, alimentación, sueño, actividad física).

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

- Presentación del equipo.
- Conocer al grupo de personas mayores (contexto).
- Explicar las normas de convivencia y la dinámica del taller (encuadre).
- Explicar hábitos (qué son, ejemplos).
- Identificar hábitos saludables y no saludables.
- Recopilación de información acerca de los alimentos y bebidas que consumen con mayor frecuencia.
- Actividad del hilo para romper el hielo, decir su comida y bebida favorita.
- Dejar de tarea el monitoreo de hábitos.

Días de intervención:

Miércoles: CETAM

Jueves: Dif Zapopan

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día 10:00-10:25 a.m (25 minutos): Contacto: bienvenida e introducción al taller,	- Bienvenida e Introducción al taller <u>Responsable: Todo el equipo</u> - Explicación del reglamento (ANEXO 1) <u>Responsable: Todo el equipo</u>	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	-Etiquetas para nombres. -Copias del Consentimiento Informado. -Vasos de plástico.

explicación de las normas y llenado del consentimiento Informado (encuadre).	- Consentimiento Informado (ANEXO 2) <u>Responsable: Fer</u> - Activación cognitiva (Juego de palabras) En esta actividad cognitiva se utilizará el razonamiento de cada PM, donde se busca que utilicen su lógica. Se dirán palabras muy amigables y entendibles con el objetivo que ellos respondan con la palabra OPUESTA. Ejemplo: ● Negro, palabra opuesta: blanco. ● Feliz, palabra opuesta: triste. ● Frío, palabra opuesta: calor. Se dirán 8 palabras y se harán 3 repeticiones de las mismas. <u>Responsable: Laura</u> - Adivina el sabor Se les dará a probar una bebida a base de agua y frutas con la finalidad de que adivinen con qué ingredientes está preparada el agua de sabor (sin azúcar). Sabor de la primera sesión: Jamaica <u>Responsable: Karen</u>		-Bebida de Jamaica. -Cucharón.
10:25 - 10:40 am (15 mins)	- Romper el hielo	- Involucramiento de las PM. - Participación activa de	- Hilo (estambre).

Contenido: Romper el hielo.	Actividad del hilo para romper el hielo, decir su comida y bebida favorita. Se realizará una dinámica donde todas los integrantes del grupo compartirán cuál es su comida y bebida favorita con el fin de ir recopilando información para la elaboración del recetario y que los integrantes del taller puedan conocer a sus pares. <u>Responsables: Karen</u>	parte del equipo y PM..	
10:40- 11:10 a.m. (30 mins): Contenido: Teoría y aplicación. Explicar en qué consisten los hábitos y dar algunos ejemplos. Identificar hábitos saludables y no saludables.	- Presentación del tema (hábitos) Primeramente se les pedirá a algunas de las personas que quieran participar que comenten ¿qué es un hábito?, ¿cuáles hábitos conocen? (lluvia de ideas), para posteriormente empezar con la presentación. Se realizará una presentación de powerpoint con la definición de “hábito” y ejemplos de. También será importante involucrar a las PM en el proceso para lograr tener aprendizajes significativos. De acuerdo con la OMS (1948) la salud es “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Partiendo de esta definición, entendemos que la salud es un estado multifactorial. Por lo tanto,	- Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	- Presentación en una cartulina, papel kraft, etc. - Cinta adhesiva.

	consideramos que cultivar buenos hábitos en las prácticas de autocuidado promoverá una vida más saludable tanto física como mentalmente. El propósito de identificar los hábitos saludables y no saludables en las PM es para mejorar significativamente su calidad de vida. De acuerdo con (Sanchis) 2021), “un hábito es un comportamiento que tras repetirlo un número de veces considerables, se interioriza como forma natural del comportamiento”. Por otra parte, en un video del año Benito (2022) ofrece una explicación basada en el podcast "The Science of Making and Breaking Habits" de Andrew Huberman, un reconocido neurocientífico y profesor de neurobiología en la Universidad de Stanford. Desde una perspectiva neurocientífica y de manera sencilla, Huberman explica dos modelos para cultivar hábitos. El primero implica dividir el día en tres fases de ocho horas. Según Huberman, la primera fase, que abarca aproximadamente desde las 6:00 am hasta las 2:00 pm, es cuando nuestro cerebro y sistema están orientados hacia la acción y el enfoque debido a los neuroquímicos que se liberan de forma natural durante este período del día. Por lo tanto, en esta primera fase es crucial		
--	---	--	--

	abordar los hábitos que nos resulten más difíciles de realizar. (Benito 2020) En la segunda fase, que abarca desde las 2:00 pm hasta las 10:00 pm, se producen cambios circadianos en nuestra biología, lo que resulta en una disminución de la dopamina, la norepinefrina y el cortisol, y un aumento de la serotonina. Por lo tanto, esta segunda fase es ideal para llevar a cabo hábitos que ya hemos incorporado y realizamos de forma habitual, así como para cultivar nuevos hábitos que sean simples y fáciles de realizar. (Benito 2020). Por último, nos encontramos con la tercera fase conocida como la "fase del sueño". Según Huberman, durante esta fase se produce la neuroplasticidad, la cual, según Triglia (2016), se refiere a cómo nuestro sistema nervioso cambia a partir de su interacción con el entorno. Durante esta fase, es importante brindarle a nuestro sistema un descanso profundo y reparador, evitando actividades o sustancias que puedan interferir con un buen descanso, como el uso de pantallas, la exposición a luz brillante, el consumo de cafeína y cualquier acción que aumente los niveles de estrés. (Benito 2020) Ahora bien, el segundo sistema de Huberman es el sistema de los 21		
--	--	--	--

	días, el cual pretende combinar los conceptos del primer sistema. Este enfoque es más sencillo y consiste en elegir seis nuevos hábitos que se deberán realizar durante veintiún días consecutivos. Se espera que, de los seis hábitos seleccionados, se completen de cuatro a cinco, ya que no todos necesariamente deben realizarse diariamente. Es importante tener en cuenta que si se interrumpe el ciclo en algún día, no es necesario castigarse, simplemente hay que continuar. A continuación, se presenta un ejemplo de cómo combinar los dos sistemas: En primer lugar, se deben distribuir los seis hábitos elegidos entre la fase uno y la fase dos. Los hábitos que requieran mayor esfuerzo físico y concentración se asignarán a la fase uno. Por otro lado, los hábitos más relajados y sencillos se asignarán a la fase (Benito 2020). Por último, en el video se menciona un tercer sistema propuesto por Fritz Healthier. Este sistema se centra en la eliminación de los malos hábitos. Según esta perspectiva, romper un hábito implica interrumpir las sinapsis o conexiones neuronales entre las neuronas. Para llevar a cabo este ejercicio, se utiliza el concepto de reemplazo conductual, el cual		
--	---	--	--

	consiste en tomar conciencia del "mal hábito" y posteriormente incorporar un hábito positivo, breve y fácil de realizar. Como se suele decir, "lo que comienza como un mal hábito termina convirtiéndose en los cimientos sobre los que se asienta un buen hábito" (Benito 2020). <u>Responsable: Xime</u>		
11:10 - 11:40 (30 mins) a.m. Contenido: dinámica de grupo.	-Dinámica grupal Se juntarán en equipos a las personas que hayan tenido similitudes en cuanto a lo que hayan comentado que es su comida y/o bebida favorita con el fin de fomentar la confianza y convivencia entre los miembros del equipo. Tendrán que contestar algunas preguntas primeramente dentro del equipo y después compartirlas a todo el grupo. 1. ¿Cuál hábito me ayuda a conservar mi estado de salud óptimo? 2. ¿Cómo me siento con eso? 3. ¿Cuál hábito me gustaría eliminar de mi vida? ¿por qué? <u>Responsable: Todo el equipo</u>	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	
11:40 a 12:00 pm (20 mins) Contenido: Cierre y tarea.	-Dinámica de cierre (grupal) Se realizará una dinámica de cierre donde al finalizar la dinámica anterior	- Involucramiento de las PM.	-Calendario de hábitos impreso.

	tendrán que contestar las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con la dinámica? ¿Qué les gustó de la dinámica/sesión? ¿Con que se llevan a casa de acuerdo a lo que se vió e hizo durante la sesión? Se les explicará el calendario de hábitos y cómo es que deberán llenarlo durante las cinco semanas que dure el taller. (ANEXO 3). También se les mencionarán brevemente los factores a tomar en cuenta para que un hábito pueda perdurar a lo largo del tiempo. <u>¿Cómo mantener hábitos saludables?</u> 1. Identificar el hábito saludable a conseguir. 2. Establecer metas específicas y alcanzables. 3. Definir un plan de acción. 4. Poner recordatorios y avisos. 5. Controlar y analizar el progreso. 6. Evaluar cambios físicos/emocionales. (Universidad de Concepción, 2023) <u>Responsable: Karen y Fer</u>	- Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	
--	--	--	--

Productos planeación 1 presencial:

1. Reglamento



Fuente: Elaboración propia

2. Consentimiento informado

Carta consentimiento del participante en el taller: *Nutriendo mi vida*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: “Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara”, es realizado por estudiantes de la universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.

Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

YO _____

autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo primavera 2023 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL
PARTICIPANTE: _____

Fuente: Elaboración propia

3. Tarea: calendario de hábitos

PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara
Verano 2023



“Mi calendario saludable”

Actividades	 DIF						
Cantidad de veces que tomé agua natural 							
Cantidad de horas que dormí por la noche 							
¿Cuántas comidas fuertes hice? 							
Estado de ánimo 							
¿Hice actividad física? ¿Cuál? 							

Fuente: Elaboración propia

Planeación virtual 1

Cronograma de actividades por semana

SEMANA 1

Tema (eje) 1: Sentido de vida: Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 1: Implementación de hábitos saludables (hidratación, alimentación, sueño, actividad física).

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

- Presentación del equipo.
- Conocer al grupo de personas mayores (contexto).
- Explicar las normas de convivencia y la dinámica del taller (encuadre).
- Explicar hábitos (qué son, ejemplos).
- Identificar hábitos saludables y no saludables.
- Recopilación de información acerca de los alimentos y bebidas que consumen con mayor frecuencia.
- Actividad del hilo para romper el hielo, decir su comida y bebida favorita.
- Dejar de tarea el monitoreo de hábitos.

Martes virtual: Grupo de WhatsApp de 12 p.m-1 p.m

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Jueves Jueves 12:00- 13:00 hrs	Introducción al taller Responsables: Todas	- Involucramiento de las PM.	- Reglamento del taller.

Cronograma del día Karen: “K” Lau “L” Xime “X” Fer “F” Bienvenida e introducción al taller (12:00- 12:15 p.m) - Explicación de las normas - Consentimiento informado - Breve presentación del equipo Soporte técnico: -Karen (K) -Fer (F) -Xime (X) -Laura (L) -Equipo (Eq)	L: Hola, muy buenos días a todos y todas, bienvenidos a la primera sesión de nuestro taller “Nutriendo mi vida”. Estamos muy felices de que estén aquí y puedan compartirnos su tiempo en estas actividades que tenemos preparadas con mucho cariño para todos ustedes. Somos un equipo de nutriólogas y psicólogas por parte del ITESO - Foto grupal  K: El objetivo de las próximas sesiones será brindarles herramientas para que puedan incorporar a su alimentación e implementar hábitos saludables que les permitan sentirse bien. F: ¡Esperamos que disfruten mucho este taller y que les sea de utilidad la información que les estaremos compartiendo a lo largo de estas próximas 5 semanas!	- Participación activa del equipo y PM.	- Infografía de las normas. - Consentimiento Informado. - Fotografía del equipo “Nutriendo mi vida”.
---	---	---	--

X: Para lograr una buena convivencia, te estaremos compartiendo las indicaciones y dinámicas por mensaje, audios y videos.

K: Este es un espacio pensado para ustedes y de todo corazón, deseamos que lo disfruten tanto como nosotras.

Normas de convivencia y Consentimiento Informado

Responsables: Fer y Karen

F: Si están de acuerdo, primeramente empezaremos con las normas que es indispensable que todos llevemos a cabo para tener una sana convivencia.

***Enviar reglamento del taller (infografía-ANEXO 1)**



L: Estas son las normas que siempre deberemos de seguir en cada uno de los talleres:

1. Respeto
2. Atención
3. Participación

	4. Puntualidad F: Les vamos a dar unos minutos para que puedan leer las normas, y nos digan si tienen alguna duda sobre ellas, o si les gustaría añadir algo. K: Vamos a continuar y les pedimos que nos den su Consentimiento Informado, es decir, que estén de acuerdo de participar en este taller escribiendo la palabra “acepto”. ***Enviar formato del Consentimiento Informado. (ANEXO 2) INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE -ITESO- Carta consentimiento del participante en el taller: <i>Naciendo mi vida</i> Fecha: 13/06/23 Modalidad: virtual (Whatsapp) El Proyecto de Aplicación Profesional: “Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara”, es realizado por estudiantes de la universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución. Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre. YO _____ autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo primavera 2023 utilizar la información recabada. FIRMA DEL PARTICIPANTE: _____ ***Minutos para que lo manden. X: La información que aquí se trabaje, incluidos sus datos personales, son confidenciales y no serán compartidos con nadie fuera del equipo que organiza este proyecto. *Si alguien tiene algún inconveniente, favor de indicarlo*. K: ¡Muy bien!, si les parece, pasaremos a la siguiente actividad.		
--	--	--	--

--	--	--	--

Presentaciones (talleristas y PM) (12:15-12:25)	Presentaciones Responsables: Fer y Karen K: ¡Hola a todos y todas! nosotras somos Fer y Karen. La dinámica que sigue tiene el objetivo de conocernos. Les pedimos que escriban en el chat la respuesta a las siguientes preguntas: 1. ¿Cómo le gusta que le digan? 2. Su comida favorita. 3. Su bebida favorita. Por ejemplo: F: Yo soy Fer, mi comida favorita son los tacos al pastor y mi bebida favorita es el agua de jamaica. K: Yo soy Karen, mi comida favorita son los tacos al pastor y el mole y mi bebida favorita es el agua naranja. K: ¡Ahora van ustedes! ***Minutos para que participen. F: ¡Muy bien, gracias por sus respuestas! K: Para una de las actividades que realizaremos más adelante es necesario que tengan a la mano una hoja y algo con qué escribir. F: Ahora ya que todos nos presentamos, pasaremos a la activación física.	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM. - Reflexiones o dudas del tema. - Participación durante la explicación.	
--	--	---	--

Activación física (12:25- 12:35)	Activación física Responsable: Lau L: ¿Están listos?, para empezar con esta mañana llenos de energía vamos a realizar un poco de activación física. Les compartimos algunos beneficios de realizar una activación física como esta: 1. Fortalece tus músculos y huesos 2. Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga 3. Mejora tu salud, reduce presión arterial, aumento de capacidad pulmonar. Link al video: https://www.youtube.com/watch?v=bBUXMTRv-XI		- Video de activación física.
Activación cognitiva (12:35-12:40)	Activación cognitiva Responsable: Lau L: Ahora vamos a poner a trabajar nuestro cerebro. Para esta actividad es necesario que tengan una hoja y algo para escribir. Link al video: https://www.youtube.com/watch?v=1d-xGVMOnZc Whats en partes y link de youtube		- Video de activación cognitiva.
Presentación del tema (12:40-12:55)	Video de presentación del tema y explicación de la dinámica Responsable: Xime	- Reflexiones/pr eguntas que mencionen a	- Video de explicación del tema.

-Preguntas de introducción al tema -Video sobre los hábitos	X: Les mandaremos un video en el cual les presentaremos el tema de esta sesión. Si por algún motivo no lo pueden abrir nos avisan. Contenido teórico que se les presentará a través de un video: El video abrirá el tema con las preguntas: -¿Sabes qué son los hábitos? -¿Alguna vez te has propuesto iniciar o crear un nuevo hábito? De acuerdo con la OMS (1948) la salud es “ estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Partiendo de esta definición, entendemos que la salud es un estado multifactorial. Por lo tanto, consideramos que cultivar buenos hábitos en las prácticas de autocuidado promoverá una vida más saludable tanto física como mentalmente. El propósito de identificar los hábitos saludables y no saludables en las PM es para mejorar significativamente su calidad de vida. De acuerdo con Sanchis (2021) “un hábito es un comportamiento que tras repetirlo un número de veces considerables, se interioriza como forma natural Video: https://www.youtube.com/watch?v=UeGtWNVuL5s	partir del video. - Interacción por parte de las PM.	
---	---	--	--

	Se les preguntará si lo pueden ver o si hay alguien que esté teniendo problemas reproduciendo el video. X: ¿Todos y todas pudieron ver el video? X: Les mandaremos algunas preguntas para que escriban su respuesta en el chat. ***Enviar formato de preguntas (ANEXO 3)  ***Minutos para que participen. X: ¡Gracias a todos y todas por su participación!		
Cierre (12:55-13:00 p.m) -Despedida -Preguntas de reflexión -Tarea	Cierre y despedida Responsable: Fer y Karen F: Gracias a todas y a todos por haber compartido su tiempo y por su participación. Nos gustaría que nos escribieran en un mensaje: ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Les gustó la actividad? ¿Qué se llevan de esta sesión? ***Minutos para que participen.	- Participación activa del equipo y PM. - Involucramiento de las PM. - Resolución de dudas surgidas en la etapa de cierre y despedida. - Escuchar las opiniones de las PM.	-Formato de “Mi calendario saludable”.

K: Esperamos que les haya gustado esta primera sesión y que la hayan disfrutado.

***Se explicará la tarea:

F: La tarea consiste en que en una hoja puedan hacer la tabla que enseguida les compartiremos para ir monitoreando algunos de los hábitos y que la puedan ir llenando cada día de la semana. ¡Es importante que tengan esa hoja en un lugar visible para que no se les olvide llenarla!

Ahí mismo vienen las indicaciones de cómo se llena.

***Enviar formato de “Mi calendario saludable” (ANEXO 4)

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

Verano 2023



Instrucciones: "Mi calendario saludable"

Llenar cada día de la semana las casillas correspondientes.

A continuación se explicará en qué consiste cada categoría:

- 1 Cantidad de veces que tomé agua natural. Las veces que usted consumió agua natural a lo largo del día.
- 2 Cantidad de horas que dormí: Se pondrá el número de horas que usted durmió por la noche.
- 3 ¿Cuántas comidas fuertes hice? Se pondrá el número de veces que usted consumió un platillo fuerte, es decir, aquel que es el más voluminoso.
- 4 Estado de ánimo: Escribirá cómo fue su actitud la mayor parte del día.
- 5 Actividad física: Poner si realizó o no realizó actividad física. En caso de si haberla realizado especificar cuál fue. Algunos ejemplos son: caminar, estirar, nadar, quehacer, yoga, bailar, etc.

Actividades	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes
Cantidad de veces que tomé agua natural							
Cantidad de horas que dormí							
¿Cuántas comidas fuertes hice?							
Estado de ánimo							
¿Hice actividad física? ¿Cuál?							

K: Cualquier duda quedamos al pendiente. Que tengan un bonito día.

	¡Nos vemos el próximo martes a la misma hora!		
--	---	--	--

Productos virtual 1:

1. Reglamento



Fuente: Elaboración propia

2. Consentimiento informado

Carta consentimiento del participante en el taller: *Nutriendo mi vida*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: “Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara”, es realizado por estudiantes de la universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.

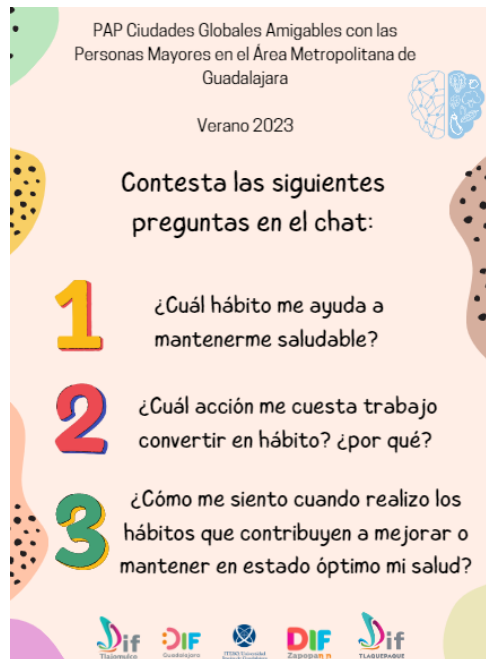
Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

YO _____
autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo primavera 2023 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL PARTICIPANTE: _____

Fuente: Elaboración propia

3. Actividad



Fuente: Elaboración propia

4. Tarea: calendario de hábitos

PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara
Verano 2023

Instrucciones: "Mi calendario saludable"

Llenar cada día de la semana las casillas correspondientes.

A continuación se explicará en qué consiste cada categoría:

1. Cantidad de veces que tomé agua natural: Las veces que usted consumió agua natural a lo largo del día.
2. Cantidad de horas que dormí: Se pondrá el número de horas que usted durmió por la noche.
3. ¿Cuántas comidas fuertes hice?: Se pondrá el número de veces que usted consumió un platillo fuerte, es decir, aquel que es el más voluminoso.
4. Estado de ánimo: Escribirá cómo fue su actitud la mayor parte del día.
5. Actividad física: Poner si realizó o no realizó actividad física. En caso de sí haberla realizado especificar cuál fue. Algunos ejemplos son: caminar, estirar, nadar, quehacer, yoga, bailar, etc.

Actividades	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes
Cantidad de veces que tomé agua natural 							
Cantidad de horas que dormí 							
¿Cuántas comidas fuertes hice? 							
Estado de ánimo 							
¿Hice actividad física? ¿Cuál? 							

Fuente: Elaboración propia

Referencias:

1. Jorge Benito. (2022), septiembre 18). *Cómo crear buenos HÁBITOS y eliminar los malos* / *La neurobiología del hábito y los 3 sistemas clave* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fo2YKqByXPo>
2. OMS. (1948, 7 abril). *¿Cómo define la OMS la salud?* Organización Mundial de la Salud. Recuperado 7 de junio de 2023, de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
3. Sanchis, S. (2021, 28 diciembre). Qué es un hábito y cómo se adquiere. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-un-habito-y-como-se-adquiere-6075.html>
4. Triglia, A. (2016, 10 noviembre). *Plasticidad cerebral (o neuroplasticidad): ¿qué es?* Psicología y Mente. Recuperado 11 de junio de 2023, de <https://psicologiymente.com/neurociencias/plasticidad-cerebral-neuroplasticidad>
5. Universidad de Concepción. (2023). ¿Cómo adquirir y mantener hábitos saludables?. Recuperado de <http://vidasaludable.udec.cl/node/239>

Planeación presencial 2

Cronograma de actividades por semana

SEMANA 2

Objetivo general (sub-proyecto): Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 2: Autocuidado

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

- Escuchar cómo les fue con el monitoreo de hábitos de la semana 1.
- Hablar sobre el autocuidado (higiene del sueño, ciclo circadiano).
- El autocuidado como una pieza clave para un envejecimiento saludable.
- Hablar de alimentos que favorecen el sueño.
- Explicar el ciclo circadiano.

Días de intervención:

Miércoles: CETAM

Jueves: Dif Zapopan

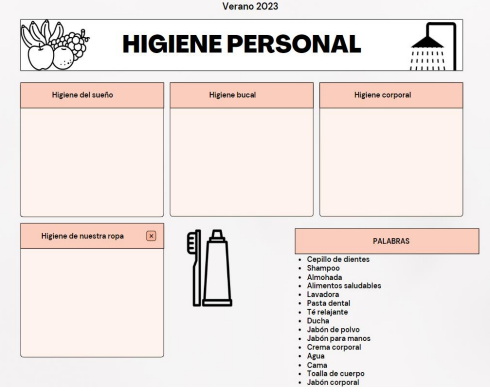
Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día 10:00-10:25 a.m (25 minutos):	- Bienvenida Preguntarles cómo están, cómo les fue con su registro de hábitos (tarea). - Retomar el tema de la sesión 1 para refrescar el aprendizaje.	- Número de participantes. - Involucramiento de las PM.	-Sillas. -Etiquetas para nombres. -Vasos de plástico.

	<u>Responsable: Todo el equipo</u> - Activación física <u>Responsable: Fer</u> https://youtu.be/rySxBKSeEE0 - Activación cognitiva <u>Responsable: Equipo de Proyecto de Vida</u> - Adivina el sabor Se les dará a probar una bebida a base de agua y frutas con la finalidad de que adivinen con qué ingredientes está preparada el agua de sabor (sin azúcar). Sabor: Limón, naranja y chía. <u>Responsable: Karen</u>	- Participación activa del equipo y PM.	-Bebida de limón, naranja y chía.
10:25 - 10:40 am (15 mins) Dinámica para introducir al tema.	- Introducción al tema - Dinámica de participación Empezaremos preguntando sobre qué es el autocuidado para de ahí partir con la información de lo que realmente es y lo que engloba. <u>Responsable: Lau</u>	- Involucramiento de las PM. - Participación activa de parte del equipo y PM.	.

10:40- 11:10 a.m. (40 mins): Contenido: Teoría y aplicación. Explicar en qué consiste	- Presentación del tema (Autocuidado) La teoría será explicada en cartulinas, se harán pausas de dudas entre subtemas para hacer el tiempo del tema más dinámico. Subtemas: • ¿Qué debo de hacer? • Pasos para un mejor autocuidado: cuidado del cuerpo, cuidado de la salud mental y cuidado del sueño. • Dormir menos de 5 hrs (implicaciones negativas al cuerpo). • ¿Qué hacer para mejorar el ciclo del sueño?. • Alimentos para dormir mejor. • Ciclo circadiano. <u>Responsable: Lau</u>	- Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	- Presentación en una cartulina. - Cinta adhesiva.
11:10 - 11:40 (20 mins) a.m. Contenido: dinámica de grupo.	-Dinámica grupal Se dividirá el grupo en dos con el objetivo de que cada PM tenga que decir qué acciones empezará a llevar a cabo para dormir mejor. Antes de la dinámica, se les darán 2 minutos para que piensen en lo que van a decir. Actividad 1: el grupo se dividirá en dos para dialogar acerca de una serie de preguntas que tienen que ver con el autocuidado	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	-Sopa de letras con términos relacionados al tema.

	1. ¿Qué significa el autocuidado para mí? 2. ¿Qué actividades o momentos me hacen sentir bien? 3. ¿Cuáles son los obstáculos que me impiden dedicar tiempo y atención a mi propio cuidado? 4. ¿Cómo puedo incorporar pequeños actos de autocuidado en mi día a día? 5. ¿Cuáles son las señales que me da mi cuerpo cuando necesito tomar un descanso? 6. ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo a través de una alimentación saludable? 7. ¿Cómo puedo mejorar mi calidad de sueño y asegurar que estoy descansando lo suficiente? Actividad 2: Sopa de letras con base en los términos abordados. (ANEXO 1)		
--	---	--	--

	<u>Autocuidado</u> M K X M G K Y W Y F P H P K P E T X F M Y E T G A L I M E N T A C I Ó N E N C Y U M Z C C W Y I S A L U D F I S I C A R Y A R Q T Ñ B I P N M T W R Q P L J Q C H C Q P B T X Z U C P O D A T V K X B I B T H A U T O S U F I C I E N C I A E C H I G I E N E D E L S U E Ñ O L M U M L X V W E F P A R T I C I P A C I O N P O Ñ I B U C E N T D X D D R Z F C J Q O C V D H X P N T A F H A A D P I J S M D I Q A V M U V N U T P W D X N T M J E E R D D H T W U D H D A M O C T A S S L R C L F R E S P O N S A B I L I D A D A A A K I M Y W T R B I P I Y M Y D K X T M D L S J N O M M K H V W O U O N K S O I I N I R Q M J I Z S N N U N P G N M N E A H C I Y A B R F T O M G A C U G T I N N R A G C L F Z W T N W T W R Z J X N T O N I T I P V P U J J M X L L D T O A O E Z N E L T L A Q S A L U D M E N T A L G AUTOCUIDADO AUTONOMIA SALUD FISICA ACTIVIDAD FISICA MELATONINA AUTOSUFICIENCIA RESPONSABILIDAD SALUD MENTAL DOMIR CICLO CIRCADIANO EMPODERAMIENTO PARTICIPACION HIGIENE DEL SUEÑO ALIMENTACION <u>Responsable: Lau, Xime y Fer</u>		
11:40 a 12:00 pm (20 mins) Contenido: Cierre y tarea.	-Dinámica de cierre (grupal) ¿Cómo se sintieron con la dinámica? ¿Qué les gustó de la dinámica/sesión? ¿Con que se llevan a casa de acuerdo a lo que se vió e hizo durante la sesión Explicación y entrega de tareas para la próxima sesión. La tarea de la semana será completar la tabla con las palabras que se encuentran en la parte de abajo, colocando cada una en el cuadro que crean que es correcto.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	-Calendario de hábitos impreso. -Imagen de higiene personal impresos.

	Verano 2023  Se les entregará el formato de “Mi calendario saludable” para que lo llenen en la segunda semana. (ANEXO 3) <u>Responsable: Todo el equipo</u>		
--	---	--	--

Referencias:

- Normodorm. (2023, March 13). *7 alimentos que te ayudan a dormir mejor*. Normodorm. <https://normodorm.es/alimentos-para-dormir-mejor/>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (n.d.). *Autocuidado: Clave para envejecer Saludablemente*. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente>
- U.S. National Library of Medicine. (n.d.). *¿No puede dormir? pruebe con estos consejos*: Medlineplus Enciclopedia Médica. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000853.htm>

Anexos:

Anexo 1: Sopa de letras

Autocuidado

M K X M G K Y W Y F P H P K P E T X F M
Y E T G A L I M E N T A C I Ó N E N C Y
U M Z C C W Y I S A L U D F I S I C A R
Y A R Q T Ñ B I P N M T W R Q P L J Q C
H C Q P B T X Z U C P O D A T V K X B I
B T H A U T O S U F I C I E N C I A E C
H I G I E N E D E L S U E Ñ O L M U M L
X V W E F P A R T I C I P A C I O N P O
Ñ I B U C E N T D X D D R Z F C J Q O C
V D H X P N T A F H A A D P I J S M D I
Q A V M U V N U T P W D X N T M J E E R
D D H T W U D H D A M O C T A S S L R C
L F R E S P O N S A B I L I D A D A A A
K I M Y W T R B I P I Y M Y D K X T M D
L S J N O M M K H V W O U O N K S O I I
N I R Q M J I Z S N N U N P G N M N E A
H C I Y A B R F T O M G A C U G T I N N
R A G C L F Z W T N W T W R Z J X N T O
N I T I P V P U J J M X L L D T O A O E
Z N E L T L A Q S A L U D M E N T A L G

AUTOCUIDADO
AUTONOMIA
SALUD FISICA
ACTIVIDAD FISICA
MELATONINA

AUTOSUFICIENCIA
RESPONSABILIDAD
SALUD MENTAL
DOMIR
CICLO CIRCADIANO

EMPODERAMIENTO
PARTICIPACION
HIGIENE DEL SUEÑO
ALIMENTACION

Fuente: elaboración propia

Anexo 2: Tarea

Verano 2023



HIGIENE PERSONAL



Higiene del sueño

Higiene bucal

Higiene corporal

Higiene de nuestra ropa ✕



PALABRAS

- Cepillo de dientes
- Shampoo
- Almohada
- Alimentos saludables
- Lavadora
- Pasta dental
- Té relajante
- Ducha
- Jabón de polvo
- Jabón para manos
- Crema corporal
- Agua
- Cama
- Toalla de cuerpo
- Jabón corporal

Fuente: elaboración propia

Anexo 3: Calendario de hábitos





PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara
Verano 2023

“Mi calendario saludable”

Actividades	 DIF						
Cantidad de veces que tomé agua natural 							
Cantidad de horas que dormí por la noche 							
¿Cuántas comidas fuertes hice? 							
Estado de ánimo 							
¿Hice actividad física? ¿Cuál? 							

Fuente: elaboración propia
Planeación virtual 2

Cronograma de actividades por semana
SEMANA 2

Tema (eje) 1: Sentido de vida: Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 2: Autocuidado

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

- Escuchar cómo les fue con el monitoreo de hábitos de la semana 1.
- Hablar sobre el autocuidado (higiene del sueño, ciclo circadiano).
- El autocuidado como una pieza clave para un envejecimiento saludable.
- Hablar de alimentos que favorecen el sueño.
- Explicar el ciclo circadiano.

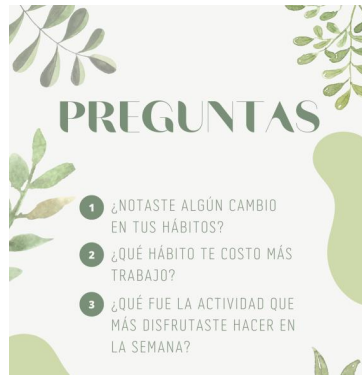
Martes virtual: Grupo de WhatsApp de 12 p.m-1 p.m

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Jueves Jueves 12:00- 13:00 hrs	Karen: “K” Lau “L” Xime “X” Fer “F”		
Bienvenida	Bienvenida Responsable: Todo el equipo	- Involucramiento de las PM.	- Foto grupal. - Preguntas.

(12:00- 12:15 p.m)	X: ¡Hola comunidad!, muy buenos días a todos y todas, estamos muy contentas de volver con ustedes, bienvenidos a la segunda sesión de nuestro taller “Nutriendo mi vida”. Para que nos recuerden volveremos a mandar la foto de nosotras. FOTO GRUPAL  F: Recordando el tema de la semana pasada: HÁBITOS, en donde vimos cómo identificar un buen o mal hábito, tips para implementar un buen hábito a tu día a día, separar tu día en 3 partes o realizar 21 días un hábito, ¿se acuerdan? L: Ahora, nos gustaría iniciar preguntando cómo les fue con la tarea, para esto haremos una dinámica en donde cada quien	- Participación activa del equipo y PM.	
---------------------------	---	--	--

deberá mandar un texto o un audio respondiendo las siguientes preguntas:

(ANEXO 1)



***Minutos para que participen.
(5-7 minutos)

K: ¡Muy bien, ahora que todos participamos respondiendo a las preguntas, pasaremos a la actividad física!

Activación física (12:15- 12:23)	Activación física Responsable: Fer F: ¿Están listos para mover el cuerpo?, para empezar este martes llenos de energía vamos a realizar un poco de activación física. Les compartimos algunos beneficios de realizar una activación física como la que llevaremos a cabo a continuación: 1. Fortalece tus músculos y huesos. 2. Ayuda a la circulación. 3. Brinda flexibilidad y equilibrio. 4. Reduce el estrés. Link al video: https://youtu.be/rySxBKSeEE0 F: ¿Cómo se sintieron? F: Recuerden que pueden estar realizando estos ejercicios a lo largo de la semana.		- Video de activación física.
Activación cognitiva (12:23-12:30)	Activación cognitiva Responsable: Equipo proyecto de vida K: Ahora vamos a poner a trabajar nuestro cerebro con el objetivo de activarnos no solo físicamente		- Video de activación cognitiva.

	sino cognitivamente también, ¡COMENZAMOS! Link al video: https://youtu.be/vIADDa3TGPM		
Presentación del tema y actividad (12:30-12:50)	Video de presentación del tema y explicación de la dinámica Responsable: Lau y Xime X: Les mandaremos un video en el cual les presentaremos el tema de esta sesión. Si por algún motivo no lo pueden abrir nos avisan por favor. L: Les daremos el tiempo suficiente para que puedan verlo, ¿están listos? ¡EMPEZAMOS! Link al video: https://www.youtube.com/watch?v=kLrJrYC21ww X: ¿Todos y todas pudieron ver el video? ¿Qué les pareció el tema? X: Para la siguiente actividad, les tenemos preparadas algunas preguntas que les harán reflexionar sobre lo que se abordó en el video. Te doy unos minutos para que las leas y compartas algunas respuestas en el grupo.	- Reflexiones/preguntas que mencionen a partir del video. - Interacción por parte de las PM.	- Video de explicación del tema. - Imagen de las preguntas con alusión al tema.

	(ANEXO 2) Explorando el Autocuidado: Un Viaje Hacia Mi Bienestar 1. ¿Qué significa el autocuidado para mí? 2. ¿Qué actividades o momentos me hacen sentir bien? 3. ¿Cuáles son los obstáculos que me impiden dedicar tiempo y atención a mi propio cuidado? 4. ¿Cómo puedo incorporar pequeños actos de autocuidado en mi día a día? 5. ¿Cuáles son las señales que me da mi cuerpo cuando necesito tomar un descanso? 6. ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo a través de una alimentación saludable? 7. ¿Cómo puedo mejorar mi calidad de sueño y asegurar que estoy descansando lo suficiente? ***Minutos para que participen. (5- 7 minutos) X: ¡Gracias a todas y todos por sus respuestas!		
Cierre (12:50-13:00 p.m) -Despedida -Preguntas de reflexión -Tarea	Cierre y despedida Responsable: Fer y Karen F: Gracias a todas y a todos por haber compartido su tiempo y por su participación. K: ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Les gustó la actividad? ¿Qué se llevan de esta sesión? ***Minutos para que participen. (3 minutos) F: Esperamos que hayan disfrutado la sesión de hoy. ***Se explicará la tarea: K: La actividad de la semana será completar la tabla con las palabras que se encuentran en la parte de	- Participación activa del equipo y PM. - Involucramiento de las PM. - Resolución de dudas surgidas en la etapa de cierre y despedida. - Escuchar las opiniones de las PM.	-Imagen de la actividad de tarea.

abajo, colocando cada una en el cuadro que consideren que es correcto.

Verano 2023

HIGIENE PERSONAL

Higiene del sueño	Higiene bucal	Higiene corporal

Higiene de nuestra ropa

PALABRAS

- Cepillo de dientes
- Shampoo
- Almohada
- Alimentos saludables
- Lavadora
- Pasta dental
- Te relajante
- Ducha
- Jabón de polvo
- Jabón para manos
- Crema corporal
- Agua
- Cama
- Toalla de cuerpo
- Jabón corporal

F: Cualquier duda quedamos al pendiente. ¡Nos vemos el próximo martes a la misma hora!

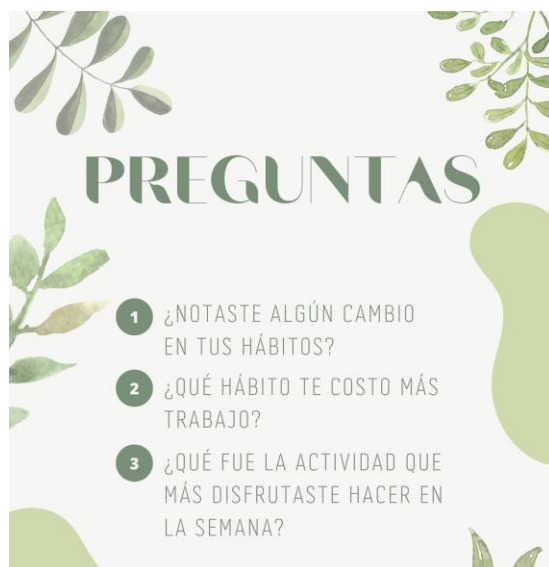
K: ¡Qué tengan un bonito día!

Referencias:

- Normodorm. (2023, March 13). *7 alimentos que te ayudan a dormir mejor*. Normodorm. <https://normodorm.es/alimentos-para-dormir-mejor/>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (n.d.). *Autocuidado: Clave para envejecer Saludablemente*. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente>
- U.S. National Library of Medicine. (n.d.). *¿No puede dormir? pruebe con estos consejos*: Medlineplus Enciclopedia Médica. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000853.htm>

ANEXOS:

Anexo 1: Preguntas de reflexión



Fuente: elaboración propia

Anexo 2: Preguntas sobre el tema

Explorando el Autocuidado: Un Viaje Hacia Mi Bienestar



DIF Tlaxiaco **DIF** Cuautlaxco **DIF** Tlaxiaco **DIF** Zapotlán **DIF** Tlaxiaco

1. ¿Qué significa el autocuidado para mí?
2. ¿Qué actividades o momentos me hacen sentir bien?
3. ¿Cuáles son los obstáculos que me impiden dedicar tiempo y atención a mi propio cuidado?
4. ¿Cómo puedo incorporar pequeños actos de autocuidado en mi día a día?
5. ¿Cuáles son las señales que me da mi cuerpo cuando necesito tomar un descanso?
6. ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo a través de una alimentación saludable?
7. ¿Cómo puedo mejorar mi calidad de sueño y asegurar que estoy descansando lo suficiente?

Fuente: elaboración propia

Anexo 3: Tarea

Verano 2023



HIGIENE PERSONAL



Higiene del sueño	Higiene bucal	Higiene corporal

Higiene de nuestra ropa



PALABRAS

- Cepillo de dientes
- Shampoo
- Almohada
- Alimentos saludables
- Lavadora
- Pasta dental
- Té relajante
- Ducha
- Jabón de polvo
- Jabón para manos
- Crema corporal
- Agua
- Cama
- Toalla de cuerpo
- Jabón corporal

Fuente: elaboración propia

Planeación presencial 3
Cronograma de actividades por semana

SEMANA 3

Objetivo general (sub-proyecto): Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 3: Psiconutrición: emociones y alimentación

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

- Dar introducción a qué son las emociones, su función en nuestra vida diaria (significados).
- Relación e implicación que tienen las emociones en la alimentación.
- Dar a conocer alimentos/acciones en los cuáles pueden encontrar hormonas de la felicidad.
- Explicar la diferencia entre hambre fisiológica y hambre emocional.
- Que las personas mayores puedan identificar acciones que los hagan sentir felices, tristes, enojados, preocupados o con miedo y que alimentos consumen frente a eso que sienten.

Días de intervención:

Miércoles: CETAM

Jueves: Dif Zapopan

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día 10:00-10:25 a.m (25 minutos):	- Bienvenida Preguntarles cómo están, cómo les fue con su registro de hábitos (tarea).	- Número de participantes. - Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	-Sillas. -Vasos de plástico. -Bebida de pepino y kiwi. -Proyector.

	Retomar el tema de la sesión 2 para recordar y conectar con el tema de esta sesión. <u>Responsable: Todo el equipo</u> - Activación física <u>Responsable: Proyecto de Vida</u> - Activación cognitiva <u>Responsable: Xime</u> - Adivina el sabor Se les dará a probar una bebida a base de agua y frutas con la finalidad de que adivinen con qué ingredientes está preparada el agua de sabor (sin azúcar). Sabor: Pepino con kiwi. <u>Responsable: Karen</u>		
10:25 - 10:40 am (15 mins) Dinámica para introducir al tema.	- Introducción al tema - Dinámica de participación Empezaremos preguntando sobre: ¿qué son las emociones?, ¿qué función tienen?, ¿de qué manera las emociones influyen en el comportamiento de las personas?... Después pasaremos al tema. <u>Responsable: Xime, Fer y Karen</u>	- Involucramiento de las PM. - Participación activa de parte del equipo y PM.	.

10:40- 11:20 a.m. (40 mins): Contenido: Teoría y aplicación. Explicar en qué consiste	- Presentación del tema (Emociones y alimentación) Link de la presentación: https://www.canva.com/design/DAFmYZwoXJk/qRDRw4a8pl0XNBTP-nQzVA/edit?utm_content=DAFmYZwoXJk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton La teoría será explicada en una presentación, se harán pausas de dudas entre subtemas para hacer el tiempo del tema más dinámico. La teoría estará dividida en dos, la parte que tiene que ver con psicología y la que tiene que ver desde la nutrición. 1. <u>Emociones. (Xime)</u> <u>*Toda la teoría fue obtenida de la misma fuente*</u> Según Llenas (2016) las emociones son estados afectivos, reacciones subjetivas al entorno que nos mueven por dentro. Todas las emociones cumplen con una función adaptativa y tiene un origen fisiológico. Las emociones pueden manifestarse de manera física, (las sensaciones y cambios endocrinos), y por otra parte se manifiestan de manera psicológica, es decir, pensamientos, actitudes, creencias. (Llenas, 2016)	- Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	- Presentación del tema. - Proyector.
--	---	--	--

	Las emociones son variables y tienen diferentes grados de intensidad. Las emociones suelen ser más intensas, pero tiene menos durabilidad que un sentimiento. (Llenas (2016) Además, existen muchos tipos de emociones, pero las emociones primarias son las que son compartidas en todas las culturas. Las cinco emociones primarias de acuerdo con Llenas (2016) son: la alegría, la tristeza, la ira, el miedo y la calma. Alegría: Cuando sentimos esta emoción, percibimos un estado interno lleno de vigor, agitación y energía. Solemos sentirnos animados y con ganas de hacer cosas. - Función de la alegría: nos dispone a hacer cosas, a relacionarnos y compartir, a tomar iniciativas, a la acción constructiva. - Tipo de energía: fresca, luminosa, podemos sentirla en todas las partes del cuerpo - Su expresión: el signo más visible y reconocible es la sonrisa, aunque esto depende de cada persona.		
--	--	--	--

	Tristeza: es la emoción opuesta a la alegría. Cuando estamos tristes, podemos sentirnos decaídos, con falta de confianza y una sensación de vulnerabilidad. Esta emoción va ligada a la pérdida de alguna persona u objeto con el que teníamos un fuerte vínculo emocional. - Función: nos invita a la reflexión y nos hace prestar atención en nosotrxs mismxs. También nos invita a tomar descansos. - Energía: se contraerse, cerrarse. Podemos ubicarla en el pecho, corazón, espalda, piernas, opresión en el corazón, un nudo en la garganta, pesadez. - Expresión: el signo más visible y conocido es el llanto y las lágrimas. Su expresión facial es de preocupación y seriedad, podemos fruncir el ceño, los labios descienden y llegan a temblar. - Ira / enojo: emoción exaltada y que suele ser desagradable, la mayoría de veces surge de la frustración ante algo que deseamos y no obtenemos, o ante una injusticia. - Función: defender, de supervivencia y diferenciación. Se da ante estímulos que el organismo interpreta como amenazantes		
--	---	--	--

	para su supervivencia. (Llenas, 2016) - Energía: la rabia quiere salir, descargarse, tiene un movimiento expansivo, desde adentro hacía afuera. (Llenas, 2016) - Expresión: músculos tensos, apretamos la mandíbula, cerramos puños, las niveles de la adrenalina y noradrenalina se disparan, el ritmo cardiaco y la presión sanguínea se aceleran. (Llenas, 2016) Miedo: Emoción intensa que se experimenta ante la percepción de un peligro real o imaginario - Función: es la más primitiva o animal que tenemos para la supervivencia. Nos señala el peligro o situación que nos inquieta y lo interesante es poder entender el por qué. - Energía: emoción de contracción, la energía se retrae hacia dentro y sentimos como si algo de fuera nos abrumara tanto que nos empequeñecer, acobardara o bloqueara. Nos puede llevar a agredir (que sería la ira), pero también a pedir ayuda. - Expresión: multitud de posibles expresiones		
--	--	--	--

	(inseguridad, nerviosismo, preocupación, incertidumbre, ansiedad, entre otras) Calma: estado de paz y tranquilidad, una emoción relajada y menos intensa que el resto de las emociones. Se caracteriza por un estado interno de bienestar. - Función: establecer equilibrio en la persona, permitirle descansar y reponer fuerzas. Proporciona un estado de coherencia interna, regula y temple las demás emociones. Además, nos ayuda a enfrentar los cambios que se presentan. - Energía: lenta y sigue el ritmo de la respiración profunda. Nos permite sentir bienestar corporal y la claridad mental aumenta. La atención está centrada y no está tan dispersa. - Expresión: tono de voz firme, expresión corporal serena. La calma al igual que las otras emociones, se contagia Llenas (2016) nos propone un modelo a seguir para cuando estamos sintiendo una emoción; el primer paso es identificar, si la persona la tiene clara, recomienda realizar algún ejercicio para externalizar, sin embargo, si la persona no la tiene muy clara, recomienda hacer un		
--	---	--	--

	repaso de la teoría de las emociones y realizar los siguientes siete pasos: 1. Buscar un lugar tranquilo, sin distracciones, para respirar y cerrar los ojos si se desea 2. Observar si se está sintiéndose alguna emoción, sensación o pensamiento 3. Permitirse sentir la emoción, no evitarla 4. Tratar de ubicar la emoción en algún lugar del cuerpo 5. Identificar la emoción 6. Externalizar 7. Crear conciencia de la emoción y posteriormente dejarla ir <u>2.1 Emociones y alimentación. (Fer)</u> -Introducción al tema: Las emociones pueden verse reflejadas en los hábitos alimenticios de las personas, y a su vez, la alimentación puede afectar el estado emocional. -Hormonas de la felicidad: serotonina, dopamina y endorfinas (función de las mismas, fuentes de alimentos en dónde las podemos encontrar, acciones que al llevarlas a cabo se segregan, etc) -Resumen del tema: Importancia de reconocer cómo las emociones influyen en nuestra alimentación y hacer elecciones conscientes para		
--	---	--	--

	apoyar nuestra salud emocional y física. Es indispensable tener una dieta equilibrada y variada para mantener una buena salud emocional y física. <u>2.2 Hambre fisiológica vs hambre emocional. (Karen)</u> Las emociones juegan un papel muy importante sobre el hambre y sobre la elección de los alimentos que consumimos. Para ello es muy importante aclarar la diferencia entre hambre emocional y hambre fisiológica para que cada persona reflexione sobre la razón por la que está comiendo. - El hambre fisiológica: es aquella que comienza desde una sensación y estímulo interno, esto quiere decir que comienza desde la sensación de apetito (hambre) y se sacia. - El hambre emocional: es aquella que se produce por un estímulo externo o por los propios sentidos como puede ser la vista, el olfato, el que te impongan a comer, etc. <u>Recomendaciones para enfrenar el hambre emocional:</u> 1. En primer lugar identificar emociones para entender qué le está pasando a mi cuerpo o qué me está pidiendo mi cerebro, por qué estoy		
--	---	--	--

	buscando comida. ¿Es un hambre real o emocional? 2. Identificar que es un hambre emocional tengo que entender que voy a tener que trabajar en mis emociones. Puede que necesitemos actividades de descarga como actividades recreativas, actividades para relajar como meditación o simplemente escuchar melodías/ canciones donde nos ayuden a relajarnos 3. Evaluar la necesidad de tratarlo mediante una terapia psicológica. <u>Responsable: Xime, Fer y Karen</u>		
11:20 - 11:50 (20 mins) a.m. Contenido: dinámica de grupo.	-Dinámica grupal -Musicoterapia: Poner fragmentos de diferentes tipos de melodías y ellos tendrán que dibujar o escribir cuál fue la emoción que sintieron al escucharla. Tristeza: https://www.youtube.com/watch?v=ga5Bo4YdgH4 Miedo: https://www.youtube.com/watch?v=ZPdk5GalDjo Ira:	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	-Melodías (musicoterapia) -Impresiones del formato "Mis emociones y su relación con la alimentación". -Hojas -Plumones -Bocina

	https://www.youtube.com/watch?v=ZPdk5GalDjo Calma: https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg Alegría: https://www.youtube.com/watch?v=5QBkXCEzYo8 *A pesar de que las emociones tengan una “canción”, la interpretación será completamente subjetiva* -”Mis emociones y su relación con la alimentación” (ANEXO 1) Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara Verano 2023 "Mis emociones y su relación con la alimentación" ¿Qué acciones me hacen sentir _____ y qué alimentos consumo cuando experimento esa emoción? <table><tr><td> Alegre 😊 • • • Alimentos que consumo cuando me siento feliz: </td><td> Triste 😞 • • • Alimentos que consumo cuando me siento triste: </td><td> Enojado/a 😡 • • • Alimentos que consumo cuando me siento enojado: </td></tr><tr><td> Calmado/a 😌 • • • Alimentos que consumo cuando me siento calmado/a: </td><td> Miedo 😱 • • • Alimentos que consumo cuando siento miedo: </td><td></td></tr></table> Responsable: Todo el equipo	Alegre 😊 • • • Alimentos que consumo cuando me siento feliz:	Triste 😞 • • • Alimentos que consumo cuando me siento triste:	Enojado/a 😡 • • • Alimentos que consumo cuando me siento enojado:	Calmado/a 😌 • • • Alimentos que consumo cuando me siento calmado/a:	Miedo 😱 • • • Alimentos que consumo cuando siento miedo:			
Alegre 😊 • • • Alimentos que consumo cuando me siento feliz:	Triste 😞 • • • Alimentos que consumo cuando me siento triste:	Enojado/a 😡 • • • Alimentos que consumo cuando me siento enojado:							
Calmado/a 😌 • • • Alimentos que consumo cuando me siento calmado/a:	Miedo 😱 • • • Alimentos que consumo cuando siento miedo:								
11:50 a 12:00 pm (20 mins) Contenido: Cierre y tarea.	-Dinámica de cierre (grupal) ¿Cómo se sintieron con la dinámica? ¿Qué les gustó de la dinámica/sesión? ¿Con que se llevan a casa de acuerdo a lo que se vió e hizo durante la sesión Explicación y entrega de tareas para la próxima sesión.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	-Tarea impresa. -Calendario de hábitos impreso.						

	DIARIO DE CUIDADO PERSONAL EMOCIONES EXPERIMENTADAS: _____ _____ ¿EN QUÉ PARTE DE MI CUERPO LAS SENTÍ ? _____ _____ _____ ¿QUÉ PROVOCÓ LA EMOCIÓN? _____ _____ _____ ¿CÓMO REACCIONÉ ? _____ _____ _____ ¿QUÉ NECESIDADES PERSONALES DETECTASTE? _____ _____ _____ (ANEXO 2) Se les entregará el formato de “Mi calendario saludable” para que lo llenen en la segunda semana. (ANEXO 3) <u>Responsable: Todo el equipo</u>		
--	--	--	--

Referencias:

1. Universidad de los Andes. (2020). ¿Cómo influyen las emociones en la alimentación?. Recuperado de <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/como-influyen-las-emociones-en-la-alimentacion#:~:text=Cuando%20una%20persona%20siente%20estr%C3%A9s,una%20sensaci%C3%B3n%20temporal%20de%20bienestar.>
2. MedlinePlus. (2023). Triptófano. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002332.htm#:~:text=Funciones,->

[Expanda%20secci%C3%B3n&text=El%20cuerpo%20utiliza%20el%20tript%C3%B3fano,de%20%C3%A1nimo%20y%20el%20dolor.](#)

3. Sanitas. (2023). La serotonina y las emociones. Recuperado de <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/enfermedades-y-trastornos/endocrinas/serotonina>
4. Ricardo Bahena-Trujillo, Gonzalo Flores, José A Arias-Montaña. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. Recuperado de <https://www.revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/218#:~:text=La%20dopamina%20es%20el%20neurotransmisor,como%20en%20la%20comunicaci%C3%B3n%20neuroend%C3%B3crina>.
5. Instituto Nacional del Cáncer. (2023). Endorfina. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/endorfina>
6. Welthy. (2023). Alimentos que liberan endorfinas. Recuperado de <https://welthy.es/magazine/alimentos-que-liberan-endorfinas/>
7. Llenas, A. (2014). *Diario de las emociones*. Grupo Planeta (GBS).

Anexos:

Anexo 1: Actividad de emociones y alimentación

Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara
Verano 2023

"Mis emociones y su relación con la alimentación"

¿Qué acciones me hacen sentir_____ y qué alimentos consumo cuando experimento esa emoción?

Alegre  • • • Alimentos que consumo cuando me siento feliz:	Triste  • • • Alimentos que consumo cuando me siento triste:	Enojado/a  • • • Alimentos que consumo cuando me siento enojado:
Calmado/a  • • • Alimentos que consumo cuando me siento calmado/a:	Miedo  • • • Alimentos que consumo cuando siento miedo:	

Fuente: elaboración propia

Anexo 2: Tarea

DIARIO DE CUIDADO PERSONAL

EMOCIONES EXPERIMENTADAS:

¿EN QUÉ PARTE DE MI CUERPO LAS SENTÍ ?

¿QUÉ PROVOCÓ LA EMOCIÓN?

¿CÓMO REACCIONÉ ?

¿QUÉ NECESIDADES PERSONALES DETECTASTE?

Fuente: elaboración propia

Anexo 3: mi calendario saludable

PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara
Verano 2023



"Mi calendario saludable"

Actividades	 DIF						
Cantidad de veces que tomé agua natural 							
Cantidad de horas que dormí por la noche 							
¿Cuántas comidas fuertes hice? 							
Estado de ánimo 							
¿Hice actividad física? ¿Cuál? 							

Fuente: elaboración propia

Planeación virtual 3
Cronograma de actividades por semana

SEMANA 3

Tema (eje) 1: Sentido de vida: Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 3: Psiconutrición: emociones y alimentación

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

- Dar introducción a qué son las emociones, su función en nuestra vida diaria (significados).
- Relación e implicación que tienen las emociones en la alimentación.
- Dar a conocer alimentos/acciones en los cuáles pueden encontrar hormonas de la felicidad.
- Explicar la diferencia entre hambre fisiológica y hambre emocional.
- Que las personas mayores puedan identificar acciones que los hagan sentir felices, tristes, enojados, preocupados o con miedo y que alimentos consumen frente a eso que sienten.

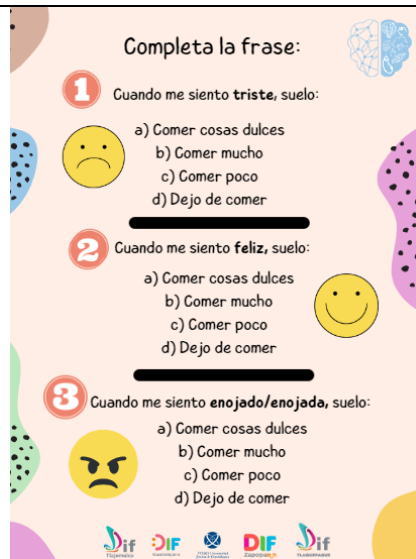
Martes virtual: Grupo de WhatsApp de 12 p.m-1 p.m

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Jueves Jueves 12:00- 13:00 hrs	Karen: “K” Lau “L” Xime “X” Fer “F”		
Bienvenida (12:00- 12:15 p.m)	Bienvenida Responsable: Todo el equipo	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	- Preguntas.

	F: ¡Hola comunidad virtual!, muy buenos días, bienvenidos a nuestra tercera sesión del taller “Nutriendo mi vida”. L: Para comenzar esta sesión vamos a recordar un poco el tema que vimos la semana pasada que fue el del autocuidado ¿se acuerdan? K: ¡Muy bien, ahora que todos participamos respondiendo a las preguntas, pasaremos a la actividad física! El autocuidado es fundamental para llevar a cabo un estilo de vida saludable en el que podamos tener bienestar tanto físico como mental. X: ¿Cuáles acciones de autocuidado llevan a cabo en su vida diaria? ***Minutos para que participen. (3-5 minutos)		
Activación física (12:15- 12:23)	Activación física Responsable: Proyecto de Vida K: ¿Están listos para iniciar este martes llenos de energía? Pasaremos con la actividad física de la semana. Les compartimos algunos beneficios de realizar una activación física como la que llevaremos a cabo a continuación:		- Video de activación física.

	1. Fortalece tus músculos y huesos. 2. Ayuda a la circulación. 3. Brinda flexibilidad y equilibrio. 4. Reduce el estrés. Link al video: https://youtu.be/t1YMPgceqgU K: ¿Cómo se sintieron? L: Recuerden que pueden estar realizando estos ejercicios a lo largo de la semana para que se mantengan activos.		
Activación cognitiva (12:23-12:30)	Activación cognitiva Responsable: Xime X: Ahora vamos a poner a trabajar nuestro cerebro con los siguientes ejercicios. ¡COMENZAMOS! ^ Link al video: https://youtu.be/ICwgN6Qd1gQ		- Video de activación cognitiva.
Presentación del tema y actividad (12:30-12:50)	Video de presentación del tema y explicación de la dinámica Responsable: Xime, Fer y Karen F: Les mandaremos unas preguntas antes de comenzar con el tema, las pueden contestar con un audio o escribiendo su respuesta en el chat. (ANEXO 1)	- Reflexiones/preguntas que mencionen a partir del video. - Interacción por parte de las PM.	- Video de explicación del tema. - Imagen de las preguntas con alusión al tema.

	 ***Minutos para que participen. (3 minutos) X: Ahora les vamos a mandar un video en el cual les presentaremos el tema del día de hoy. Si por algún motivo no lo pueden abrir nos avisan por favor. L: Les daremos el tiempo suficiente para que puedan verlo, ¿están listos? Link al video: https://youtu.be/9QMwtgCsr6k (video solo de las emociones) -Ximena https://youtu.be/sOeGAd0mU6o (emociones y alimentación)		- Fragmentos de la música.
--	--	--	-----------------------------------



(ANEXO 2)

F: ¿Qué les pareció el tema?

X: Para la siguiente actividad les pondremos fragmentos de algunas melodías y ustedes tendrán que decir en el chat cuál fue la emoción que sintieron.

Tristeza:

https://www.youtube.com/watch?v=g_a5Bo4Ydgh4

Miedo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPdk5GalDjo>

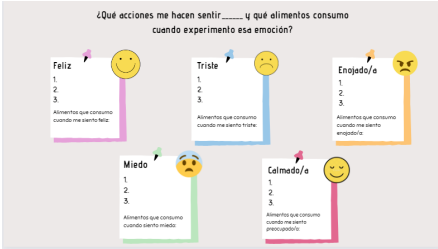
Ira:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPdk5GalDjo>

Calma:

<https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg>

	Alegría: https://www.youtube.com/watch?v=5QBkXCEzYo8 ***Minutos para que participen. (7-10 minutos) X: ¡Gracias a todas y todos por sus respuestas! F: Es impresionante como es que con una melodía podemos sentir emociones específicas.		
Cierre (12:50-13:00 p.m) -Despedida -Preguntas de reflexión -Tarea	Cierre y despedida Responsable: Todo el equipo L: ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Les gustó la actividad? ¿Qué se llevan de esta sesión? ***Minutos para que participen. (3 minutos) K: Esperamos que hayan disfrutado la sesión de hoy. ***Se explicará la tarea: F: La actividad de la semana será pasar a una hoja el siguiente formato. Cuando lo tengan listo pueden tomarle una foto y mandarla al chat para compartirla con los demás. (ANEXO 3)	- Participación activa del equipo y PM. - Involucramiento de las PM. - Resolución de dudas surgidas en la etapa de cierre y despedida. - Escuchar las opiniones de las PM.	-Imagen de la actividad de tarea.

	PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara Verano 2023 "Mis emociones y su relación con la alimentación" Instrucciones: 1. Llenar en el cuadrado correspondiente 3 acciones que te hagan sentir feliz, triste, enojado/a, calmado/a y con miedo, además escribe cuáles alimentos consumes cuando experimentas esa emoción.  X: Cualquier duda quedamos al pendiente. ¡Nos vemos el próximo martes! L: Recuerden que si no pudieron estar presentes cuando se impartió el taller, pueden revisar los materiales en otro momento que tengan oportunidad. X: ¡Qué tengan un bonito día!		
--	---	--	--

Referencias:

1. Universidad de los Andes. (2020). ¿Cómo influyen las emociones en la alimentación?. Recuperado de <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/como-influyen-las-emociones-en-la-alimentacion#:~:text=Cuando%20una%20persona%20siente%20estr%C3%A9s,una%20sensaci%C3%B3n%20temporal%20de%20bienestar.>
2. MedlinePlus. (2023). Triptófano. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002332.htm#:~:text=Funciones,-Expandir%20secci%C3%B3n&text=El%20cuerpo%20utiliza%20el%20tript%C3%B3fano,de%20%C3%A1nimo%20y%20el%20dolor.>

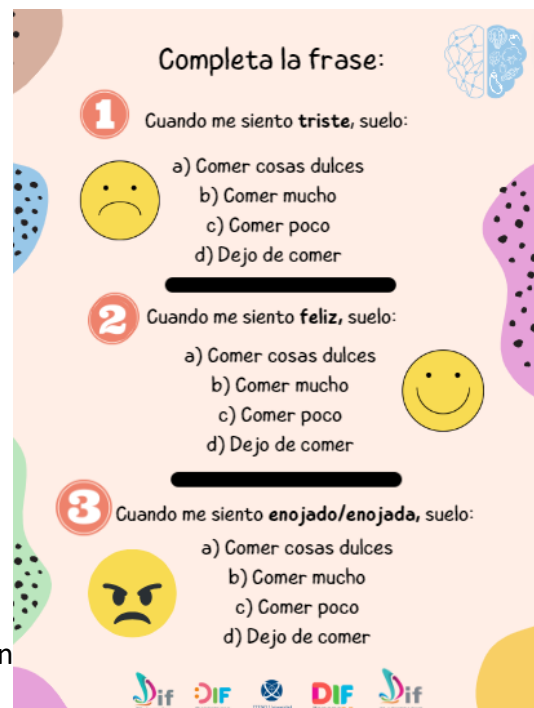
3. Sanitas. (2023). La serotonina y las emociones. Recuperado de <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/enfermedades-y-trastornos/endocrinas/serotonina>
4. Ricardo Bahena-Trujillo, Gonzalo Flores, José A Arias-Montaño. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. Recuperado de <https://www.revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/218#:~:text=La%20dopamina%20es%20el%20neurotransmisor,como%20en%20la%20comunicaci%C3%B3n%20neuroend%C3%B3crina.>
5. Instituto Nacional del Cáncer. (2023). Endorfina. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/endorfina>
6. Welthy. (2023). Alimentos que liberan endorfinas. Recuperado de <https://welthy.es/magazine/alimentos-que-liberan-endorfinas/>

ANEXOS:

Anexo 1: Preguntas de introducción

Anexo 2: actividad

al tema



te: elaboración

Anexo 3: Tarea

PAP Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara
Verano 2023

"Mis emociones y su relación con la alimentación"

Instrucciones:

1. Llenar en el cuadrito correspondiente 3 acciones que te hagan sentir feliz, triste, enojado/a, calmado/a y con miedo, además escribe cuáles alimentos consumes cuando experimentas esa emoción.

¿Qué acciones me hacen sentir _____ y qué alimentos consumo cuando experimento esa emoción?

Emoción	Acciones	Alimentos
Feliz 😊	1. 2. 3.	Alimentos que consumo cuando me siento feliz:
Triste 😞	1. 2. 3.	Alimentos que consumo cuando me siento triste:
Enojado/a 😡	1. 2. 3.	Alimentos que consumo cuando me siento enojado/a:
Miedo 😨	1. 2. 3.	Alimentos que consumo cuando siento miedo:
Calmado/a 😌	1. 2. 3.	Alimentos que consumo cuando me siento preocupado/a:

Fuente: elaboración propia

Planeación 4 presencial
Cronograma de actividades por semana

SEMANA 4

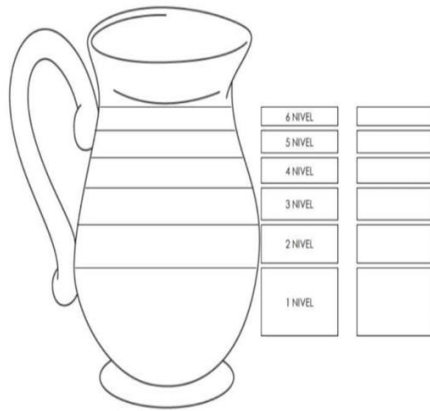
Objetivo general (sub-proyecto): Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.			
Tema 4: Educación en nutrición básica. Equipo 2: Salud y bienestar “NUTRIENDO MI VIDA”			
Objetivos para esta sesión: ● Explicar en qué consiste el plato del bien comer. ● Explicar en qué consiste la jarra del buen beber. ● Importancia del consumo de agua. ● Consumo óptimo de azúcar y sal. ● Mitos y realidades de la nutrición.			
Días de intervención: Miércoles: CETAM Jueves: Dif Zapopan			
Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día 10:00-10:25 a.m (25 minutos):	- Bienvenida Preguntarles cómo están, cómo les fue con su tarea. Retomar el tema de la sesión 3 para recordar y conectar con el tema de esta sesión.	- Número de participantes. - Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	-Sillas. -Vasos de plástico. -Bebida de ...

	<u>Responsable: Todo el equipo</u> - Activación física <u>Responsable: Karen</u> - Activación cognitiva <u>Responsable: Proyecto de Vida</u> - Adivina el sabor Se les dará a probar una bebida a base de agua y frutas con la finalidad de que adivinen con qué ingredientes está preparada el agua de sabor (sin azúcar). Sabor: <i>Jamaica con canela</i> <u>Responsable: Karen</u>		
10:25 - 10:40 am (15 mins) Dinámica para introducir al tema.	- Introducción al tema - Dinámica de participación Empezaremos preguntando sobre qué posibles mitos han escuchado acerca de la nutrición, después de escucharlos diré algunos de los más comunes los cuales son: ● Tomar agua en las comidas engorda. ● Los alimentos light no engordan. ● La fruta después de las 7p.m. engorda más. ● Tomar puros jugos para desintoxicarse. ● El desayuno es la comida más importante del día ● El pan es malo.	- Involucramiento de las PM. - Participación activa de parte del equipo y PM.	.

	• Tienes que ser delgado para estar sano. • Si omito una comida, puedo bajar de peso. Y juegos las realidades de estos mismos: • Todas las comidas son importantes, no solo el desayuno. • Ningún alimentos es malo o bueno, sino que algunos alimentos aportan más nutrientes que otros. • La delgadez no es un signo de salud, una persona delgada puede estar desnutrida. • Si se omite una comida, puede terminar sintiendo más hambre. Esto le puede hacer comer más de lo normal en la próxima comida. Los estudios muestran una relación entre no desayunar y la obesidad. Platicaremos de 4 a 6 minutos y después pasaremos al tema. <u>Responsable: Lau</u>		
10:40- 11:20 a.m. (40 mins): Contenido: Teoría y aplicación. Explicar en qué consiste	- Presentación del tema (Educación en nutrición) Link de la presentación: https://www.canva.com/design/DAFnKG85yVY/IEsBjoQVgFOfJ5jfSqd5_Q/edit?utm_content=DAFnKG85yVY&utm_campaign=	- Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	- Presentación del tema. - Proyector.

	paign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton <i>Temas:</i> 1. Mitos y realidades de la nutrición. 2. Plato del buen comer. a. Consumo de azúcar b. Consumo de sal 3. Importancia de tomar agua natural. 4. Jarra del buen beber. 5. Tips para estar tomando agua a lo largo del día. <u>Responsable: Lau, Fer y Karen</u>		
11:20 - 11:50 (20 mins) a.m. Contenido: dinámica de grupo.	-Dinámica grupal 1. Muro de mitos y realidades. Se les entregarán post its con frases que puede que sean un mito o una realidad y ellos tendrán que escoger a cual pertenece cada enunciado. 2. Completar la jarra del buen beber con base en la presentación antes explicada.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	-Post its con las frases. -Impresiones de la jarra del buen beber. -Impresiones del plato del buen comer.

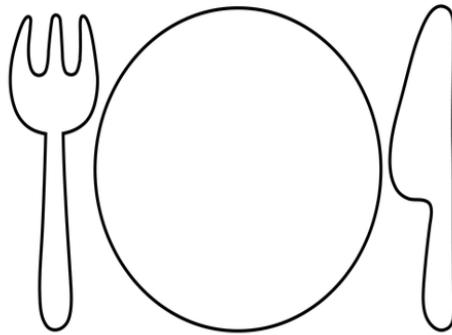
Jarra del buen beber



(ANEXO 1)

3. Completar el plato del buen comer con base en la presentación antes explicada.

Plato del buen comer



(ANEXO 3)

Responsable: Todo el equipo

11:50 a 12:00 pm (20 mins) Contenido: Cierre y tarea.	-Dinámica de cierre (grupal) ¿Cómo se sintieron con la dinámica? ¿Qué les gustó de la dinámica/sesión? ¿Con que se llevan a casa de acuerdo a lo que se vió e hizo durante la sesión Explicación y entrega de tareas para la próxima sesión. La tarea de la semana es terminar de completar el formato que les haya hecho falta. (ANEXO 2) Se les entregará el formato de “Mi calendario saludable” para que lo llenen en la segunda semana. (ANEXO 3) <u>Responsable: Todo el equipo</u>	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	-Calendario de hábitos impreso. -Imagen de higiene personal impresos.
--	---	--	---

Fuente: Elaboración propia

Referencias:

1. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, (2023). Recuperado de <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/#:~:text=Las%20Gu%C3%ADas%20Alimentarias%202023%20para,redes%20sociales%20de%20nuestro%20Centro.>
2. Procuraduría Federal del Consumidor. (2017). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

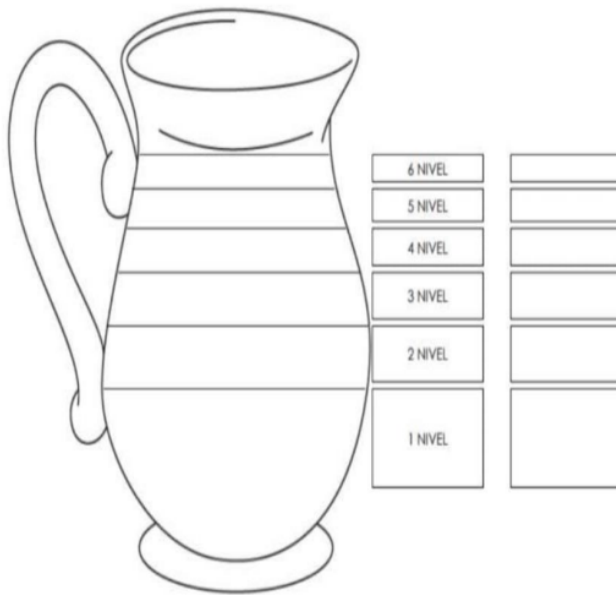
Anexos:

Anexo 1: Actividad “Jarra del buen beber”

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

Verano 2023

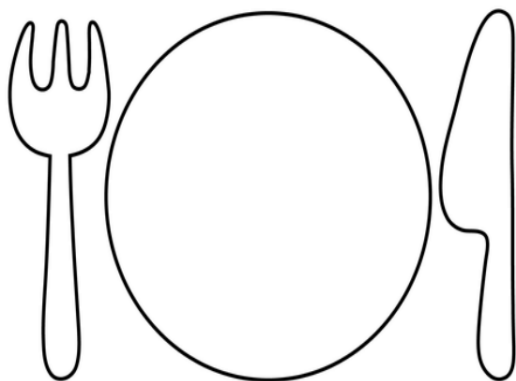
Jarra del buen beber



Fuente: elaboración propia

Anexo 2: Actividad “Plato del buen comer”

Plato del buen comer



Fuente: elaboración propia

Anexo 3: Calendario de hábitos

"Mi calendario saludable"

Actividades	 DIF						
Cantidad de veces que tomé agua natural 							
Cantidad de horas que dormí por la noche 							
¿Cuántas comidas fuertes hice? 							
Estado de ánimo 							
¿Hice actividad física? ¿Cuál? 							

Fuente: elaboración propia

Planeación virtual 4

Semana 4

Tema (eje) 1: Sentido de vida: Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 4: Educación en nutrición básica.

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

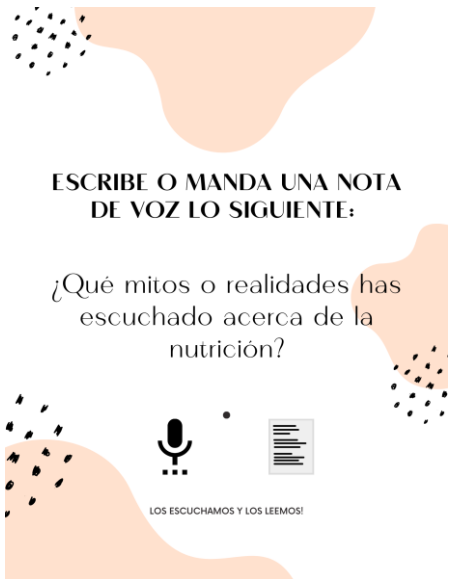
- Explicar en qué consiste el plato del bien comer.
- Explicar en qué consiste la jarra del buen beber.
- Importancia del consumo de agua.
- Consumo óptimo de azúcar y sal.
- Mitos y realidades de la nutrición.

Martes virtual: Grupo de WhatsApp de 12 p.m-1 p.m

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Jueves Jueves 12:00- 13:00 hrs	Karen: “K” Lau “L” Xime “X” Fer “F”		
Bienvenida (12:00- 12:15 p.m)	Bienvenida Responsable: Todo el equipo L: ¡Hola comunidad virtual!, muy buenos días, bienvenidos a	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	- Preguntas.

	nuestra cuarta sesión del taller “Nutriendo mi vida”. Estamos muy felices de estar otro martes con ustedes. ¿Cómo pasaron su fin de semana? K: Para comenzar esta sesión vamos a recordar un poco el tema que vimos la semana pasada que fue el de las emociones ¿se acuerdan? X: ¿Cuáles emociones pudieron reconocer? ***Minutos para que participen. (3-5 minutos) F: ¡Muy bien, ahora que todos participamos respondiendo a las preguntas, pasaremos a la actividad física! X: Este es un espacio pensado para ustedes y de todo corazón, deseamos que lo disfruten tanto como nosotras.		
Activación física (12:15- 12:23)	Activación física Responsable: Karen K: ¿Están listos para iniciar este martes moviendo el cuerpo? Pasaremos con la actividad física de la semana.		- Video de activación física.

	Les compartimos algunos beneficios de realizar una activación física como la que llevaremos a cabo a continuación: 1. Fortalece tus músculos y huesos. 2. Ayuda a la circulación. 3. Brinda flexibilidad y equilibrio. 4. Reduce el estrés. Link al video: https://youtu.be/cnuhPzk59mo X: ¿Cómo se sintieron? F: Recuerden que pueden estar realizando estos ejercicios a lo largo de la semana para que se mantengan activos. Nosotras les recomendamos mover su cuerpo toda la semana		
Activación cognitiva (12:23-12:30)	Activación cognitiva Responsable: Proyecto de vida L: Ahora vamos a poner a trabajar nuestro cerebro con los siguientes ejercicios. ¡COMENZAMOS! Link al video: https://youtu.be/l3XC-0b3An0		- Video de activación cognitiva.

Presentación del tema y actividad (12:30-12:50)	Video de presentación del tema y explicación de la dinámica Responsable: Karen K: Antes de mandar el video de la actividad nos gustaría que nos digas lo siguiente:  ANEXO 1 ***Minutos para que participen. (5 minutos) X: Ahora les vamos a mandar un video en el cual les presentaremos el tema del día de hoy. Si por algún motivo no lo pueden abrir nos avisan por favor. K: Les daremos el tiempo suficiente para que puedan verlo, ¿están listos?	- Reflexiones/preguntas que mencionen a partir del video. - Interacción por parte de las PM.	- Video de explicación del tema. - Imagen de las preguntas con alusión al tema. - Fragmentos de la música.

	Link al video: https://youtu.be/6joa49OZRGg F: ¿Qué les pareció el tema? X: Para la siguiente actividad, les mandaremos unas preguntas y les invitamos a compartirlas por el chat  ANEXO 2 ***Minutos para que participen. (7-10 minutos) X: ¡Gracias a todas y todos por sus respuestas!		
Cierre (12:50-13:00 p.m) -Despedida -Preguntas de reflexión -Tarea	Cierre y despedida Responsable: Todo el equipo L: ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Les gustó la actividad? ¿Qué se llevan de esta sesión?	- Participación activa del equipo y PM. - Involucramiento de las PM. - Resolución de dudas surgidas en la etapa de	-Imagen de la actividad de tarea.

***Minutos para que participen.
(3 minutos)

K: Esperamos que hayan disfrutado la sesión de hoy.

***Se explicará la tarea:

L: La tarea de la semana es sobre analizar sus consumos, tendrán que pasar a una hoja el siguiente formato. Cuando lo tengan listo pueden tomarle una foto y mandarla al chat para compartirla con los demás. (ANEXO 3)



Consumos

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
AGUA					
SAL					
AZUCAR					

AGUA: indicar en litros
SAL: indicar como: adecuada, excesiva, poca
AZUCAR: indicar como: adecuada, excesiva, poca

X: Cualquier duda quedamos al pendiente. ¡Nos vemos el próximo martes!

F: Recuerden que si no pudieron estar presentes cuando se impartió el taller, pueden revisar

cierre y despedida.

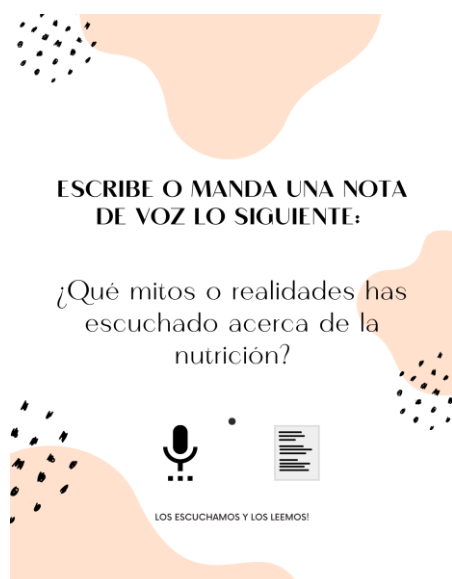
- Escuchar las opiniones de las PM.

	los materiales en otro momento que tengan oportunidad.		
	X: ¡Qué tengan un bonito día!		

Referencias:

1. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, (2023). Recuperado de <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/#:~:text=Las%20Gu%C3%ADas%20Alimentarias%202023%20para,redes%20sociales%20de%20nuestro%20Centro.>
2. Procuraduría Federal del Consumidor. (2017). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

Anexo 1: Preguntas de introducción al tema



Fuente: elaboración propia

Anexo 2: Actividad



Fuente: elaboración propia

Anexo 3: Tarea

Consumos

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
AGUA					
SAL					
AZÚCAR					

AGUA: indicar en litros.
SAL: indicar como: adecuada, excesiva, poca.
AZÚCAR: indicar como: adecuada, excesiva, poca.

Fuente: elaboración propia

Planeación 5: Presencial
Semana 5

Objetivo general (sub-proyecto): Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 5: Recopilación de temas y cierre.

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

- Revisar cómo les fue con el monitoreo de hábitos “calendario saludable” a lo largo de las 5 semanas que duró el taller.
- Hacer una recopilación de todos los temas abordados en las cinco sesiones.
- Presentar productos (tríptico y recetario).
- Dinámica de cierre (reflexión individual).
- Convivio.

Días de intervención:

Miércoles: CETAM

Jueves: Dif Zapopan

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día 10:30-10:40 a.m (10 minutos):	- Bienvenida Preguntarles cómo están, cómo les fue con la dinámica del monitoreo de hábitos “calendario saludable”.	- Número de participantes. - Involucramiento de las PM.	-Sillas.

	Retomar el tema de la sesión 4 para recordar y empezar con el tema de esta sesión. <u>Responsable: Todo el equipo</u> - Activación física <u>Responsable: CETAM</u> - Activación cognitiva <u>Responsable: Karen</u>	- Participación activa del equipo y PM.	
10:40 - 11:00 am (20 mins) Teoría	- Presentación del tema (Recopilación) Link de la presentación: Recopilación de los temas abordados durante todo el taller. <u>Responsable: Lau y Xlme</u>	- Involucramiento de las PM. - Participación activa de parte del equipo y PM.	- Presentación del tema. - Proyector.
11:00- 11:20 a.m. (20 mins): Presentación de productos (tríptico y recetario)	- Presentación de productos (tríptico y recetario) Link tríptico: https://www.canva.com/design/DAFn-P8nsb0/b9ovXrDQJ9NPOOxYXTOjEQ/edit?utm_content=DAFn-P8nsb0&utm_campaign=designshare	- Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	-Tríptico. -Recetario.

	&utm_medium=link2&utm_source=s harebutton Link recetario: https://docs.google.com/document/d/19hxVej-AcFmskIVj0n5ZqYJS_pgnkSVfFkdCHk4HL08/edit?usp=sharing <u>Responsable: Todo el equipo</u>		
11:20- 11:35 (20 mins) a.m. Contenido: dinámica de grupo.	-Dinámica grupal de reflexión - 3 aprendizajes más significativos -¿Qué fue lo que más me gustó? -¿Qué acciones voy a llevar a cabo en mi rutina para mejorar mi salud? -Define el taller en una palabra <u>Responsable: Karen y Fer</u>	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	- Cartulina con las preguntas a responder. -Post its. -Plumas.
11:50 am 12:00 pm (20 mins) Convivio y despedida	-Convivio <u>Responsable:Todo el equipo</u>	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	-Alimentos para compartir.

Referencias:

- Jorge Benito. (2022), septiembre 18). *Cómo crear buenos HÁBITOS y eliminar los malos | La neurobiología del hábito y los 3 sistemas clave* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fo2YKqByXPo>

- OMS. (1948, 7 abril). *¿Cómo define la OMS la salud?* Organización Mundial de la Salud. Recuperado 7 de junio de 2023, de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

- Sanchis, S. (2021, 28 diciembre). Qué es un hábito y cómo se adquiere. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-un-habito-y-como-se-adquiere-6075.html>

- Triglia, A. (2016, 10 noviembre). *Plasticidad cerebral (o neuroplasticidad): ¿qué es?* Psicología y Mente. Recuperado 11 de junio de 2023, de <https://psicologiymente.com/neurociencias/plasticidad-cerebral-neuroplasticidad>

- Universidad de Concepción. (2023). *¿Cómo adquirir y mantener hábitos saludables?*. Recuperado de <http://vidasaludable.udec.cl/node/239>

- Normodorm. (2023, March 13). *7 alimentos que te ayudan a dormir mejor*. Normodorm. <https://normodorm.es/alimentos-para-dormir-mejor/>

- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (n.d.). *Autocuidado: Clave para envejecer Saludablemente*. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente>

- U.S. National Library of Medicine. (n.d.). *¿No puede dormir? pruebe con estos consejos: Medlineplus Enciclopedia Médica*. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000853.htm>

- Universidad de los Andes. (2020). *¿Cómo influyen las emociones en la alimentación?*. Recuperado de <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/como-influyen-las-emociones-en-la-alimentacion#:~:text=Cuando%20una%20persona%20siente%20estr%C3%A9s,una%20sensaci%C3%B3n%20temporal%20de%20bienestar>.

- MedlinePlus. (2023). *Triptófano*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002332.htm#:~:text=Funciones,->

[Expanda%20secci%C3%B3n&text=El%20cuerpo%20utiliza%20el%20tript%C3%B3fano,de%20%C3%A1nimo%20y%20el%20dolor.](#)

- Sanitas. (2023). La serotonina y las emociones. Recuperado de <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/enfermedades-y-trastornos/endocrinas/serotonina>
- Ricardo Bahena-Trujillo, Gonzalo Flores, José A Arias-Montaña. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. Recuperado de <https://www.revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/218#:~:text=La%20dopamina%20es%20el%20neurotransmisor,como%20en%20la%20comunicaci%C3%B3n%20neuroend%C3%B3crina>.
- Instituto Nacional del Cáncer. (2023). Endorfina. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/endorfina>
- Welthy. (2023). Alimentos que liberan endorfinas. Recuperado de <https://welthy.es/magazine/alimentos-que-liberan-endorfinas/>
- Llenas, A. (2014). *Diario de las emociones*. Grupo Planeta (GBS).
- Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, (2023). Recuperado de <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/#:~:text=Las%20Gu%C3%ADas%20Alimentarias%202023%20para,redes%20sociales%20de%20nuestro%20Centro>.
- Procuraduría Federal del Consumidor. (2017). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

Productos de la sesión presencial 5:

Anexos:

Anexo 1: Tríptico



Ximena Rizo, Laura Orozco,
Fernanda Romero y Karen Obledo

Sesión 1: HÁBITOS



Para establecer y mantener hábitos saludables, sigue estos pasos clave:

- Identifica el hábito saludable.
- Establece metas específicas y alcanzables.
- Diseña un plan de acción detallado.
- Coloca recordatorios visibles.
- Controla y analiza tu progreso.
- Observa cambios físicos/emocionales.

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

Verano 2023

¡RECUERDA!



Un hábito es un comportamiento que se convierte en una parte arraigada de nuestra vida después de repetirlo en numerosas ocasiones.

EXISTEN 2 TÉCNICAS PARA CREAR HÁBITOS

1

Primera técnica:
Dividir el día en tres momentos

MOMENTO 1: De 6:00 am a 2:00 pm

- Enfoque y acción.
- Actividades desafiantes como ejercicio y aprendizaje.

MOMENTO 2: De 2:00 pm a 10:00 pm

- Relajación.
- Tareas menos exigentes y nuevas - Actividades sencillas.

MOMENTO 3: Higiene del sueño

- Prioriza el descanso nocturno.
- Cuida tus rutinas y ambiente para un sueño reparador.

2

Segunda técnica: los 21 días

- Elige 3 hábitos y practícalos durante 21 días.
- No te castigues si no los realizas un día.
- Sigue adelante sin sentirte mal.



CAMBIA LOS MALOS HÁBITOS

- Toma conciencia del mal hábito.
- Reemplázalo por uno sencillo y fácil de realizar.

HIGIENE DEL SUEÑO, ALGUNAS RECOMENDACIONES



- Horarios regulares.
- Uso exclusivo de la cama.
- Limitar siestas.
- Rutina relajante antes de dormir.
- Crear un ambiente adecuado para dormir.

Fuente: elaboración propia

Anexo 2: Recetario

PAP Ciudades globales amigables con las Personas
Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara

Verano 2023



RECETARIO SALUDABLE



"NUTRIENDO MI VIDA"

Fuente: elaboración propia

Planeación virtual 5

Semana 5

Tema (eje) 1: Sentido de vida: Priorizar la salud de las personas mayores de la AMG desde la psiconutrición para contribuir a su bienestar físico y emocional.

Tema 5: Recopilación de temas y cierre.

Equipo 2:

Salud y bienestar

“NUTRIENDO MI VIDA”

Objetivos para esta sesión:

- Revisar cómo les fue con el monitoreo de hábitos “calendario saludable” a lo largo de las 5 semanas que duró el taller.
- Hacer una recopilación de todos los temas abordados en las cinco sesiones.
- Presentar productos (tríptico y recetario).
- Dinámica de cierre (reflexión individual).
- Convivio.

Martes virtual: Grupo de WhatsApp de 12 p.m-1 p.m

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Jueves Jueves 12:00- 13:00 hrs	Karen: “K” Lau “L” Xime “X” Fer “F”		
Bienvenida (12:00- 12:15 p.m)	Bienvenida Responsable: Todo el equipo	- Involucramiento de las PM.	- Preguntas .

	L: ¡Hola comunidad virtual!, muy buenos días, bienvenidos a nuestra ÚLTIMA SESIÓN del taller “Nutriendo mi vida”. Estamos muy felices de estar otro martes con ustedes, y al mismo tiempo tristes por ser el último martes. ¿Cómo pasaron su fin de semana? K: Para comenzar esta sesión vamos a recordar un poco el tema que vimos la semana pasada que fue el de los principios básicos de la nutrición, incluyendo el plato del buen comer o la jarra del buen beber ¿se acuerdan? X: ¿De cuáles principios básicos de la nutrición se acuerdan? ***Minutos para que participen. (3-5 minutos) F: ¡Muy bien, ahora que todos participamos, pasaremos a la actividad física! X: Este es un espacio pensado para ustedes y de todo corazón, deseamos que lo disfruten tanto como nosotras.	- Participación activa del equipo y PM.	
Activación física (12:15- 12:23)	Activación física Responsable: Proyecto de vida		- Video de activación física.

	F: ¿Están listos para iniciar este martes moviendo el cuerpo? Pasaremos con la actividad física de la semana. Les compartimos algunos beneficios de realizar una activación física como la que llevaremos a cabo a continuación: 1. Fortalece tus músculos y huesos. 2. Ayuda a la circulación. 3. Brinda flexibilidad y equilibrio. 4. Reduce el estrés. ¡AQUÍ VAMOS! Link al video: X: ¿Cómo se sintieron? F: Recuerden que pueden estar realizando estos ejercicios a lo largo de la semana para que se mantengan activos. Nosotras les recomendamos mover su cuerpo toda la semana y esperamos que después de estas 5 semanas ustedes sigan realizando estos ejercicios tan benéficos para su cuerpo.		
Activación cognitiva (12:23-12:30)	Activación cognitiva Responsable: Karen		- Video de activació

	K: Ahora vamos a poner a trabajar nuestro cerebro con los siguientes ejercicios. ¡COMENZAMOS! Link al video: https://youtu.be/3mZn9Lfb5RI L: ¿Cómo se sintieron, les gustó, adivinaron alguna?		n cognitiva.
Presentación del tema y actividad (12:30-12:50)	Recopilación de temas (tríptico virtual y recetario) Tríptico de recopilación de temas Responsable: Xime, Lau X: Ahora les vamos a mandar TRÍPTICOS de la recopilación de los 4 temas que vimos a lo largo de estas semanas. Si por algún motivo no lo pueden abrir nos avisan por favor. L: Les daremos el tiempo suficiente para que puedan verlo, leerlo y hacer sus anotaciones ¿Están listos? Link al video: Link 1 de hábitos: https://youtu.be/ahibaQmIBCQ Link 2 de autocuidado https://youtu.be/ct5BT1Al04U Link 3 de Psiconutrición:	- Reflexiones/preguntas que mencionen a partir del video. - Interacción por parte de las PM.	- Video de explicación del tema. - Imagen de las preguntas con alusión al tema. - Fragmentos de la música.

<https://www.youtube.com/watch?v=OkvGm-sOFUg>

Link 4 de Ed. nutrición básica:

<https://www.youtube.com/watch?v=jwWaKy1slEg>

Link recetario:

<https://youtu.be/xgzz3yAUYYQ>

F: De igual manera les mandaremos los trípticos en foto para que puedan conservarlas

ANEXO 1


Ximena Rito, Laura Orozco,
Fernanda Romero y Karen Olvido

Sesión 1: HÁBITOS

Para establecer y mantener hábitos saludables, sigue estos pasos clave:

- Identifica el hábito saludable.
- Establece metas específicas y alcanzables.
- Diseña un plan de acción detallado.
- Crea recordatorios visibles.
- Controla y analiza tu progreso.
- Observa cambios fisiopsicomorales.

PAP Ciudadales Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara
Verano 2023

¡RECUERDA!

Un hábito es un comportamiento que se convierte en una parte arraigada de nuestra vida después de repetirlo en numerosas ocasiones.

EXISTEN 2 TÉCNICAS PARA CREAR HÁBITOS

1 Primera técnica: Dividir el día en tres momentos

MOMENTO 1: De 6:00 am a 2:00 pm

- Enriquece y accede.
- Actividades desafiantes como ejercicio y aprendizaje.

MOMENTO 2: De 2:00 pm a 10:00 pm

- Relajación.
- Tareas menos exigentes y nuevas actividades sencillas.

MOMENTO 3: Higiene del sueño

- Prioriza el descanso nocturno.
- Cuida tus rutinas y ambiente para un sueño reparador.

2 Segunda técnica: los 21 días

- Horarios regulares.
- Uso exclusivo de la cama.
- Limitar siestas.
- Rutina relajante antes de dormir.
- Crear un ambiente adecuado para dormir.

Elige 3 hábitos y practícalos durante 21 días.

- No te castigues si no los realizas un día.
- Sigue adelante sin sentirte mal.

CAMBIA LOS MALOS HÁBITOS

- Toma conciencia del mal hábito.
- Reemplázalo por uno sencillo y fácil de realizar.

ANEXO 2

Sesión 2: AUTOCUIDADO

El autocuidado es la capacidad de cuidar de nuestra salud de forma autónoma.

Autocuidado: ¡Tu bienestar en tus manos!

- **Autosuficiencia:** Sé independiente en cuidar tu salud.
- **Empoderamiento:** Toma el control de tu bienestar.
- **Autonomía:** Decide y actúa para tu propio cuidado.
- **Responsabilidad:** Comprométete a cuidarte.
- **Salud integral:** Cuidate física y mentalmente.
- **Higiene del sueño:** Prioriza un descanso adecuado.

Cuidado del cuerpo: ¡Tu clave para un envejecimiento saludable!

- Actividad física diaria: Mínimo 30 minutos al día.
- Fortalecimiento muscular: 2 veces por semana.
- Alimentación saludable y variada.
- Rutina de sueño: 7 a 8 hrs.

Cuidado de la salud mental: ¡Prioriza tu bienestar!

- Comparte tus pensamientos y sentimientos.
- Monitorea tus emociones.
- Busca apoyo si persiste la tristeza.
- Crea un espacio relajante.
- Realiza actividades placenteras.
- Practica técnicas de relajación.

Cuidado del sueño: ¡Descansa y recupera tu energía!

Ciclo circadiano: Los ritmos biológicos de tu cuerpo

- El ciclo circadiano regula tus ritmos biológicos.
- La luz del día afecta tu sueño natural.
- El melatonina en los alimentos produce serotonina y melatonina.
- La serotonina influye en el estado de ánimo, apetito y sueño.

Alimentos ricos en triptófano

- INFUSIONES
- PLÁTANO
- KIVI
- FRUTOS SECOS
- LÁCTEOS

ANEXO 3

SESIÓN 3

Psiconutrición, emociones y alimentación

¿Sientes lo que comes o comes lo que sientes?

Las emociones son estados afectivos. Son variables y tienen diferentes grados de intensidad.

5 EMOCIONES PRIMARIAS

Alegría, tristeza, calma, miedo y ira/enojo



Las emociones pueden verse reflejadas en los hábitos alimenticios de las personas, y a su vez, la alimentación puede afectar el estado emocional.

Pasos para identificar o trabajar una emoción

1. Buscar un lugar tranquilo, sin distracciones, para respirar y centrar los ojos si se desea.
2. Observar si está experimentándose alguna emoción, sensación o pensamiento.
3. Permitirse sentir la emoción, no evitarla.
4. Tratar de ubicar la emoción en algún lugar del cuerpo.
5. Identifica la emoción y extérmala.
6. Crear conciencia de la emoción y posteriormente deparla.



Podemos recurrir a la comida como un mecanismo de afrontamiento para lidiar con el estrés, la tristeza o la ansiedad.

Existen ciertas sustancias químicas que las podemos encontrar en ciertos alimentos o con la ejecución de alguna actividad como el ejercicio, que nos causan felicidad o cambios positivos en nuestro estado de ánimo. Estas sustancias reciben el nombre de hormonas de la felicidad o neurotransmisores.

Una **dieta equilibrada y saludable** puede mejorar el bienestar emocional y reducir el riesgo de depresión y ansiedad.



ANEXO 4

SESIÓN 4

Educación en nutrición básica.

El plato del buen comer



El Plato del Buen Comer es una herramienta utilizada en México para **promover una alimentación equilibrada y saludable**. Se recomienda incluir **todos los grupos de alimentos en cada tiempo de comida**.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de azúcar en adultos sea menos del 5% de la ingesta diaria lo que equivale a 25 g al día.

Así como también la OMS recomienda reducir la ingesta de sodio (Na) por debajo de los 5 g al día.

En consumo de agua, la OMS recomienda beber entre 6 y 8 vasos al día, lo que equivale a 7 y 2.5 litros.



Es importante cuidar nuestros consumos de agua, azúcar, sal y alimentos.

Jarra del buen beber

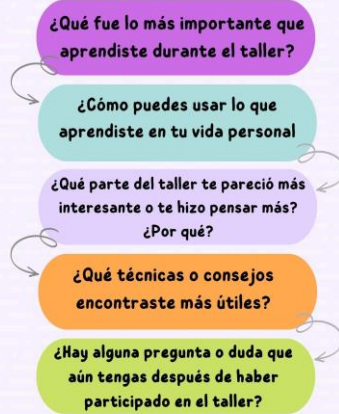


Nivel 1: Agua potable
 Nivel 2: Leche y bebidas de soya sin azúcar
 Nivel 3: Café y té sin azúcar
 Nivel 4: Bebidas no calóricas
 Nivel 5: Jugos 100% de frutas
 Nivel 6: Refrescos, agua de sabor

X: Una vez que repasamos los 4 temas, haremos una pequeña actividad en donde les mandaremos unas preguntas y les invitamos a compartirlas por el chat

ANEXO 5

Reflexiona y responde



***Minutos para que participen.
(7-10 minutos)

....

K: Ahora les mandaremos un vídeo donde se explica el producto final del taller, el cual muestra un recetario con distintas opciones de bebidas, comida y postres saludables y fáciles de preparar en su día a día.

K: Ahora les compartimos el recetario con recetas saludables, para cuando gusten realizar alguna bebida fresca, rica y nueva, con toda la facilidad del mundo puedan consultarla en el recetario.

Anexo 6: Recetario saludable
(Producto final)

PAP Ciudades globales amigables con las Personas
Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara
Verano 2023



RECETARIO SALUDABLE



"NUTRIENDO MI VIDA"

Anexo 7: Recetario Saludable
(Introducción)

Anexo 8: Recetario Saludable
(Propósito)

Anexo 9: Recetario Saludable
(Índice)

Anexo 10: Recetario Saludable
(Autores)

Anexo 11: Recetario Saludable
(Medidas)

Anexo 12: Recetario Saludable
(Bebidas)

Anexo 13: Recetario Saludable
(Comidas)

Anexo 14: Recetario Saludable
(Postres)

Anexo 15: Recetario Saludable
(Agradecimiento)

X: ¡Gracias a todas y todos por sus
respuestas!

Cierre (12:50-13:00 p.m) -Despedida -Preguntas de reflexión -Tarea	Cierre y despedida Responsable: Todo el equipo L: ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Les gustó la actividad? ¿Qué se llevan de esta sesión? ***Minutos para que participen. (3 minutos) X: Muchas gracias por haber sido parte de este taller, les agradecemos el tiempo y el esfuerzo que todas y todos hicieron estas semanas. Esperamos que hayan aprendido de nosotras como lo hicimos de ustedes X: ¡Qué tengan un bonito día!	- Participación activa del equipo y PM. - Involucramiento de las PM. - Resolución de dudas surgidas en la etapa de cierre y despedida. - Escuchar las opiniones de las PM.	-Imagen de la actividad de tarea.

Referencias:

- Jorge Benito. (2022), septiembre 18). *Cómo crear buenos HÁBITOS y eliminar los malos | La neurobiología del hábito y los 3 sistemas clave* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fo2YKqByXPo>

- OMS. (1948, 7 abril). *¿Cómo define la OMS la salud?* Organización Mundial de la Salud. Recuperado 7 de junio de 2023, de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Sanchis, S. (2021, 28 diciembre). Qué es un hábito y cómo se adquiere. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-un-habito-y-como-se-adquiere-6075.html>
- Triglia, A. (2016, 10 noviembre). *Plasticidad cerebral (o neuroplasticidad): ¿qué es?* Psicología y Mente. Recuperado 11 de junio de 2023, de <https://psicologiymente.com/neurociencias/plasticidad-cerebral-neuroplasticidad>
- Universidad de Concepción. (2023). ¿Cómo adquirir y mantener hábitos saludables?. Recuperado de <http://vidasaludable.udec.cl/node/239>
- Normodorm. (2023, March 13). *7 alimentos que te ayudan a dormir mejor*. Normodorm. <https://normodorm.es/alimentos-para-dormir-mejor/>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (n.d.). *Autocuidado: Clave para envejecer Saludablemente*. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente>
- U.S. National Library of Medicine. (n.d.). *¿No puede dormir? pruebe con estos consejos: Medlineplus Enciclopedia Médica*. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000853.htm>
- Universidad de los Andes. (2020). ¿Cómo influyen las emociones en la alimentación?. Recuperado de <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/como-influyen-las-emociones-en-la-alimentacion#:~:text=Cuando%20una%20persona%20siente%20estr%C3%A9s,una%20sensaci%C3%B3n%20temporal%20de%20bienestar.>
- MedlinePlus. (2023). *Triptófano*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002332.htm#:~:text=Funciones,-Expandir%20secci%C3%B3n&text=El%20cuerpo%20utiliza%20el%20tript%C3%B3fano,de%20%C3%A1nimo%20y%20el%20dolor.>
- Sanitas. (2023). La serotonina y las emociones. Recuperado de <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/enfermedades-y-trastornos/endocrinas/serotonina>

- Ricardo Bahena-Trujillo, Gonzalo Flores, José A Arias-Montaña. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. Recuperado de <https://www.revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/218#:~:text=La%20dopamina%20es%20el%20neurotransmisor,como%20en%20la%20comunicaci%C3%B3n%20neuroend%C3%B3crina>.
- Instituto Nacional del Cáncer. (2023). Endorfina. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/endorfina>
- Welthy. (2023). Alimentos que liberan endorfinas. Recuperado de <https://welthy.es/magazine/alimentos-que-liberan-endorfinas/>
- Llenas, A. (2014). *Diario de las emociones*. Grupo Planeta (GBS).
- Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, (2023). Recuperado de <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/#:~:text=Las%20Gu%C3%ADas%20Alimentarias%202023%20para,redes%20sociales%20de%20nuestro%20Centro>.
- Procuraduría Federal del Consumidor. (2017). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

Productos virtual 5:

ANEXOS

Anexo 1: Preguntas de reflexión

Reflexiona y responde

¿Qué fue lo más importante que aprendiste durante el taller?

¿Cómo puedes usar lo que aprendiste en tu vida personal?

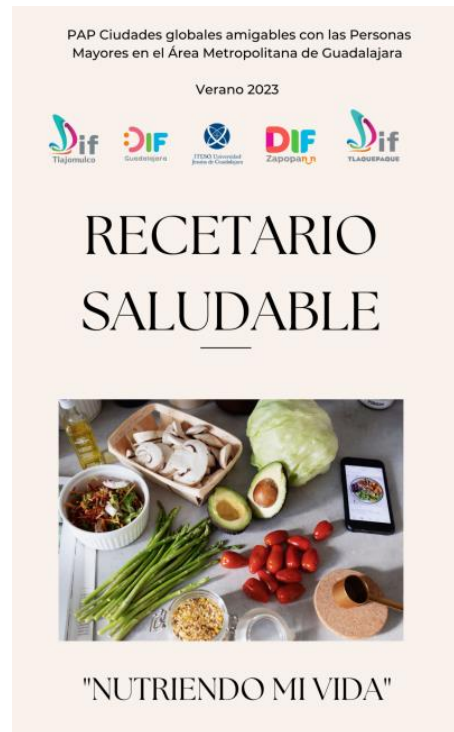
¿Qué parte del taller te pareció más interesante o te hizo pensar más?
¿Por qué?

¿Qué técnicas o consejos encontraste más útiles?

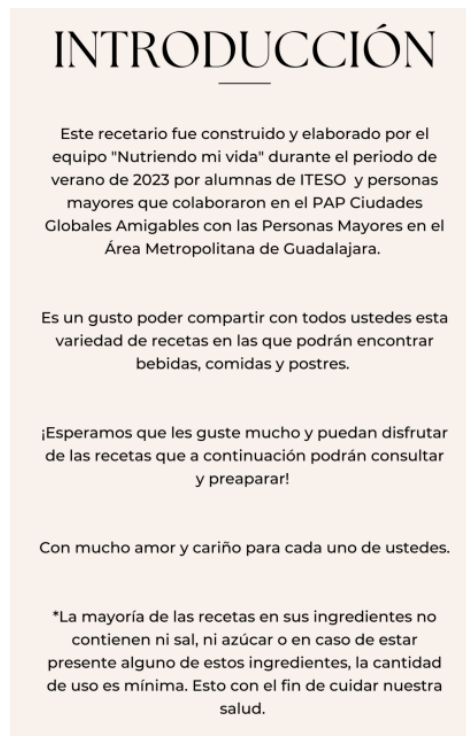
¿Hay alguna pregunta o duda que aún tengas después de haber participado en el taller?

Fuente: elaboración propia

Anexo 6: Recetario Saludable (Portada)



Anexo 7: Recetario Saludable (Introducción)



Anexo 8: Recetario Saludable (Propósito)

PROPÓSITO

Este recetario fue creado por y para todas y todos ustedes con el fin de que puedan elaborar recetas sencillas y que al mismo tiempo nos aporten nutrientes a nuestro cuerpo.

Fue inspirado en las personas mayores que acuden a los diferentes centros de día pertenecientes al Área Metropolitana de Guadalajara (DIF Guadalajara, DIF Zapopan, DIF Tlaquepaque y DIF Tlajomulco).

Anexo 9: Recetario Saludable (Índice)

ÍNDICE

• Autores	4
• Medidas	5
• Bebidas	
◦ Licuado verde	7
◦ Suero casero	8
◦ Frapuccino	9
◦ Agua de romero y menta	10
◦ Licuado de café	11
◦ Bebida tropical	12
◦ Agua de manzanilla	13
◦ Agua de pepino	14
◦ Mangonada	15
• Comidas	
◦ Pimientos rellenos de carne	17
◦ Ceviche de lentejas	18
◦ Pasta con atún	19
◦ Enfrijoladas con pollo	20
◦ Pollo cremoso con champiñones	21
• Postres	
◦ Panecillo de plátano sin horno	23
◦ Hot cakes de avena	24
◦ Galletas de avena	25
• Agradecimiento	26

Anexo 10: Recetario Saludable (Autores)

AUTORES		
María Fernanda Romero Arambul <i>Estudiante de la Licenciatura en Nutrición</i>	Karen Jaqueline Obledo López <i>Estudiante de la Licenciatura en Nutrición</i>	
Laura Cecilia Orozco Montelongo <i>Estudiante de la Licenciatura en Nutrición</i>	Ximena Rizo Sotelo <i>Estudiante de la Licenciatura en Psicología</i>	
Taller presencial DIF Guadalajara	Taller presencial DIF Zapopan	Taller virtual
Efrén	Guadalupe	Martha
Héctor	Juan	Cleotilde
Ma. Elena	Laura	Reina
Ana Rosa	Consuelo	Felipa
	Primitivo	Refugio
	Gilberto	
	Luz María	Teresa
"Cuida tu cuerpo. Es el único lugar en el que tienes que vivir"		
Jim Rohn		

Anexo 11: Recetario Saludable (Medidas)

MEDIDAS	
	
• 1 cucharadita= 5 mililitros	• 1 cucharada= 15 mililitros
	
• ¼ taza= 63 gramos	• ½ taza= 125 gramos
• ⅓ taza= 83 gramos	• 1 taza= 250 gramos

Anexo 12: Recetario Saludable (Bebidas)



BEBIDAS

Anexo 13: Recetario Saludable (Comidas)



COMIDAS

Anexo 14: Recetario Saludable (Postres)



POSTRES

Anexo 15: Recetario Saludable (Agradecimiento)

AGRADECIMIENTO



Es un honor para nosotras tener la oportunidad de plasmar en este recetario todas estas delicias culinarias que hemos ido recopilando a lo largo del taller.

Esperamos sean de su agrado las recetas y que puedan llevarlas a cabo.

¡Este recetario no sería posible sin ustedes!

Gracias a todos y todas.

Con cariño,

Fernanda, Ximena, Laura y Karen

Fuente: elaboración propia

1.7 Referencias

- Amnistía Internacional España. (2022, septiembre). *¿Qué es un conflicto armado según el Derecho Internacional Humanitario?* Amnistía Internacional Sección Española. Recuperado 30 de junio, de <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/que-es-un-conflicto-armado/#:~:text=Conflicto%20armado%20internacional%3A,o%20la%20intensidad%20del%20enfrentamiento>.
- Artavia - Fallas, C., (2014). Exploración de la identidad y vínculos afectivos en mujeres adultas mayores. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, XV(32), 156-175.
- Ávila, C. D. E., & Hernández-Rodríguez, S. M. (2019). *Caracterización del estado nutricional, funcional, antropométrico y dietético de adultos mayores jubilados del Ministerio del Interior* *Characterization of the nutritional, functional, anthropometric and dietary status of retired older adults of Interi*. 25(3), 253–266. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/mediciego/mdc-2019/mdc193c.pdf>
- Barcia Briones, M. F., Pico Macías, L. A., Reyna Murillo, J. L., & Vélez Muñoz, D. Z. (2019). Las emociones y su impacto en la alimentación. *Caribeña de Ciencias Sociales*, (julio). <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html/amp/>
- Bauman, Zygmunt. (2002). *La cultura como praxis*. Buenos Aires: PAIDÓS.
- Caguano, A. & Niveló, B. (2023). Tipos de maltrato en el adulto mayor en países de Latinoamérica., <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/14031/1/1.%20CAGUANO%20PI%c3%91A%20MAR%c3%8dA%20FERNANDA%20%20Y%20NIVEL%C3%81N%20OLIVIA%20PRISCILA>.
- Carrascal, S. y Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, individuo y sociedad*, 26(1), 9-19. Doi: https://doi.org/10.5209/rev_ARIS.2014.v26.n1.40100
- Cienfuegos. (2011). *Consejos y propuestas para un envejecimiento Satisfactorio - SLD.CU*. Consejos y propuestas para un envejecimiento satisfactorio. Retrieved from: http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2011000400019
- Colegio de México. (s. f.). *Definición y etapas de las políticas públicas*. Políticas Públicas. Enfoque Estratégico para América Latina. Recuperado 30 de junio de 2023, de <https://estadoypoliticaspUBLICAS.colmex.mx/definicion-y-etapas-de-las-politicas-publicas/>
- Cuenca, M. (2004), *Temas de Pedagogía del Ocio*, Universidad de Deusto, Bilbao.
- Decálogo de la atención centrada en la persona en los servicios gerontológicos **(Martínez, 2013)**. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/ACPenserviciosgerontologicos.pdf>

Del Consumidor, P. F. (n.d.). Actividades lúdicas para adultos mayores. La diversión no tiene edad. gob.mx. <https://www.gob.mx/profeco/articulos/actividades-ludicas-para-adultos-mayores-la-diversion-no-tiene-edad?state=published>

De las personas adultas mayores, i. n. (s. f.-b). promueve el inapam turismo para los adultos mayores. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/prensa/promueve-el-inapam-turismo-para-los-adultos-mayores>

D'Hyver, Carlos. *Alteraciones del sueño en personas adultas mayores*. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Medicina. Revista de la Facultad de Medicina (México) vol. 61 issue 1. (2018). pp: 33-45. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100033

DIF Guadalajara. (s.f). ¿Quiénes somos?. Recuperado de <https://difgdl.gob.mx/quienes-somos/>

DIF Tlajomulco (s.f.) Personas mayores | diftlajomulco. (s. f.). diftlajomulco. <https://www.dif.tlajomulco.gob.mx/adultosmayores>

DIF TLAQUEPAQUE (s.f.) Presenta DIF Tlaquepaque informe de actividades 2022. Recuperado 27 de julio de 2023, de https://www.tlaquepaque.gob.mx/desglose_post?id=2222

DIF Zapopan. (s. f.). DIF Zapopan Tercera Edad. Recuperado 24 de junio de 2023, de <https://difzapopan.gob.mx/nosotros/>

Dulcey, E. (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas. Scielo, 19. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v19n2/v19n2a05.pdf>

Fundación HelpAge International España. (2023). Violencia en la vejez: edadismo, abuso y maltrato hacia las personas mayores. Recuperado de <https://www.helpage.org/silo/files/helpagecuaderno-1violencia-en-la-vejezedadismo-abuso-y-maltrato.pdf>

González, J., & De la Fuente, R. (2014). DESARROLLO HUMANO EN LA VEJEZ: UN ENVEJECIMIENTO OPTIMO DESDE LOS CUATRO COMPONENTES DEL SER HUMANO. Redalyc, 7. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791013.pdf>

González, M. D. C. P., & Ríos, J. C. C. Proyecto para la creación institucional de una perspectiva de familia en DIF Jalisco.chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/

- Giménez, G. (2016). Estudios sobre la cultura y las identidades sociales. Colección Intersecciones tomo 18. Guadalajara, México: ITESO; Universidad de Guadalajara; Jalapa, México: Universidad Veracruzana; Ciudad de México: Secretaría de Cultura, Universidad Iberoamericana.
- Harper, S. (2023, marzo). *Ageing Societies are a Triumph*. Springer Link. Recuperado 30 de junio de 2023, de <https://link.springer.com/article/10.1007/s12062-023-09417-6#:~:text=As%20a%20recent%20WHO%20policy,security%20and%20health%20care%20provision>.
- Human Rights Watch (2022, febrero). No One is Spared: Abuses Against Older People in Armed Conflict. En *Human Rights Watch*. Recuperado 30 de junio de 2023, de <https://www.hrw.org/report/2022/02/23/no-one-spared/abuses-against-older-people-armed-conflict>
- INAPAM. (2019). El arte: auxiliar para la salud de las personas adultas mayores. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/el-arte-auxiliar-para-la-salud-de-las-personas-adultas-mayores?idiom=es#:~:text=Las%20personas%20mayores%20obtienen%20m%C3%BAtiples,habilidad%20mental%20incluida%20la%20memoria>.
- INEGI. (2014) Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) Tabulados básicos: <https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2014/#Tabulados>
- La Industria de la Hospitalidad y su relación con el cuidado de las personas mayores. (2011, 24 noviembre). Esdaiposgrados. <https://esdaiposgrados.wordpress.com/2011/11/24/la-industria-de-la-hospitalidad-y-su-relacion-con-el-cuidado-de-las-personas-mayores/>
- Maria Teresa Espinoza (2019, noviembre) Conoce el futuro de la arquitectura para las personas mayores. Recuperado 01 de julio de <https://realestatemarket.com.mx/noticias/arquitectura/26614-conoce-el-futuro-de-la-arquitectura-para-las-personas-mayores>
- Mayo Clinic. (2023). Obesidad. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- Montero, I., & Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. Polis, Revista De La Universidad Bolivariana, 9(26), 61–84. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v9n26/art04.pdf>
- Narváez Montoya, O. (2017). PERSONAS MAYORES Y ESPACIOS PÚBLICOS. Universidad Autónoma de Aguascalientes. Recuperado 16 de junio de 2023, de https://editorial.uaa.mx/docs/ve_personas_mayores_espacios_publicos.pdf
- Nova, A. (2022, 20 marzo). How older workers can push back against the reality of ageism. CNBC. <https://www.cnbc.com/2022/03/20/how-older-workers-can-push-back-against-the-reality-of-ageism-.html>

Organización de las Naciones Unidas. (2023). Abuso y maltrato en la vejez.
Recuperado de <https://edomex.gob.mx/adultomayor>

Palma-Ayllón, Elena, & Escarabajal-Arrieta, María Dolores. (2021). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1), 22-25.
Epub 05 de abril de 2021. <https://dx.doi.org/10.4321/s1134-928x2021000100006>

Physiopedia. (s. f.). *Policy and Initiatives Focused on the Older Population*.
Recuperado 30 de junio de 2023, de [https://www.physio-pedia.com/Policy and Initiatives Focused on the Older Population](https://www.physio-pedia.com/Policy_and_Initiatives_Focused_on_the_Older_Population)

Prieto, r. b., & prieto, r. b. (2022). la accesibilidad turística para adultos mayores. entorno turístico. <https://www.entornoturistico.com/la-accesibilidad-turistica-para-adultos-mayores/>

Quintana, I. L. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6149004>

Ramos, Steven & Mishelts, Vanessa. *Importancia nutricional en el manejo de sarcopenia en adultos mayores*. *Vive Rev. Salud* [online]. 2023, vol.6, n.16, pp.337-353. Epub 14-Feb-2023. ISSN 2664-3243.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i16.230>.

Redolat, R. (2013). La estimulación mental como factor potenciador de la reserva cognitiva y del envejecimiento activo. *Información psicológica*, (104), 72-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7346173>

Santiago Peña Gutierrez (2020) La arquitectura en función del adulto mayor: La experiencia del recorrido a través de los mecanismos de orientación. Recuperado 01 de julio de <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/10035/Trabajo%20de%20grado%20Santiago%20Pe%C3%B1a%20Gutiérrez2.pdf?sequence=5#:~:text=La%20arquitectura%20en%20funcion%20del%20adulto%20mayor%3A%20La,de%20grado%20para%20optar%20al%20%C3%ADtulo%20de%20arquitecto>

Salinas-Rodríguez, Aarón, Cruz-Góngora, Vanessa De la, & Manrique-Espinoza, Betty. (2020). Condiciones de salud, síndromes geriátricos y estado nutricional de los adultos mayores en México. *Salud Pública de México*, 62(6), 777-785. Epub 15 de agosto de 2022. <https://doi.org/10.21149/11840>

Servicio nacional del adulto mayor. (2004, Octubre.). *Fiapam*. SERNAC . Retrieved from <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Nutricion-y-Cuidados-del-Adulto-Mayor.pdf>

Sistema Nacional DIF | Gobierno | gob.mx. (s. f.).
<https://www.gob.mx/difnacional/que-hacemos>

U.S. National Library of Medicine. (n.d.). *Salud mental de las personas mayores: Medlineplus en español*. MedlinePlus. Retrieved November 27, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/olderadultmentalhealth.html>

Victoria Navicelli (2021, enero) Por qué el diseño de viviendas para adultos mayores es tendencia. Recuperado 01 de julio de <https://bloginmobiliario.com.ar/2021/01/14/la-tendencia-de-disenar-viviendas-para-las-personas-mayores/>

2. Productos

En este apartado se describen e integran los productos derivados de cada taller: Una Guía para desarrollar un nuevo proyecto de vida y un Recetario Saludable.

La Guía para desarrollar un nuevo proyecto de vida

La construcción de esta tiene como objetivo principal brindar herramientas para desarrollar un proyecto de vida en la etapa de la vejez.

Se compone por los siguientes apartados:

- Antes de comenzar
- Introducción al proyecto de vida
- Derechos de las Personas MAYores
- Desafíos
- Lo importante es disfrutar
- ¿Ahora que sigue?

La guía se nutrió con lo impartido en los talleres y las participaciones de las personas mayores. Tener un material que pueda circular y llegar a otras personas para que puedan vivir su vejez de manera más conciente y feliz cumple con el objetivo planteado para este proyecto.

Índice

01

Antes de comenzar...

02

Proyecto de vida y su importancia

03

Derechos de las Personas Mayores

04

Desafíos

05

Lo importante es disfrutar

06

¿Y Ahora qué sigue?





Índice

- 01 Antes de comenzar...
- 02 Proyecto de vida y su importancia
- 03 Derechos de las Personas Mayores
- 04 Desafíos
- 05 Lo importante es disfrutar
- 06 ¿Y Ahora qué sigue?



Antes de comenzar...

Esta guía nace como resultado de los talleres implementados por el Programa de Aplicación Profesional Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara del ITESO en diferentes grupos de personas mayores de los sistemas DIF municipales del Área Metropolitana de Guadalajara. Estos talleres se llevaron a cabo en formato virtual y presencial con el título **Reinventándome: Talleres para resignificar las vejez** donde abordamos los temas propuestos en esta guía.

Agradecemos la participación de todas las personas mayores que asistieron al taller y aportaron muchísimo para la construcción de este ejercicio. Esperamos les sea de mucha utilidad a ustedes y a otras personas porque tener o retomar nuestro proyecto de vida y metas es un paso importante para vivir en estado de felicidad.

GRACIAS por ser parte de nuestra formación profesional.



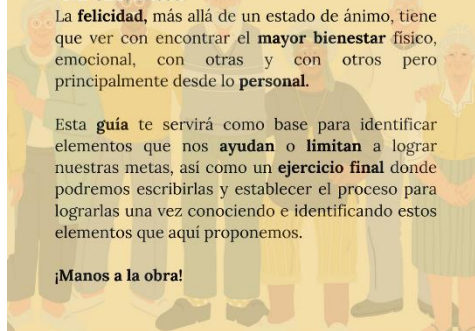
Proyecto de vida y su importancia

Todas las personas, **independientemente** de la **edad** que tengamos, nuestra **situación personal**, nuestra **cultura** y **entorno**, tenemos un **proyecto de vida propio**. A veces, puede ser **consciente y planificado**, con muchos o pocos **recursos**, con **libertad** para ejercerlo o no, **cambiarlo** o **continuar** con él, pero **TODAS Y TODOS** lo tenemos. Este se va formando a partir de nuestros **anhelos, valores, vivencias**, pero el fin último es **vivir en felicidad**.

La **felicidad**, más allá de un estado de ánimo, tiene que ver con encontrar el **mayor bienestar** físico, emocional, con otras y con otros pero principalmente desde lo **personal**.

Esta **guía** te servirá como base para identificar elementos que nos **ayudan** o **limitan** a lograr nuestras metas, así como un **ejercicio final** donde podremos escribirlas y establecer el proceso para lograrlas una vez conociendo e identificando estos elementos que aquí proponemos.

¡Manos a la obra!



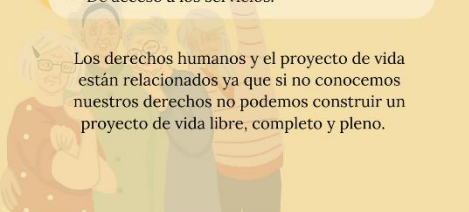
Derechos de las Personas Mayores

Los **derechos humanos** son para todas las personas sin importar quien sea. Están escritos en la **Constitución Mexicana**.

Los Derechos de las personas mayores son:

- A la integridad, dignidad y de preferencia.
- A la certeza jurídica.
- A la salud, alimentación y a la familia.
- A la educación.
- Al trabajo.
- A la asistencia social.
- A la participación.
- De la denuncia popular.
- De acceso a los servicios.

Los derechos humanos y el proyecto de vida están relacionados ya que si no conocemos nuestros derechos no podemos construir un proyecto de vida libre, completo y pleno.



Desafíos

¿Haz escuchado sobre el edadismo?

El edadismo son aquellos **estereotipos** y **prejuicios** respecto a cualquier edad. Pero tristemente **es más común** verlo hacia **personas mayores**.

Algunos estereotipos o ideas acerca de las personas mayores son:

"Las personas mayores no se pueden enamorar"

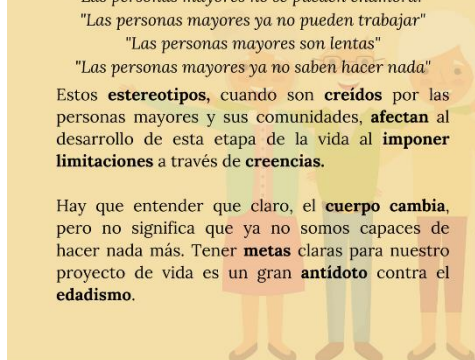
"Las personas mayores ya no pueden trabajar"

"Las personas mayores son lentas"

"Las personas mayores ya no saben hacer nada"

Estos **estereotipos**, cuando son **creídos** por las personas mayores y sus comunidades, **afectan** al desarrollo de esta etapa de la vida al **imponer limitaciones** a través de **creencias**.

Hay que entender que claro, el **cuerpo cambia**, pero no significa que ya no somos capaces de hacer nada más. Tener **metas** claras para nuestro proyecto de vida es un gran **antídoto** contra el **edadismo**.



Límites

Establecer límites es necesario para lograr nuestras metas para enfocarnos en nosotros mismos y nuestro bienestar. A veces cuesta, pero acá te dejamos unas recomendaciones:

Reconoce tus necesidades: Tómate el tiempo para identificar tus necesidades emocionales, físicas y mentales. Esto te ayudará a comprender qué límites son importantes para ti y cuándo debes establecerlos.

Establece límites físicos: Si hay situaciones en las que te sientes incómodo con el contacto físico, como abrazos o besos, comunica tus preferencias de manera respetuosa. No te sientas obligado a aceptar muestras de afecto que no desees.

Aprende a decir "no": No tengas miedo de decir "no" cuando algo no esté en línea con tus necesidades o valores. Practica ser asertivo y claro al comunicar tus límites. Recuerda que decir "no" es tu derecho y no tienes que dar cosas necesarias.

Aprende a delegar y pedir ayuda: Establecer límites también implica reconocer tus límites y no asumir más de lo que puedes manejar. Aprende a delegar tareas y pedir ayuda cuando la necesites, ya sea en el hogar, en el trabajo o en cualquier otra área de tu vida.

Violencias

Tristemente, en esta etapa **no estamos libres a sufrir violencias**. Estas son sustentadas por los estereotipos y prejuicios que como sociedad tenemos respecto a las personas mayores.

Algunas violencias que podemos experimentar son:

- Física
- Abandono
- Sexual
- Económica
- Psicológica

Si identificas que puedes estar viviendo algún tipo de violencia puedes recurrir a las autoridades al **CONAPRED** en el teléfono **3330302000** para casos de Jalisco.

Lo importante es disfrutar Creatividad y tiempo libre

Decidir en qué utilizamos las **horas libres de nuestro día** es parte fundamental de nuestro proyecto de vida.

¿Lo que hacemos realmente nos hace sentir plenos? ¿satisfechos? ¿sentimos que vivir vale totalmente la pena?

¿En qué queremos usar nuestro tiempo que nos haga sentir de esa manera?

"Mi comportamiento se rige a partir de lo que valoro" (Anónimo) ¿le estoy destinando las suficientes horas a aquello que más me gusta?

No hay que confundir lo que hacemos por **obligación** y porque son nuestras **responsabilidades**, con lo que hacemos por puro **gusto y disfrute**.

¿Me pongo primero a mí o a los demás?

Una buena opción para aprovechar el tiempo libre es a través de **actividades que estimulen nuestra creatividad** (música, baile, dibujo, pintura, bordado...)

Distribución de espacios

Para nuestro bienestar, armonía y seguridad necesitamos tener nuestros espacios ordenados.

Primero hay que preguntarnos **3 cosas**:

- ¿Necesito limpiar todas las áreas si no las estamos utilizando?
- ¿De qué cosas me puedo deshacer o qué cosas estorban mi paso?
- ¿Me gusta cómo se ve mi espacio?



No es necesario deshacerse de esas cosas que estimas o tienes algún vínculo afectivo siempre y cuando no representen peligro para ti.

Comienza a **sacar** las cosas que **no necesitas**, posteriormente **descarta** lo que está en **malas condiciones**, es importante prestar atención a los detalles y finalmente hay que enfocarse en **hacer lo necesario**. Tu seguridad es siempre más importante que cualquier cosa.

Un espacio propio y armonioso siempre será necesario para nuestro bienestar.

¿Y ahora qué sigue?

¡A trabajar en mi proyecto de vida!

Sabemos que no es nada fácil empezar a establecer nuestras metas. A continuación te compartimos recomendaciones para comenzar a materializar las metas. Al final, encontrarás un espacio para que puedas ir las anotando:

1. **Anota tu meta y comprométete:** escribirlo nos ayuda a asentar las ideas y tenerlo más claro que si sólo estuviera por ahí flotando sin forma.
2. **Divide los objetivos en tareas más pequeñas y establece un cronograma:** es recomendable concentrarse en las tareas más inmediatas. Recuerda realizar la tarea de hoy y mirar sólo la semana siguiente a la que te encuentras.
3. **Organízate y mantén tus metas donde puedas verlas:** una hoja o un cuaderno con las metas y las actividades a realizar, es una manera inteligente de recordarlas. Comienza haciendo una lista de tareas diarias, semanales, y mensuales.

4. **Recuerda por qué te fijaste esa meta:** programa una revisión semanal para evaluar lo que está funcionando y lo que no. Toma un momento para recordar por qué has establecido esos objetivos.

5. **Recompénsate:** elige niveles de recompensa para cada objetivo particular, y asegúrate de establecer un momento para recompensarte por cada éxito.

Ejemplo: Una de mis **metas** es empezar a **ejercitarme cuatro días a la semana**. Para lograrlo, necesito levantarme más temprano o encontrar un espacio en el día. Una vez que **localizo el espacio** de mi día que le puedo dedicar, voy **marcando en el cronograma** que realice con una estrella los días que **cumplo mi meta**. Una vez terminada la semana, si cumplí con tres o cuatro días, me **compro una nieve** y me siento en el parque a disfrutar la tarde.

No olvides que lo fundamental es vivir en un estado de felicidad. **¡Disfruta el proceso de lograr nuestras metas!** ¡Todas, hasta las que parecen pequeñas son importantísimas!

Notas

This is a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A single vertical yellow margin line runs down the right side of the page. The paper appears to be from a notebook or a standard writing template. There are no markings, text, or drawings on the page.

Referencias

- Carrascal, S. y Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, individuo y sociedad*, 26(1), 9- 19. Doi: https://doi.org/10.5209/rev_ARIS.2014.v26.n1.40100
- CNDH. (2018, julio). LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES. Comisión Nacional de Derechos Humanos. Recuperado 25 de junio de 2023, de <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf>
- *Crean violentómetro para identificar nivel de agresiones a personas adultas mayores* Universidad de Guadalajara. (s. f.) <https://www.udg.mx/es/noticia/crean-violentometro-para-identificar-nivel-de-agresiones-personas-adultas-mayores>
- *De Las Personas Adultas Mayores*. I. N. (s. f.). 2019. El maltrato en la vejez. *gob.mx*. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-maltrato-en-la-vejez>
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Informe mundial sobre el envejecimiento. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275324455>
- Jiménez, E (2008) El proyecto de vida en el adulto mayor, *MEDISAN*, vol. 12, núm. 2, 2008
- Junta de Castilla y León (2019) *Guía para activar el proyecto de vida de personas mayores que viven en entornos residenciales*, Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER
- Rosana Rivera. (2022). Consejos para organizar el hogar del adulto mayor [YouTube] <https://www.youtube.com/watch?v=PW3Ujqr7sQ&t=0s>



Fuente: Elaboración propia

El cumplir un marco normativo engloba más que un sujeto y un espacio, la arquitectura al ser un elemento esencial en la vida afecta la forma en la que nos sentimos, expresamos y actuamos. La creación de la guía con motivo de crear reflexión acerca de la capacidad de generar un estilo de vida acreedor de un contexto nuevo para generar un quiebre a costumbres en donde anteriormente muchos de los participantes de la comunidad han sido perjudicados por edificaciones y espacios reducidos.

La arquitectura más que ser la creación de un espacio alienta al generar cambios para encontrar más que un espacio funcional sino que el estilo de vida de cada persona llega a ser un acreedor de espacios en donde se rompen las barreras arquitectónicas para mejorar la calidad de vida. (sof)

La hospitalidad y turismo aportó a la guía de proyecto de vida ya que el brindarles un buen trato a las personas mayores tiene muchas oportunidades que pueden atender para generar un mejor calidad de vida, el que se muevan en un entorno que se adapte a sus necesidades y limitaciones también los insitiva a sentirse motivados estar en un de bienestar.

Para que las personas comiencen a plantearse metas y se sientan motivados a llevarlas a cabo es necesario sentirse reconocidos, valorados y otras personas que las motiven. (Sabrina)

Desde las Relaciones Internacionales se aportó a la Guía de Proyecto de Vida la temática de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Este tema tiene mucha relevancia ya que las personas mayores deben de ser capaces de identificar sus derechos para que no sean transgredidos y vivan en un ambiente de paz y bienestar. Se relaciona con el proyecto de vida ya que desde el conocimiento de derechos se puede ampliar el proyecto de vida, al conocer estas nuevas oportunidades que les brinda el Estado pueden crear un nuevo proyecto de vida enfocado en mejorar su bienestar, igualmente al conocer sus derechos y poder identificar cuando son transgredidos pueden exigir de acuerdo a la ley que se respeten sus derechos como personas mayores. (Dani)

Desde la gestión cultural se aportó en el apartado de creatividad y tiempo libre, y de fondo toca también lo que tiene que ver con las dinámicas sociales y el contexto cultural del cual partimos para analizar la problemática que intentamos atender, ya que todo surge de fomentar comunidades que funcionen como redes de apoyo y nos den sentido de pertenencia. De hecho a partir de estas temáticas podemos acercarnos a este propósito. Procesos como la arteterapia y la participación en actividades artísticas y creativas pueden posibilitar estos encuentros con los otros, pero también con uno mismo y su bienestar interior. Podríamos decir que un poco de lo que se aplicó en estos talleres fueron metodologías de arte comunitario, a través de la música y el dibujo principalmente; donde no se busca el perfeccionamiento de la técnica si no más bien que el proceso sirva como medio de expresión y como catalizador de espacios de escucha y confianza. (Itzel)

Desde la perspectiva de la psicología, se ha promovido una interpretación que permite a las personas mayores explorar diversas alternativas e ideales, fomentando así su propia iniciativa en la búsqueda constante del crecimiento personal, interpersonal y social. Esta búsqueda abarca las múltiples temáticas presentes en el proyecto de vida, incentivando siempre el diseño funcional y didáctico para adaptarse a las necesidades de las personas mayores. La finalidad es facilitar su fortalecimiento y bienestar a lo largo de su proyecto de vida. (Martin)

Recetario saludable y tríptico

Como productos finales se obtuvieron un recetario saludable y un tríptico en donde se incluye una síntesis de todos los temas abordados durante el taller “Nutriendo mi vida”.

La nutrición busca aportar al recetario saludable, ya que se incluyen recetas en las que se contemplan los tres macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) esto con el fin de que fueran platillos completos. Por otro lado, se buscó que fueran preparaciones sencillas, económicas y accesibles para que las personas mayores no tuvieran dificultad en conseguir los ingredientes necesarios para cada receta. También se tomó en cuenta que las bebidas, comidas y postres en sus ingredientes no tuvieran azúcar y en el caso de la sal, la cantidad era mínima, esto con el fin de cuidar su salud. (Fer)

La nutrición, aparte de ser una rama del área de la salud, es un gran complemento en la vida diaria de cada una de las personas y qué mejor que en esta gran etapa del envejecimiento, aprovechar al máximo de los alimentos y sus aportaciones a la salud. Por ende, el recetario es una gran herramienta indispensable para poder llevar una alimentación divertida, fácil, económica y muy completa en todos los aspectos, con el objetivo que cada persona que pudiera y tuvieran el acceso/disposición del mismo tenga nuevas ideas de creaciones de platillos para nutrir mente, alma y cuerpo. La construcción de esta gran herramienta (recetario) fue muy satisfactorio el poder trabajar y aportar cada conocimiento por parte de las integrantes de la licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos, como así mismo llevando de la mano este gran producto con cada AM de los cuales nos compartían una gran cantidad de recetas, versiones de recetas, experiencias y el amor como ingrediente de cada platillo que realizaron o probaron desde su infancia hasta la actualidad.(Karen)

Como se mencionó en ciertas ocasiones durante el PAP verano 2023, la nutrición es una pieza y/o herramienta clave para un envejecimiento saludable, por lo que vimos bastante

conveniente la elaboración de un recetario con alimentos accesibles para nuestra población que en este caso fue el CETAM y Dif Zapopan, fue elemental saber que tipo de alimentos solían consumir nuestros adultos mayores, así como también a que alimentos tenían acceso no solo económicamente sino ambientalmente ya que no es lo mismo comprar fruta en México que en Madrid o incluso en Guadalajara que en Sonora, al igual que las temporadas de los alimentos. Una nutrición saludable nos aporta salud y bienestar mental en nuestro día a día ya que algunos alimentos generan ciertas sustancias benéficas que nos ayudan al buen funcionamiento de nuestro cerebro acompañado de otras actividades como lo son el ejercicio, bailar, pintar, etc. Por lo que vimos conveniente agregar a nuestro recetario, así como también las porciones de las comidas ya que una vez que se tienen buenos hábitos se tiene que empezar con cantidades y/o porciones alimenticias. (Laura)

Por otra parte, la psicología es una disciplina que ofrece una visión multifactorial para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Desde su enfoque clínico y social, brinda herramientas para abordar sus necesidades específicas. Además, nos ayuda a comprender cómo la sociedad conceptualiza el envejecimiento y, por consiguiente, cómo vivir esta etapa de la vida. En este contexto, se buscó realizar actividades que mejoraran su estilo de vida desde un punto de vista desde la psicología, pero tomando en cuenta la importancia de la alimentación en la salud de las personas mayores. Se pensaron actividades sencillas pero completas para abarcar la información necesaria, por otra parte, se buscó manejar un lenguaje amigable para que los temas pudieran ser entendidos por todas y todos los asistentes. Por último, se buscó tomar en cuenta las necesidades que se iban presentando durante el taller, desde acompañamientos más personalizados con las personas que lo necesitaran, hasta temas de interés del grupo. (Ximena)

3.1 Sensibilización ante las realidades

Se llevó a cabo la realización de tres entrevistas con el fin tener un primer acercamiento con la vejez. Una vez realizadas se pudo percibir un panorama de cómo es que viven ellas y ellos en esta etapa, cuáles son los retos a los que se enfrentan, cuáles son sus necesidades, facilidades, dificultades, etc. Las visitas a campo también han permitido ir entendiendo sobre sus realidades y contexto en el que se desenvuelven, asimismo el convivir con ellos y platicar sobre sus experiencias personales han aportado.

Como se mencionaba anteriormente, es indispensable conocer su contexto para poder comprender cuáles son las necesidades de cada escenario (DIF Guadalajara, DIF Zapopan y comunidad virtual) porque aunque todos y todas las personas mayores se encuentran atravesando la misma etapa, que es la vejez, cada individuo la vive y experimenta de distintas formas, es por esto que hoy en día se habla de vejezes.

Da cuenta de la manera cómo te involucraste con las personas y sus problemáticas, y los sentimientos que despertó (ustedes) esta experiencia de trabajar con personas mayores.

El proceso y la cercanía que se comienza desde el día 1 cuando se creó la conexión entre cada uno de los adultos mayores, se fue conociendo y recabando información para analizar las distintas problemáticas que abordan cada uno de los antes mencionados. Sin embargo, el conocer cada situación surgieron ciertas emociones de las cuales muchas de ellas fueron base para la implementación de estrategias de la integración entre cada uno de los integrantes del taller “Nutriendo mi vida”.

Al momento de construir las implementaciones de cada sesión, asimismo, se les otorgaba un pequeño presente con el fin de que cada adulto mayor se sintiera motivado y con las ganas de seguir aprendiendo nuevos temas y conceptos que les ayude en su día a día.

Con ello el trabajar con las personas mayores es un proceso valioso donde se adquieren experiencias, anécdotas, reflexiones que ayudan a enriquecer de cierta manera a la vida de cada una de las integrantes del equipo expositor. El trabajar con personas con mucha experiencia como lo son los adultos mayores, eso ayudar a conocer, investigar e

implementar nuevas metodologías de adaptación y fidelidad para que cada uno de ellos puedan crear y llevarse consigo una experiencia y conocimientos increíbles con al opción de transmitir entre familia, amigos etc.

Reflexiona la importancia que tiene la ética al momento de trabajar con este sector de la población (ejemplo el compromiso para construir las actividades, el generar formas de inclusión para que participen...etc).

Para trabajar con personas mayores de manera efectiva, es fundamental comprender su contexto, necesidades y etapa de vida actual. Sin este conocimiento previo, corremos el riesgo de caer en sesgos de información y realizar actividades que se aparten del objetivo principal: mejorar su calidad de vida sin excluir a nadie. Trabajar con personas mayores requiere compromiso, cuidado, paciencia y respeto.

Una perspectiva ética nos ayudará a reconocer la dignidad inherente de todas las personas mayores, reconociendo su autonomía, individualidad y experiencia de vida, para que de esta manera, podamos crear vínculos desde el respeto y la confianza. Además, la ética nos invita a asegurar que siempre se respeten sus derechos, que se promueva su bienestar y que se aborden de una manera integral sus necesidades.

- Generar comunidades virtuales y presenciales que sean capaces de ser redes sociales de apoyo.
- Desde las Relaciones Internacionales, es importante trabajar con las personas mayores ya que se les puede ofrecer conocimiento acerca de sus derechos que están intrínsecamente ligados a instancias de derecho internacionales.
- Buscar información de instancias internacionales especializadas en personas mayores que puedan apoyar para mejorar los programas y talleres que ya existen en el sistema DIF.
- El trabajar con personas mayores es importante ya que son un grupo vulnerable que necesita ser escuchado, hay un área de oportunidad de mejoramiento de políticas públicas dentro de la iniciativa de Ciudades Amigables con las Personas Mayores.

- Para el tener un futuro digno cada uno de nosotros es necesario tomar en cuenta desde el punto de vista arquitectónico el pensar de la mano abstracta con función para la creación de espacios.
- El generar incomodidad acerca ciertos temas “tabú” es importante en este contexto y en otros más creo que la lucha contra el edadismo es algo de lo que se tiene que seguir hablando fuera y dentro de centros Dif o casas de día.
- Ejercer confianza con las personas en general debería ser prioridad en muchos futuros conceptos que se deben de tratar con las personas mayores considero que el crear espacios en donde las personas mayores se abran a hablar de temas es vital para el desarrollo de distintas actividades.
- Crear círculos de escucha para de esta manera hacer la interacción entre el estudiante y la PM de manera más íntima, que todos puedan expresar sus opiniones, historias de vida, dudas, consejos, etc. respecto al tema y de igual manera el taller resulta más enriquecedor.
- Utilizar estas herramientas de escritura, dibujo, arte terapia, etc es una manera en que las PM se expresan más, todos participan y se vuelve un taller mucho más interactivo , se puede obtener bastante información de ello y las personas pueden retener la información de manera más fácil.
- El trabajo en equipo y que entre los mismos compañeros se apoyen, participen, etc también puede ser algo sumamente enriquecedor tanto para las personas mayores cómo para nosotros los estudiantes ya que en ocasiones los comentarios u opiniones de los demás nos pueden aportar ideas o información respecto al tema que se esté hablando.
- Desde la gestión cultural se puede hacer mucho en este proyecto, iniciando porque la metodología para diseño de proyectos que se utiliza es la misma que vemos durante toda la carrera y por lo tanto podemos aportar muchísimo en la hora del diagnóstico, de la planificación y de la evaluación. Refuerzas tus técnicas y la verdad

es que da mucha satisfacción que eso es algo que realmente tenemos bien trabajado y que es necesario (y funciona) en proyectos reales aún cuando son interdisciplinarios.

- Temas como creatividad, ocio y recreación son súper importantes de considerar en la etapa de vida con la que trabajamos y desde ahí podemos aportar mucho. Podemos relacionarlo con las artes por ejemplo, o en general con la administración del tiempo libre de manera creativa. (Itzel)
- Hay mucho trabajo de desarrollo comunitario y educación aquí si eso es algo que te interesa, puedes trabajarlos por completo. El crear comunidad, el tejido social, la acción política, el sentido de pertenencia e identidad son vitales a trabajar y enfatizar, esto es el trasfondo de todo.
- Necesitamos intervenciones culturales amigables tanto para las personas mayores pero principalmente para sus comunidades y con quienes conviven porque los estereotipos de los sistemas de creencias alrededor de las personas mayores vulneran su calidad de vida.
- Existe una falta de políticas culturales y políticas públicas hacia este grupo etario, pero también la mayoría de las existentes tienen enfoque asistencialista que no genera capacidad de agencia en las personas mayores.
- El trabajo comunitario y cultural es fundamental para esta etapa de la vida, es una oportunidad muy grande para las gestoras culturales de poder intervenir de manera positiva y respetuosa.
- Es fundamental implementar enfoques psicológicos que abordan el bienestar emocional de las personas mayores, ya que con frecuencia existe un desconocimiento acerca de la importancia de reconocer y atender sus emociones por parte tanto de los cercanos a las PM como las mismas personas al no poder reconocerlas.

- Reconocer las múltiples realidades de las PM es algo que debe de ir siempre al realizar cualquier acción o programa que pueda generar un resultado más asertivo al llevarse a cabo.
- Informar sobre los mitos y realidades de la alimentación en esta etapa de vida desde la nutrición
- Motivar a las personas mayores a que a pesar de que puedan existir dificultades motoras puedan estar realizando actividad física con regularidad para que les permita tener fortalecimiento muscular y óseo, mejorar la salud cardiovascular, prevención de caídas, control de peso, reducción de estrés y ansiedad y mejorar la calidad del sueño.
- Brindar información a las personas mayores sobre distintas formas y alternativas de llevar a cabo una alimentación saludable tomando en cuenta sus gustos, presupuesto, accesibilidad, cultura, religión, etc.
- Invitar a las personas mayores a que periódicamente acudan con el médico y nutriólogo para llevar un control y monitoreo de su salud: perfil lipídico, química sanguínea, análisis de orina, perfil hormonal y hepático, con el fin de prevenir enfermedades o padecimientos y en caso de ya tener alguno poder tomar acción a tiempo.
- Psicoeducación a las personas mayores para que puedan reconocer y canalizar de manera adecuada sus emociones y sentimientos.
- Generar espacios seguros donde las personas mayores puedan compartir sus experiencias, dudas y opiniones.
- Brindar acompañamientos psicológicos si las personas mayores lo están demandando.
- Invitar a las personas mayores a que no dejen de lado su salud mental, motivándolos a ir a terapia individual o de grupo.

- No imponer temas, tomar en cuenta las necesidades de las personas mayores
- Llevar un envejecimiento saludable partiendo desde la nutrición y el cuidado de las emociones.
- Considerar a la nutrición como el poder de prevenir o mejorar ciertas enfermedades.
- Tener suficiente fuente de energía y un peso saludable gracias a tener un control de los alimentos que ingerimos.
- Reducir la ingesta de grasas y seguir la dieta recomendada por el personal de salud que se encargue de su cuidado. Hay que vigilar especialmente el aumento de peso ya que podría derivar en complicaciones cardiovasculares.
- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- Comer (ingerir) alimentos con tranquilidad, sin distractores (celulares, televisión, aparatos tecnológicos y colores llamativos).
- Es importante aumentar el consumo de frutas, legumbres, verduras y cereales, dado su elevado contenido en nutrientes importantes (vitaminas y minerales) y fibra, esencial para mantener la motilidad intestinal y evitar el estreñimiento.
- Ingerir mucho agua a lo largo del día, preferiblemente fuera de las comidas y en pequeñas cantidades. Además de prevenir el estreñimiento, de esta manera se asegura una correcta hidratación del organismo y el papel de masticar bien los alimentos
- Cocinar los alimentos utilizando poca grasa (a la plancha) y no cociendo las verduras excesivamente, con el fin de que conserven la mayor parte de los nutrientes.
- Si se tienen problemas de masticación y/o deglución habrá que recurrir a la elaboración de purés, zumos, cremas, carne picada, y alimentos blandos en general.

3.2 Aprendizajes logrados

Aprendizajes éticos

*¿Cuál fue la decisión más difícil que tomé? ¿Qué creencias/motivos/razones la sostuvieron?
¿Cuál es mi postura al conocer las implicaciones de tomar esa decisión?*

Pues había varias ocasiones en las que no coincidía con las opiniones o lo que nos compartían las personas mayores. La que tengo más presente es la sesión 3 cuando José Antonio nos expresaba que es de suma importancia ofrecer respeto para poder brindarle respeto a los demás y que por lo tanto las mujeres al marchar desnudas no se están dando a respetar y están respetando a los demás. Creo que mis compañeras pueden estar de acuerdo conmigo pero aun así tratamos de darle por su lado y no engancharse en eso. A mí en lo personal me resulta difícil no engancharme en ciertos comentarios o actitudes sin embargo desde un principio las maestras y yo también por mi bien emocional y mental decidí no engancharme, aparte en la vida siempre nos vamos a tomar con gente que no comparta las mismas ideas o valores que nosotros y pues hay que aprender a vivir con ello, aceptarlo y ser conscientes de que todos tenemos libertad de expresión. (Sabrina Palomera)

¿Qué acciones realicé para ser más justo/justa?

Algo que siempre fue una regla para mí fue aprenderme los nombres de todas las personas mayores y dirigirme a cada uno por su nombre para personalizar más interacciones y honestamente también por respeto, porque me parecía muy incorrecto que si siempre les comentábamos que nos interesaban mucho y que todo lo hacíamos con cariño, no nos supiéramos sus nombres y se los estuviéramos preguntando de nuevo. Para mí eso era un signo de interés y de confianza, y vaya que llegó a ser un reto porque a veces me costaba trabajo, pero creo que lo logré casi con todos, y de eso se trataba, de mostrar igualdad y con todos dirigirme de la misma manera para que se sintieran igual de reconocidos. Justo

por lo mismo también siempre que la dinámica implicaba que ellos nos comentaran cosas, intentaba motivar a que quienes quisieran participar lo hicieran. (Itzel Suárez)

Traté de seguir los acuerdos y reglas de convivencia conmigo y con todas las personas mayores que estaban en el grupo. En algunas ocasiones se presentaban dinámicas que rompían con la sinergia del grupo, por ejemplo, algunas personas no respetaban los turnos de otras al hablar, se hacían comentarios despectivos, platicaban mientras alguna compañera o persona estaba hablando, entre otras cosas. Por lo tanto trataba de recordar las normas de convivencia cuando veía que alguna se estaba rompiendo, de esta manera procuraba que la experiencia de todas las personas mayores fuera agradable, siempre cuidando que nuestro espacio fuera seguro para todas y todos. (Ximena Rizo)

¿Qué acciones intencioné para generar un mayor bien con la población de Personas Mayores?

Intencioné el respeto entre adultas mayores, hubo un conflicto entre dos adultas mayores ya que hablaban al mismo tiempo, entonces me vi en la necesidad de dar turnos para hablar, además de dar respeto mutuo, tolerancia y escuchar distintos puntos de vista. Además de impartir el taller con mis compañeros de verano, guardar con confidencialidad sus tareas o cosas personales que nos contaban con esta apertura tan vulnerable emocionalmente. (Laura Orozco)

Creo que en general todas las acciones que realizamos fueron intencionadas para generar un mayor bien con las personas mayores, y luego de hacer los cierres de los talleres me di cuenta que todas las temáticas que preparamos generaron un bien a las personas mayores. En lo personal en mi temática no sabía cómo la iban a tomar los adultos mayores, ya que los derechos son un tema muy conocido y que no mucha gente considera por la situación del país de violencia o injusticias, pero me dejó muy marcada como las personas mayores luego de que les diéramos el tema de los derechos pudieron identificar en su vida cotidiana cuando había personas que los estaban transgrediendo o

no respetando y el saber los derechos se sintieron más empoderados para poder exigirlos.
(Daniela Franzoni)

Yo creo que mi acción principal aparte de esa fue la de la lotería que creo que les gustó mucho, fue una actividad muy bonita porque siento que unió a las personas, nos reímos mucho y convivimos mientras aprendíamos y pues repasamos los derechos de una manera agradable para ellos. Igualmente, creo que la segunda acción sería la sopa de letras en la parte virtual, creo que fue una manera muy dinámica para que las personas mayores pudieran aprender los derechos y compartir con nosotros sus opiniones acerca de estos. Al final del cierre del taller me gustó que mencionaron el tema de los derechos dentro de los agradecimientos y me hizo sentir feliz porque creo que esa era la intención exactamente, que las personas mayores pudieran sentirlos como suyos estos derechos que les brindamos. (Daniela Franzoni)

Se resguarda un querer intencionado a través de las acciones de cada integrante del equipo, el cómo fuimos desarrollando las sesiones, el como quisimos generar espacios íntimos para poder obtener un espacio seguro para que todos los integrantes del taller se sintieran en un lugar de confianza creo que se observa que a través de sentimientos e intenciones de ayuda obtuvimos un caso de éxito a gracias al esfuerzo y enfoque en la meta que era el poder generar un nuevo contexto a partir del ya existente, considero que el poder haber tenido la oportunidad de convivir con las personas de los talleres que impartimos empezamos a generar un parteaguas en donde el conocimiento mutuo genera una conversación que va más allá de ser palabras que ahora a partir de ahí se convierten en un plan de acción en un nuevo método de enseñanza común y arraigada de querer romper estereotipos que actualmente siguen generando inquietudes con este sector poblacional. Para el ámbito arquitectónico también se empieza una discusión ética en donde nos encontramos la incertidumbre del porque debería de existir cierta especificación a ciertas cosas cuando en una realidad la especificación debería de ser lo “normal”, que actualmente nos encontramos con edificios “especiales” o capacitados” para ciertas personas, cuando en realidad deberíamos de poder contar con espacios, y ya, espacios en donde la recreación

no se base en cuestion de que si tales persona pueden o no hacer uso de ciertas zonas, o que exista la limitación a ciertos espacios, concuerdo que en cuestiones de reglamento, usuario, agentes inmobiliarios, etc, existe una infinidad de cosas que nos hacen no crear espacios adecuados y creo que el que podamos tener contacto con personas que sufren por no poder ser capaces de hacer ciertas cosas es un gran paso para generar este cambio en el contexto que conocemos actualmente. (Sofía García)

Mi principal objetivo era preservar el bienestar tanto de los adultos mayores como el mío propio al no llevar al límite mis emociones en circunstancias que las perturbaran. Reconocí que, al tomar partido en favor de una de las partes, correría el riesgo de alienar o dañar a la otra. Además, como facilitador del taller, tiene la responsabilidad de asegurar un ambiente seguro y armonioso para todos los participantes. Mantener la neutralidad me permitía cumplir con ese deber y promover un conjunto de enfoque equilibrado. En ciertas ocasiones la incertidumbre que acompañaba mi decisión no desapareció por completo, pero aprendí a aceptar y confiar en mi juicio. Sabía que era imposible complacer a todos y que algunas personas no podían estar de acuerdo con mi enfoque. Sin embargo, al mantenerse firme en mi posición neutral, me fortalezo personalmente y desarrollar habilidades de manejo de conflictos más efectivos. (Martín Pedraza)

Los prejuicios y estereotipos alrededor de las Personas Mayores genera una percepción colectiva y una autopercepción que podría alterar la realidad de la situación, tanto para limitar como para empujar que hicieran acciones. A veces tocaba ser muy paciente porque hay personas que no permiten ayuda porque solo necesitan tiempo para terminar de hacer lo que necesitan y muchas veces con el afán de ayudar pudimos haber sido insistentes o incluso limitar algo que sí podían hacer, solo que más lento que nosotros. Y de la misma manera, personas que por temor, se auto limitaban a hacer ciertas cosas.

También fue muy importante resaltar lo que sucede cuando las personas nos encontramos y decidimos caminar juntas. Para mi, el compartirnos siempre será parte de la resistencia y lucha a las adversidades de la vida en general pero sobre todo de los sistemas impuestos. Me encargué de repetírselos, que estar ahí no era cosa menor y que som voceras y voceros de la lucha de las personas mayores para una vida más justa no solo para ellos, si no para todas las generaciones. (Mariajosé Zazueta Gaspar)

Aprendizajes profesionales

¿Cuáles fueron las competencias desarrolladas, tanto las genéricas como las propias de la profesión?

Hablando de las competencias genéricas desarrolladas puedo identificar tres principalmente: trabajo en equipo, creatividad y empatía. Primeramente, el trabajo en equipo, fue fundamental establecer roles y asignación de tareas a la hora de elaborar las planeaciones y el material, creación de contenido digital, esto con el fin de que cada integrante del equipo tuviera establecida una actividad en concreto y pudiera estar lista en tiempo y forma. En segundo lugar, la creatividad, ya que se tuvo que pensar a detalle en cómo se iba a presentar cada tema para que fuera interesante y que pudiéramos captar la atención de las personas mayores fácilmente, además de que el material fuera de acuerdo a sus capacidades y que fuera dinámico. En tercer lugar, la empatía que me permitió percibir la vejez desde otra perspectiva, comprender sus realidades y contextos fue súper importante para poder brindarles herramientas que fueran acorde a sus necesidades.

Ahora haciendo referencia a las competencias que tienen que ver con mi profesión, qué es Nutrición y Ciencias de los Alimentos puedo identificar: comunicación y sintetización. En la comunicación, fue un reto adaptar la información a un lenguaje más coloquial de tal forma que pudiéramos estar en el mismo canal que ellos y que no hubiera barreras en cuanto a significados y/o términos y también el transmitir genuinamente los contenidos respetando los distintos puntos de vista, que como sabemos, existen muchos temas controversiales dentro del área de la salud. Otra cuestión es la de sintetizar, era tan poco el tiempo

destinado a cada sesión que era todo un reto el poder identificar la información más relevante de cada tema para abarcar lo que queríamos compartir con ellos. (Fernanda Romero)

El trabajo con personas mayores requiere mucha empatía, esa no se aprende necesariamente en la escuela, sino es la vida y las situaciones con las que nos enfrentamos lo que nos permiten desarrollarla. Más allá de la teoría específica de algunas disciplinas del área de salud como psicología o gerontología, tocó ser humana, que no se nos olvidara que estábamos trabajando con personas antes que nada.

El abordaje interdisciplinario fue muy efectivo y compartimos saberes que nos acompañarán a lo largo de nuestro ejercicio profesional.

Desde lo que me correspondió, me fue muy grato poder aplicar metodologías para creación y seguimiento de proyectos aprendidos en la carrera, así como no olvidar los básicos; nunca llegar a una comunidad a imponer, los procesos culturales requieren mucha escucha y ser solo guía y vehículo brindando herramientas, permitir que las mismas comunidades sean las que se autorregulan y fue lo que tocó, acompañarles en el proceso de percibir su vida de manera más digna y más justa. (Mariajosé Zazueta Gaspar)

¿Cuáles fueron las competencias desarrolladas desde distintas disciplinas?

Yo hice una muy buena mancuerna con mi compañera Ximena en el área de la psicología, siendo una carrera muy relacionada con la nutrición abordando desde la psiconutrición. Además de que fue un reto ya que hasta este año, existe muy poca evidencia científica que relacione directamente la nutrición con la psicología. A pesar de eso pude estar más en el lado de psicología y eso fue una experiencia muy enriquecedora para formación académica y posiblemente laboral ya que es al área que yo me quiero dedicar y practicarla con adultos mayores mejoró esta experiencia. (Laura Orozco)

El poder haber tenido una gran variedad de integrantes en mi equipo creo que me ayudó bastante a poder descubrir nuevas formas en las cuales muchos problemas pueden ser resueltos, me parece que hubo una gran comunicación ya que el uso de distintas

herramientas nos hicieron poder dar los talleres de una forma continua, ordenada y de una forma dinámica en donde al final del día logramos obtener un espacio de confianza en donde las personas mayores ya tenían más confianza de compartir anécdotas, sentimientos, inquietudes, etc. considero que aunque fueron pocas semanas, a través de los tiempos de convivencia en los talleres también logramos desarrollar ser más abiertos a no hacer ciertas cosas con el simple hecho de cumplir sino que pudimos obtener unos talleres donde la calidad humana siempre estuvo presente a la hora de presentar, enseñar, compartir e incluso comentar. Considero que a pesar de que no tuve ningún tema 100% de arquitectura creo que pude completar muchas de mis otras habilidades en otros temas que al final del día ayudaron para obtener talleres donde considero que logramos nuestra meta final. (Sofía García)

¿Cuáles fueron mis aprendizajes más importantes sobre el contexto sociopolítico y económico, y la problemática del campo profesional?

Pues mi interés principal del PAP era desde la política pública, ya que nunca he escuchado de políticas públicas directas hechas para las personas mayores como las que escuchamos para niños o asuntos de género, y pues ahora luego de vivir el PAP me quedó un poco más claro por donde el gobierno atiende las necesidades de las personas mayores, que aunque hay centros muy bien capacitados como el CETAM, realmente viene desde una perspectiva o acercamiento más asistencialista y creo que eso tiene mucho que ver con el contexto sociopolítico que existe en el país donde la ayuda realmente no va desde el conocimiento y la información, sino que viene de un lugar donde las personas mayores como ya no son partícipes activos de la sociedad lo único que se hace en lugar de evaluar sus necesidades y lo que es mejor para ellos es darles dinero y estos centros que los ayudan mucho pero que tal vez no es suficiente en otras áreas que se debe de tocar y que necesitan las personas mayores. (Daniela Franzoni)

Mis aprendizajes en el tema económico están muy relacionados con lo mencionado anteriormente, las personas mayores se sienten agradecidas por la tarjeta del bienestar que les brinda el gobierno pero en realidad es dinero que ellos se han ganado con sus años de trabajo. Creo que no es mala iniciativa pero se presta a violencias dentro de familias hacía las personas mayores y pues habla de que es un programa que está mal diseñado. Al hablar con las personas mayores de la economía ellos sienten que la sociedad los ha hecho a un lado con respecto al mercado laboral y aunque les gustaría participar sus opciones son limitadas a ser empacadores de mercancía en el supermercado, y eso los enoja y frustra, y poniendome en sus zapatos a mi también lo haría. (Daniela Franzoni)

Siento que en mi campo profesional hay mucho que hacer, ya que como internacionalista y en especial que a mi me gusta el tema de las políticas públicas hay mucho campo para crecer y mejorar la vida de las personas mayores, desde políticas públicas de transporte amigable con las personas mayores, infraestructura, espacios y programas que deben de funcionar correctamente, hay mucho trabajo que hacer con las personas mayores, y este PAP me lo ha enseñado a lo largo del verano. (Daniela Franzoni)

Este proyecto me hizo reconocer todas las áreas de oportunidad y cosas que no se están haciendo ni pensando para esta población. Porque a veces pasa que hay temas en los cuales se está pensando mucho y creando mucho conocimiento y estrategias, pero que llevarlo a la acción es lo que cuesta trabajo, pero no, aquí en realidad me di cuenta de que no sólo no se están haciendo cosas, si no que también son muy pocas las personas que están pensando en esto si no se dedican de lleno a esta población. Coincidimos que desde todas nuestras carreras es muy poco lo que de verdad nos enseñan y/o nos hacen pensar para las personas mayores. Las personas mayores se encuentran vulnerables a muchos aspectos de la vida moderna porque no se está pensando en diseñar las cosas para ser amigables con ellas. Desde la gestión cultural por ejemplo, con lo que yo me llevo es con siempre pensar en estrategias de accesibilidad que sean aptas para que esta población pueda formar parte y acercarse a actividades y eventos culturales y artísticos. Me quedo también con lo valioso

que son los proyectos intergeneracionales y lo rico que terminan siendo este tipo de interacciones para ambos lados. (Itzel Suárez)

¿Cuáles fueron mis saberes puestos a prueba?

Pues en lo que a mi me concierne y en base a lo que he visto dentro de mi área profesional. Siempre estuve pendiente de las necesidades de las personas mayores, el escuchar todas aquellas historias de vida, consejos, problemáticas, etc que nos compartieron durante estas 5 semanas, el hacerlos sentir que todos éramos parte de una misma comunidad, brindarles la confianza y el apoyo para que se expresaran libremente , sin miedo a lo que otros pueden o pudieran de decir. (Sabrina Palomera)

Considero que mis conocimientos acerca de la psicología aplicados para el bienestar de las personas mayores, además de la metodología para realizar de manera adecuada un taller, esto en cuanto a saberes profesionales de mi carrera, por otra parte, el trabajo en equipo fue indispensable, ya que sin las aportaciones de todo el equipo esto no hubiera sido posible. (Ximena Rizo)

Aprendizajes sociales

¿A qué grupos sociales benefició el proyecto?

Pues en lo personal creó que este proyecto beneficiará a las personas mayores debido a que se les dará una serie de herramientas para que logren;Identificar aquellos anhelos o metas que tienen o tenían y porque razones no los han cumplido, reconocer aquellos derechos que tienen por el simple hecho de ser seres humanos y aquellos derechos que se les da al ser personas mayores ,la importancia de poner límites tanto a ellos mismos cómo a quienes los rodean sobre todo para llevar a cabo su proyecto de vida y ser más conscientes a la hora de la toma de decisiones , qué acciones pueden llevar a cabo para tener una mejor administración de su tiempo libre,un acercamiento de lo que el edadismo y lo que va de la mano con ello que es ,el identificar aquellas violencias que se enfrentan en su día a día y

acciones pueden tomar. Cómo el acercarse a aquellos centros que apoyan a las personas mayores para que ejerzan sus derechos y en dado caso poner una demanda por recibir cualquier tipo de violencia ,ya sea de parte de su pareja sentimental, sus hijos, nietos, hermanos etc.

También nos beneficia a nosotras como personas jóvenes para generar herramientas para tratar o llevar a cabo una vejez plena, tomar aquellas historias de vida que nos compartieron las personas mayores para que también nos sirva para motivarnos a ir tomando decisiones que nos ayuden a lograr aquello que nos gustaría hacer en un futuro y irnos planteando de qué manera nos gustaría vivir nuestra vejez.

Y beneficia a la sociedad en general ,porque es una manera de conocerte entre diferentes generaciones y tanto las personas mayores aprenden de nosotros cómo nosotros de ellos ,conforme a sus experiencias, su forma de vivir la vejez,etc. y cuestionarnos qué acciones es necesario hacer en conjunto para adaptarnos a las necesidades que tienen hoy en día las personas mayores y en también de qué manera podemos contribuir a nuestra sociedad para cuando llegemos a esta etapa nos toque vivirla a todos de manera plena. (Sabrina Palomera)

Aunque la población principal a atender en este proyecto son personas mayores, los efectos se verán reflejados en sus familias y otras personas con las que convivan también. Era muy grato escucharles que compartirán los materiales del taller con otros grupos de personas mayores con las que conviven en otros espacios. También contaban como llegaban a sus casa a platicarles a sus hijos y nietos sobre lo que habían aprendido con nosotros. Sin duda esto es como efecto dominó, esperamos también generar impactos positivos en sus familias. (Mariajosé Zazueta Gaspar)

¿Los saberes aplicados que hicieron posible la aportación social, son transferibles a otras situaciones? y ¿por qué?

Considero que sí ya que en ciertas ocasiones el que se preserve el bienestar de las personas mayores debería de ser universal para todo tipo de personas dentro y fuera del

grupo que se estaba buscando aportar dicho bienestar. La importancia de garantizar una calidad de vida adecuada para los adultos mayores trasciende las fronteras de cualquier grupo específico, ya que se trata de un aspecto fundamental para el desarrollo de una sociedad justa y equitativa.

Es importante destacar que el envejecimiento de la población es una tendencia mundial que está ocurriendo en todos los rincones del planeta. A medida que avanzan los avances médicos y las condiciones de vida mejoran, la expectativa de vida se incrementa y, por lo tanto, el número de personas mayores aumenta con grave. Esta realidad demográfica nos obliga a reflexionar sobre la importancia de brindar un bienestar universal a los adultos mayores, ya que todos nos enfrentaremos a esta etapa de la vida en algún momento.

(Martin Pedraza)

¿Cómo se puede dar seguimiento a la aportación social de este proyecto para que se conserve y amplíe a lo largo del tiempo su beneficio social?

Creo que como arquitecta el poder continuar desarrollando un pensamiento inclusivo aportaría bastante a que este sector de la población se siga tomando en cuenta en muchas de las decisiones que creo que hoy en día se vienen siendo afectados, considero que es un largo camino para poder llegar a un espacio en donde el sentido común sea el poder generar espacios inclusivos para todos en cualquier contexto, creo que esta es una de las tantas luchas que pelean por la inclusión y apartir de yo poder haber tenido la oportunidad de haber convivido con este sector poblacional me voy con la idea de que sigue existiendo este problema y de alguna forma u otra tenemos que construir una solución, como sociedad debemos de ser conscientes que el ser humanos debe ser indispensable a la hora de interactuar con otros, porque al final del día todos vamos a ser usuarios de algo que actualmente usamos. (Sofía García)

Desde nuestras carreras podemos seguir procurando el bienestar de todas las personas mayores, quizá no pueda ser de la misma manera que en el PAP, pero si podemos llevar este conocimiento a los próximos caminos por estar y descubrir, ya que las personas mayores están presentes en cualquier contexto social. Considero que seguir educando a las personas de nuestro alrededor, desde mencionar la terminología correcta para referirnos a esta población, o comenzar a quitar los estereotipos, y sobretodo empezar a aceptar las vejeces en nosotras y nosotros mismos. (Ximena Rizo)

¿Qué visión del mundo social tengo ahora? ¿Cambiaron mis supuestos sobre la realidad?

Sí, me pude dar cuenta que la mayoría de la población vive en un contexto muy diferente al mío, que debo expandir mi visión, ver más allá de mí para poder darles el mejor trato y/o servicio a mis pacientes, entendí que mi país es muy rico es alimentos de bajo costo con altos aportes nutricionales y no necesariamente se necesita comer salmón todos los días. Mi realidad después de este PAP es distinta, pude darme cuenta de diferentes necesidades en la población de adultos mayores así como también necesidades de sus familias y de su población en general, eso me ayuda a poder ejercer mi carrera con otro punto de vista distinto. (Laura Orozco)

Mi visión del mundo social ha cambiado, más la parte de los adultos mayores, para mi la etapa de ser mayor era llena de estereotipos, el estar en tu casa, a lo mejor que te visiten tus nietos, etc. pero jamás lo había pensado como una nueva etapa de vida para tener nuevas metas y nuevos proyectos a las capacidades que pueda llegar a tener yo al ser mayor. Por esto mismo creo que aumentó la importancia que le doy al trabajo que se tiene que realizar ahora para construir una ciudad mejor y más amigable con las personas mayores, porque al final todos seremos personas mayores y ahora que somos jóvenes y poder tener incidencia en estos temas ir construyendo algo mejor. (Daniela Franzoni)

Mi visión cambió bastante. Tener a mi abuelita en la casa me hacía reforzar muchos estereotipos de las vejez debido a que ella representa varios, sin embargo, acercarme a convivir con tantas personas mayores más me hizo reconocer lo súper activos e independientes que muchos siguen siendo, toda la coherencia que aún hay en su forma de expresarse y tantas cosas que me hicieron ver que en realidad la mayoría de ellos defienden lo contrario a todo lo que los estereotipos nos marcan, incluso con esto ayudándome a pensar entonces qué es todo eso que mi abuelita podría empezar a hacer si quisiera que le ayude a ir saliendo ella misma de a lo mejor tantas creencias que ha escuchado que la hacen ser como es. Totalmente esta experiencia me hizo romper muchos estereotipos. (Itzel Suárez)

Aprendizajes personales

A través del PAP ¿qué aprendí de mí?

Pues en lo personal creó que aprendí la importancia de convivir con personas de distintas generaciones y con distintos puntos de vista ,ya que para mí fue uno de los mayores retos,ya que me considero una persona que le cuesta mucho el estar presente con personas que no tienen la misma mentalidad que yo ,sin embargo esta experiencia fue demasiado enriquecedora ya que me quedo con que siempre se puede aprender algo tanto bueno y malo de lo que opinan las demás personas y me vino a mover muchas cosas el escuchar cómo las personas mayores están llenas de experiencias ,sabidurías y que muy pocas veces los permitimos ser escuchados o los tomamos en cuenta .Todas las personas buscamos ser escuchados y aunque estemos separados por generaciones compartimos necesidades muy similares e incluso tenemos mucho que aportarnos el uno al otro. (Sabrina Palomera)

El conocimiento teórico sobre el envejecimiento y las necesidades de las personas mayores es solo el primer paso al interactuar con este grupo de la población. En realidad, nos encontramos con una brecha significativa entre la teoría y la experiencia vivida por las personas mayores. Es importante reconocer que el contexto mexicano presenta desafíos particulares en términos de comprensión y apoyo a este grupo social. En México, las personas mayores a menudo enfrentan dificultades adicionales debido a diversos factores

como la pobreza, la falta de acceso a servicios de salud adecuados, la discriminación y la exclusión social. La realidad cotidiana de los adultos mayores en el país puede estar muy alejada de los conceptos teóricos y las políticas establecidas para su bienestar. (Martin Pedraza)

A través del PAP ¿qué pude conocer de las otras personas?

Creo que el poder haber convivido con tantas personas en cuestión de integrantes del pap como integrantes de los talleres me ayudó mucho más a poder observar cómo interactuar con las personas, creo que el cómo tratas a los demás y cómo logras obtener un trato satisfactorio es muy importante en mi crecimiento personal, en mi punto de vista para mí siempre ha sido importante saber cómo interactuar con la gente y algo que creo que nutre mucho ese crecimiento personal es poder darme la oportunidad de convivir con personas que no son iguales a mí, en este caso me siento agradecida de poder haber compartido estas semanas con mis compañeros ya que al ser integrantes de otro tipo de comunidades como de psicología, gestión cultural, turismo, relaciones internacionales, etc, creo que me ayuda mucho más en ampliar el cómo y el porqué saber interactuar con las demás persona, al igual que haber tenido la oportunidad de convivir con las personas mayores fuera de un contexto familiar creo que también fue de bastante fruto ya que al final del día al momento de construir creo que una gran parte de mis clientes pueden formar parte de este sector poblacional. (Sofía García)

El estar en un grupo con diversas carreras me hizo darme cuenta que todas y todos nos complementamos, por más ajenas que las carreras puedan parecer. Realmente es muy enriquecedor poder escuchar y compartir conocimiento con personas de otras carreras. Me di cuenta que cada carrera tiene un área de oportunidad grande para comenzar a atender el edadismo y las violencias que surgen en las vejeces. Nos necesitamos para mejorar la calidad de vida de todas las personas, y en especial, de las personas mayores. (Ximena Rizo)

¿Cómo me ayudó la experiencia del PAP para aprender a convivir en la pluralidad y para la diversidad?

Al inicio de la sesión sí sentía muchos nervios y tal vez confundido con miedo el saber nuevamente como abordar con un grupo de personas mayores, sin embargo, con anterioridad había trabajado con otro grupo de esta misma etapa pero cabe mencionar que cada grupo y cada persona son muy diferentes por lo que sí me daba miedo no saber como abordar temas o problemáticas que se estaban situando en ese momento. En el momento que me paré enfrente del grupo traté de soltar todo ese miedo e inseguridad por hacerlo o no bien en la primera sesión, sin embargo todo fluyó de maravilla, así mismo fue progresando y mejorando con el resto de las sesiones, creando el vínculo con cada uno de los adultos mayores. Con este proyecto he podido recabar muchísimos conocimientos y experiencias junto con el grupo de adultos mayores debido a que ellos no compartieron muchas experiencias y con ello pude darme cuenta y reencontrar el sentido y el ¿Por qué? me metí a nutrición, ya ahora me gustaría y quisiera especializarme en esta parte de nutrición y el área gerontológica, se me hace un área muy bonita y que nos ayuda a compartir y aprender demasiado. (Karen Obledo)

Muchas veces me daba un poco de “miedo” acercarme a convivir con personas mayores. Por muchos motivos. Por ejemplo, tal vez por que me intimidaba que supieran mucho más que yo y que fueran a ser pesados o groseros por eso; a lo mejor porque con mi abuelita en ocasiones me cuesta mucho trabajo platicar porque a ella le cuesta mantener el hilo en las conversaciones y teniendo esa referencia sentía que podía sentirme incómoda; o a lo mejor porque sentía que había tanta diferencia de edades que tal vez ni tema de conversación íbamos a tener. Sin embargo, esta experiencia me quitó esos sentimientos porque me obligó a borrar esas barreras e interactuar directamente con muchas personas mayores, y estoy tan feliz de tantos vínculos tan bonitos que hice que ahora voy a extrañar. Y pues esto me hizo reflexionar en torno a la sana convivencia en diversidad, donde lo más importante es estar abiertos a escuchar al otro y reconocerse a uno mismo en lo que dicen para poder empatizar y comprender sus puntos de vista, que muchas veces creemos que van a ser muy

diferentes a los nuestros pero que en realidad no lo son, siempre nos terminamos dando cuenta de eso. El respeto siempre de por medio. (Itzel Suárez)

¿Qué aprendí para mi proyecto de vida?

Aprendí a ser más respetuosa, tener más empatía y paciencia con los adultos mayores, recordé una de mis vocaciones que es servir y qué mejor que servir al adulto mayor siendo una población tan vulnerable y al mismo tiempo tan descuidada. Este PAP me dejó grabado a tener esa humildad de siempre ver al otro con ojos de solidaridad y eso siempre ha sido parte de mi proyecto de vida, servir, ayudar. Estoy segura que mi vida será exitosa pero parte de mi éxito será ayudar a los demás. (Laura Orozco)

Vengo ya de varios años dentro de los activismos sociales en temas de género y comunidad LGBTIQ+, la mayor parte del tiempo desde una perspectiva personal. Convivir con este grupo etario me abrió los ojos de todo el trabajo que queda pendiente hacia ellos. También tomando en cuenta que la población mexicana está envejeciendo, toca poner manos a la obra para empezar a tener entornos realmente amigables y seguros. Me queda claro que en mi ejercicio profesional estaré abonando para el mayor bienestar de las personas mayores actuales, pero también por todas las que vienen. (Mariajosé Zazueta Gaspar)

En este proyecto me ayudó a mejor más en mi paciencia, en mi creatividad y tener este lado más empático con ello pude creer/confiar más en mí y las capacidades obtenidas y el que puedo adquirir debido a que me logro acoplar muy bien en todo ámbito, lugar y con cada persona. Agradezco mucho a mis maestras, a las encargadas de cada centro (Casa) de día y a sus respectivas representantes porque fueron participe de que pudiera adquirir nuevos conocimientos y formas de pensar/actuar como resultado de la implementación de las planeaciones en distinto centro de día. (Karen Obledo)