



ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL LITORAL
FACULTAD DE INGENIERIA MARITIMA Y CIENCIAS DEL MAR
LICENCIATURA EN TURISMO

**"DIAGNÓSTICO SOBRE EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS
ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE MILAGRO"**

TESIS DE GRADO
Previa la obtención del Título de:

LICENCIADA EN TURISMO

Presentada por:
Ana María Salcedo Salazar

GUAYAQUIL - ECUADOR

2009



A.F. 1351320

A.F. 135820

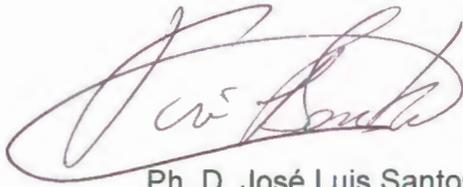
AGRADECIMIENTO

A la Dra. Elena Fernández, por su guía e invaluable colaboración.

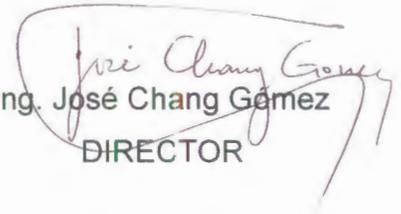
Al Ing. José Chang Director de tesis por su apoyo con sus conocimientos e investigaciones para la realización de este trabajo.

DEDICATORIA

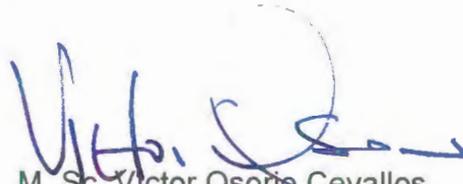
**A Dios y a mis Padres por ser mi
fortaleza diaria y primeros maestros
en mi vida.**



Ph. D. José Luis Santos
PRESIDENTE
MIEMBRO PRINCIPAL



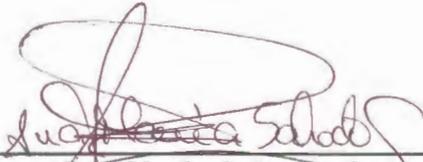
Ing. José Chang Gómez
DIRECTOR



M. Sc. Víctor Osorio-Cevallos
MIEMBRO PRINCIPAL

DECLARACION EXPRESA

“La responsabilidad por los hechos, ideas y doctrinas expuestos en esta tesis, corresponden exclusivamente a sus autores, y el patrimonio intelectual de la Tesis de Grado corresponde a la ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL LITORAL”.



Ana María Salcedo S.
Autora de la Tesis

RESUMEN

Esta investigación parte con una fundamentación teórica sobre la vejez, concebida como una etapa natural del ser humano igual que la niñez, la adolescencia, la adultez, como cambios degenerativos graduales del organismo, situación que repercute en el desarrollo psicológico, social, cultural del adulto mayor. Se pretende concienciar sobre la necesidad que tienen de ocupar su tiempo libre luego de acogerse a la jubilación, en actividades productivas y recreativas que les generen satisfacciones personales y profesionales y que al mismo tiempo eleven su autoestima y mejoren su calidad de vida, pues gozan de buena salud física y mental.

El trabajo fue realizado en la ciudad de Milagro, provincia del Guayas, a través de encuestas y entrevistas a adultos mayores y especialistas en el tema. Los datos obtenidos sirvieron como pautas para establecer necesidades de desarrollo personal y profesional no satisfechas, que cruzadas con información bibliográfica, permitieron concebir ideas para realizar la propuesta, considerada

como una oportunidad para rescatar valiosas contribuciones culturales y tradicionales que aporten a la sociedad Milagreña.

La propuesta va dirigida hacia la creación de un centro de recreación turística que brinde al adulto mayor de Milagro, oportunidades de desarrollo físico, intelectual, cultural, artístico, mediante la ejecución de actividades recreativas, lúdicas, turísticas y de documentación de sus recuerdos y experiencias intelectuales, culturales y laborales, que sirvan de legados históricos – recreativos – culturales, para futuras generaciones. Incluye un estudio de costos de construcción, operación y beneficios del proyecto.

ADULTOS MAYORES – CENTRO TURÍSTICO -CULTURA -RECREACIÓN –

CALIDAD DE VIDA

NDICE GENERAL

	Página
Resumen	vi
Índice General	vii
Introducción	1
CAPITULO I	
1. El Problema	4
1.1 Tema	4
1.2 Ubicación de la Investigación	4
1.3 Justificación de la Investigación	4
1.4 Objetivos de Investigación	8
1.4.1 Objetivo General	8
1.4.2 Objetivos Específicos	9
1.5 Hipótesis Central	9
CAPITULO II	
2. Marco Teórico	
2.1. La educación para el envejecimiento	10
2.1.1 ¿Qué es el envejecimiento?	10
2.1.2 ¿Hay una sola manera de envejecer?	17
2.1.3 ¿Cómo comienza y cuándo?	18
2.1.4 Cambios biológicos	21

2.1.5 Cambios psicológicos	25
2.1.6 Cambios socio-culturales	32
2.1.7 Prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca del envejecimiento y la vejez	39
2.1.8 La educación permanente y el aumento de la esperanza de vida.	53
2.1.9 La Geriatria y la Gerontología	56
2.2 La atención en el tiempo libre a los adultos mayores	58
2.2.1 Los adultos mayores del siglo XXI	58
2.2.2 Calidad de vida para los adultos mayores	64
2.2.3 El autocuidado: importancia para el envejecimiento	72
2.2.4 Disfrutar, usar y beneficiarse del tiempo libre	81
2.3 Atención a los adultos mayores en centros especializados	84
2.3.1 La recreación turística como estrategia de desarrollo para adultos mayores.	84
2.3.2 Necesidad de registrar la memoria de los adultos mayores rescatando la cultura de nuestros antepasados.	92
2.3.3 Documentación de las experiencias vivenciales de los adultos mayores.	95
2.3.4. Los centros y organizaciones de atención turística, recreativa, social y cultural para los adultos mayores.	98

2.4 Los adultos mayores en el Ecuador.	112
2.4.1 Breve reseña histórica.	112
2.4.2 Centros de atención turística especializada en recreación de adultos mayores en el Ecuador.	120
2.4.3 Centros especializados en la ciudad de Milagro para los adultos mayores.	128
2.5 Fundamentación legal	130
2.5.1 La vejez y los derechos humanos	130
2.5.2 Políticas para los adultos mayores	135
2.5.3 La ley del anciano en el Ecuador	141

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Diseño de la investigación.....	151
3.1.1 Población y muestra	151
3.1.2 Instrumentos de recolección de datos	156
3.1.3 Procedimientos de la investigación.....	156
3.1.4 Criterios para elaborar la propuesta.....	157
3.2 Análisis e interpretación de resultados.....	158
3.2.1 Resultados de la encuesta a adultos mayores.....	181
3.2.2 Resultados de las Entrevistas y Discusión de Resultados.....	182

CAPITULO IV

MARCO PROPOSITIVO

4.1 Propuesta de Creación de un Centro de Recreación Turística para Adultos Mayores de la Ciudad de Milagro.....	182
4.1.1 Justificación	182
4.1.2 Objetivos	187
4.1.3 Grupo objetivo.....	188
4.1.4 Infraestructura y actividades	189
4.1.5 Funcionamiento y Administración del centro	195
4.1.6 Costos de Construcción	197
4.1.7 Costos de Personal.....	198
4.1.8 Cuadro Ingresos y Egresos	199
4.1.8 Financiamiento Centro de Recreación Turística.....	199
4.1.9 Beneficios del proyecto	202
CONCLUSIONES	203
RECOMENDACIONES	205
ANEXOS	207
BIBLIOGRAFIA	221

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1. Áreas de efectividad del Plan Nacional de Recreación	109
--	-----

Tabla 1. Subproceso de Atención Integral a Personas de la Tercera Edad.....	122
Tabla 2. Proyecto Social Personas de la Tercera Edad.....	125
Tabla 3. Proyecto de Salud para Personas de Tercera Edad.....	126
Tabla 4. Recreación Turística para Personas de la Tercera Edad.....	127
Tabla 5. Capacitación para Personas de la Tercera Edad.....	127
Tablas 6. Proyecto de Construcciones y Edificaciones.....	128
Tabla 7. Operalización de Variables.....	152
Tabla No. 8 Costos de Operación Centro de Recreación Turística.....	199
Cuadro No. 1 – Edades.....	158
Gráfico Estadístico No.1 – Edades.....	158
Cuadro No. 2 - Usted trabaja actualmente.....	160
Gráfico Estadístico No.2 - Usted trabaja actualmente.....	160
Cuadro No. 3 - Usted trabajó en:.....	162
Gráfico Estadístico No.3 - Usted trabajó en:.....	162
Cuadro No. 4 - Recibe remuneración económica por:.....	163
Gráfico Estadístico No.4 - Recibe remuneración económica por:.....	164
Cuadro No. 5 - Causas De Jubilación.....	165
Gráfico Estadístico No.5 - Causas De Jubilación.....	165
Cuadro No. 6 - Las personas consideran que la vejez es:.....	166

Gráfico Estadístico No.6 - Las personas consideran que la vejez es:.....	167
Cuadro No. 7 - Opinión Sobre Los Adultos Mayores	168
Gráfico Estadístico No.7 - Opinión Sobre Los Adultos Mayores	168
Cuadro No. 8 - Según los adultos mayores la responsabilidad de su cuidado recae en:	169
Gráfico Estadístico No.8 - Según los adultos mayores la responsabilidad de su cuidado recae en:.....	169
Cuadro No. 9 - La Mayoría De Los Adultos Mayores Piensan	171
Gráfico Estadístico No.9 - La Mayoría De Los Adultos Mayores Piensan.....	171
Cuadro No. 10 - La mayoría de los adultos mayores les Agradaría Vivir:.....	173
Gráfico Estadístico No. 10 Mayoría De Los Adultos Mayores Les Agradaría Vivir En	173
Cuadro No. 11 - Como debe ser un Centro Especializado Según Los Adultos Mayores	175
Gráfico Estadístico No.11 - Como debe ser un Centro Especializado Según Los Adultos Mayores	175
Cuadro Licker No. 14	178
Gráfico Estadístico No. 15 - Resultados de las Entrevistas y Discusión de Resultados	180

INTRODUCCION

En América Latina, durante la segunda mitad del siglo XX, se reflejaron avances vertiginosos en los aspectos sociales y económicos, esto trajo consigo una importante disminución de la tasa de mortalidad; por consiguiente, una marcada prolongación de la vida. Se elevó considerablemente la presencia de adultos mayores.

A fines de la década de los 90, aproximadamente, siete de cada diez hombres de 60 y más años de edad aún integraba la población económicamente activa (CELADE, 1996 y CEPAL/CELADE, 1999); esta elevada tasa de participación laboral pone de manifiesto que las personas de edad se ven en la necesidad de obtener un ingreso que les permita costear su sobrevivencia cotidiana, a través de una jubilación digna, para que puedan escoger, sin perjuicio, entre la opción de trabajar o disfrutar del derecho a un retiro efectivamente voluntario.

En el Ecuador, muchas personas se sienten obligadas a abandonar la vida laboral para convertirse en dependientes de algún sistema, debido a que existe una muy escasa tradición de atención institucional o comunitaria de los adultos mayores. Las familias deben asumir la responsabilidad de su cuidado, a esto se suma que en su mayoría pertenecen a estratos socioeconómicos bajos;

situación que aminora la posibilidad de que las personas de edad reciban una adecuada atención.

Es preciso diseñar mecanismos de apoyo comunitario que aseguren un mayor grado de equidad en la atención de los adultos mayores, lugares que garanticen su acceso a actividades productivas y de recreación que mejoren sustancialmente sus condiciones de vida y la calidad de su vejez.

La gestión conjunta de actividades que permitan detener el deterioro intelectual, proporcionando espacios para compartir sus experiencias de aprendizaje y mantener un entorno rico y estimulante, beneficia a los adultos mayores en todas las esferas: físicas, psicológicas, biológicas, sociales y culturales; por lo tanto, el tema del adulto mayor, debe ser asumido con responsabilidad por todas las personas e instituciones que deseen contribuir al cumplimiento de una política social, que garantice mejorar las condiciones de vida de este sector vulnerable de la sociedad.

El presente estudio fue realizado en la ciudad de Milagro, cabecera cantonal de la provincia del Guayas, cuya población de adultos mayores es elevada, asciende a 8.863 personas (INEC 2001). La atención institucional para este sector poblacional es nula, a pesar de que existen muchos organismos

educativos, sociales y culturales. Las autoridades seccionales no han privilegiado a este sector poblacional.

La investigación, en su primera parte, pretende despertar la conciencia ciudadana para que empiecen a mirar a la vejez como una etapa de la vida a la que todos tenemos que llegar y que la calidad de vida que tengamos, dependerá de los esfuerzos conjuntos que ahora en la juventud, hagamos. El trabajo concluye con el diseño de un centro de atención a los adultos mayores, proyectado con espacios para la recreación, la producción y la recopilación de experiencias laborales y personales que pueden servir, por un lado, para elevar la autoestima de las personas mayores y como ejemplo y apoyo a las futuras generaciones.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA

1.1 Tema:

Diagnóstico sobre el uso del tiempo libre de los adultos mayores, en la ciudad de Milagro.

1.2 Ubicación de la investigación

La investigación se la realizó en el cantón Milagro, ubicado a 46 Kilómetros de Guayaquil, el cual limita al Norte con los cantones Yaguachi, A. Baquerizo Moreno y Simón Bolívar, al Sur con los cantones Yaguachi y Naranjito, al Este con los cantones Simón Bolívar y Naranjito, y al Oeste con Yaguachi

La cabecera cantonal: Milagro, con una superficie: 401,1 Km²

1.3 Justificación de la investigación

En 1982 en la Asamblea Internacional del Envejecimiento, realizada en Viena, Austria, con representación de 186 países se suscriben acuerdos para mejorar la situación de los entonces 300 millones de personas que superaban los 60 años de edad.

Al comenzar el 2000, las Naciones Unidas declaran a 1999 como el "Año Internacional del Adulto Mayor" con el lema: "Una sociedad para todas las edades", y procuran sensibilizar a los gobiernos y sociedades en general acerca de mejorar las condiciones de vida de este sector, que llega a los 600 millones de personas.

Las declaraciones son muchas, pero ¿qué pasa con las acciones?, ¿cuáles son las dificultades para pasar al ejercicio de los derechos humanos, específicamente para los adultos mayores?

El envejecimiento es un fenómeno universal, es un proceso inevitable. Sin embargo la manera de envejecer de cada uno y su calidad de vida se relacionan directamente con los recursos intelectuales, culturales, sociales, biológicos, materiales y recreativos acumulados durante su historia vital.

Nuestra sociedad da una imagen equivocada de esta etapa de la vida. Por el retiro forzado del trabajo y los cambios biológicos, es considerada como una etapa de decadencia en lo físico y lo mental, dando al adulto mayor una imagen de incapacidad, de inutilidad social y de rigidez, aceptando su deterioro como algo fatal que los lleva a asumir una actitud de resignación y apatía, restringiéndose cualquier iniciativa de entretenimiento y superación, por grandes temores a ser rechazados. Cada persona mayor hace tareas más o menos

valiosas para él, pero sin garantía de ser reconocidas socialmente, esto los lleva a que se resignen a vivir en sus hogares sin anhelos, ni entusiasmo, ni horizontes.

Es necesario que seamos conscientes de que muchos adultos mayores llegan a la edad de la jubilación y se sienten todavía en plenitud para la realización de sus trabajos, que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidos, llenos de iniciativas y planes de trabajo, con grandes necesidades de sentirse aceptados, queridos y útiles.

Las investigaciones más recientes señalan que los cambios de actitud y mentalidad que se observa en los mayores, más que atribuibles a los efectos biológicos de la edad, son consecuencia del papel restringido que les impone la sociedad.

Sería interesante hacer conciencia de que jubilarse del trabajo no es sinónimo de jubilarse de la vida; que el trabajo no es la única alternativa posible de realización del ser humano; que recrearse y divertirse, es otra forma de vida en esta edad; que la educación debe ser un derecho permanente; y, que la sabiduría y experiencia documentada de los adultos mayores, resultaría muy útil para la sociedad actual.

La riqueza experiencial y cultural de los adultos mayores, es una riqueza que se entierra conjuntamente con sus cuerpos cuando mueren, sin dejar legados escritos como aportes a las nuevas generaciones; es necesario, entonces que los adultos mayores dispongan de espacios físicos y temporales que les permita permanecer en el tiempo, divertirse haciendo cosas de rutina que los llena de grandes satisfacciones y realizarse culturalmente aprendiendo con los demás y de los demás y ayudándose mutuamente.

De acuerdo al último censo realizado por el INEC, en el año 2001, en la ciudad de Milagro la población de adultos mayores (65 años y más) es de 8.863; de los cuales, 2.322 son activos y 4.611 adultos inactivos, que solo esperan que el tiempo transcurra para morir. De los activos, 2230 se ocupan en cualquier trabajo eventual, como un recurso que les permite recibir una escasa remuneración que les ayuda a sobrevivir; y, 2498 adultos inactivos, se dedican a labores domesticas rutinarias, apenas 718, reciben pensión jubilar.

Los datos presentados, nos invitan a pensar en que, a pesar de que estas personas han entregado a la sociedad, sus conocimientos, energías y gran parte de su vida, ésta no les retribuye brindándoles la oportunidad de desarrollar su última etapa con dignidad, alegría y productividad.

El presente trabajo está orientado a realizar un sondeo sobre la realidad de vida que desarrollan los adultos mayores en la sociedad milagreña, para elaborar un diagnóstico como punto de partida para este estudio; en segundo lugar, a establecer una base teórica sobre los cambios biopsicosociales que se operan en ellos, con el fin de fundamentarlos científicamente; y, en la concepción de un espacio turístico – recreativo - cultural, que articule la diversión y el aprendizaje mediante la concertación de lo lúdico, con la expresión artística; el autoconocimiento, con el estudio compartido; y la recreación, con el servicio, considerados todos, como herramientas válidas de acción socioemocional y de autorrealización plena. Además de proponer la construcción conjunta, de un documento antológico que recoja las mejores sabidurías y experiencias que sirvan de apoyo para las futuras generaciones.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar las principales actividades que realizan los adultos mayores, en su tiempo libre, con el fin de establecer la necesidad de adecuar espacios que les permita desarrollar su vida con calidad y compartir sus experiencias con las nuevas generaciones.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar un sondeo sobre las actividades de entretenimiento que realizan los adultos mayores en su tiempo libre, como una pauta para establecer necesidades de desarrollo recreativas, personales y profesionales, no satisfechas.

2. Analizar experiencias vinculadas con el período de envejecimiento de las personas, como la oportunidad para rescatar valiosas contribuciones culturales y tradicionales que pueden aportar a la sociedad.

3. Proponer la creación de un centro de recreación turística que les permita a las personas mayores desarrollar su vida en forma entretenida e independiente; y, aprovechar sus aptitudes y facultades para documentar sus recuerdos y experiencias.

1.5 Hipótesis central

Los adultos mayores de la ciudad de Milagro, disponen de capacidades para desarrollar actividades recreacionales y productivas en su tiempo libre.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1 La educación para el envejecimiento

2.1.1 ¿Qué es el envejecimiento?

Erikson¹

Cuando los adultos entran en una etapa final de la vida, su tarea consiste en contemplar su vida en conjunto y con coherencia. Necesitan aceptar su propia vida tal como la han vivido y creer que lo hicieron lo mejor posible en sus circunstancias. Si tienen éxito en esta tarea, habrán desarrollado la integridad del ego. La integridad del ego sólo puede obtenerse tras haber luchado contra la desesperación. Cuando ésta domina, la persona teme la muerte, y aunque pueda expresar desprecio por la vida, continúa anhelando la posibilidad de volver a vivirla. Cuando impera la integridad, la persona posee la fuerza propia de su edad, que es la sabiduría. Con la sabiduría el adulto sabe aceptar las limitaciones. El adulto sabio sabe cuándo aceptar el cambio y cuándo oponerse al mismo, cuándo sentarse en silencio y cuándo luchar.

Envejecer es la creciente incapacidad del cuerpo de una persona de mantenerse por sí solo y realizar las cosas que hacía antes. El resultado es que con el paso del tiempo aumenta la probabilidad de fallecimiento. Aunque esta definición describe el proceso biológico, no explica el porqué envejecen las personas. Las teorías del envejecimiento se refieren al proceso de envejecimiento primario,

¹. ERIK ERIKSON: Infancia y sociedad. Paidós Horne. Buenos Aires 1983

que implica los cambios graduales e inevitables relacionados con la edad que aparecen en todos los miembros de una especie. Este tipo de envejecimiento es normal y sucede a pesar de la salud, el estilo de vida activo y el carecer de enfermedades

Vamos a revisar el tema del envejecimiento desde muchos ámbitos y circunstancias. A muchos asusta el hablar de envejecer, da la impresión de que al no hacerlo, esta etapa no aparece. Estudios han demostrado que es mejor conocer lo que nos pasa en este periodo, esto nos permite afrontarlo tomando conciencia de los cambios, de las limitaciones, de las pérdidas y también de las potencialidades y de las ganancias.

Si partimos de la definición de envejecimiento como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social, que transcurre en el tiempo y está delimitado por éste, estamos refiriéndonos a que esta etapa es dinámica, no rígida; que es igual para todos; y, que está cronológicamente demarcada.

Decimos que es una etapa **natural** del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano crece desde que nace (y antes) hasta que muere; también que es **natural e inevitable**; es decir, no es una enfermedad, ni una situación especial. Todo ser vivo nace, crece y envejece. Solo la muerte puede evitar el envejecimiento; y, que transcurre en el

tiempo y está delimitado por éste, su aparición está demarcada como una etapa de vida de todos los seres humanos.

En las últimas décadas del siglo XX y gracias a los adelantos científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha alargado notablemente. Esperanza de vida es la cantidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir, expresado en el promedio de años de vida y cuando hablamos de expectativa de vida nos referimos a la posibilidad de vida calculada para el ser humano, o sea lo que iría marcando el reloj biológico de las células. Fenómeno largamente anhelado por la humanidad, lo que a comienzos de siglo era de 50 años, ahora es de 75, 80 y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

Para poder lograr un concepto adecuado de lo que es el envejecimiento, hay que cumplir todo el desarrollo entre la temprana adultez y la vejez propia mente dicha. A menudo los problemas de ajuste de la persona mayor son simples variaciones de sus dificultades durante la edad media. La forma en que una persona resuelva sus problemas en la edad adulta será un buen índice de cómo bregará con ellos en los años de la vejez. Lo que haya ocurrido en la biografía de la persona indudablemente influye en su concepto de la vejez.

Alguien ha dicho que la vejez no tiene remedio. Sin embargo, es un mal que puede aliviarse en muchísimos aspectos. Si se observa detalladamente, el proceso de crecer puede ser hasta más difícil que el de envejecer.

En el proceso de saber vivir la vejez mucho cuentan las actitudes y acciones de la sociedad en que el individuo envejece.

La vejez no es una enfermedad: es un estado de graduales cambios degenerativos, de lento desgaste, pero no es una enfermedad ni tiene que venir acompañada de dolores ni angustias. Hay enfermedades propias de la vejez, lo mismo que hay enfermedades propias de la infancia; pero eso no quiere decir que la infancia sea una enfermedad, como tampoco es la vejez.

En el proceso de envejecer ocurren cambios progresivos en las células, en los tejidos, en los órganos y en el organismo total. Es la ley de la naturaleza que todas las cosas vivas cambian con el tiempo, tanto en estructura como en función. El envejecimiento empieza con la concepción y termina con la muerte.

Se hace extremadamente difícil señalar cuándo comienza la vejez. Esto se debe a las numerosas diferencias individuales que existen en el proceso de envejecer.

No solamente hay variaciones entre individuos, sino también entre distintos sistemas de órganos. Orgánicamente hablando, el individuo en cualquier edad, es el resultado de los procesos de acumulación y destrucción de células, que ocurren simultáneamente.

El envejecimiento comienza bien temprano en la vida. Distintas partes de la anatomía envejecen a ritmos diferentes. Específicamente, se ha señalado el caso del *arcus senilis* (arco senil o círculo del envejecimiento), que es la parte

coloreada de los ojos de las personas viejas. Generalmente, tal cambio, tal cambio puede observarse por primera vez alrededor de los 80 años, pero en otras personas puede notarse a los 50.

Lo prevaleciente es la noción de que la vejez es el resultado inevitable del deterioro orgánico y mental. Tal deterioro se hace visible a mediados de la vida. De ahí en adelante, progresa a un ritmo acelerado.

Envejecer como proceso biológico tiene extensas consecuencias sociales psicológicas. Hasta este momento, la atención de la sociedad se ha orientado mayormente hacia la provisión de ciertos auxilios a los ancianos en sus necesidades biológicas: alimentación, salud física y albergue.

Se han adoptado varios términos para referirnos a esta etapa de la vida, que van desde los peyorativos (vejete, veteranos) hasta los paternalistas (abuelos)

Nosotros los llamamos **Adultos Mayores** a los que cursan por el proceso del envejecimiento y que cronológicamente puede ubicarse a partir de los 65 años de edad.

El paso a esta etapa no pone fin a la generatividad de una persona. A medida que la categoría de las personas mayores aumenta, sus experiencias permanecerán implicadas en los asuntos del mundo durante mucho más tiempo.

Erikson contempla a esta edad como un período más productivo y creativo que en el pasado –en el que un artista de 80 años, escritor o músico, ya no eran algo excepcional.

De acuerdo con Erikson "Las personas que han tenido éxito en esta tarea integradora final construyendo sobre los resultados de las siete crisis previas, ganan un sentido más amplio del orden y del significado de sus vidas dentro de un ordenamiento social más grande, pasado, presente y futuro. La 'virtud' que se desarrolla durante esta etapa es la sabiduría, 'un despreocupado e informado interés por la vida de cara a la muerte en sí misma'"; incluye aceptar lo vivido, sin arrepentimientos importantes sobre lo que pudo haber sido diferente, implica aceptar a los padres como las personas que hicieron lo mejor que podían y por tanto merecen amor, aunque no fueran perfectos, aceptar la propia muerte como el fin inevitable de la vida.

Igualmente propone Erikson que las personas que no consiguen aceptar esto son desesperanzadas, porque ya no ven tiempo para reaccionar y enmendar aquello con lo que no están de acuerdo.

Según Erikson:

"la edad adulta tardía es también una época para jugar, para rescatar una cualidad infantil esencial para la creatividad. El tiempo para la procreación

ha pasado, pero la creación puede tener lugar todavía. Aun a medida que las funciones del cuerpo se debilita y la energía sexual puede disminuir, las personas pueden disfrutar una experiencia enriquecida, corporal y mentalmente".

Jun (1969), propone que dentro de cada persona existía una orientación hacia el mundo exterior, que denominó extroversión, y una orientación hacia el interior, el mundo subjetivo, que llamó introversión. En la juventud y en gran parte de la mediana edad, las personas expresan su extroversión. Una vez que la familia ya ha salido adelante y la vida profesional ha llegado a su fin, hombres y mujeres se sienten libres para cultivar sus propias preocupaciones, reflexionar sobre sus valores y explorar su mundo interior.

Jung²

"Para una persona joven es casi un pecado o al menos un peligro preocuparse por ella misma; pero para la persona que está envejeciendo, es un deber y una necesidad dedicar seria atención a sí misma".

Este cambio de orientación conduce a las personas mayores a desarrollar con paso firme la tendencia hacia la introversión.

² Jung, Carl G. General description of the types

Jean Piaget³ consideró que el elemento más importante del pensamiento eran las operaciones lógicas. No obstante, el pensamiento del adulto es flexible, abierto y puede adaptarse de muchas maneras que van más allá de la lógica abstracta, lo cual se remite —en ocasiones— al pensamiento postformal.

La madurez del pensamiento se refleja en la capacidad de combinar lo objetivo (elementos lógicos ó racionales) con lo subjetivo (elementos concretos o elementos basados en la experiencia personal). Esto ayuda a que las personas tengan en cuenta sus propias experiencias y sentimientos (Labouvie-Vief y Hakim Larson, 1.989). En este momento puede aflorar la sabiduría como pensamiento flexible que capacita a la personas para aceptar la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso, de manera que puedan resolver problemas de la vida real.

2.1.2 ¿Hay una sola manera de envejecer?

Si bien los fenómenos del envejecimiento son dados en todos, no se envejece de igual manera, ni tampoco cada parte del organismo envejece al mismo tiempo. El envejecimiento como todo lo humano siempre lleva el sello de lo singular, de lo único, de lo individual.

³ Piaget, Jean. Aportaciones del padre de la Psicología Genética. 2000-2004.

Por eso decimos que hay vejeces, tantas como individuos distintos, en sus formas y en sus vivencias.

Estas diferencias se deben a múltiples factores, internos unos, externos otros (historia personal, herencia, condiciones de vida, sexo, medio sociocultural etc.).

2.1.3 ¿Cómo comienza y cuando?

La vejez es un proceso multifacético de maduración y declinación, pese al hecho de que en todo instante hay lugar para el crecimiento. Las investigaciones señalan que se empieza a envejecer antes de los 65 años. Ya para fines de la cuarta década, hay declinación en la energía física. También aumenta la susceptibilidad a las enfermedades e incapacidades. Se va haciendo cada vez más difícil, mantener la integración personal, así como la orientación en la sociedad.

En la vejez es muy difícil separar las incapacidades de índole física de los efectos desintegrantes de conflictos que, por ser prolongados y arduos, dejan una huella psíquica profunda en el individuo. El proceso de envejecer abarca toda la personalidad. El deterioro en la vejez no es sólo en la estructura, sino también en la función y, por tanto, un resultado de las tensiones emocionales.

Una vez más se reconoce que la personalidad humana es una integración, una totalidad indivisible. Todos sabemos que una persona sufrida, en el aspecto emocional, envejece físicamente de la noche a la mañana.

La lucha del ser humano, en todo momento de su vida, es lucha dentro de un ambiente físico, social y cultural. No se puede negar que a lo largo de la vida se van reduciendo los recursos de adaptación del ser humano. En muchos sentidos, envejecer no es otra cosa que la pérdida de esta capacidad de adaptación.

Viejo es aquel que ha llegado a su horizonte. Quien se estanca, ha envejecido. Esto no significa que se pase por alto el hecho irrefutable de los años. Se envejece porque transcurre el tiempo por encima de cada persona. Pero también se envejece porque se permite que el tiempo corra por encima de cada una sin aprovecharlo como se debe. Y el tiempo siempre debe aprovecharse de una manera o de otra. Hay quien se sienta a esperar la muerte sentado en un sillón o acostado en una cama, sin haber razón alguna para tales poses fatalistas. En casi todas las etapas de la vida, incluyendo la vejez, se podría dar más de lo que se ha dado.

El comienzo del envejecimiento es impreciso. Decimos que este comienzo se da desde la vivencia y toma de conciencia del tiempo, poniéndose en marcha

entonces, una elaboración y recuperación del pasado; una mirada más importante al presente desde el que se puede organizar el futuro.

Vemos una vez más que no es lo cronológico solamente, la variable a tener en cuenta y sí, el reconocimiento del cuerpo cambiante, del espejo, la mirada del otro, los reclamos de mayor atención y cuidado que se hacen desde ese cuerpo.

Decimos también que uno se resiste al comienzo a envejecer y que generalmente el paso del tiempo que el cuerpo denuncia no es vivenciado con igual intensidad. El espejo y las fotografías son impiadosas, más cuando desde los medios de comunicación nos muestran jóvenes esbeltos, hermosos, exitosos como únicos modelos posibles, que los demás quedan fuera del circuito; ya no valen, lo que equivale a decir en el mensaje: son desechables.

Aparecen entonces sentimientos de rabia, impotencia, fragilidad, frustración que se mezclan generando tristeza, desánimo, dolor.

Pero la realidad muestra que a pesar de todo esto, generalmente no se sucumbe y nuevos mecanismos se ponen en juego para superar la crisis.

Nuevas actividades, espacios de placer y de creación, otros vínculos con pares ayudan a asumir el proceso del envejecer y recomponer así la identidad.

Ya dijimos que la edad es solamente una variable, pero lo importante es como cada persona empieza a sentir que está envejeciendo. Generalmente uno no vivencia los años que pasan, si los ve en los pares. Pero algunos datos dan cuenta de que el tiempo ha pasado y que se entra en el envejecer. Así, a veces una enfermedad o fractura o accidente que lleva a algún reposo pone al Adulto Mayor frente a un cuerpo que está sufriendo y que requiere un mayor tiempo de recuperación que antes. Es generalmente el cuerpo el que denuncia algunas disminuciones, limitaciones, ya no se puede correr como antes, ni llevar el ritmo de actividades ni diversiones, el cansancio sobreviene más rápidamente, la piel muestra su sello, los sentidos se resienten.

Sin duda son esos cambios los que denuncian que se está envejeciendo: los cambios biológicos, los psicológicos, los sociales.

2.1.4 Cambios biológicos

El envejecimiento es un proceso más de crecimiento, es natural e inevitable y está marcado por cambios bio-psico-sociales, determinados por el tiempo. La Genética, rama de la Biología, es una disciplina de enorme desarrollo en los últimos tiempos y estudia la herencia humana a través de los genes. La Genética afirma que el ser humano tiene un reloj biológico, es decir que su supervivencia está determinada o predeterminada por sus células.

Estas células se van desgastando y provocando distintas transformaciones corporales. Sin embargo, como el ser humano es una resultante no sólo biológica sino también psicológica, cultural y social, las transformaciones también están determinadas por esos otros factores.

El modelo tradicional de envejecente es el modelo bio-medico, deficitario, en donde todo en el envejecimiento es pérdida y deterioro. Un ser pasivo que solo espera la muerte.

El nuevo modelo en formación, muestra las limitaciones pero también las posibilidades y ganancias. Un Adulto Mayor activo, vigente, que se adapta a los cambios, y que trasmite a las generaciones que lo siguen, sus experiencias y saberes.

En el plano de lo biológico también se da un envejecimiento diferencial tanto en lo que hace a cada sujeto como para cada una de las funciones.

Si tomamos el cuerpo; es tan impreciso decir cuándo se envejece como también cómo un cuerpo envejece.

Los signos que se van mostrando no son iguales en todos los organismos, pero lo que es evidente es que a través del cuerpo (que es con lo que nos mostramos

frente a los demás), son los otros que nos demuestran que estamos envejeciendo, además del espejo que actúa a manera de "mirada externa".

La piel es una de las primeras en "mostrar" el paso del tiempo, la menor elasticidad, las arrugas, las canas, los cambios en la pigmentación.

El cuerpo cambia su forma, los huesos se achican, la osteoporosis los vuelve más frágiles, el oído puede mostrarse insuficiente, la vista obliga a usar las lentes, las fallas en la memoria angustian.

Toda la estructura ósea cambia, se achica, las articulaciones empiezan a manifestar síntomas de desgaste, también los músculos se desgastan y en mayor medida si se usan poco.

Suele aparecer la artritis (inflamación de las articulaciones) o la artrosis (proceso degenerativo). Esto produce dolores que muchas veces lleva a la inmovilidad.

Hay una disminución en la respuesta sexual, el cansancio físico e intelectual es más rápido, la habilidad motriz disminuye, la menopausia en la mujer muestra que se termina el ciclo reproductor.

Sobre estas disminuciones asientan muchos de los prejuicios sobre la vejez.

Pero no todos vivencian estos cambios de igual manera, además no es lo mismo en cuanto significación, que la capacidad auditiva disminuya para un músico que para otra profesión ni las dificultades de la motricidad para un deportista, ni la belleza física para una mujer que haya puesto su valor en esos atributos.

El amante de la natación talvez no pueda cruzarse varias veces la piscina, pero puede seguir disfrutando de la misma.

El jugador de fútbol ya no puede ser profesional acercándose a los 40 años, pero puede ser árbitro, entrenador o director técnico.

La bailarina tiene su etapa en el baile pero luego puede ejercer como maestra de baile, y en fin, cualquiera de nosotros ya no podemos sostener el ritmo de trabajo o de salidas que teníamos en ese "antes" pero sí podemos tener otro ritmo. En todo esto hay incluso excepciones.

Son pocas las enfermedades propias del envejecer, el Adulto Mayor se enferma como cualquier otro. Lo que si es cierto es que las defensas disminuyen, la vulnerabilidad aumenta y por tanto, el cuidado de la salud física y psíquica se hace recomendable.

De todos modos es necesario que las funciones aunque disminuidas se sigan ejercitando, porque: muchas dificultades atribuidas a la vejez son producto de la falta de entrenamiento.

En este campo los últimos estudios de las Neurociencias, han mostrado como, si bien es cierto que las neuronas (células nerviosas) son muy sensibles y mueren muchas de ellas en el envejecimiento, nuevas neuronas forman axones y se comunican con otras neuronas haciendo sinapsis, esto es comunicándose unas con otras, compensando de esta manera la muerte de algunas de las células nerviosas. En este conocimiento se basan todos los programas de estimulación y de rehabilitación de los procesos cognitivos. (Atención, memoria, lenguaje, calculo)

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a los huesos debilitándolos, porque supone una mala absorción del calcio y de ahí la porosidad. Es más frecuente en la mujer y se la asocia con la postmenopausia porque los estrógenos que se generan durante la vida fértil, protegen la absorción del calcio. Esto hace que las fracturas sean mas frecuentes y de consolidación mas lenta.

En el envejecer son comunes los fallos en la memoria, en especial en la memoria reciente y esto asusta mucho porque generalmente se asocia dificultades en memoria a enfermedad de Alzheimer u otras demencias.

Los fallos son normales, a tal punto que se los denomina olvidos benignos.

Caminar, trabajar el cuerpo, ejercitar la atención y la memoria, desarrollar la creatividad en todos los órdenes en búsqueda de placer es lo que se impone en esta etapa, junto a otras medidas de la salud.

2.1.5 Cambios psicológicos

Los cambios psicológicos, a los que los Adultos Mayores se enfrentan tienen que ver en primer lugar con la idea de tiempo. El tiempo es inexorable, no se detiene, nos muestra que hemos vivido, que nuestros mayores ya son viejos o no están, que los hijos ya no dependen de nosotros, se independizan y hacen sus propias vidas, el "nido vacío"; los nietos nos significan la abuelidad, la muerte de personas cercanas nos hacen pensar que la muerte propia también es posible.

Las causas del envejecimiento mental normal se deben a la intervención de cuatro factores:

- El deterioro progresivo de las propias funciones físicas.
- El declinar progresivo de las facultades y de las funciones mentales.
- La transformación del medio familiar y de la vida profesional.
- Las reacciones del sujeto ante estos diversos factores.

Los tres primeros factores ejercen sobre el psiquismo humano efectos directos procedentes del deterioro o de las transformaciones sufridas, y efectos indirectos sobre el comportamiento (así la presbicia comporta la disminución de la agudeza visual de cerca, pero también crea la costumbre de mirar las cosas de lejos). El último factor provoca diversas reacciones tanto en el plano de las actitudes expresadas como en el de la vida interior. Finalmente, estos diferentes factores y sus efectos evolucionan progresivamente, pero en formas de etapas sucesivas. Se comprende en estas condiciones la complejidad del problema y la dificultad de exponer claramente la evolución psicológica de las personas de edad.

Para muchas personas la vejez es un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Se hace un resumen de lo que se ha vivido hasta el momento, y se logra felicitarse por la vida que ha conseguido, aún reconociendo ciertos fracasos y errores. Es un período en el que se goza de los logros personales, y se contemplan los frutos del trabajo personal útiles para las generaciones venideras.

La vejez constituye la aceptación del ciclo vital único y exclusivo de uno mismo y de las personas que han llegado a ser importantes en este proceso. Supone una nueva aceptación del hecho que uno es responsable de la propia vida.

Comienza a los 65 años aproximadamente y se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales. Por lo general se debe al envejecimiento natural y gradual de las células del cuerpo. A diferencia de lo que muchos creen, la mayoría de las personas de la tercera edad conservan un grado importante de sus capacidades cognitivas y psíquicas.

A cualquier edad es posible morir. La diferencia estriba en que la mayoría de las pérdidas se acumulan en las últimas décadas de la vida.

La muerte está signficada por la vida y desde muy chicos sabemos de su existencia, pero al entrar en la etapa del envejecimiento ya no se nos aparece como la muerte de los otros sino que se nos hace presente como propia. Sabemos que la muerte no es propiedad de ninguna edad, llega en cualquier momento, pero es sin duda más esperable en la vejez.

El tiempo es una dimensión en la que transcurre nuestra vida pero durante la juventud, el tiempo es algo que no tiene límites, uno se maneja con el "algún día", pareciera que fuera algo eterno.

En esta etapa del envejecimiento tomamos conciencia del tiempo nuestro, que es finito, acotado y tiene un fin. La toma de conciencia también tiene que ver con la identidad, el mirar a los amigos en sus cambios, encontrarse con alguien

después de varios años, los cumpleaños también se encargan de recordar los años que cumplimos nosotros y nuestros hijos.

Es importante lograr hacer un balance y elaborar la proximidad a la muerte. En la tercera edad se torna relevante el pensamiento reflexivo con el que se contempla y revisa el pasado vivido. Aquel posee integridad se hallará dispuesto a defender la dignidad de su propio estilo de vida contra todo género de amenazas físicas y económicas.

Quien no pueda aceptar su finitud ante la muerte o se sienta frustrado o arrepentido del curso que ha tomado su vida, será invadido por la desesperación que expresa el sentimiento de que el tiempo es breve, demasiado breve para intentar comenzar otra vida y buscar otras vías hacia la integridad.

Una crisis de identidad es lo que acontece en mayor o menor medida.

Preguntas como:

¿Quién soy? ¿Qué hice hasta ahora? ¿Y ahora qué? ¿Por qué no hice tal cosa?

Que haré de ahora en adelante... Las crisis producen inquietud, angustia, desconcierto, a veces repercuten en el cuerpo con distintas dolencias. Aparece el aguijón de la soledad, el aburrimiento, la rutina, la temida depresión, con síntomas como tristeza, sensación de vacío, desgano, falta de motivación.

Para algunos adultos mayores la jubilación es el momento de disfrutar el tiempo libre y liberarse de los compromisos laborales. Para otros es un momento de estrés, especialmente de prestigio, el retiro supone una pérdida de poder adquisitivo o un descenso en la autoestima.

Si ha sido incapaz de delegar poder y tareas, así como de cuidar y guiar a los más jóvenes; entonces no sería extraño que le resulte difícil transitar esta etapa y llegar a elaborar la proximidad de la muerte. Estas personas se muestran desesperadas y temerosas ante la muerte, y esto se manifiesta, sobretodo en la incapacidad por reconocer el paso del tiempo. No lograron renunciar a su posición de autoridad y a cerrar el ciclo de productividad haciendo un balance positivo de la vida transcurrida.

Es la etapa en la que se adquiere un nuevo rol: el de ser abuelo. El nieto compensa la presencia del hijo. La partida del hijo y la llegada del nieto son dos caras de la misma moneda. El nuevo rol de abuelo conlleva la idea de perpetuidad. Los abuelos cumplen una función de continuidad y transmisión de tradiciones familiares. A través de los nietos se transmite el pasado, la historia familiar.

Por esta razón, una vejez plena de sentido es aquella en la que predomina una actitud contemplativa y reflexiva, reconciliándose con sus logros y fracasos, y con sus defectos. Se debe lograr la aceptación de uno mismo y aprender a

disfrutar de los placeres que esta etapa brinda. Hay que prepararse activamente para envejecer, para poder enfrentar la muerte sin temor, como algo natural, como parte del ciclo vital.

Es importante poder posicionarse en el proceso del envejecer; esto es, conocer, elaborar y asumir este proceso.

Significa tomar conciencia de que se está accediendo a una etapa de la vida en que se registran pérdidas y ganancias, y facilitar a través de esta toma de conciencia nuevos roles a desempeñar, nuevas formas de vida o actitudes frente a la misma, y con esto una inserción activa, participativa en la sociedad.

No consiste en hacer una alabanza de las pérdidas, aprendamos a decir: esto ya no puedo, pero sin quedarse ahí, porque tomar conciencia significa al mismo tiempo aprender a comunicarse con uno mismo y registrar los deseos, las posibilidades, las motivaciones, lo que si se puede, que no es poco, es diferente del antes pero se puede ser pleno, creativo, placentero y rico en intercambios y aportes que solamente lo da la experiencia, la vida vivida.

Tomar conciencia significa además reconstruir la propia historia reforzando así la identidad y logrando la integración del pasado con el presente.

Tener acceso a la educación se hace entonces muy importante, tomándolo como proyecto, aprendizaje, formación, reflexión, no simples actividades, sino actividades con sentido, facilitando lo creativo en sus distintas formas e insertándose en la corriente de la sociedad que les signifique pertenencia.

2.1.6 Cambios socio-culturales

La mayor parte de estos cambios tienen que ver con la situación que se plantea con la jubilación, que generalmente sin preparación previa, obliga a un cambio muy grande en la forma de vida, al parecer con mayor incidencia en el hombre que en la mujer, pero esto según el lugar central o no que el trabajo ocupa para ellos.

Los Adultos Mayores no están acostumbrados a usar el tiempo libre y al jubilarse, con un gran tiempo libre en disponibilidad.... se enfrenta con un factor que impregna la crisis de identidad que aqueja a muchos Adultos Mayores.

Hugonot⁴, gerontólogo francés dice: " se relaciona la jubilación con la soledad, con una vivencia de inutilidad, un encontrarse con un tiempo libre para el que no se está preparado".

⁴ Hugonot, Robert – Gerontologie. La maltraitance des personnes agees

Muchas veces la jubilación es el detonante del envejecimiento, hasta se ha dicho que uno no se jubila porque es viejo, sino que se vuelve viejo porque se jubila.

La jubilación se da por ley a determinada edad y deviene un cambio brusco en el modo de vida del sujeto. La jubilación, cuyo nombre refiere a "júbilo", estaba determinada en función de una recompensa por los años de trabajo y la necesidad de liberar puestos de trabajo. Merecido logro, sin duda, no siempre es vivido así por todos en la misma forma y en la misma edad, así algunos profesionales, artistas, algunos docentes y todos aquellos a los que el trabajo satisface están en condiciones de seguir unos años más.

Además, el monto de las jubilaciones, en la mayoría de los países, es inferior a los sueldos de los activos y es insuficiente para que el jubilado, que dispone del tiempo libre para poder hacer salidas, viajes, reuniones, se ve impedido porque sus ingresos solo le permiten sobrevivir. Por supuesto que esto no es así en algunos países de los llamados desarrollados.

La inserción laboral siempre otorga un rol social generalmente unido a otras personas con las que se interactúa cotidianamente. La pérdida de este rol puede crear una sensación de vacío, de desvalorización, de inquietud frente a todo este tiempo libre del que se dispone abruptamente.

El envejecimiento está particularmente atravesado por pérdidas, de distinto valor y de distinto tiempo.

¿Qué es una pérdida?

Llamamos pérdida a aquella vivencia por la cual se siente que se ha perdido, que ya no se tiene algo significativo, real o no.

Las pérdidas son experiencias vitales, es decir que forman parte de la vida en su conjunto, ya que enfrentamos pérdidas a lo largo de toda la vida, esta implícito en el proceso del crecimiento y constituye la dialéctica del vivir.

Dialéctica que se da entre lo que se pierde y lo que se adquiere.

Precisamente el proceso del envejecer está marcado por las pérdidas, especialmente al comienzo del mismo.

Distintas circunstancias hacen que esto se dé de esta manera, circunstancias desencadenantes como: el cumplir años, las separaciones, el casamiento o la salida del hogar de los hijos, la muerte de algún familiar o de algún amigo, la jubilación, la abuelidad, una enfermedad o un accidente, el encuentro con alguien a quien no se ve habitualmente, o incluso una mudanza o la pérdida de un objeto al parecer nimio.

Todas estas son vivencias que se significan como pérdidas.

También lo son las pérdidas de sueños, de valores, de ideales, de la capacidad adquisitiva que se disipa con la jubilación, la pérdida de poder o de prestigio frente a los otros.

Son pérdidas las disminuciones físicas a nivel de los sentidos, el cuerpo joven, la vitalidad de otrora, los fallos de la memoria, los problemas con la dentadura, la disminución de la agilidad osteo-muscular, etc.

Acotemos que muchos estados depresivos que llegan a la consulta en adultos mayores y muchas veces muy medicados, experimentan esta sensación de pérdida, en casos atribuida a una pérdida concreta o no, pero el estado de angustia desmedido frente a ella indica que se han encontrado varias pérdidas anteriores que han aflorado a través de la última.

Distintas reacciones se puede tener frente a las pérdidas: enojo, tristeza, necesidad de hablar, negación, llanto, estados depresivos, pánico, soledad, remordimientos, síntomas físicos, aislamiento.

Las pérdidas se elaboran a través de un trabajo psíquico, normal, natural llamado duelo.

Recordamos que cuando nos referimos a duelo, no lo hacemos únicamente en relación a lo que comúnmente se conoce como tal, lo que se hace frente a la muerte; sin duda que esto también es duelo, pero el duelo como trabajo psíquico tiene un sentido más amplio.

La palabra duelo deriva del latín "dolus" que quiere decir dolor y también "duellun" que tiene que ver con dúo o sea dos, habla así de una relación, de un vínculo.

Freud,⁵ en 1915 señalaba que

"el duelo es por lo general la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente, la patria, la libertad, el ideal, etc."

Decimos entonces que el duelo es el trabajo psíquico necesario para afrontar un pérdida significativa (un ser querido, un objeto importante, una actividad relevante) trabajo que se da acompañado por una sensación de tristeza, de dolor.

Este trabajo lleva a desprenderse íntimamente de ese objeto perdido y disponer de las energías afectivas para ponerlas en otros, por eso es que lo tomamos como un proceso adaptativo.

⁵ Freud, Sigmound. Obras completas. Tomo V

Decimos que es un proceso porque no se da abruptamente, de un día para el otro, lleva implícito una elaboración en tres etapas.

- la desesperación, la negación, la rabia,
- la tristeza
- la resolución

La primera reacción es la **desesperación**....porqué a mí?... qué le hicieron?... seguida de la negación, mecanismo defensivo ... no puede ser... no ocurrió....seguro que fue un sueño.

Después, producto de asumir la realidad de la pérdida, uno **se** retrae, en una casi identificación con lo perdido, aparecen recuerdos y **la** necesidad de hablarlos, **está triste**, desganado como desvitalizado.

La **resolución** se da cuando ese vínculo se va desdibujando, y deja lugar para nuevas relaciones.

Toma características peculiares cuando la pérdida se produce después de un tiempo " de espera" por Ej. En el caso de muerte de pacientes terminales, en los que se mezclan sentimientos contradictorios de dolor y alivio, muchas veces generadores de culpa.

El tiempo que lleva este proceso no es siempre el mismo, depende de varios factores (tipo de pérdida, entorno para compartirlo, factores socioeconómicos, personalidad)

Cuando este proceso evoluciona así, llegando a la resolución, no es una enfermedad, no requiere medicación; es normal y necesario.

Desaparece la sensación de desgano, se quiere seguir haciendo cosas, incorporar nuevos intereses y relaciones, invertir nuevos objetos.

Es necesario familiarizarse con la palabra duelo en la certeza de que es un trabajo psíquico necesario y natural que lleva a elaborar satisfactoriamente todas las pérdidas, habida cuenta que el envejecer ha acumulado pérdidas de distinto grado y significado y que muchas de ellas quedaron sin duelar.

Los Adultos Mayores pueden ver como permitiéndose el dar lugar a este trabajo de duelo, a través de recordar, de expresarlo en el grupo o por escrito se siente más aliviado y con energías libres para ocuparlas en otras relaciones, otras actividades.

Pueden dar valor a lo acumulado por la experiencia, hacer gala de una "sabiduría" que en otros tiempos era muy respetada.

2.1.7 Prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca del envejecimiento y la vejez

Cierta cantidad de ideas erróneas acerca del envejecer y la vejez, funcionan como mitos o como prejuicios, perjudicando el buen envejecer y dificultando una adecuada inserción del Adulto Mayor a la sociedad.

Estos prejuicios, incorporados a la mentalidad de la gente, funcionan determinando actitudes negativas frente al proceso del envejecer acentuándose aún más con los viejos.

Los envejecientes, participantes a su vez de estos estereotipos culturales buscan "cumplir" con lo así predeterminado.

Estas ideas no surgen al azar, sino que son producto del tipo de sociedad a la que pertenecen: una sociedad asentada sobre la productividad y el consumo y con enormes adelantos tecnológicos, y donde la importancia de los recursos están puestos en los jóvenes y en los adultos que pertenecen a la rueda productiva.

La jubilación actúa como barrera demarcatoria dejando afuera de este círculo a todos aquellos que cumpliendo 60 o 65 años engrosan las filas de los llamados

"pasivos." obligándolos a replegarse sobre sí mismos, a un reposo forzoso y así de alguna manera marginados de la sociedad.

La pasividad

Esta concepción nacida de los ejes de la producción, necesitaba alguna teoría que la respalde y surgen teorías del envejecimiento que hacen de éste un período de descenso, de imposibilidad en el aprender, de desapego de los vínculos, y de auto-exclusión.

Es oportuno recordar la teoría que surgió en 1961 elaborada por dos investigadores norteamericanos Cumming y Henry, que sustentaba que había una necesidad del sujeto envejeciente a desvincularse, a desapegarse de los afectos y a su vez a la sociedad a ir aislándolos.

Se la consideraba como una conducta "adaptativa", "universal", "necesaria".

Es la llamada Teoría de la desvinculación, a la que rápidamente se le opusieron las teorías del apego y la actividad, dentro de las que ubicamos la Educación para el envejecimiento.

Que el Adulto Mayor busque el reposo, la inactividad, la soledad, la espera pasiva del final no son sino otras ideas erróneas, ya que decir actividad no significa siempre ni trabajo remunerado ni juventud.

Actividad significa distintas acciones, tareas, intercambios, de aprendizaje, de recreación, de enseñanza, de uso del tiempo libre en favor de si mismo y/o solidario con otros. Esta actividad tiene como meta una búsqueda de satisfacciones y de una mejor calidad de vida.

Se muestra a los adultos mayores con evocaciones de precariedad, de aislamiento, de deterioro fisiológico y psicológico, casi discapacitados y tratados por tanto con rechazo o con paternalismo discriminatorio. Estas actitudes son netamente culturales.

Los estereotipos sociales tienden a ir cambiando toda vez que tomemos el envejecer como el aprendizaje de un nuevo rol. Un nuevo espacio en la sociedad.

El Viejismo

R. Butler, científico norteamericano describió en 1973, un conjunto de actitudes negativas que él veía en la sociedad con respecto a los viejos. Este fenómeno fue muy estudiado en nuestro país por L. Salvarezza quien lo llamó "viejismo". Y este viejoismo significa rechazo, tendencia a la marginalización, temor, desagrado, negación, agresión, todas actitudes ligadas entre sí, y que operan discriminando a la persona que envejece.

El viejismo es un prejuicio, esto es una actitud no pensada sino incorporada a través de los años y transmitida en tanto por la cultura. Podemos si decir que no es una actitud general pero si muy frecuente, depende en mucho de las identificaciones que desde pequeños hacemos con nuestros mayores.

La gerontofobia si bien relacionada con este prejuicio, es una actitud fóbica, es decir un síntoma que depende de desplazamientos de fuertes temores, con causas personales, por vivencias individuales, sobre los viejos.

Varios factores refuerzan el viejismo: se lo ve al envejecente declinar físicamente, ya no son portadores de lo que esta sociedad consumista levanta como modelos que giran alrededor del "tener": belleza corporal, poderío físico, despliegue de objetos valiosos. Ya no son productivos, lo que equivale en esta sociedad a no ser útiles. La tecnología rápidamente cambiante va reemplazando los "cuentos del abuelo" tan ricos en contenidos de experiencia vivida como en contacto afectivo. Ahora los niños están más atentos a la televisión y a la computadora o a los videos.

Por otra parte, los envejecentes marcan y recuerdan el paso del tiempo que es inexorable y del cual ningún ser viviente puede escapar y esto causa primero molestia y luego desencadena angustia, temor (a la vejez, a la muerte) y sabemos que el temor genera hostilidad y negación.

No queremos ver eso que genera miedo y esto en gran medida está conformado por el desconocimiento. Y no olvidemos que dentro de la sociedad y formados por ella están los profesionales de la salud.

Es de notar que son pocos los psicoterapeutas que trabajan con envejecientes. Desde que Freud escribiera que a partir de determinada edad (y esa edad era puesta en los 50 años) el sujeto no era analizable, dada la falta de flexibilidad del psiquismo, los terapeutas se dedicaron a niños, jóvenes, familias, adultos, parejas, pero es recién en las últimas décadas que se toma como objeto de estudio y tratamiento la etapa del envejecer.

Esto no es casual, no es redundante repetir que después de mitad de siglo y más aún ya al terminar este siglo XX, los cambios vertiginosos de la tecnología y los adelantos científicos hicieron posible algo tan anhelado por el ser humano: el vivir más años.

Esto está ocurriendo, la esperanza de vida se ha alargado. De lo que se trata ahora es conseguir una mejor calidad de vida para esos años.

¿Es el envejecimiento una enfermedad?

Para desvirtuar esta falsa idea o prejuicio tenemos que referirnos someramente a qué es el envejecimiento. Es útil recordar que el envejecer es una parte del

ciclo vital y que si fuéramos estrictos, deberíamos considerar que se empieza a envejecer en el momento de nacer, si bien esto no nos resulta de ninguna utilidad para lo queremos analizar. El criterio cronológico es arbitrario para definir el comienzo del envejecimiento, ¿55, 60, 65 años? Pero sabemos, a poco de observar alrededor, que no es únicamente la cantidad de años lo que da cuenta del envejecimiento.

Decimos que el envejecimiento es un proceso natural, gradual, de cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social, que se estructuran en torno al tiempo. Y es precisamente la idea de tiempo una idea clave para el comienzo del envejecer.

El adulto mayor se interroga acerca del tiempo como nunca lo había hecho antes. En ese antes, el tiempo casi no tenía límite, se podía hablar de "algún día", de "ya habrá tiempo", como si no se percibiera el transcurrir del mismo.

Ahora se lo empieza a notar, resulta inexorable, se repara en lo que pasó, en lo que se vivió o no, los cumpleaños lo marcan, el crecimiento de los hijos también, el espejo es muy poco piadoso, nuestros mayores están muy grandes o ya no están, los nietos significan la abuelidad. Los cambios se empiezan a notar.

Por eso insistimos en que no hay una vejez ni un envejecimiento, sino vejezes diferentes como sin duda es diferente la forma de vivir de cada persona,

diferente tanto en las manifestaciones como en las vivencias y esto por motivos internos y externos.

En lo corporal, la piel, los sentidos, la motricidad, muestran el desarrollo de este proceso. Muchas veces es la mirada del otro lo que nos muestra que estamos envejeciendo o el espejo que actúa a modo de mirada externa.

Es más frecuente ver a los otros envejecer que a nosotros mismos.

A nivel psicológico se producen cambios sin duda muy significativos y relacionados con la vivencia de pérdida y el trabajo de duelo que lleva a elaborar esas pérdidas.

La jubilación, la independización de los hijos, las muertes cercanas son las más importantes por la incidencia que tienen.

Hasta ahora nos hemos referido a cambios y a vivencias como procesos normales, nada de esto significa enfermedad. Las limitaciones no son enfermedades.

No se es enfermo porque se tiene más o menos canas, o necesite usar lentes para leer, o no pueda correr o nadar como antes o no pueda hacer el amor todos los días o no pueda procrear, o se jubiló del trabajo (que no significa jubilarse de la vida).

Podemos hablar de cambios, de disminuciones, de ritmos distintos en las distintas esferas.

Incorporar el concepto de diferente, distinto, es útil para comprender mejor este proceso y entonces poder visualizar las potencialidades que tiene; lo que sí se puede, lo importante de ejercitar las funciones tanto intelectuales como las físicas.

Muchas veces se atribuye al envejecimiento, dificultades que están dadas por la falta de hábito o de entrenamiento.

¿Puede el Adulto mayor seguir aprendiendo?

La educación estuvo ligada al aprendizaje para la vida productiva.

El niño y el joven se capacitan para poder ingresar en el mundo del trabajo e incluso la educación de adultos tiene esa finalidad. Pero ahí se terminaba. ¿Para qué quería aprender un jubilado, si ya estaba fuera de ese círculo productivo? Los estudios de la Gerontología moderna dieron lugar al desarrollo de un movimiento educativo nuevo en todo el mundo, un verdadero desafío para todos nosotros cual es el de la Educación Permanente. Movimiento insertado en este complicado y problemático fin de siglo y con miras al nuevo siglo XXI, y que tiene como consigna fundamental la que dice que:

"se puede aprender y educar a lo largo de toda la vida".

Por lo tanto la educación no tiene que estar únicamente al servicio de la producción. En relación a las dificultades que el envejecente tendría para aprender se habla de mayor lentitud, menor flexibilidad, pérdida de la capacidad de atención y concentración y por consecuencia pérdida de la memoria, dificultades en la escritura y en las matemáticas, incapacidad para incorporar conocimientos nuevos. Es cierto que la inteligencia fluida está enlentecida, que es la que permite entender y aprender rápidamente conocimientos nuevos, pero la otra forma de inteligencia que es la cristalizada está saludable y puede compensar a la primera.

La lentificación es un proceso que se da básicamente en el envejecimiento, se tarda más en reconocer a alguien, a recordar un dato inmediato, se tarda en tomar una resolución o resolver un problema.

Diríamos que disminuye la agilidad, es decir el tiempo o rapidez pero no las habilidades.

En relación a las otras funciones, atención, concentración, memoria, escritura, cálculo, muchas dificultades son atribuibles a la falta de hábito ya que están sin ejercitarse durante mucho tiempo.

De todos modos no decimos que la capacidad de aprender de los mayores sea igual a la de los jóvenes, no, decimos que los envejecientes pueden seguir aprendiendo en forma diferente, distinta, con otro ritmo y talvez otros recursos educativos.

Por eso la Educación Permanente no tiene plazos, ni programas rígidos, ni exigencias generales o iguales para todos, se realiza en libertad y en beneficio de cada sujeto particular. Para la Educación Permanente entran a jugar otros factores: estar al servicio del placer, de la creación, de la recreación, brindar espacios de interacción con otros sujetos, ejercitar o seguir ejercitando funciones que no deben dejarse de lado, poder transmitir sus experiencias, la Educación Permanente está al servicio del hombre y de una mejor calidad de vida, a través de lo que llamamos Educación para la actividad.

¿Es insano recordar el pasado?

Es frecuente atribuirles a los mayores el que siempre estén contando cosas del pasado.

Es cierto que el presente bombardea a los adultos mayores con sus vertiginosos cambios en lo tecnológico, en las costumbres, en la vida en general.

Si hacemos memoria, muchos mayores nacieron cuando recién comenzaba la radio y el cine mudo, después vino la televisión, la video, el hombre a la luna, la computadora, y porqué no las malas también, dos cruentas guerras, la bomba atómica sobre Hiroshima, los campos de concentración y el exterminio allá en Europa y acá entre nosotros. A todo eso hubo que vivirlo y además adaptarse.

Agreguémosle los cambios en las costumbres, el destape sexual, el SIDA, las mayores libertades individuales, las frivolidades del postmodernismo.

El ritmo es por momentos vertiginoso y es al empezar el envejecimiento, cuando el Adulto Mayor se encuentra consigo mismo y con su tiempo libre que nunca aprendió a usar, cuando necesita recordar, reconstruir su propia historia para integrarla a este presente.

La reminiscencia, que es la función que permite recordar pensando o relatando los hechos del pasado es una función saludable para el Adulto Mayor siempre que eso no signifique que quede anclado en el pasado y entonces no sea una rememoración sino un rumiar lo mismo sin integrarlo.

La reminiscencia refuerza la identidad dándole continuidad a la vida.

A menudo actúa como revisión de vida permitiendo resignificar situaciones vividas conflictivamente y darles así un significado menos doloroso.

También ayuda a mejorar la auto-estima al traer a la memoria experiencias vitales y placenteras.

R.Butler dice precisamente que hay "una correlación positiva entre reminiscencia y la adaptación positiva a la vejez gracias a la conservación de la auto-estima y a la consolidación del sentido de identidad". Se recuerda a través de la memoria y a su vez es una forma de ejercitarla.

La reminiscencia además permite mantener la memoria colectiva al transmitir los hechos del pasado a las nuevas generaciones. Puede ocurrir que el recordar, se transforme en una huida del presente y esto es lo que se configura como patológico. Es decir, que el recordar es saludable si se logra expresarlo de algún modo, ya que refuerza la auto-estima y la integridad permitiendo una mejor adaptación.

¿La sexualidad? ¿Los envejecientes pierden la sexualidad? se transforman en asexuados?

Desde el "viejo verde" o la "vieja dama indigna" hasta la falta de respeto hacia la sexualidad de nuestros mayores o la molestia de los hijos para con los padres porque forman nuevas parejas: son algunas de las manifestaciones de este prejuicio.

Son visualizados como si carecieran de deseo sexual y en caso de manifestarlo se lo toma como no normal.

Este es, talvez, de todos los prejuicios, el que más toman para sí los mismos envejecientes. Y esto, sin duda, está en relación a la educación de la época en que ellos fueron creciendo.

La llamada moral victoriana, tan rígida, represiva y castradora, que imperó hasta comenzado el siglo XX fue la cuna de nuestros mayores y siguió impregnando muchos aspectos de la educación sexual.

Lo sexual, tema tabú en su infancia y juventud, tuvo repercusiones diferenciales en hombres y mujeres.

Para los hombres y dentro de una cultura falocéntrica, el ver disminuir la potencia sexual con los años, se vive como una herida narcisística, se sienten menos hombres.

Las mujeres, muchas de ellas víctimas de la represión sexual sienten un alivio con la menopausia ya que las exime del temor a nuevos embarazos o las libera sexualmente. La cultura también logra que los hijos no admitan o les resulte difícil admitir la sexualidad de los padres.

Pero es importante consignar que generalmente se confunde sexualidad con genitalidad.

La sexualidad es una función del ser humano que está presente siempre.

No se es asexuado por tener 80 años como no lo es por tener 5 años o 25.

La sexualidad es como un lenguaje, una forma de comunicación y tiene que ver con el amor, con la ternura, con los afectos. En este aspecto también es útil el concepto de diferente, no debemos comparar tomando el modelo de la juventud, sino la nueva etapa y sus posibilidades. La sexualidad puede y debe mantenerse. Y cuando hablamos de diferente nos referimos tanto al ritmo como a las formas que toman los contactos sexuales.

Una idea errónea hace creer que la menopausia es como una enfermedad, con malestares, disminución del deseo sexual, y la casi infaltable depresión. Es común escuchar a las mujeres atribuir sus síntomas diciendo...y, estoy en la menopausia...

La sociedad es la que resiste la aceptación de la sexualidad de los viejos.

Se hace necesario una educación completa, dada desde la infancia, que aclarara que la sexualidad es una función natural y saludable a todo lo largo de la vida y que no se circunscribe sólo a lo genital.

2.1.8 La educación permanente y el aumento de la esperanza de vida.

La Educación Permanente es un movimiento cultural que surgió en las últimas décadas del siglo XX con el objeto de atender las demandas de un sector de la población que iba creciendo en cantidad, en longevidad, en lucidez, en salud y por tanto demandando espacios para seguir aprendiendo y creciendo.

Así fueron surgiendo las Universidades de la Tercera Edad, la primera en Francia en 1973, las de Tiempo Libre, los Programas de Educación Permanente, los de Vejez Activa. Todos impulsados por los Organismos Internacionales de Salud. (O.P.S.) (O.M.S.)

La Educación Permanente quiere dar respuesta a algunos de los interrogantes que plantea este fenómeno asombroso que se fue acentuando en el final de siglo y logrado por los avances de las ciencias y la tecnología: **el aumento de la esperanza de vida.**

La esperanza o expectativa de vida es la cantidad de años que potencialmente se tiene para vivir. Se dice que el reloj genético, esto es lo que las células disponen, marca una posibilidad de 120 años.

Se habla de una sociedad envejecida dada por esta mayor longevidad y con otra variante sin duda muy preocupante que es la disminución de la natalidad. La llamada pirámide poblacional, determinada por esas dos variables, antes pirámide, ahora va en camino de ser un rectángulo. Los interrogantes se plantean:

¿Qué hacer con una sociedad que tiene tantos envejecientes en su seno?

¿Cómo lograr que esos años que se viven sean con una buena calidad de vida?

Decimos que la Educación Permanente es educación para la salud a través de la actividad, contando con espacios para la creación, el aprendizaje, la recreación, el desarrollo personal, la reflexión, sin límites ni plazos.

Estos Programas de Educación Permanente dan por tierra con uno de los prejuicios mas difundidos, cual es el que dice que en el envejecimiento se pierde la capacidad de aprender. Está demostrado que **se aprende a lo largo de toda la vida.**

Siempre la educación estuvo ligada a los niños, a los jóvenes, para prepararlos para la vida productiva. Pero también está indicada en especial en esta etapa en donde todavía son posibles las modificaciones, el aprendizaje y la adquisición de nuevas actitudes frente a la vida.

El envejecimiento no es una novedad, siempre se nació, creció, envejeció y murió; pero es cierto también que nunca como ahora eran tantos los que envejecían y cuántos más los años que se viven.

Decimos siempre que envejecemos si tenemos el privilegio de no morir antes.

En distintos lugares se ofrecen a los Adultos Mayores, actividades en general de distracción que creemos útiles pero que no son suficientes para todos.

La actividad es el principal antídoto contra el aburrimiento, la rutina y la soledad, es la oportunidad de posibilitar a que cada Adulto Mayor, busque su propia forma de ir logrando una mejor calidad de vida.

Cuando hablamos de actividad no nos referimos a cualquier actividad ni a un trabajo rentado exclusivamente; la actividad que proponemos es aquella que se elige y llega a ser fuente de placer, de esparcimiento, de desarrollo personal.

No es bueno " matar el tiempo", el tiempo está para vivirlo.

Es útil saber desde el comienzo que es necesario ejercitar todas las funciones porque muchas veces se le atribuye al envejecimiento, dificultades que son dadas por la falta de hábitos (caminar, leer, escribir, memorizar, atender).

Decimos que envejecer es una necesidad de la vida pero que se puede envejecer bien o mal y si estamos hablando que el envejecimiento se ha alargado ocupando casi la tercera parte de la vida, debemos conocer y hacer para lograr que ese envejecer, además de los años, tenga una **buena calidad de vida**.

2.1.9 La Geriatria y la Gerontología

El reconocimiento de que los adultos viejos son diferentes de los adultos jóvenes no es ninguna novedad. Prácticamente desde que hay evidencia de la existencia humana, hay evidencia de dicho reconocimiento. Las evidencias históricas subrayan ante todo una diferenciación **cultural y social** antes que **biológica**.

Aunque el interés por los cambios que ocurren con el envejecimiento puede rastrearse hasta tiempos de Aristóteles, su estudio sistemático y científico es relativamente nuevo.

La biología del envejecimiento tiene una historia reciente, prácticamente iniciada en el presente siglo. En efecto, uno de los primeros estudios publicados sobre el tema data de 1904, cuando Mechnikov -Premio Nobel de Medicina- expone una teoría del envejecimiento e introduce por primera vez el término de **gerontología**. En tanto, el término **geriatria** aparece por primera vez en Estados

Unidos en 1909, en la obra de I. L. Nacer, *Geriatrics: the diseases of old age and their treatment*.

Ahora bien, aunque ambos términos nacen en un ámbito eminentemente científico, biológico, actualmente su acepción es mucho más amplia. Geriatria y gerontología son frecuentemente confundidas, y utilizadas indiscriminadamente. Para abordar el entendimiento de sus semejanzas y diferencias, revisemos algunas definiciones frecuentes y comunes a sus lenguajes.

Gerontología: Del griego *Geronto*= anciano, y *logos*= tratado; es el estudio de la vejez. Entendemos esto como el conjunto de conocimientos y estudio del fenómeno del envejecimiento en su **totalidad**. Por lo tanto, la Gerontología abarca las aportaciones de todas las disciplinas científicas, filosóficas, artísticas, etcétera, sobre el envejecimiento. Es muy vasta, y la Geriatria constituye la parte eminentemente biológica, médica, de la Gerontología.

Geriatria: Del griego *Geron*= vejez, y *tria*= curación; es la rama de la Medicina Interna, que estudia los aspectos fisiológicos y las enfermedades de la vejez. La Geriatria es una parte de la Gerontología.

Psicogerontología: La Psicogerontología es un campo científico multidisciplinar, pues incluye todo lo que hace al estudio del envejecimiento

psicológico normal, a la promoción de salud mental y prevención de enfermedades psíquicas.

Psicogeriatría, toma el estudio precisamente de las enfermedades mentales del envejeciente y del viejo.

La Psicogerontología ha ampliado su campo toda vez que ha aumentado la franja de envejecientes que en forma acelerada necesitan seguir integrados a la sociedad y para eso necesitan aprender la forma de estar sanos, lúcidos, y especialmente vigentes. Es su tiempo de vivir y quieren hacerlo.

La gerontología se interesa principalmente en los cambios que ocurren entre el logro de la madurez y la muerte del individuo, así como en los factores que influyen en estos cambios progresivos.

2.2 La atención en el tiempo libre a los adultos mayores

2.2.1 Los adultos mayores del siglo XXI

"...los abuelos de hoy tienen para dar una enseñanza esencial a las generaciones que le siguen: cómo afrontar y vivir el envejecimiento."

Maximilienne Levet-Gautrat

La ciencia y la tecnología con sus avances han sido sin duda hacedoras de un largo y ansiado deseo de la humanidad desde hace siglos: el lograr vivir más años y esta mayor esperanza de vida se ha tornado realidad. Lo que antes era el final de la vida, ahora es poco más que la mitad de ella.

Pero sin embargo, alargar la vida, sin duda promisorio no es suficiente. Falta darle a esos años, a esa vida, una mejor calidad, un mejor vivir.

Ubicar el fenómeno del envejecer con todas las implicancias biológicas, psicológicas y socio-culturales, dentro de este polémico y vertiginoso siglo XXI que comienza, sólo puede hacerse tomando en consideración los múltiples factores que interactúan generando resultantes no siempre previsibles.

Se vive en un tiempo en el que necesariamente se incluye lo azaroso, lo contingente, lo incierto; si se quiere estudiar y comprender los fenómenos humanos.

Por otra parte y estrechamente ligado a esto, se asiste a aceleradísimos cambios tecnológicos, a un despliegue de cultura posmodernista con su lógica de consumo, su desprecio por la experiencia pasada, la urgencia de vivir rápido como si no hubiera futuro y exaltando los sentidos como única posibilidad de placer. Los medios de comunicación no son ajenos a esto y confunden muchas veces la realidad con sus cataratas de imágenes y escenas de violencia,

promoviendo el individualismo con modelos de jóvenes siempre bellos y exitosos.

¿Cómo se insertan entonces los Adultos Mayores que ya no siguen este modelo, y ya no son ni tan rápidos, ni tan bellos, ni tan exitosos?

Los Adultos Mayores de hoy nacieron y se educaron con otros valores y otras normas; ni mejores ni peores: diferentes, en donde los tiempos incluían proyectos y realizaciones para un futuro que creían previsible.

Es por eso que los modelos tradicionales para envejecer ya no se adecuan y si se los toma, los dejan totalmente marginados.

Se debe considerar además que un fuerte imaginario social, con prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca del envejecimiento y la vejez pesan sobre la sociedad en su conjunto y sobre los adultos mayores en particular que están así presionados y destinados a seguir los caminos que ellos indican. Este imaginario los califica o mejor dicho los descalifica nominándolos como pasivos, enfermos y fuera del circuito.

Se está encaminando hacia el reemplazo de estos modelos tradicionales y son precisamente estas generaciones de adultos mayores, los que tienen el desafío de delinearlos y forjarlos.

La mayor esperanza de vida que lleva consigo una mejor potencialidad de salud tanto física como psíquica hace que, esa cada vez más numerosa banda etaria, reclame espacios de creación, recreación, inserción y protagonismo social; se resisten a permanecer como pasivos observadores de la vida, es su tiempo y quieren vivirlo.

De ahí que surjan movimientos nuevos que tratan de incluirlos.

El de la Educación Permanente, talvez el de mayor repercusión, les abre lugares y bajo el lema "se puede aprender a lo largo de toda la vida" lucha contra uno de los prejuicios arraigados en el imaginario colectivo y condicionante de los adultos mayores y es el que da como verdadero y universal el que a medida que se envejece se pierde la capacidad de aprender.

Se hace entonces necesario incorporar el concepto de lo diferente, para comprender que se puede aprender siempre, con otro ritmo, otras motivaciones, otros objetivos. El modo y el tiempo son diferentes.

Este es el tiempo de estos adultos Mayores: Todos nacieron en las primeras décadas del siglo XX (10, 20, 30 y comienzos del 40), sacudidos por los avatares de las dos guerras mundiales y la terrible crisis del año 30 y su impacto sobre la sociedad.

Crecieron y se educaron con todos los cambios que sacudieron las estructuras de la sociedad, el hombre a la luna, Freud y el psicoanálisis, el nazismo, Hiroshima y desde el año 30, en muchos países de Latinoamérica, la seguidilla de golpes de estado que aumentando en ferocidad y horror los acompañó en su vida adulta. Así criaron y algunos también perdieron a sus hijos.

Si a esto se agrega todo lo que significó la revolución tecnológica y científica, es posible comprender a cuantos cambios debió adaptarse el Adulto Mayor que hoy ingresa a un nuevo milenio.

¿Y cual el tiempo actual?

Un tiempo en que final de siglo, final de milenio fue equiparado a final de utopías, de ideologías, de valores, de paradigmas. Se empieza a dar significado distinto a la familia, a la pareja, a la sexualidad, al amor.

Un tiempo en donde la cultura llamada posmoderna, haciendo culto de lo efímero y de lo descartable se contrapone con lo que los Adultos Mayores creyeron: valores estables y proyectos posibles.

Un tiempo en el que al no importar el pasado se sacraliza el presente, los Adultos Mayores se sienten marginados dentro de ese pasado desechado.

Un tiempo en donde todo es acelerado y el desencanto y la desesperanza parecen querer desplazar a lo que eran certezas de otros momentos.

Un tiempo en donde hasta el ocio está organizado y los adultos Mayores, que disponen de tiempo libre, no están preparados para disfrutarlo, para vivirlo en plenitud.

Un tiempo en que los medios de comunicación, en especial la TV, se han adueñado de todos los hogares irrumpiendo en la vida cotidiana, transmitiendo como válidos, productos, y modelos, derrochando imágenes que no pueden ser adecuadamente tomadas. Todos estos cambios se van también instalando en el imaginario colectivo, en la representación social y logra que los Mayores pasen del asombro y la perplejidad a la necesidad de vivir la experiencia del cambio.

Experiencia muy difícil, impensable años atrás pero para abordarla, necesariamente deben prepararse.

Los Adultos Mayores deben aportar a las generaciones que les siguen todo lo que les dio los años vividos, la experiencia única de haber pertenecido al siglo XX, con idas y vueltas de las utopías y con terribles despliegues de maldad humana junto a increíbles avances en las ciencias y la tecnología. Lograda la mayor esperanza de vida, ese viejo deseo de la humanidad, alcanzado en las

últimas décadas tomó especial relevancia el concepto de calidad de vida, estudiada desde distintas disciplinas y sectores.

Se busca incrementar la satisfacción personal, hablar de los permisos que es necesario darse para disfrutar o acceder a cosas que talvez quedaron relegadas en el pasado, asignaturas pendientes de distinto tipo. Para esto es necesario:

- desprenderse de prejuicios acerca del envejecimiento,
- posicionarse muy bien en este proceso y
- tender a desarrollar al máximo las potencialidades que todo ser humano tiene y que no se pierden al envejecer.

2.2.2 Calidad de vida para los adultos mayores

"Calidad de vida" es un concepto complejo que involucra variables físicas, psicológicas, ambientales, sociales y culturales.

La capacidad de funcionamiento físico, la percepción del estado de salud, el significado que se atribuye a la vejez, el apoyo social instrumental (tener a quien recurrir en caso de problema o necesidad), y la realización de actividades como leer, salir de la casa y hacer ejercicio fueron algunos de los factores asociados a la calidad de vida.

El envejecimiento es en si mismo un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital.

La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, por ello las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las mismas se interrelacionan e interactúan y se satisfacen en tres contextos: en relación consigo mismo, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente.

La satisfacción de las necesidades de la especie humana, es lo que condiciona la llamada "Calidad de Vida" y ésta es, a su vez el fundamento concreto de bienestar social.

Bienestar se ha identificado con "desarrollo económico", "con la riqueza familiar o individual", "con el nivel de vida", "con el estado de salud", "con la longevidad individual", con la calidad y cantidad de los "servicios médicos", con los "ingresos o salarios" con "la satisfacción de necesidades y deseos" y con la existencia de la llamada "felicidad", elementos todos que individual o conjuntamente pueden ser sentimientos transitorios y que se traducen en calidad de vida como expresión del bienestar, pero que no

pueden ser estudiados en forma simplista y descriptiva sino como, el resultado de ese complejo de elementos expuestos.

A veces el concepto de calidad de vida se confunde con nivel de vida y se reduce a los indicadores, porcentajes y estadísticas de cómo vive la gente y la satisfacción de sus necesidades básicas. Se mide en términos físicos: vivienda, servicios públicos, área construida, etc. Se observa a través de los estudios de pobreza con los conceptos de desnutrición, infraconsumo, bajos niveles educativos, inserción inestable en la producción, condiciones sanitarias y habitacionales precarias.

La calidad es algo mucho más lejos de los simples y fríos indicadores económicos. Los siguientes indicadores, pueden ayudar a describir mejor lo que implica calidad de vida:

- Disfrute de la afectividad.
- Respeto de los derechos humanos.
- Felicidad.
- Autorrealización.
- Acceso al trabajo, la salud y la recreación.
- Oportunidad de empleo y seguridad social.

- Posibilidades de acceder a una vivienda digna con todos los servicios públicos.
- Participación en las acciones colectivas.
- Respeto por la democracia.
- Acceso a los nuevos medios electrónicos.
- Disfrute de las manifestaciones artísticas.
- Facilidad de estudiar investigar y actualizarse en los campos en los que a cada uno le interesa y dominar siquiera una lengua extranjera.
- Espacios de participación.
- Capacidad de desarrollar un concepto de ciudadanía.
- Garantía para ser interlocutor y sujeto activo de los procesos de la sociedad.

Lo anterior ha hecho necesario incursionar un poco en la temática sobre las características que se presentan en esta etapa de la vida, para que la calidad de vida durante la vejez sea diferente en su conceptualización y medición, porque para considerar el envejecimiento desde el punto de vista del individuo que envejece hay dos tipos de aspectos subjetivos que son pertinentes: Los Cognitivos referidos a los significados que el individuo atribuye a lo que le pasa y a su situación y los afectivo–volitivos referidos a los sentimientos que motivan a

los individuos a estimar sus circunstancias, a los estados de ánimo que las encaran y a su disposición para actuar sobre ellas.

En el componente cognitivo se pueden dar tres situaciones: la resignación, la adaptación y la aceptación y búsqueda de vivir la vejez del mejor modo. En esta última las personas descubren su sentido positivo de vida en la reflexión y la comprensión y descubren su compromiso con lo que pasa alrededor, al asumir que, independiente de la edad se sigue siendo un ser en el mundo.

Los individuos deben enfrentar intencionalmente su proceso de envejecimiento. Envejecer bien o mal depende, dentro de los márgenes fijados por el contexto social, de los mismos individuos que envejecen.

El proceso del envejecimiento del organismo humano no puede reducirse a un mero proceso biológico, debe analizarse en el contexto total en que se produce: la naturaleza compleja del hombre que es un ser biológico – cultural – social – mental y espiritual integradamente y la naturaleza compleja de las sociedades humanas: ecológico, ambiental, social, económico, cultural. El envejecimiento no es una enfermedad como algunos lo plantean. El envejecimiento del organismo humano es un proceso individual y colectivo a la vez en el sentido

que se produce en el individuo pero es muy condicionado por la sociedad, por la calidad de vida y por los modos de vida.

Los ancianos constituyen uno de los grupos de edad en toda sociedad humana, el remedio, entonces, es darles el rol que les corresponde en la sociedad. No son inválidos ni idiotas, aunque los hay como en todas las edades de la vida. Las vejeces patógenas, con demencia senil no son más del 5 – 6% en la población mayor de 65 años; mucho más abundante son los síntomas de insatisfacción existencial (soledad, angustia, estrés, aburrimiento) consecuencia de la inactividad física y mental y la falta de sentido de sus vidas.

Berenice L. Neugarten (1974)⁶

“La satisfacción de vida de los envejecientes se define según los siguientes criterios: satisfacción en las actividades diarias, significado de la vida haciéndose responsable de la misma, percepción del logro de metas de vida, autoimagen y actitud hacia la vida”

Rocío Fernández – Ballesteros⁷, psicóloga especializada en envejecimiento y vejez, en varias publicaciones e investigación sobre el tema y sobre otros

⁶ NEUGARTEN, Berenice L. La jubilación y el curso de la vida. Barcelona - España. 1974

aspectos de evaluación psicosocial, especialmente en la publicación "Calidad de vida en la vejez en los diferentes contextos", consolida toda la teorización general y específica anterior, resalta como actualmente todos los planes y programas de servicios sociales dirigidos a los mayores y a otros grupos poblacionales tienen como objetivo incrementar la calidad de vida para alcanzar el estado de bienestar. Enfatiza teóricamente y con aplicación en la práctica en la especificidad del concepto de calidad de vida en las personas mayores, que aunque mantienen aspectos comunes con otros grupos poblacionales, tienen otros factores importantes que inciden en los ancianos como es la autonomía. Rechaza la igualdad que algunos autores han querido dar a la calidad de vida con el estado de salud del individuo y concreta en la multidimensionalidad con factores personales tales como salud, habilidades funcionales, relaciones sociales, actividades de ocio y satisfacción y factores socioambientales: apoyo social, condiciones económicas, servicios de salud y sociales, calidad del ambiente y aspectos culturales.

Referencia esta autora, la necesidad de que el concepto de calidad de vida contenga elementos subjetivos o sea la valoración, juicio o sentimiento sobre salud percibida, satisfacción social, necesidades culturales, valoración del entorno, servicios de salud y sociales percibidos y elementos objetivos o de

⁷ FERNANDEZ - BALLESTEROS, R. y MACÍA, A. (1993). Calidad de Vida en la vejez. Intervención Psicosocial. Madrid. España

medición real sobre la calidad ambiental, la disponibilidad de servicios de salud y sociales, la salud objetiva (valoración), el apoyo social y factores culturales. Por ello "la evaluación de la calidad de vida tiene que contemplar una visión multidimensional, con componentes subjetivos y objetivos en la operacionalización de sus distintas condiciones y dimensiones".

Con estas conceptualizaciones y el modelo práctico de medición utilizado por la autora en su investigación sobre Calidad de vida en la vejez y considerando que, en muchos países en desarrollo, la cultura actual está condicionada por la producción y la competencia, el anciano ha perdido poderes y derechos que lo han marginado de la sociedad creando una serie de estereotipos negativos de persona enferma, incapaz de producir, limitado e incompetente para asumir tareas y ejercer funciones, situaciones que han llevado al anciano y en la mayoría de los casos a la familia a aplicar alternativas como la institucionalización, que por las condiciones negativas como se presenta, no permiten que el anciano tenga adecuada calidad de vida y por ende unas satisfactorias condiciones de bienestar.

El índice de calidad de vida en la población anciana, se desconoce, a pesar de que el objetivo de la política relativa a la atención al envejecimiento y a la vejez de la población colombiana, sea elevar las condiciones de vida de las personas

de mayor edad y elevar la calidad de vida de toda la población para que alcancen una vejez saludable y satisfactoria, aún se prioriza la atención institucional, en instituciones de carácter público y privado, con ingresos ocasionales e insuficientes producto de contratación con el Estado, que funcionan en edificaciones adaptadas y generalmente con un número de usuarios superior a la capacidad real de utilización.

2.2.3 El autocuidado: importancia para el envejecimiento

¿Qué es el auto-cuidado y que importancia tiene en el envejecimiento?

Todos los estudios modernos de gerontología a través de todas las especialidades insisten en la importancia que toma la prevención de enfermedades más que la curación. De hecho siempre la enfermedad debe ser atendida.

Pero lo que se está viendo es que con el aumento de los años a vivir si no se trabaja antes de la vejez, los problemas de salud que aparecen requieren mayor atención y cuidados.

Es por eso que se trabaja con los más viejos, de una forma distinta tendiendo a instrumentar políticas de cuidadores que se encargan de reemplazar a la familia en su seguimiento o en las intenciones.

Pasa, que al vivir más años, las enfermedades ya existentes se acentúan más, se cronifican.

Una de las consignas es promover la salud a través de conocer la forma que debe tomar el auto- cuidado y el mantenimiento y preservación de la autonomía.

De ahí que el auto-cuidado y la preservación de la autonomía son dos principios educativos que debernos trabajar.

El auto-cuidado, como concepto, fue incorporado en la Asamblea Mundial de Viena de 1982, sobre el envejecimiento y forma parte de la Educación para la salud que promueve la OMS.

Es una actitud que se logra a partir de una adecuada información y lleva implícito un buen posicionamiento del proceso por el que se está transitando.

Posicionarse frente a este proceso de envejecer es tomar conciencia de lo que realmente está sucediendo con su cuerpo, hacer una mirada al pasado y reconocer en lo vivido integrándolo al presente, hacerse cargo del tiempo libre y

usarlo para tareas, actividades que lo gratifiquen (personales, grupales, solidarias), descubriendo sus posibilidades.

Aprender nuevos roles, nuevos mecanismos para adaptarse al envejecimiento y al medio socio-cultural que lo rodea.

Llevar a mejorar el estilo de vida incorporando conductas que permitan a través de un estado de bienestar, desarrollar una vida plena y activa, preservando y fortaleciendo la salud física y psíquica.

Decir auto-cuidado es decir cuidarse a sí mismo, buscar cuáles son las necesidades del cuerpo pero muy especialmente las motivaciones, los deseos, convirtiéndolos en proyectos.

Cuando se habla de mejorar el estilo de vida se refiere a cambiar esquemas que tal vez fueron útiles cuando estaban ocupados por otras obligaciones.

Si se pone frente a un tiempo libre de varias horas por día, el limpiar la casa, hacer los mandados o mirar televisión, visitar a algún amigo, cuidar de los nietos, todo eso de por sí útil y a veces placentero; no alcanza. Por eso se habla de cambios.

Integrar talleres o seminarios, intercambiar con otra gente experiencias y reflexiones, encontrarse con actividades culturales, recreativas o educativas,

ubicarse en nuevos espacios de creación, compartir salidas culturales o de esparcimiento, hacer tareas solidarias, es hacer frente a cambios y éstos son precisamente los cambios en más, los de ganancia.

Se habla de estimular la educación y el trabajo corporal como así también promocionar la creatividad y el intercambio social.

Cuando el adulto mayor se levanta a la mañana y tiene ante sí lo que se le hace "un largo día", seguramente se deprime, se angustia, aparecen los tres enemigos más crueles: la rutina, el aburrimiento y la soledad.

¡Qué distinto si se levanta y tiene que salir porque una actividad que él elige, grata, con otra gente, lo espera a determinada hora del día!

Esto mejora su estilo de vida.

Cuando se hace referencia al cuidado de la salud se apunta a:

- Evitar hábitos nocivos,
- Favorecer una dieta sana,
- Conocer, controlar y evitar los factores de riesgo
- Cumplir con controles médicos periódicos pero evitando la medicalización.

Los **hábitos nocivos** son el sedentarismo, el tabaquismo, el alcoholismo, la obesidad, porque todos estos aumentan la toxicidad del organismo, ya que deterioran las arterias impidiendo así una buena oxigenación.

Una dieta sana significa la ingesta de alimentos que se digieran con facilidad y no produzcan depósitos de grasas o de azúcares, de preferencia hiposódicos (poca sal común) y con una buena cantidad de líquidos, verduras y frutas.

Esto no puede ser generalizado y cada uno debe armarse su propia dieta. En relación a la conveniencia de realizar ejercicios físicos, saber que éstos favorecen el sueño, el apetito, la concentración, ayudan al equilibrio y a la coordinación motora, evitan y reducen el sobrepeso. Por supuesto los ejercicios no deben ser extenuantes. Es recomendable el caminar 40 minutos tres o cuatro veces por semana.

Los factores de riesgo, si se conocen, no son tantos ni tan difíciles de controlar.

Evitar las caídas, por la mayor fragilidad de los huesos y por las consecuencias que un reposo excesivo trae al adulto mayor. Así mismo, repercute el temor que queda a nuevas caídas.

Cuidarse de las comidas copiosas, una digestión más lenta o más dificultosa sustrae sangre a otros sectores.

Evitar la exposición a fríos muy intensos por la facilidad de contraer enfermedades bronco pulmonares. Se sabe que las bronquitis y las neumonías figuran entre las enfermedades más comunes en los viejos, y que son de cuidado.

- Ocuparse de la dentadura, pues se necesita comer despacio y bien, ya que una buena parte de la digestión se hace en la boca.
- Tener controlados los anteojos tanto para leer como para ver.
- Cuidar la piel, hidratarla y evitar los excesos de permanencia al sol.
- Evitar que por falta de movimientos, las articulaciones pierdan movilidad.
- Evitar la medicalización o sea la excesiva medicación, esto depende por supuesto del médico pero también del adulto mayor.
- Muchas pastillas se evitan si se las reemplaza por actividades.
- Por supuesto no me estoy refiriendo acá a los casos de medicación para enfermedades diagnosticadas.

¿Y con respecto a la autonomía?

Tal vez resulte obvio decir que no existe un grado total y absoluto de autonomía pues la dependencia de múltiples factores internos unos, externos otros, la va recortando pero se habla de una autonomía posible tomándola como el poder convivir consigo mismo y adquirir la capacidad de elección: **esto es autonomía como proyecto de vida.**

En esta definición de autonomía se resalta tres conceptos:

1. Convivir con uno mismo,
2. Adquirir la capacidad de elección,
3. Proyecto de vida.

Al comenzar el envejecimiento el adulto mayor se detiene, se mira por dentro, mira a su alrededor, escudriña un poco su pasado, repara en su presente y muchas veces se asusta si quiere ver de golpe el futuro y lo ve consustanciado con la vejez, la soledad y la muerte.

¿Entonces qué hacer?

Aquí es donde se dan claramente dos caminos que se abren a partir de este momento de cambio y que delimitan a su vez dos maneras de envejecer.

Uno, es el de no mirar, no recordar, el de la pasividad y la nostalgia: es el de ver pasar la vida, rápidamente lleva a las discapacidades, a la dependencia, acelerando un envejecer patológico.

El otro camino, el del buen envejecer, es el de tomar conciencia de la etapa presente como el logro de la supervivencia; recordar lo vivido reconstruyendo su propia historia a través de la reminiscencia y afirmando así la continuidad de su identidad.

Convivir consigo mismo significa entonces dialogar con el pasado y el presente, con todo lo que fue e hizo y con este presente con lo que debe encarar en el futuro. Consiste entonces en hacerse centro de su propia vida.

De esta forma se refuerza la identidad en la continuidad del pasado a través de los múltiples cambios, internos unos, externos otros.

Entonces, de acuerdo a lo ya apuntado, el envejecimiento no es un proceso exclusivamente biológico y psicológico, lo es también socio-cultural.

La experiencia de envejecer hoy es inédita, no hay modelos.

Es un camino activo, luchando por una mejor calidad de vida. Aprendiendo a convivir consigo mismo se puede estar solo sin sentirse en soledad.

Capacidad de elección Hay oportunidades en que el Adulto mayor tiene su vida reglada por las circunstancias, por las necesidades de los hijos o por estar atado a viejos hábitos. Dichos como...

Si no estudié antes, ¿como lo voy a hacer ahora?...

Si no iba al cine sola... ¿ahora lo haré?....

No es edad para hacer nuevas amistades....

Qué dirán mis hijos si salgo a esta hora.... y así muchas cosas.

Pero si nos es dado vivir este proceso de envejecimiento durante 25 años o 20 o 15 o 5 años es posible levantarse a la mañana con la sensación de vacío, de día largo que espera, de actividades al servicio de la casa, o de los nietos solamente. Esa vivencia que muchos adultos mayores tienen de tratar de matar el tiempo.

Se dice entonces que es necesario poder elegir, elegir en función de las propias necesidades, aunque para ello sea imprescindible un cambio de actitud que llevará a una elección libre.

Pesa mucho uno de los dichos que se inscriben muy fuertemente en la niñez, cuando se decía: "el ocio es la madre de todos los vicios". Bueno, ahora existe el tiempo libre necesario para elegir lo que quiera hacer en él.

Aprender algo que quedó como asignatura pendiente, disfrutar del intercambio con otras personas, desarrollar habilidades tal vez dormidas, sentirse útil y respetado por los otros.

2.2.4 Disfrutar, usar y beneficiarse del tiempo libre

Elegir vivir bien, vivir haciendo cosas que lo gratifiquen, elegir quererse bien. Así se puede hacer un proyecto de vida.

Y proyecto de vida está en directa relación a la elección del camino del buen envejecer. ¿Cómo lograrlo, cómo recorrerlo?

Si se considera que el envejecimiento es un proceso continuo como es la vida misma, progresivo, gradual, dinámico, se puede decir que el envejecer es una actividad a través de la cual se asume y se construye un nuevo rol con el que se integra o se re-inserta en la sociedad, demarcando así un nuevo lugar.

Siempre hubo y hay distintas formas de transitar este camino del envejecer pero desde lo individual y en la sociedad actual se puede afirmar que hay vejezes, cada una con su sello único que le da singularidad a través de su historia

personal, su experiencia propia, vivenciada también en forma única y así también en forma singular se va envejeciendo.

Es sin duda el tiempo, ese implacable e inexorable tiempo, el que marca el envejecer y el que también indica que hay un final, que la muerte está implícita en la vida.

Si se logra ese privilegio de vivir y por tanto de envejecer, es saludable e imperioso conseguir el bien vivir y el buen envejecer.

Coexisten dos grandes modos de envejecer: el activo que lucha por una mejor calidad de vida y el pasivo o tradicional que prontamente lleva a enfermedades y a la dependencia. Para resumir hay que enfatizar que los pasos para lograr un buen envejecer son:

- Una buena información acerca de lo que caracteriza al proceso del envejecer para poder así posicionarse en esta etapa y aprender nuevas conductas de adaptación frente a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que lleva implícito.
- Tomar contacto con el cuerpo que contiene y a la vez denuncia esos cambios, recurriendo al auto-cuidado como vía importante para lograr y mantener la autonomía, índice de salud.

- Comprender el significado del duelo, como trabajo psíquico normal y necesario para elaborar las pérdidas que marcan psicológicamente el envejecer.
- Reflexionar sobre qué motivaciones, deseos y potencialidades se dispone para hacerse cargo del tiempo libre abriéndose a actividades corporales, intelectuales, recreativas, sociales, solidarias, creativas, que tengan como fin el esparcimiento, el placer, el desarrollo intelectual, el goce que da una tarea libremente elegida.
- Implementar también la adaptación a este mundo tan cambiante para no quedar marginados.
- Utilizar los elementos de la información para lograr desaprender las ideas erróneas y prejuicios instalados en el imaginario colectivo.
- Lograr una mejor manera de comunicación y de entendimiento intergeneracional.
- Todo esto formará un nuevo modelo de envejecer, basado en la actividad, el placer, el disfrute del tiempo libre aportando así una experiencia de vida a las nuevas generaciones.

2.3 Atención a los adultos mayores en centros especializados

2.3.1 La recreación turística como estrategia de desarrollo para adultos mayores.

Las actividades de recreación con los adultos mayores, mejoran sustancialmente las condiciones de vida y la calidad de la vejez. Pese a lo inevitable del deterioro de las facultades con la edad, diversos programas inspirados en las nuevas tendencias y cambios culturales han servido para comprobar que se puede trabajar para evitar el deterioro intelectual, siendo lo más importante proporcionar experiencias de aprendizaje a las personas mayores y mantener un entorno rico y estimulante.

El reconocimiento de la recreación como necesidad y como un derecho (Declaración de los Derechos Humanos), es incuestionable y como tal se asume como un deber del Estado, los organismos públicos y privados y sin fines de lucro, facilitar las herramientas y el espacio para que sus programas y servicios sean de acceso equitativo a la población.

Concebida la recreación como “un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización

y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento”.

Se asume por lo tanto que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad, y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención, tratamiento y aprendizaje. En consecuencia los problemas básicos de la tercera edad se están reorientando y se considera que son más de tipo social que exclusivamente físicos, sin negar su importancia en edades más avanzadas.

Los beneficios, que ofrece la recreación para los adultos mayores se dan en todas las esferas físicas, psicológicas, biológicas, sociales y culturales.

Desarrollo físico y mental

Mantenimiento físico y psicológico, mediante la enseñanza de rutinas tanto psicológicas como físicas que fomenten el bienestar integral y estilos de vida saludables, lo que les permite:

- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Promover la conciencia de utilidad y autoestima

- Lograr la distensión, la relajación y el escape de tensiones frente al estrés y el cansancio de la vida moderna
- Recuperar saberes y tradiciones que potencian en el adulto mayor su percepción de autoestima.
- Prevenir problemas físicos o neutralizar las consecuencias del envejecimiento

Dinamización ocupacional

Desarrollo de habilidades como medio para la integración social, el desarrollo psicomotriz, la integración y trabajo en equipo, lo que les permite:

- Potenciar la creatividad y la capacidad artística y estética
- Favorecer la psicomotricidad y la coordinación mente-manos
- Fomentar la interrelación humana y la integración social
- Promover la integración intergeneracional
- Sostener la capacidad productiva

Formativo-cultural

- ❖ Democratización cultural de la localidad mediante la inserción de los adultos mayores a la producción local a través de la generación de

productos culturales como medio para su integración social y desarrollo human. Lo que les ayuda a:

- ❖ Fomentar la creatividad y el uso constructivo de tiempo libre a través de actividades intergeneracionales.
- ❖ Desarrollar la capacidad lúdica, la espontaneidad y la apertura hacia nuevas formas artísticas y artesanales.
- ❖ Transmitir sus saberes y experiencias, contribuyendo a su propia formación personal, estímulo de procesos psicológicos superiores y aporte a nuevas generaciones.

Desarrollo humano y social

Fortalecimiento del tejido social rescatando el protagonismo de los adultos mayores y como un medio para la defensa y protección de sus derechos. Lo que les ayuda a:

- ❖ Fomentar la participación social y comunitaria mediante la enseñanza de los mecanismos de participación y características del tejido social local.
- ❖ Favorecer el bienestar y la satisfacción personal.
- ❖ Fomentar la comunicación, la amistad y las relaciones interpersonales.

- ❖ Empoderar a las personas de la tercera edad para defender sus derechos y aportar a la dinámica social local.

Según el INEC en el 2001 se encontró que 8.863 de la población de adultos mayores en la ciudad de Milagro disponen de tiempo libre, se ha visto la necesidad de presentar a los adultos mayores de la ciudad de Milagro una alternativa que les permita ocupar su tiempo de ocio en actividades recreativas y turísticas.

El ocio, considerado como:

Una experiencia humana y un fenómeno social, que participa de una serie de dimensiones que posibilitan el desarrollo de procesos de interiorización y actividad libre y satisfactoria, en el marco de los tiempos y espacios en los que se manifiesta.

Hay que ser conscientes de que el uso del tiempo libre de forma productiva para la realización de distintas actividades, es una buena alternativa para mantener vigentes por mayor tiempo, y, en mejores condiciones a los adultos mayores.

Los distintos tipos de ocio:

Ocio terapéutico: es el ocio que permite conseguir una mayor calidad de vida. Para la recuperación o como factor de integración normalizada. Ej. las actividades llevadas a cabo en hospitales, centros de recuperación de toxicómanos etc.

Ocio preventivo: permite la previsión de posibles situaciones de riesgo, disfunción, deterioro o degradación de la persona o del tejido social. Ej. actividades ocio-salud.

Ocio lúdico: tiene por finalidad el descanso, entendido éste como la contraposición al trabajo, y a los quehaceres cotidianos: el juego, el turismo tradicional, sol y playa, la práctica deportiva, el paseo, la tertulia etc.

Ocio creativo: apuesta por el desarrollo personal y por la posibilidad de llevar a cabo un ejercicio de la autoformación personal por medio de la introspección y la reflexión. En esta dimensión están las artes, el turismo alternativo, el deporte de aventura, los pasatiempos, etc.

Ocio productivo: Se trata de formas de ocio que han sido transformadas en trabajo productivo, dando lugar a nuevos segmentos de actividad económica surgidas en aquellas economías que han alcanzado mayores cuotas de bienestar material: las industrias culturales, el sector turístico, el deporte profesional, el ocio electrónico y audiovisual y las actividades de juego y apuestas.

Ocio festivo: favorece el afianzamiento de la propia identidad, el sentido de pertenencia a una comunidad determinada y los procesos de socialización: las fiestas, los mega eventos, las relacionadas con el folclore y el patrimonio cultural, el deporte espectáculo.

Ocio ecológico: persigue la integración del individuo con su entorno, su unión entre lo artificial y lo natural. Estimula la capacidad de admiración, hacia los fenómenos que superan las capacidades del ser humano: la recreación al aire libre, turismo rural, deporte al aire libre.

Diversos programas inspirados en las nuevas tendencias y cambios culturales han servido para comprobar que se puede trabajar para evitar el deterioro intelectual, siendo lo más importante proporcionar experiencias de aprendizaje a las personas mayores y mantener un entorno rico y estimulante.

Se asume por lo tanto que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad, y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención, tratamiento y aprendizaje. En consecuencia los problemas básicos de la tercera edad se están reorientando y se considera que son más de tipo social que exclusivamente físicos, sin negar su importancia en edades más avanzadas.

Los beneficios de la recreación, son el punto de partida de su bienestar; recreación con un propósito, en la medida que sin perder su carácter lúdico y libertario pretende constituirse como ya lo ha logrado en otros países en una estrategia de acción social, que considera su impacto, no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual, sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades, a partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea.

Los adultos mayores a través de la recreación estarán en condiciones de:

- 1 Salir del aislamiento provocado por la jubilación
- 2 Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- 3 Disfrutar del placer de moverse para preservar, todo el tiempo posible, su independencia física como social.
- 4 Potenciar la creatividad y la capacidad artística y estética
- 5 Favorecer la psicomotricidad y la coordinación mente-manos
- 6 Lograr la distensión, la relajación y el escape de tensiones frente al estrés y el cansancio de la vida moderna

- 7 Fomentar la interrelación humana y la integración social, la comunicación y participación.
- 8 Promover la integración intergeneracional
- 9 Sostener la capacidad productiva
- 10 Promover la conciencia de utilidad y autoestima
- 11 Recuperar saberes y tradiciones que potencian su percepción de autoestima.
- 12 Visitar diversidad de sitios para estar en más contacto con otras regiones y conocer más formas de vida.
- 13 Obtener mayor autonomía y hábitos de conducta saludables en todas las actividades cotidianas.

2.3.2 Necesidad de registrar la memoria de los adultos mayores rescatando la cultura de nuestros antepasados.

Es de vital importancia la función que cumplen los abuelos en la transmisión de una generación a otra, siendo ellos los que precedieron. El ser humano siempre busca dejar un legado por el cual ser recordado por su familia, o su entorno y es por esto que documentar tales vivencias, es importante.

Hay que reconocer que se recibe un "legado", las marcas que dejaron en los antepasados, esa herencia cambia a partir de determinados momentos privilegiados. Y se necesitan nuevas palabras cada vez, para representar lo nuevo, y lo viejo en lo nuevo.

Así, se concibe una transmisión realizada desde los ancestros a los padres y de los padres a los hijos, que teje una urdimbre, una cierta continuidad psíquica de las sucesivas generaciones a partir de la pertenencia a una cadena genealógica. A los sujetos eslabonados en ella, se les impone un trabajo psíquico, para poder representar e interiorizar esta transmisión y transformarla en algo propio y por lo tanto novedoso.

De una generación a otra, se transmiten modos peculiares de procesar las reglas y ordenamientos de una cultura respecto de los vínculos familiares.

Se piensa entonces, que las posibilidades de dar sentido a la historia vivida, se realiza a dos puntas: las nuevas generaciones y los nuevos vínculos, pueden aportar significaciones novedosas de apertura, de enriquecimiento y complejidad en la interpretación del pasado, en la que también intervienen activamente los ancestros en un diálogo presente diferente del que se tuvo en la infancia. A su vez, es una oportunidad para la generación de los abuelos, de revisar sus

certezas e incorporar los interrogantes que ahora les dirigen sus nietos y el ensayo de respuestas que estos aportan.

Algunas reflexiones importantes:

Tener en cuenta en la actualidad, que las personas de edad avanzada han nacido en las primeras décadas del siglo XX y están atravesadas por los ideales y modelos de funcionamiento como hombres, mujeres y como familia, característicos de la modernidad y de la familia tradicional, aunque con diferencias de acuerdo a la pertenencia socioeconómica. Esto implica, respetar los mitos y creencias familiares sobre sí y sobre los otros, aunque se apunte a una necesidad de reformular roles.

A su vez, como siempre, respetar la singularidad y "escuchar" las diferentes voces, para descubrir lo que con ellos se puede construir.

Esta propuesta además de brindar a los adultos mayores de la ciudad de Milagro un espacio donde poder realizar actividades recreativo- turísticas es también la de rescatar el turismo cultural.

Al ser concientes del gran aporte que ellos pueden dejar a las nuevas generaciones, con sus conocimientos, vivencias y experiencias acumuladas en el transcurso de sus vidas, se busca rescatar esas experiencias que en la

mayoría de los casos se pierden cuando llega la hora de la muerte.

Nadie con una familia muere realmente. Se queda alrededor.

2.3.3 Documentación de las experiencias vivenciales de los adultos mayores.

Es preciso educar al hombre en el carácter inevitable de la vida y la muerte, así como de encarar el hecho de su existencia en la Tierra y de comprender su lugar en todos los períodos evolutivos; para que en la nueva situación de desarrollo, cuando llegue a la cúspide, haya entendido su identidad en las nuevas condiciones, el lugar de su actividad en el proceso histórico-social y que no sólo acepte la necesidad de lo nuevo, sino que se incluya activamente en el proceso innovador. Por lo que la tarea de la sociedad está encaminada no sólo a la satisfacción de las necesidades limitadas del adulto mayor sino también a la creación de condiciones que le brinden la posibilidad real de desarrollo y capacidades cada vez más diversificadas.

La actividad cultural ya sea para, por, con o como resultado creativo del adulto mayor parte de sus necesidades fundamentales, de amar y ser amados, ser reconocidos y respetados , ser tocados literalmente, tener un propósito, estimulación, aprender cosas nuevas, establecer relaciones satisfactorias, divertirse y tener sentido del humor, gozar de salud espiritual y mental, y

propiciar espacios ya sean individuales, grupales y sociales para reencuentros consigo mismo, con los familiares, con las nuevas generaciones remodelando modos y estilos de vida que permiten hacer de este período vital una etapa útil, con sus satisfacciones y potenciales, formándose un sistema de retroalimentación y educación permanente.

La elevación de la cultura del ser humano es un proceso que comienza con su nacimiento y termina con su muerte, es por eso hay que facilitar a toda la población, un conjunto de programas, estrategias, posibilidades y espacios para el logro de este objetivo.

Los adultos mayores con inquietudes académicas también quieren las puertas abiertas de la universidad para satisfacer sus expectativas con un enfoque personalizado que apunten al intercambio de prácticas formativas con grupos humanos, así como a la creación de espacios de diálogo entre los mayores sobre sus experiencias en estos campos.

Se debe considerar que el trabajo intelectual y la socialización con personas de su edad, los entretienen, los hace sentirse importantes y convencidos de que la edad no es obstáculo para continuar aprendiendo, disfrutando y valorando los pequeños detalles.

Sin duda alguna, un buen guía es una persona adulta porque lleva en sus brazos un grupo de experiencias de las cuales se puede aprender ¿se está dispuesto a escuchar? tienen mucho que decir y están dispuestos a compartir. Ellos son como los árboles que ofrecen su sombra para se reposa mientras relatan sus historias.

La vejez es como una etapa de recapitulación de todas sus vivencias que les permite tener una visión clara de sus vidas; Pueden optar por quejarse de la vida o disfrutarla y enseñar a las futuras generaciones lo que ellos han aprendido y esa es la gran sabiduría.

La documentación de experiencias vivenciales será una tarea de investigación, de recopilación de datos obtenidos en conversaciones, entrevistas, fotografías, grabaciones, etc. que una vez obtenidos los condensaremos en antologías donde reposarán diferentes historias, sucesos vividos en calidad de protagonistas, testigos directos o reproductores orales de hechos o datos, que pueden ser útiles para las generaciones futuras; poesías, recetas de cocinas, recetas medicinales caseras, leyendas, cuentos, etc.

Con la publicación de estas antologías, se busca crear espacios productivos para los adultos mayores de la ciudad de Milagro. En un inicio podrá ser publicado localmente y posteriormente difundirlo en otras ciudades.

Teniendo en cuenta que cada persona es un mundo, que muchas personas tienen vivencias tan ricas que pueden ser de gran aporte a los demás es que se busca impulsar de esta forma el turismo cultural en Milagro.

2.3.4. Los centros y organizaciones de atención turística, recreativa, social y cultural para los adultos mayores.

Muchos adultos mayores han sentido fracturado ú obstaculizada su permanencia y reinserción en un sistema de intercambio, entonces requieren de una institución y de determinados dispositivos, que operen de puente, para transitar de una manera más digna y placentera a su vejez; y, a la vez, constituirse como alternativa para un nuevo despliegue de las capacidades del sujeto.

He aquí algunas experiencias desarrolladas en otros países que pueden servir de pauta para impulsar centros, que cumplan a cabalidad, con los requisitos establecidos para un envejecimiento con calidad de vida.

El centro de día (una experiencia en Venezuela)

El Centro de Día que se describirá y la experiencia que allí se desarrolla, plantea la posibilidad de que los adultos mayores trabajen en actividades remuneradas y/ó brindando servicios voluntarios a otros. El análisis de la función

del trabajo como soporte de la identidad, como un elemento posibilitador de la restauración del sujeto, permite visualizar como el sujeto logra reincorporarse a una participación plena en la vida social, como productor y dador de bienes materiales y culturales

Un trabajo profesional, orientado a la prevención, orientación y asistencia, dirigido a la disminución de los factores de riesgo que inciden directamente sobre los índices de morbi y mortalidad han posibilitado que hoy se cuente con un gran porcentaje de personas de edad avanzada que continúan en sus casas, con bajo grado de dependencia personal y contenidos institucionalmente.

Este Centro de Atención para Mayores tiene como misión asistir y orientar, individual y grupalmente, en los aspectos médico; psicológico, ocupacional y social a los adultos mayores de la zona. Brindando una asistencia diurna integral a aquellas personas que por sus características personales, familiares, económicas, sociales y/o sanitarias requieren de un espacio de convivencia y participación, propiciando el autocuidado, crecimiento individual y grupal, la cooperación y la solidaridad social.

Ello se ejecuta a través de una estructura organizacional correspondiente a un centro de día, con un funcionamiento de 7 horas diarias, garantizando que el

adulto mayor se encuentre contenido afectivamente, realizando actividades, con la presencia de otros pares y de la provisión de servicios tales como transporte, comedor diario, dietas especiales, higiene personal etc. actividades de recreación, actividades turísticas; de acuerdo a sus necesidades.

Cuenta con un equipo de profesionales que desde un abordaje interdisciplinario y a través de entrevistas individuales y de actividades grupales trabajan en las diferentes problemáticas que presentan esta población.

Los adultos mayores tienen un horario de entrada y de salida del centro, hay diferentes modalidades de concurrencia: jornada completa (cinco días a la semana, siete horas diarias), jornada alternada (tres veces a la semana) o media jornada (concurren por la mañana o por la tarde), estas se acuerdan con cada concurrente en función de la evaluación que se realiza al ingresar, en forma diaria se toma asistencia, en caso de ausencia prolongada se realizan visitas domiciliarias e informes. El control de asistencia permite conocer en forma más detallada las regularidades de concurrencia

Metodología de trabajo

La atención integral del adulto mayor en una institución, la detección y seguimiento de problemáticas requiere de una concepción interdisciplinaria, que

posibilite el abordaje específico desde cada disciplina y la determinación de una modalidad de tratamiento y resolución que involucre las diferentes perspectivas que proporcionan la heterogeneidad de saberes.

Se considera que la meta principal del trabajo con adultos mayores es garantizar un envejecimiento sano, mejorando las formas de vivir en cuanto a su relación con el entorno, con su cuerpo y consigo mismo.

Se estable para ello los siguientes objetivos:

- ❖ Promover la salud y la prevención primaria a través del trabajo personalizado con el adulto mayor.
- ❖ Fomentar la participación, el protagonismo, el aprendizaje y la convivencia institucional a través de la ejecución de diferentes espacios grupales.

En trabajos de investigación realizados se indagó que se producían modificaciones en los adultos mayores al ingresar al Centro, como aumentar el bienestar personal a través de la posibilidad de construir y mantener un vínculo con personas de su edad.

La palabra compañerismo- compañero, que reiteraban en las entrevistas realizadas, denotaba como recuperaron dentro de esta institución el lazo con el otro; el sentimiento de pertenecer a un grupo; sentirse parte del mismo, de sus objetivos y de su acontecer. El compromiso y la distribución del tiempo en función de una tarea, de un trabajo.

Sin embargo ¿Es privativo, exclusivo de estos adultos mayores ese sentimiento de ruptura y exclusión del lazo o vínculo con los otros? ¿Es un proceso singular que atraviesa a los adultos mayores que deciden concurrir a un Centro de Día, o es una característica del envejecer?

Esbozando una respuesta se puede apuntar que no todo adulto mayor necesita ó requiere un centro de día. Sencillamente porque muchos de ellos han podido ingresar nuevamente ó reconstruir las redes de intercambio con otros, a través de diferentes actividades que realizan, porque han tenido una preparación interna que les permite una rápida reinserción, o bien porque las redes de contención son estables y consistentes y por diversos aspectos de su historia personal.

Pero también muchos otros requieren de espacios que les sirvan de puentes para el lazo social y, además, espacios de contención que les permita vivir

dignamente, en donde se brinden servicios que garanticen las necesidades básicas del ser humano (alimento, atención sanitaria, ocio) y que les permita transitar la vejez de la forma más autónoma posible, con plena participación ciudadana.

La organización del tiempo libre como espacio potencial para el despliegue de las capacidades, implica el respeto por la elección que cada uno realice en la ocupación de su tiempo dentro de un marco institucional que promueva continuamente actividades facilitadoras de encuentros consigo mismo.

Escuela de Recreación en la Vejez (una experiencia argentina)

Se vive en un país envejecido según definición de los organismos internacionales dedicados al estudio de los fenómenos poblacionales. Y el número de adultos mayores sigue creciendo constantemente, particularmente en la Ciudad de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires.

Los viejos de hoy se lanzan en la búsqueda de satisfacción de necesidades materiales (vivienda, salud, etc.) pero también de necesidades que "antes" no eran vistas como importantes: necesidades de participar, hablar, decidir, comprometerse, divertirse, recrearse, aprender e intervenir en grupos. Para eso buscan formas de autoorganización en sus tiempos liberados de obligaciones.

Estos fenómenos provocan múltiples interrogantes y exigen respuestas teórico-prácticas desde el campo de las ciencias sociales.

¿Por qué una Escuela de Recreación en la Vejez?

En este marco, la Recreación en la Vejez se ubica como una disciplina de aparición reciente, que posa su mirada sobre el tema del tiempo libre y los fenómenos que aparecen en cuanto a su uso y disfrute en los adultos mayores.

En la actualidad en el país existe la alternativa de formarse en este campo realizando cursos de corta duración que permiten introducirse en la temática. Hay un gran número de personas que trabajan o desean trabajar con adultos mayores que reclaman recursos, técnicas y teorías para comprender sus prácticas y mejorarlas. Entre éstas se encuentran profesionales terciarios y universitarios, pero también quienes no han tenido acceso al ámbito de educación formal.

La creación de la **Escuela de Recreación en la Vejez** es un modo de empezar a satisfacer estas demandas, con un modelo de aprendizaje que lo ubica en el ámbito de la **Educación No Formal**.

Estilo de educación caracterizado por desplegar un espacio flexible, creativo, donde sistematizar las prácticas, haciendo lugar a diferentes experiencias,

conocimientos e interrogantes. Un lugar para intercambiar y ampliar los saberes.

La Escuela de Recreación en la Vejez es una invitación para alcanzar a tomar dimensión de los diferentes elementos que implican trabajar y formarse en este terreno, integrando saberes, disciplinas, experiencias en un cuerpo unificado.

Es la alternativa para integrar aquel bagaje que ya se trae, en una etapa superior.

También es la ocasión para aquellos que recién se inician de acercarse e involucrarse con el tema. Es la oportunidad para desplegar en el sitio natural las experiencias, teorías e iniciativas de este campo. Es el lugar donde se puede profundizar en la especificidad sin perder de vista lo general; reconociendo al ámbito de la educación pública como referente por excelencia, de la temática de la recreación y el tiempo libre.

Metodología

La Escuela de Recreación en la Vejez está diseñada sobre la concepción del aprendizaje grupal. Jerarquizando la perspectiva de la inserción del futuro egresado en el marco de prácticas grupales, institucionales o comunitarias. Esto exige el atravesamiento por experiencias de intenso encuentro e intercambio con otros.

Las clases se ordenan sobre instancias de juegos, técnicas participativas y recursos activos que estimulan la creación de ambientes fértiles para los aprendizajes sobre los distintos temas del programa. Esto se articula con la ubicación de las acciones en el marco de conceptos y teorías. Hay una importante participación de los alumnos en instituciones donde se desarrollan tareas recreativas con adultos mayores a través de observaciones, prácticas y pasantías.

Programa “Mas Vida Para Tus Años...”

El Programa de APRENDIZAJE - RECREACION, tiene como propósito específicamente el desarrollo de estrategias dirigidas al segmento de los adultos mayores, articulando la recreación y el aprendizaje. Para ello se requiere establecer una concertación y acuerdos que pretende que desde lo metodológico, lo lúdico, la expresión artística, el autoconocimiento y la recreación sean consideradas como herramientas válidas de acción socioemocional para la intervención en grupos de adultos mayores

Programa “Estimulación de la Inteligencia Emocional en el Adulto Mayor”

Muchos adultos mayores llegan a la edad de la jubilación y se sienten todavía en

plenitud para la realización de sus trabajos. Frecuentemente se encuentra personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo, aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas al llegar a la vejez, sienten sin embargo que su mente sigue lúcida, y sus ganas de hacer buenas cosas permanecen inalteradas. A pesar de que ellos se ven así de bien, la sociedad les dice por medio de la jubilación o de otras señales, que ya deben dejar el puesto a gente más joven y nueva, y que deben retirarse. Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, sentimientos estos en los que se basa la autoestima.

Una de las primeras crisis de la edad madura es a menudo una crisis de desgaste, desánimo y desilusión, por la experiencia que vive el anciano al verse, de pronto, no aceptado. Y ello sin razón objetiva alguna, puesto que él se siente todavía como ser vigente y capaz de servir. Esta es una crisis que se ve agudizada por las pérdidas que va viviendo el adulto mayor: pérdida de trabajo donde se sentía útil, pérdida de los compañeros de labores más jóvenes a los que ya deja de frecuentar, y pérdida de seres queridos y amigos que van muriendo. Si estas pérdidas no se compensan por medio de convenientes ejercicios de Inteligencia Emocional (buen manejo del campo afectivo-emotivo) es posible que el anciano se sienta invadido de perjudiciales sentimientos negativos, que afectarán su autoestima y desarrollo socioemocional.

Programa "Arterapia Con Adultos Mayores"

Este tipo de terapia pone énfasis en el lenguaje como medio de expresión, mediante la manipulación individual o grupal de elementos plásticos, sonoros, espaciales y dramáticos. La finalidad es crear un espacio lúdico de experimentación que sirva para despertar la conciencia. En Arterapia se centra la atención y sensorialidad perceptiva, se desarrolla la capacidad creativa y se amplía y facilita la capacidad de expresión. El adulto mayor, obtiene recursos para utilizar su propio potencial, y prueba que lo que piensa, siente y hace está en armonía, es decir que puede hacer lo que realmente quiere, es la manera más auténtica de ejercer el Yo. Es una oportunidad de desarrollar la autoestima en los adultos mayores mediante la creación artística, la creatividad, el intelecto, la comunicación y sensorialidad. Este programa no centra su interés en el esteticismo del producto sino en la equivalencia que existe entre los procesos artísticos y los procesos personales de desarrollo.

Plan Nacional de Recreación (Colombia – Bogotá)

En sus principios, el Plan Nacional de Recreación se orienta a ofrecer programas y servicios al adulto mayor, considerando sus condiciones y características y teniendo como eje central de su actuación el ámbito local.

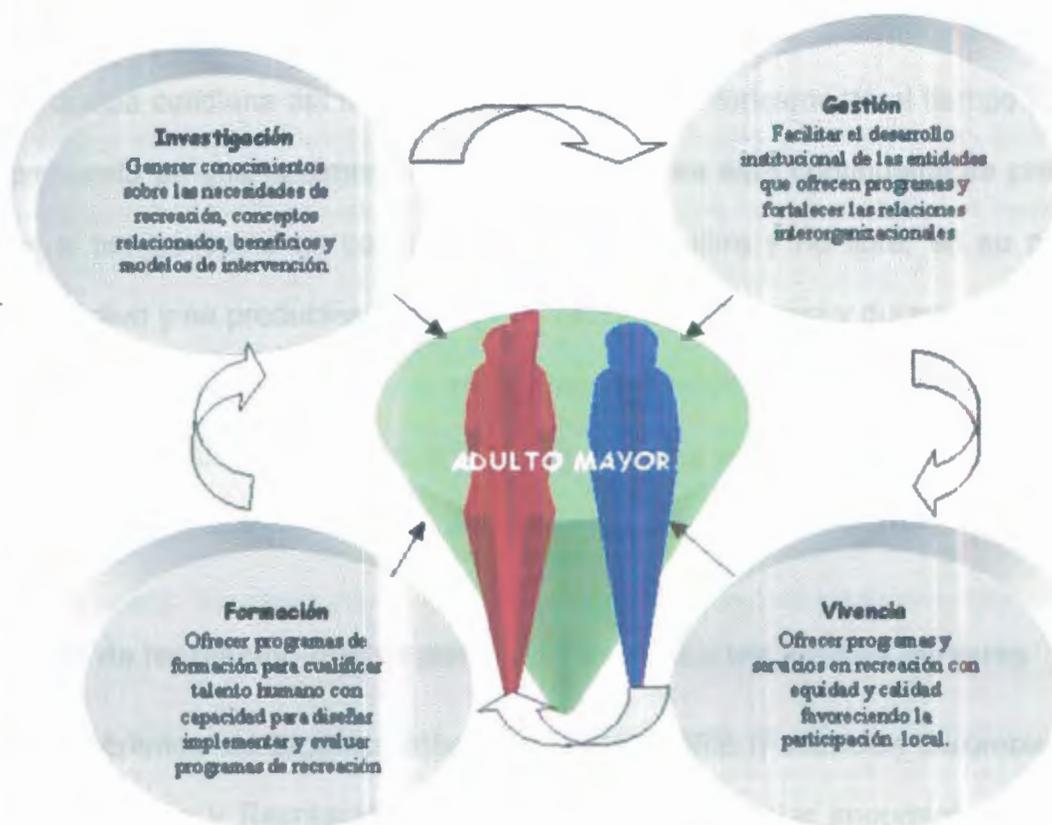


Figura 1. Áreas de efectividad del Plan Nacional de Recreación

Esto exige una mirada diferente que permita hacer invisibles los límites y llegar a acuerdos fundamentales, que puedan ser formalizados a través de convenios de colaboración.

Las estrategias propuestas en el Plan Nacional de Recreación son tres: Sectorización; Segmentación Poblacional y Zonificación Geográfica.

La sectorización se refiere a que la recreación, en sus diferentes manifestaciones, tiene la posibilidad de estar presente en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana del ser humano. Vinculada históricamente al tiempo libre, la propuesta es que la dimensión lúdica del hombre esté continuamente presente en el tiempo como un continuo, en su tiempo libre y no libre, en su periodo productivo y no productivo, como preparación para la vejez y durante ella, de ahí que a nivel de segmentación se consideren todos los ciclos de vida del ser humano, en cualquier condición y zona geográfica en la que se desarrolle.

Tipos de recreación que se pueden trabajar con los adultos mayores

La experiencia de organizaciones como FUNLIBRE (Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación), que han logrado adelantar importantes acciones tendientes a hacer de la Recreación el centro gravitacional para el mejoramiento de la calidad de vida no sólo de los mayores sino de todos los segmentos poblacionales, permiten clarificar diferentes tipologías en esta materia.

Las formas de recreación Comunitaria, cultural y artística, deportiva, laboral, pedagógica, terapéutica y turística – ambiental están claramente identificadas y proporcionan los elementos, los espacios, los programas y los eventos

necesarios para hacer de los adultos mayores personas íntegras y consistentes con sus capacidades y su naturaleza.

Avanzar en la conceptualización de cada uno de los sectores y los beneficios específicos que ofrece, es uno de los retos que se tienen planteados dentro del Plan Nacional de Recreación, según lo expresa Carlos Alberto Rico, presidente de Funlibre. Consecuente con ello se propone generar dinámicas orientadas a la producción de modelos y de conocimiento teórico aplicado en el área de la programación y operación de programas en recreación.

Por su parte, los programas sectoriales apuntan como un todo al fortalecimiento del sector de la recreación, lo cual requiere del conocimiento y aceptación pública de sus beneficios.

De lo anterior se desprende que el Plan Nacional de Recreación, en el tema del adulto mayor, es un medio para que entre todas las instituciones contribuyan al cumplimiento de la política social, sin importar quien lo lidere o tenga el protagonismo institucional. Busca la construcción de una Colombia capaz de superar las diferencias, los celos institucionales y los intereses particulares en torno a las necesidades de la comunidad y particularmente en este caso en torno a las personas adultas mayores que viven en la pobreza y la inequidad.

Las Cajas de Compensación Familiar, en un comienzo, realizaron incipientes actividades hacia este sector de la Población. Después, cuando la Ley 79 del 82 las hizo recibir como afiliados a los pensionados se diseñaron paquetes especiales. Posteriormente, los convenios con la Red de Solidaridad Social y el Plan Nacional de Recreación las involucraron de lleno en el trabajo con los adultos mayores.

2.4 Los adultos mayores en el Ecuador.

2.4.1 Breve reseña histórica.

En Octubre de 1935 con Decreto Supremo # 12, publicado en el Registro Oficial # 10 el día 8 del mismo mes, y de sus Estatutos, Resoluciones, Reglamentos y más Normas Internas, se establece el derecho de los trabajadores a obtener la jubilación ordinaria a los 55 años de edad y 30 años de servicio.

El Código del Trabajo, promulgado en los Registros Oficiales # 78 al 81, correspondientes a los días 14 al 17 de Noviembre de 1938, dispone que los trabajadores que por 25 años o más hubieren prestado servicios, continuada o interrumpidamente, tendrán derecho a ser jubilados por sus empleadores.

En el año 1982 se efectuó en la ciudad de Viena (Austria), desde el 26 de julio al 6 de agosto de 1982, la ASAMBLEA MUNDIAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO, en la que por primera ocasión, las naciones del mundo se reunieron para tratar exclusivamente sobre los problemas derivados del envejecimiento y sus posibles soluciones.

En dicha reunión, que contó con la participación de representantes de 124 países y en la que estuvo presente la República del Ecuador, se previó que la cantidad de personas de edad en el mundo superaría los mil millones dentro de 50 años, como resultado de la reducción de la mortalidad, la disminución de las tasa de natalidad, los adelantos en materia de nutrición, la atención de la salud, la lucha contra las enfermedades infecciosas, la paz y estabilidad mundial.

Luego de sus deliberaciones, la Asamblea elaboró el llamado PLAN DE ACCION INTERNACIONAL DE VIENA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO, del cual es signataria la República del Ecuador, en que se reconoce solemnemente que la calidad de vida no es menos importante que la longevidad y por consiguientes, las personas de edad deben, en la medida de lo posible, disfrutar en el seno de sus propias familias y comunidades, de una vida plena, saludable, segura y satisfactoria y ser estimadas como parte integrante de la sociedad.

A partir de 1989, se produce un creciente incremento de personas de la tercera edad afiliadas al seguro social, debido a que se crea la afiliación voluntaria de toda persona mayor de 18 años de edad, nacional o extranjera, domiciliada en el país y que manifieste su voluntad de acogerse a este régimen.

Hacia 1990, el IESS contaba en el seguro general, con 61.897 jubilados (51.541 por vejez y 10.356 por invalidez), brindando además en el Seguro Social Campesino, protección al 5% de la población de más de 59 años en el país.

La esperanza de vida al nacer para 1995-2000 se estimó en 69,9 años; 67,3 en varones y 73,5 en mujeres. En 1996 se estableció el registro de discapacidad y en el 2000 el Comité Nacional del Adulto Mayor.⁸

Juan Salinas, quien dirige la micro área de Geriatria del Ministerio de Salud, afirma que hay problemas de subnutrición en los adultos mayores, "incluso por las dietas restrictivas que envían varios especialistas". Salinas, quien además preside la Sociedad de Geriatria, afirma que tiene listo un Plan Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor, el cual debe revisar el Ministro de Salud y que

⁸ Boletín Epidemiológico, Vol. 25 No. 2, junio 2004

ha sido examinado ya por la Dirección de Gerontología del Ministerio de Bienestar Social.⁹

La población no asegurada, hoy cuenta con la Ley del Anciano, documento publicado en el Registro Oficial # 806 del 6 de Noviembre de 1991, que marca un nuevo hito en la evolución del derecho social ecuatoriano.

Dicha Ley va encaminada a proteger a las personas naturales nacionales o extranjeras que acrediten por lo menos 10 años de permanencia en el Ecuador y que han cumplido 65 años de edad, garantizándoles el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia medica, la atención geriátrica y gerontología integral y los servicios sociales necesarios para una asistencia útil y decorosa.

El referido documento señala además, que corresponde al Ministerio de Bienestar Social, dirigir, coordinar e impulsar las acciones para la protección del anciano, entre las que anota:

1. Efectuar campañas de promoción de atención al anciano;
2. Coordinar programas de atención al anciano, con otros organismos públicos y privados;

⁹ Elcomercio.com - Salud, Geriátrica, Atención — Agosto 22, 2006

3. Otorgar asesoría y capacitación a los jubilados o prejubilados;
4. Impulsar programas que permitan a los ancianos, desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas;
5. Estimular la formación de agrupaciones de voluntariado, orientadas a la protección del anciano;
6. Por intermedio del Consejo Nacional de Salud y las Facultades de Medicina, incluir programas docentes de geriatría y gerontología en los planes de estudios universitarios;
7. Dotar a los servicios médicos de establecimientos públicos y privados con atención geriátrica – gerontológico;
8. Creación del Instituto Nacional de Investigaciones Gerontológicas;
9. Creación de la Procuraduría General del Anciano;
10. Permitir que las instituciones dedicadas a la protección y cuidado de los ancianos, previa autorización de los Ministerios de Bienestar Social y Salud, importen, libres del pago de impuestos y de derechos arancelarios, medicamentos que no se produzcan en el país y que sean necesarios para el tratamiento especializado, geriátrico y gerontológico.
11. Exoneración del pago de toda clase de impuestos fiscales y municipales a las personas mayores de 65 años, con ingresos mensuales, por un

máximo de 3 salarios mínimos vitales o que tengan patrimonios que no excedan de 300 salarios mínimos vitales;

12. Exonerar en un 50% a las personas mayores de 65 años del valor de las tarifas aéreas nacionales y de las terrestres, de las entradas a espectáculos públicos, culturales, deportivos, artísticos y recreacionales;
13. Incluir en el programa de estudios de los niveles primario y medio, temas relacionados con la población de la tercera edad;
14. Promover, que los estudiantes del Sexto Curso del nivel medio efectúen trabajos de voluntariado en los hogares de ancianos del país, previa la obtención del título de bachiller, como opción alternativa a otras actividades de carácter social;
15. Creación del Fondo Nacional del Anciano (FONAN), con un valor equivalente al 10% del presupuesto general del Ministerio de Bienestar Social y recursos provenientes de prestamos internos o externos, donaciones, aportes y contribuciones;
16. Establecer un procedimiento especial, de carácter civil, para que se sancione con amonestación y multa, las faltas cometidas contra los ancianos por familiares o terceras personas; y,
17. Ubicar a los ancianos indigentes o que carecieren de familia o fueren abandonados, en hogares para ancianos, estatales o privados.

La expedición de esta importante ley de carácter social, permitió que el Ecuador se incorpore dentro del contexto internacional de protección que los diferentes Estados del mundo vienen adoptando en las últimas décadas. Existen leyes similares en varios de los países que conforman el Pacto Andino. Así en Colombia, se expidió en Septiembre 25 de 1975, la Ley de Protección a la Ancianidad; en Venezuela, en agosto de 1978, se emitió la Ley del Instituto Nacional de Geriátrica y Gerontología; y, en Perú se creó en junio de 1985, el Consejo Nacional del Anciano. Sin embargo no todos estos países han logrado dar una aplicación práctica y efectiva a sus respectivas leyes, por diferentes razones, especialmente de carácter económico. De allí que para la cabal aplicación de esta nueva Ley, resulte indispensable que las personas que integran la tercera edad, tanto en forma individual como a través de sus organizaciones, colaboren con el Ministerio de Bienestar Social, en la ejecución y perfeccionamiento de sus preceptos.

Es prioritario también que se incrementen las fuentes de financiamiento del FONDO NACIONAL DEL ANCIANO (FONAN) para que pueda cumplir la finalidad para el que fue creado, esto es, proporcionar a los ancianos desprotegidos, albergue, vestuario, alimentación, recreación, etc.

Por otra parte, en la medida en que las Instituciones del sector público o privado y las organizaciones de envejecientes logren utilizar la Ley del Anciano para satisfacer las necesidades de los integrantes de la tercera edad, marcará el mayor o menor valor a este instrumento jurídico y la conveniencia de su rectificación o ampliación.

En Ecuador, actualmente hay 139 mil jubilados y 111 mil pensionistas, los mismos que se han agremiado para reclamar sus derechos.

Así lo demostraron en una huelga que realizaron del 18 de junio al 28 julio 2004, liderados por Ruth Domínguez,¹⁰ de 64 años, presidenta de la Asociación Publio Falconí Pazmiño, de Guayaquil, a quien los periodistas le preguntaron ¿cuál es la mayor logro de la clase de los jubilados en los 25 años de democracia del país?, enérgicamente contestó: "Haber reconquistado el espacio que la sociedad nos había negado y la dignidad de los "señores jubilados". "Las empresas no reconocían el derecho a la jubilación patronal con 25 años de trabajo, no pagaban beneficios de ley y nos dimos cuenta de que estaban violando nuestros derechos, incluso nuestros representantes manejaban a su antojo la institución".

Añade: "En diciembre de 2003, nos enteramos que por mandato del FMI, en el presupuesto estatal no se contemplaban los rubros para las pensiones y que éramos una clase privilegiada por lo que nos rebajarían el sueldo".

¹⁰ Diario La Hora- Ecuador, 03.05.2006

Hubo reclamos a escala nacional y culminó con la movilización general, la toma de la Caja del Seguro en Guayaquil y del edificio Zarzuela en Quito, una huelga de hambre; y 18 fallecidos obligaron al Gobierno a aumentar las pensiones en \$20, \$25 y \$30.

"Iremos al seguro para que nunca más nos den turnos de tres meses ni nos maltraten, tenemos dignidad y nadie nos va a ver la cara nunca más", señala Domínguez. Hay otra meta, "conseguir el pago del 50% en los servicios básicos. Hasta ahora, el medio pasaje es una farsa", agrega Gabriel Riera, de la Asociación de Jubilados de Pichincha.

2.4.2 Centros de atención turística especializada en recreación de adultos mayores en el Ecuador.

Con una visión de ayudar a los jubilados, el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) inició un plan piloto para crear Centros de Mejoramiento de la Calidad de Vida del Adulto Mayor en Quito, Guayaquil y Cuenca. El primero de estos centros especializados ya se está construyendo en Quito.

Esta unidad, que servirá para brindar una atención ambulatoria a los adultos mayores, se construye en el dispensario sur del IESS, ubicado en un área de

596 metros cuadrados de construcción en la Avenida Antonio José de Sucre, al sur occidente de la ciudad.

La importancia de éste y los otros centros que se edificarán en un futuro próximo, radica en que permitirán la formación de médicos en la especialidad de gerontología.

En Guayaquil, mediante convenio suscrito con el Municipio, se realizan estudios para construir un centro de atención para las personas de la tercera edad, en el Dispensario Chile.

En Cuenca, aún no se define el local en donde funcionará la unidad para los adultos mayores.

La finalidad es establecer un centro de desarrollo tecnológico en gerontología, dotado de todas las herramientas que permitan mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, estos centros ayudarán a que los ancianos se sientan útiles y se mantengan en mejores condiciones. Funcionarán áreas para medicina preventiva, terapia física, terapia de recreación; salas para conferencias; talleres de manualidades, coros y clubes.¹¹

¹¹ Programas Gubernamentales-Ecuador Red Latinoamericana de Gerontología

**PROYECTOS DEL “SUBPROCESO DE ATENCIÓN INTEGRAL A
PERSONAS DE LA TERCERA EDAD” DEL ECUADOR EJECUTADOS EN EL
AÑO 2004¹²**

Seguridad económica

Objetivo:

Desarrollar y potenciar la creatividad y habilidades de los adultos mayores brindándoles la oportunidad de acceder a los talleres ocupacionales, con la finalidad de promover la generación de sus propios recursos económicos, lo cual les permitirá actuar con independencia y mejorar su autoestima.

PROYECTOS	ACTIVIDADES
Proyecto de instalación de talleres ocupacionales y recreativos.	<ul style="list-style-type: none"> - Selección de asociaciones. - Firma de convenios. - Entrega de recursos. - Verificación de equipamiento. - Ejecución. - Evaluación y seguimiento.
Subvenciones económicas a centros gerontológicos (Para gastos administrativos, medicinas,	<ul style="list-style-type: none"> - Selección de hogares beneficiarios. - Firma de convenios. - Pago de alcúotas a 71 centros gerontológicos públicos y privados a

¹² <http://www.eclac.cl/celade/noticias/paginas/3/20633/ECUADOR2.pdf>.

alimentos, mantenimiento, equipamiento menor).	nivel nacional. - Evaluación y seguimiento.
--	--

Tabla 1. Subproceso de Atención Integral a Personas de la Tercera Edad

Derechos humanos

Objetivos:

Garantizar a las personas de la tercera edad de escasos recursos, el acceso a un sitio digno donde se les garantizará alimentación, vivienda, vestido, atención de salud, medicinas, recreación y utilización adecuada del tiempo libre.

Garantizar y proteger los derechos humanos de las personas de la tercera edad y establecer el mecanismo para monitorear su cumplimiento.

PROYECTOS	ACTIVIDADES
Difusión y socialización a nivel nacional de la Ley del Anciano (Ley 127). Proyecto cuya ejecución se realizará en el año 2004 y 2005	- Elaboración de material informativo. - Capacitación a involucrados en el proyecto (una persona responsable en cada provincia). - Entrega y distribución de material informativo (trípticos, folleto con contenido de la Ley del Anciano). - Ejecución del proyecto. - Seguimiento y evaluación.
Proyecto de reformas a la Ley del Anciano.	- Gestión de cooperación interinstitucional con el Congreso Nacional.

(Proyecto ejecutado en cooperación con la Comisión de la Mujer, el Niño y la Familia del Congreso Nacional).	<ul style="list-style-type: none"> - Firma de convenio. - Ejecución del proyecto. - Recopilación y procesamiento de insumos y propuestas. - Presentación del proyecto para su debate y aprobación.
Proyecto de orientación al adulto mayor en maltrato (mediante la creación de consultorios jurídicos gratuitos para personas de la tercera edad).	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnóstico de la situación actual de los adultos mayores en condiciones de maltrato. - Gestión con instituciones para cooperación interinstitucional. - Firma de convenios. - Entrega de recursos. - Difusión de la creación de los consultorios jurídicos. - Entrega de recursos. - Consultorio Jurídico en convenio con la Universidad Central del Ecuador - Quito - Consultorio en convenio con a Universidad Laica de Manabí. - Consultorio con la Universidad Luis Vargas Torres de Esmeraldas. - Consultorio jurídico con la Universidad Técnica de Ambato. - Ejecución - Evaluación y seguimiento.
Proyecto de permisos de	- Elaboración de una base de datos.

funcionamiento de centros gerontológicos (para normar, vigilar y evaluar la prestación de servicios y garantizar el ejercicio de sus derechos).	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión y análisis de ficha de evaluación. - Convocatoria y listado de requisitos por los principales medios de comunicación para acceder al permiso. - Evaluación e informe técnico de centros gerontológicos. - Extensión de permiso de funcionamiento.
---	---

Tabla 2. Proyecto Social Personas de la Tercera Edad

Salud

Objetivo:

Mejorar la calidad de vida a través de la información y difusión de programas educativos de prevención y la práctica de un envejecimiento activo, concienciando sobre la práctica de hábitos saludables en alimentación, deporte, socialización, eliminación del tabaquismo, alcoholismo, polifarmacia, para prevenir la dependencia y discapacidad.

PROYECTOS	ACTIVIDADES
Proyecto de rehabilitación visual y auditiva (para personas sin recursos económicos que no pueden acceder a los servicios de salud, con la finalidad de	<ul style="list-style-type: none"> - Selección de institución para ejecución del proyecto. - Firma de convenio. - Selección de beneficiarios. - Entrega de recursos. - Ejecución del proyecto.

fomentar su auto cuidado e independencia y reinsertarlos en el ambiente familiar, social y laboral).	- Seguimiento y evaluación.
Proyecto de envejecimiento activo (difusión e información sobre medicina preventiva y práctica de hábitos saludables).	- Seminarios. - Charlas y conferencias. - 72 administradores de hogares de ancianos capacitados. Proyecto de equipamiento de consultorios médicos gratuitos para personas de la tercera edad. - Elaboración del proyecto.

Tabla 3. Proyecto de Salud para Personas de Tercera Edad

Recreación turística para personas de la tercera edad

Objetivo:

Brindar momentos de recreación y diversión como un reconocimiento de su aporte para el desarrollo del país. A la vez, ofrecer la oportunidad para socializar e intercambiar experiencias con personas de su edad.

PROYECTO	ACTIVIDADES
Recreación turística para la tercera edad.	<ul style="list-style-type: none"> - Recepción de solicitudes por parte de organizaciones. - Selección de beneficiarios. - Entrega de recursos. - Ejecución. - Evaluación. - Conclusiones y recomendaciones.

Tabla 4. Recreación Turística para Personas de la Tercera Edad

Capacitación

Objetivo:

Capacitar al recurso humano en áreas de geriatría y gerontología para brindar servicios de calidad.

PROYECTO	ACTIVIDADES
Proyecto de capacitación geriátrica gerontológica	<ul style="list-style-type: none"> -Seminario Taller para administradores de centros gerontológicos. -Curso de Planificación Estratégica dirigido al personal del Subproceso y un delegado de cada provincia que maneja el programa de la Tercera Edad.

Tabla 5. Capacitación para Personas de la Tercera Edad

Proyecto de construcciones y edificaciones

Objetivo:

Brindar espacios adecuados, adaptados a las necesidades de los adultos, donde puedan desarrollar sus actividades con comodidad y seguridad.

PROYECTO	ACTIVIDADES
Proyecto de Construcciones y Edificaciones (Construcción, Readecuación y Terminación de Centros Gerontológico).	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico • Priorización de necesidades • Entrega de informes a la Dirección Técnica de Direccionamiento del Desarrollo Social y Urbano Marginal.

Tablas 6. Proyecto de Construcciones y Edificaciones

2.4.3 Centros especializados en la ciudad de Milagro para los adultos mayores.

En la visita realizada a la ciudad de Milagro se pudo constatar que no existe un lugar especializado para la recreación turística de los adultos Mayores. El único lugar que acoge a personas adultas mayores es el Hogar de Betania, cuya función es la de un asilo de Ancianos.

Se encuentra funcionando desde Octubre del año 2005, y es de carácter privado, originalmente la administración estuvo a cargo de la iglesia local; pero por no contar con los fondos necesarios para su funcionamiento, estuvo abandonado por cinco años, hasta que personas naturales ofrecieron ayuda económica y actualmente se encuentra bajo la administración general del señor Roberto Aregüi.

El lugar cuenta con capacidad para alojar a treinta personas.

Actualmente viven en el asilo 19 ancianos; de los cuales dieciséis son internos y tres están en calidad de externos; únicamente dos pagan pensión. La mayoría de los ancianos son personas que llegaron a la ciudad de Milagro procedentes de otros lugares o ciudades aledañas, es decir que no son residentes de esta ciudad.

La gran mayoría son personas de edad avanzada de escasos recursos, muchos de ellos no tienen familia que responda por ellos y otros vivían en las calles en condiciones de indigencia o de explotación.

El Hogar de Betania cuenta con servicio de agua potable, luz eléctrica, habitaciones individuales y habitaciones colectivas; provee a los ancianos de comida (desayuno, almuerzo, cena).

El personal lo conforman el administrador, dos enfermeros, una cocinera, una lavandera, un conserje, un guardián, una secretaria una psicóloga, y personas voluntarias que realizan actividades como manualidades, fisioterapia, asistencia espiritual y un lugar abierto donde realizan actividades de recreación tales como el proyecto de "Huertos" donde los ancianos tienen su espacio para tener pequeños cultivos o pequeñas reuniones para la diversión de los ancianos.

Entre otras de las actividades realizan cada tres o cinco meses paseos fuera de la ciudad, como visita a Guayaquil, al Malecón, al Parque Centenario. La subsistencia del lugar se debe gracias a la colaboración económica de persona amigas más que a instituciones.

2.5 Fundamentación legal

2.5.1 La vejez y los derechos humanos

De recientes estudios de las Naciones Unidas se desprende que en las próximas cuatro décadas el perfil de edad de la población mundial y en especial América Latina, envejecerá marcadamente, primordialmente por los actuales y futuros cambios en la fecundidad, por el descenso de la natalidad, aumento de la supervivencia; y sin lugar a dudas se está caminando prácticamente a un mundo de Ancianos.

Al mismo tiempo el actual esquema social de atención a la dependencia también va a variar notablemente, sobre todo, por cuanto la capacidad de las familias para atender a sus mayores va a disminuir de forma considerable, debido principalmente, al cambio de rol de la mujer y la creciente exigencia social de encontrar solución al margen del entorno familiar, todo lo cual va a presionar al sector público especialmente, y por derivación, al sector privado, a resolver estas necesidades de atención. 2005

Los Gobiernos reunidos en la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, celebrada en Madrid, en Febrero del 2002 decidieron adoptar un Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento para responder a las oportunidades que ofrece y los retos que plantea el envejecimiento de la población en el siglo XXI y para promover el desarrollo de una sociedad para todas las edades. En el marco de ese Plan de Acción, se decidió adoptar medidas a todos los niveles, inclusive a nivel nacional e internacional, en tres direcciones prioritarias: las personas de edad y el desarrollo; la promoción de la salud y el bienestar en la vejez, y el logro de entornos emancipadores y propicios.

En el Artículo 2 del Plan de Acción ¹³se menciona:

¹³ Plan de Acción Internacional. Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento Madrid Febrero 2002

“Celebramos el aumento de la esperanza de vida en muchas regiones del mundo como uno de los mayores logros de la humanidad. Reconocemos que el mundo está experimentando una transformación demográfica sin precedentes y que, de aquí a 2050, el número de personas de más 60 años aumentará de 600 millones a casi 2.000 millones, y se prevé que el porcentaje de personas de 60 años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%. Ese incremento será mayor y más rápido en los países en desarrollo, donde se prevé que la población de edad se multiplique por cuatro en los próximos 50 años. Esa transformación demográfica planteará a todas nuestras sociedades el reto de aumentar las oportunidades de las personas, en particular las oportunidades de las personas de edad de aprovechar al máximo sus capacidades de participar en todos los aspectos de la vida”

Declaración de Chía ¹⁴

Nosotros dirigentes, representantes y líderes de Organizaciones de Personas Mayores de los siguientes países: Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Nicaragua, República Dominicana, Panamá y Perú, reunidos en la ciudad de Bogotá-Chía, Colombia, durante los días 1, 2, 3 y 4 de octubre del año 2003, en el marco del 2º Encuentro Latinoamericano y del Caribe de Líderes y Organizaciones de Personas Mayores, decidimos emitir el presente Documento, a través del cual:

DECLARAMOS Y NOS COMPROMETEMOS:

¹⁴ Declaración de Chía – Encuentro Latinoamericano y del Caribe de Líderes y Organizaciones de Personas Mayores Bogotá – Colombia – Octubre 2003

Los movimientos regionales y nacionales deben consolidar su trabajo, generando procesos de reconocimiento en relación con los Acuerdos de Madrid para que estos tengan carácter vinculante en cada país y ejerzan una labor de monitoreo que permita su cumplimiento.

Lo anterior nos permite generar una propuesta de unidad de acción con el objeto de responder a los lineamientos que a partir de las reuniones de Lima, Madrid y Chile, se han ido legitimando en un proceso de construcción colectiva, así:

- Fortalecer las organizaciones de Personas Mayores en torno a los Derechos Humanos, para lo cual es necesario conocer los cinco principios de la O.N.U. (Independencia, Participación, Cuidados, Autorrealización y Dignidad) utilizando para este fin programas educativos que permitan la participación desde la diversidad étnico-cultural y social.
- Generar procesos para mejorar la preparación de los Adultos Mayores en el conocimiento de sus Derechos (Educación). Aunque en todas las regiones se ha intentado consolidar el conocimiento de los Derechos de las Personas Mayores, aún no se ha llegado a un nivel satisfactorio que permita una valoración crítica, por lo que se propone que a través de talleres de formación se abra este espacio.
- Generar procesos educativos que vinculen actores de todas las edades. El problema del envejecimiento nos atañe a todos en cuanto hace parte

de nuestro ciclo vital, por lo que el diálogo intergeneracional es necesario y debe promoverse.

- Elaborar una estrategia que permita desarrollar el sentido de autonomía y equidad, con el objeto de darle fuerza a una acción continua a partir de la identidad y de las culturas propias.
- Propender por el reconocimiento del trabajo no remunerado de las Mujeres Mayores rescatando sus Derechos Morales y Jurídicos, quienes deben ser objeto de especial atención, porque padecen carencias en múltiples aspectos: sin acceso a la seguridad social, menor posibilidad de educación y disfrute del tiempo libre, especialmente por la carga de trabajo asignado hasta avanzada edad.
- Rechazar las medidas que tiendan a la destrucción de la Soberanía de nuestros países y nuestro libre desarrollo, particularmente los procesos de la Globalización y el ALCA. Este tipo de tratados genera empobrecimiento y desempleo, que atacan directamente el bienestar de las Personas Mayores. Impulsar la consolidación de los mercados regionales que superen los términos lesivos de intercambios económicos.
- Integrar a las Personas Mayores a espacios y actividades deportivas, culturales y de recreación a través de programas que respeten nuestras necesidades particulares.

- Cada país debe promover la promulgación de una Ley en favor del Adulto Mayor, reconociendo la diversidad étnica, cultural y ambiental.
- Trabajar por el establecimiento de una Seguridad Social Integral para las Personas Mayores en condiciones dignas.
- Se deben consolidar redes y medios de comunicación con el fin de permitir el flujo de información (realización de censos y encuestas), para facilitar la construcción de indicadores de calidad de vida, desarrollo humano y el cumplimiento del proceso de monitoreo. Desarrollando acciones conjuntas a través de medios masivos de comunicación que articulen los propósitos comunes acordados.

Firman dirigentes, representantes y líderes de Organizaciones de Personas Mayores

2.5.2 Políticas para los adultos mayores

Las políticas de vejez se entienden como aquellas acciones organizadas por el Estado frente a las consecuencias sociales, económicas y culturales del envejecimiento poblacional e individual. En este sentido, lo primero que hay que tener en consideración cuando se habla de políticas de vejez es que son políticas públicas, es decir forman parte de un conjunto de acciones y omisiones que manifiestan una determinada modalidad de intervención del

Estado en relación a una cuestión que concita atención, interés y movilización de otros actores de la sociedad y que, dentro de sus características importantes se encuentra, por tanto, que cuentan con un respaldo de normas de cumplimiento obligatorio y, en consecuencia, tienen repercusiones en la sociedad afectando la vida de las personas e influyendo en su interpretación de la realidad.

Desde este punto de vista, las políticas de vejez permiten tener una visión del Estado en Acción, a través de la diferente toma de posición de éste respecto de una determinada cuestión que, definida en términos simples, son aquellos asuntos socialmente problematizados que han logrado ocupar un lugar en la formación de la Agenda de Gobierno¹⁵.

El mejoramiento de las condiciones de vida de la población y la mayor disponibilidad de servicios de salud han conducido a una transición demográfica acelerada en América Latina y el Caribe.

Esta transición se caracteriza por la reducción de las tasas de fecundidad y de mortalidad, lo que modifica la estructura por edades de la población. Como resultado, en las dos últimas décadas la población de América Latina ha

15 Revista de Trabajo Social Perspectivas. Notas sobre Intervención y Acción Social Nº 8 Diciembre de 1999 - Santiago de Chile

empezado a experimentar un proceso de "envejecimiento". Si bien en 1975 la población mayor de 60 años en esta parte de la Región era de 21 millones de personas (6,5% de la población total), en solo 25 años este grupo de población ascendió a 41 millones de personas (8,1% de la población).

Según proyecciones demográficas de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), en las próximas décadas aumentarán aun más las tasas de crecimiento de la población mayor de 60 años de edad, de manera que en 2025 este grupo de edad será de alrededor de 100 millones de personas y en 2050, de cerca de 200 millones.

En consecuencia, los adultos mayores de 60 años que representaban el 8,1% de la población total de América Latina en el año 2000, pasarán a ser el 14,1% en 2025 y representarán cerca de la cuarta parte de la población total (23,4%) en 2050.

Estos cambios en los patrones de crecimiento de los distintos grupos de edad de la población son un reflejo de la transición demográfica y tendrán un impacto importante sobre la tasa de dependencia económica de los adultos mayores, es decir, la relación entre el número de personas mayores de 60 años y la población en edad laboral (personas entre 15 y 59 años de edad).

Desde el punto de vista de las políticas existen pocas alternativas para corregir los errores de las decisiones (voluntarias) tomadas individualmente –fallas del mercado- con respecto a los ahorros necesarios para hacer frente a las necesidades durante la vejez. Estas son la creación o expansión de sistemas de protección social y de planes contributivos de ahorro durante la vejez mediante cuentas de capitalización individual.

Teniendo en cuenta la diversidad de sistemas sociales existentes en el mundo y ante la dificultad de optar por una coordinación de los mismos, los diferentes organismos internacionales ONU, Consejo de Europa, UE, han optado por dar luz verde a los documentos normativos en forma de Convenios que den un marco de referencia en principios comunes.

Los convenios de la OTI (1993), establecían las condiciones mínimas a las que debían ajustarse desde su origen, todos los sistemas de seguro obligatorio de invalidez, vejez y muerte.

Con lo que respecta al derecho a tener pensión por vejez, su determinación se dejaba en manos aunque en el régimen de este seguro no se podía exceder tal

y como lo establecía en el artículo 4 de los convenios 35 y 36 del límite de los 65 años cumplidos.

Para tener derecho a la pensión de vejez, consistente en la mayoría de los casos en el pago previo de un número mínimo de cotizaciones desde el ingreso al seguro o durante un determinado periodo contributivo.

Al momento de determinar la pensión se debía valorar cual había sido el salario asegurado, intentando garantizar como mínimo la percepción en concepto de pensión de vejez, de una cantidad equivalente a la mitad de ese salario asegurado tomando como periodo de referencia la totalidad de aquel (desde el ingreso hasta el cese en el seguro).

En síntesis tal como se establece en el estudio general de estos Convenios: el examen de las situaciones nacionales demuestran que pueden preverse tres métodos principales para determinar el importe de las prestaciones de vejez. El primero vincula el monto de la pensión a las ganancias anteriores del beneficiario; y por tanto, al nivel de vida que gozaba anteriormente la persona protegida. El segundo preconiza la aplicación de una tasa uniforme de pensión para todos los beneficiarios, independientemente de sus ganancias que debería en todos los casos garantizar el mínimo necesario en el país. La tercera forma

de prestaciones está subordinada en sus condiciones de concesión, y su monto a una condición de recursos.

Sistemas de seguridad social en América Latina y el Caribe.

Entre los sistemas de protección social utilizados en la Región, se encuentran los de las seguridades sociales (contributivas) que otorgan las prestaciones de pensiones de retiro mediante los programas de vejez, invalidez y muerte y los de asistencia social (no contributiva) que otorgan prestaciones monetarias y no monetarias durante la vejez mediante los programas de asistencia social.

La mayoría de los sistemas de seguridad social de la región funcionan mediante mecanismos de reparto, cuyo financiamiento proviene de las contribuciones que realizan los empleados- y en dependencia del país- de los empleadores y del gobierno. Los beneficios, prestaciones o pensiones otorgadas se definen de acuerdo con la remuneración a la edad del retiro y el periodo durante el cual el empleado contribuyó financieramente.

En el caso del Ecuador además de las pensiones basadas en el reparto, se otorga una pensión mínima o reembolso a las personas cuyos ingresos o contribuciones sean insuficientes para ingresar al programa de pensiones.

2.5.3 La Ley del Anciano en el Ecuador

Antecedentes

El código civil preceptúa, en su artículo 41, que son Personas, todos los individuos de la especie humana, cualesquiera que sea su edad, sexo o condición.

Por su parte, la Constitución Política de la Republica del Ecuador, al referirse a los derechos de tales personas, garantiza a su articulo 19 nuestra igualdad antela Ley, prohíbe toda discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, filiación política o de cualquier otra índole, origen social o posición económica o nacimiento; y reconoce que tenemos derecho a un nivel de vida que nos asegure la salud, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.

Lamentablemente en la práctica, si existe discriminación por motivos de la edad, lo que lleva a que se niegue oportunidades o se busque explotar a los menores

de edad o a los ancianos. Tal forma de discriminación es tan peligrosa como el racismo o el sexismo.

Es necesario, por tanto, dotar a las personas de edad avanzada, de una estructura jurídica que asegure en debida forma sus derechos y que evite su discriminación.

Se denomina ancianos a los seres humanos de edad avanzada.

Pero, ¿Cual es la edad avanzada en que según la ley una persona necesita de ayuda o protección?

El Código Civil ecuatoriano no se pronuncia al respecto, limitándose a denominar:

INFANTE O NIÑO al que no ha cumplido 7 años;

IMPUBER al varón que no ha cumplido 14 años y a la mujer que no ha cumplido doce;

MENOR DE EDAD o simplemente menor al que no ha cumplido 18 años de edad; y

MAYOR DE EDAD o simplemente MAYOR al que ha cumplido 18 años de edad.

Es decir, la norma civil considera que dentro del calificativo genérico de **MAYORES DE EDAD** que adquieren las personas a los 18 años, se confunden y entrelazan en igual forma que los eslabones de una cadena, tres etapas del desarrollo humano: la juventud, la madurez y la ancianidad, dependiendo la mayor o menor extensión de cada una de esas etapas, no del número de años que tengamos, (edad cronológica) sino de nuestra particular forma de vida (edad funcional).

En la práctica, es criterio generalizado, que los años del ser humano se distribuyen, aproximadamente, de la siguiente manera: los 20 primeros, para la niñez y adolescencia; los 40 siguientes, para la juventud y madurez; y los 30 últimos, para la ancianidad o vejez.

Lo cierto es que, la esperanza de una dilatada existencia aumenta cada día para la humanidad. Al momento, el promedio de vida, ya alcanza en muchos países, a los 75 años. La población pasiva, antes constituida principalmente, por las mujeres y los niños, hoy esta integrada en gran proporción, por los ancianos.

Frente a esta problemática, ¿Cuál es la posición de un Estado moderno, cuya característica fundamental es el intervencionismo regular de la sociedad que controle y dirige?

En los actuales momentos, la actitud de la mayoría de los Estados en el mundo va encaminada a promover e impulsar políticas y programas orientados a brindar una protección integral a las personas de edad avanzada.

Para tal objetivo, los gobiernos utilizan como valioso y eficaz medio a la Seguridad Social.

¿Qué es la Seguridad Social?

Se la define como el instrumento protector que garantiza el bienestar material, moral y espiritual de todos los individuos que integran la población del país. Busca abolir todo estado de necesidad social en que tales individuos puedan encontrarse y se financia con fondos del Estado y con la contribución de toda la población a través de impuestos o contribuciones similares.

En este punto, es importante recordar la diferencia entre Seguro Social y Seguridad Social.

Mientras la Seguridad Social busca proteger a toda la población del país, el Seguro Social busca proteger únicamente la capacidad laboral de los afiliados a la institución, previniendo o remediando las consecuencias derivadas de los

riesgos sociales. Se financia con el aporte de patronos, de trabajadores y del Estado.

En el Ecuador, el Seguro Social es aplicado por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

En cambio, la Seguridad Social es llevada a la práctica, no en forma integral como está concebida teóricamente, pero si en gran medida, por numerosos organismos e instituciones de los sectores público y privado, muchos de esos organismos, contribuyen con su accionar al mejoramiento del nivel de vida de las personas de la tercera edad.

La Conferencia Interamericana de Seguridad Social, luego de celebrar la mesa redonda denominada "Condición Jurídica Social de la Tercera Edad", en la ciudad de Buenos Aires, Republica Argentina, en el año 1987, formuló las siguientes recomendaciones sobre la actividad que debe cumplir la Seguridad Social en lo referente a las personas de edad avanzada.

- Propiciar la creación de un marco jurídico que posibilite al anciano la defensa de sus derechos, mejore sus condiciones de vida u lo mantenga como protagonista social;

- Procurar la universalización del acceso a la cobertura de Seguridad Social a toda la población de la Tercera Edad, sin ningún tipo de discrimin.
- Promover una permanente interrelación entre los organismos públicos y privados, nacionales internacionales, con el propósito de encontrar y brindar las soluciones mas adecuadas a las necesidades de los Miembros de la Tercera Edad de cada región.
- Realizar investigaciones integrales de la Tercera Edad, en especial estudios regionales comparados de los distintos países latinoamericanos a efectos de determinar las necesidades no satisfechas y proyectar soluciones que puedan servir de base para la adecuación de las legislaciones nacionales y normativas internacionales.

Llevando a la práctica tales recomendaciones, la Seguridad Social del Estado Ecuatoriano ofrece a las personas de la tercera edad:

- a) El Código Civil ecuatoriano, protege al anciano en sus relaciones familiares, señalando en sus artículos 279, que los hijos deben respeto y obediencia a sus padres; 280 que aunque la emancipación de al hijo derecho de obrar independientemente, queda siempre obligado a cuidar de sus padres en su ancianidad, en el estado de demencia y en todas las circunstancias de la vida en que necesitaren

de su auxilio; 367, que se deben alimentos, al cónyuge, a los hijos, a los descendientes, a los padres y a los ascendientes; y, 1032, que es indigno de heredar el que comete atentado grave contra la vida, la honra o los bienes de la persona cuya sucesión se trata, o de su cónyuge o de cualquiera de sus ascendientes o descendientes.

- b) El Código Penal, a su vez, da un trato especial al anciano que delinque cuando determina en su artículo 29, como una circunstancia atenuante de la infracción, el hecho de que el culpable sea mayor de 60 años de edad y señala en su artículo 57, que no se impondrá pena de reclusión a los mayores de 60 años.

Sin embargo, estas normas generales de protección, no han sido suficientes para enfrentar la difícil situación que atraviesa el creciente sector de la población que constituye la tercera edad, por lo que fue menester, dictar además, normas especiales para este importante sector poblacional que crece día a día, a nivel mundial, tanto en los países desarrollados, como en los en vías de desarrollo.

LEY DEL ANCIANO

CAPITULO 1

Disposiciones Fundamentales

Art. 1.- Son beneficiarios de esta Ley las personas naturales que hayan cumplido sesenta y cinco años de edad, sean éstas nacionales o extranjeras que se encuentren legalmente establecidas en el país. Para acceder a las exoneraciones o rebajas en los servicios públicos o privados estipulados en esta Ley, justificarán su condición únicamente con la cédula de ciudadanía o con el documento legal que les acredite a los extranjeros".

Art. 2.- El objetivo fundamental de esta ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia medica, la atención geriátrica y gerontológico integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.

Art.3.- El Estado Protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Asimismo fomentara y garantizara el funcionamiento de instituciones de sector privado que cumplan actividades de atención ala población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y

equipamiento de centros hospitalarios gerontológico y otras actividades similares.

CAPITULO II

Organismos de ejecución y servicios

Art. 4.- Corresponde al Ministerio de Bienestar Social la protección del anciano, para lo cual, deberá fomentar las siguientes acciones:

- a) Efectuar campanas de promoción de atención al anciano en todas y cada una de las provincias del país;
- b) Coordinar con la Secretaria Nacional de Comunicación Social, Consejos Provinciales, Consejos Municipales, en los diversos programas de atención al anciano;
- c) Otorgar asesoría y capacitación permanentes a las personas jubiladas o en proceso de jubilación;
- d) Impulsar programas que permitan a los ancianos desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas estimulando a las instituciones del sector privado para que efectúen igual labor; y,
- e) Estimular la formación de agrupaciones de voluntariado orientadas a la protección del anciano y supervisar su funcionamiento.

Art. 5.- Las instituciones del sector público y del privado darán facilidades a los ancianos que deseen participar en actividades sociales, culturales, económicas, deportivas, artísticas y científicas.

Art. 6.- El Consejo Nacional de Salud y las facultades de Medicina de las universidades incluirán en el plan de estudios, programas docentes de geriatría y gerontología, que se ejecutaran en los hospitales gerontológico y en las instituciones que presten asistencia medica al anciano y que dependan de los ministerios de Bienestar Social y Salud Publica y en aquellas entidades privadas que hayan suscrito convenios de cooperación con el Ministerio de Bienestar Social.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación

El tipo de investigación cualitativa propuesta, se enmarca en lo que se denomina como PROYECTO FACTIBLE, o de intervención.

Yépez (2001)

“Comprende la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable, para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos. Para su formulación y ejecución debe apoyarse en investigaciones de tipo documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades” (p. 5)

3.1.1 Población y muestra

El universo de estudio es de 8.863 adultos mayores que hay en la ciudad de Milagro, de acuerdo al último censo realizado por el INEC, en el año 2001, las encuestas estarán dirigidas al 10% de esta población; es decir, a 886 adultos mayores y las entrevistas a expertos en gerontología.

Operacionalización de las variables

Variable dependiente: Adultos mayores

Variable independiente: Ocupación del tiempo libre

Tabla 7. Operalización de las Variables

Variabes	Dimensiones	Indicadores	Itmes
ADULTOS MAYORES Personas que cursan por el proceso del envejecimiento y que cronológicamente pueden ubicarse entre los 60 y 80 años.	ENVEJECIMIENTO	Cambios, pérdidas y duelos Calidad de vida Educación permanente	Título Cambios, mitos y prejuicios
	CONCEPTUALIZACIÓN	Definiciones Historia Diferencias entre Geriatría y Gerontología	Educación para el envejecimiento Gerontología Objeto de estudio
	ACTIVIDADES ASOCIADOS A LOS ADULTOS MAYORES.	Tiempo libre Autocuidado Cultural Filosófico	Relación recreación - cultura – trabajo Mejoramiento de la calidad

	<p>LUGARES ASOCIADOS A LOS ADULTOS MAYORES</p>	<p>Gerontológico Psicológico Educativo</p> <p>Características Ejemplos específicos. Tipo de tareas que realizan en esos lugares. Grado de satisfacción, auto-estima, interés. Relaciones intra y extra lugares</p>	<p>de vida Vinculación educación – sector productivo Historia cultural Ambientes de aprendizaje y recreación para adultos mayores</p> <p>Demanda social Derechos humanos Políticas de Estado</p>
--	--	--	--

	EDUCACIÓN PERMANENTE	Conceptos, Características Estrategias Centros especializados Preconcepciones	Actividades productivas
OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE	ESTRATEGIA OCUPACIONAL DISEÑO	Centro de atención especializado Objetivos Estructura Orientación recreativa – social - cultural Actividades de automotivación y autoaprendizaje Actividades de aprendizaje compartido Registro de experiencias vivenciales	Disposición al cambio

	<p>ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN</p> <p>VALIDACIÓN</p> <p>EVALUACIÓN ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN</p>	<p>Procesos</p> <p>Juicios de expertos</p> <p>Criterios</p> <p>Estrategias de desarrollo social – cultural</p> <p>Estrategias recreativas</p> <p>Estrategias de recuperación de experiencias</p>	<p>Interactivas,</p> <p>Activas, participativas</p> <p>Documentación de casos</p>
--	--	--	---

3.1.2 Instrumentos de recolección de datos

- Cuestionario de encuestas aplicadas a 88 adultos mayores de la ciudad de Milagro.

- Cuestionario de entrevistas aplicadas a especialistas en Gerontología.

3.1.3 Procedimientos de la investigación

Diagnóstico de la situación actual, mediante el procesamiento de la información recogida a través de las entrevistas y encuestas que se aplicaron.

Recopilación y selección de información bibliográfica, hemerográfica y virtual.

Recolección de datos existentes sobre la ocupación del tiempo libre en centros especializados para adultos mayores en Milagro y Guayaquil.

Aplicación de entrevistas a 2 expertos en temas gerontológicos

Análisis e interpretación de los datos obtenidos mediante la aplicación de encuestas y entrevistas.

Elaboración de la propuesta (Centro de recreación turística para adultos mayores)

3.1.4 Criterios para elaborar la propuesta

La propuesta final, elaboración de un Centro de recreación turística para adultos mayores, se la realizó de acuerdo a los datos obtenidos en la investigación bibliográfica y de campo.

El proceso recoge criterios valiosos de las personas entrevistadas, información depurada de elementos conceptuales y científicos obtenidos a través de la investigación bibliográfica y hemerográfica; así como, de datos obtenidos a través del INTERNET y una serie de criterios aplicables a la ocupación práctica, saludable y productiva del tiempo libre de las personas adultas mayores que se han acogido al retiro de sus labores cotidianas de trabajo.

El proceso en su estructura consta de dos partes:

La primera teórica que trata de ubicar al lector en antecedentes y criterios de expertos psicólogos, sociólogos y personas que han desarrollado experticia en el campo de atención a los adultos mayores.

La segunda es el diseño ideal de un centro de recreación turística para los adultos mayores de la ciudad de Milagro, que recoge los criterios vertidos en la parte teórica que antecede.

3.2 Análisis e interpretación de resultados

3.2.1 Resultados de la encuesta a adultos mayores

EDADES

Cuadro No. 1

	N.	%	F.A.	%
1. 65 - 70	450	51	450	51
2. 71 - 75	180	20	630	71
3. 76 - 80	146	16	776	88
4. 81 o mas	110	12	886	100
Total	886	100		

Fuente: Elaborado por Ana Maria Salcedo

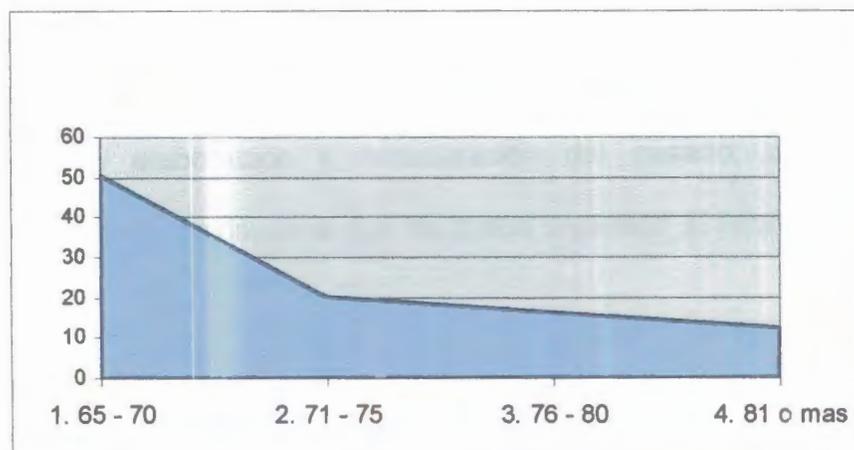


Gráfico No.1

Fuente: Elaborado por Ana Maria Salcedo

El 71%, en frecuencia acumulada, de los adultos mayores, encuestados, tienen entre 65 y 75 años de edad. La esperanza de vida, en las últimas décadas, ha aumentado de 50 años, a 75 y 80, con la posibilidad genética de que alcance

los 120 años, en el futuro. Por lo tanto, nuestro grupo objetivo, están ubicados en una etapa de vida, que puede ser aprovechada para desarrollar actividades que les permita vivir una vejez con calidad y dignidad. Se asume como una persona vieja a aquella que ha llegado a su horizonte. Quien se estanca, ha envejecido. Esto no significa que se pase por alto el hecho irrefutable de los años. Se envejece porque transcurre el tiempo por encima de cada persona. Pero también se envejece porque se permite que el tiempo corra por encima de cada una sin aprovecharlo como se debe.

El comienzo del envejecimiento es impreciso. Decimos que este comienzo se da desde la vivencia y toma de conciencia del tiempo, poniéndose en marcha entonces, una elaboración y recuperación del pasado; una mirada más importante al presente desde el que se puede organizar el futuro.

USTED TRABAJA ACTUALMENTE EN:

Cuadro No. 2

	N.	%	F.A.	%
1. Empresa del Estado	55	6	55	6
2. Empresa privada	127	14	182	21
3. Negocio propio	130	15	312	35
4. Otra actividad	91	10	403	45
5. No trabaja actualmente	483	55	886	100
Total	886	100		

Fuente: Elaborado Ana Maria Salcedo

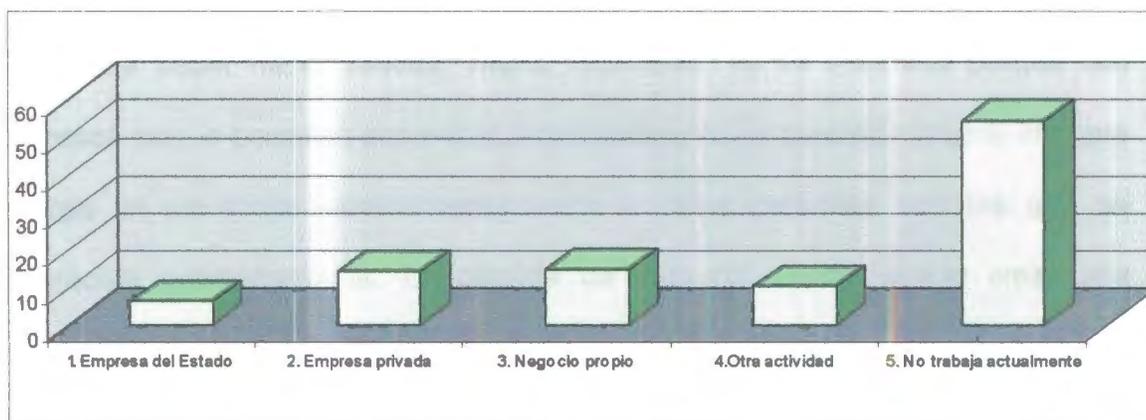


Gráfico No.2

Fuente: Elaborado por Ana Maria Salcedo

El 55% de los adultos encuestados no trabajan en la actualidad. La jubilación se da por ley a determinada edad y deviene un cambio brusco en el modo de vida del sujeto. La jubilación, cuyo nombre refiere a "júbilo", estaba determinada en función de una recompensa por los años de trabajo y la necesidad de liberar puestos de trabajo; sin embargo, en nuestras sociedades, actúa como barrera

demarcatoria dejando afuera del círculo productivo a todos aquellos que cumpliendo 60 o 65 años, engrosan las filas de los llamados "pasivos." obligándolos a replegarse sobre sí mismos, a un reposo forzoso y así de alguna manera marginados de la sociedad.

Algunos profesionales, artistas, docentes y todos aquellos a los que el trabajo les satisface, están en condiciones de seguir activos unos años más, sumado a esto, en la mayoría de los casos, los sueldos son mas bajos que los de los activos; por lo tanto, insuficiente para que el jubilado, que dispone del tiempo libre para poder hacer salidas, viajes, reuniones, se ve impedido porque sus ingresos solo le permiten sobrevivir. Adicionalmente, la inserción laboral siempre otorga un rol social generalmente unido a otras personas con las que se interactúa cotidianamente. La pérdida de este rol laboral puede crear una sensación de vacío, de desvalorización, de inquietud frente a todo este tiempo libre del que se dispone abruptamente. La creación de un centro especializado que reúna a personas de las mismas edades, con los mismos intereses y necesidades, es imprescindible para alargar las expectativas de vida de los adultos mayores, en la ciudad de Milagro.

USTED TRABAJO EN:

Cuadro No. 3

	N.	%	F.A.	%
1. Empresa del Estado	150	17	150	17
2. Empresa privada	211	24	361	41
3. Negocio propio	112	13	473	53
4. Otra actividad	110	12	583	66
5. No trabajo	303	34	886	100
Total	886	100		

Fuente: Elaborado Ana Maria Salcedo

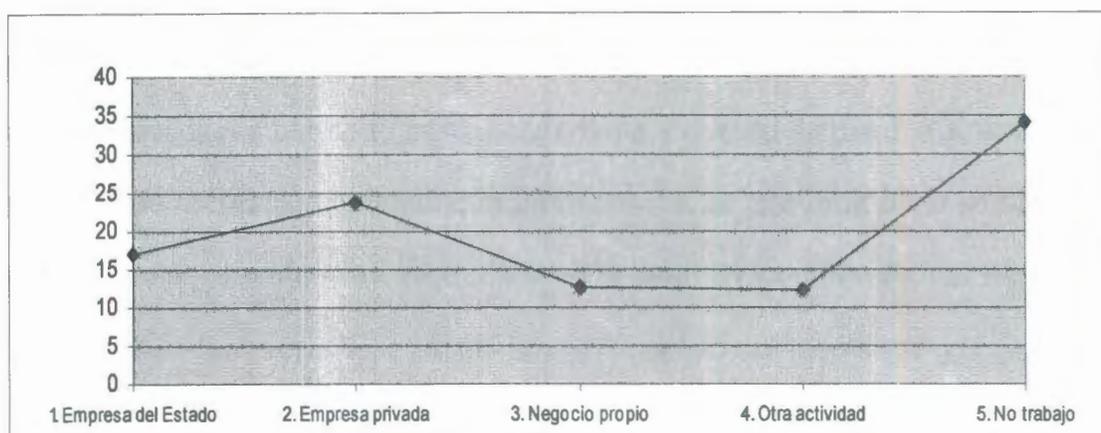


Gráfico No.3

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo

El 24% de los adultos encuestados, ha trabajado en empresas privadas y/o del estado. La documentación de experiencias vivenciales sobre su vida personal y laboral, cargadas de diferentes historias, sucesos vividos en calidad de protagonistas, testigos directos o reproductores orales de hechos o datos, que

pueden ser útiles para las generaciones futuras, se pueden constituir en espacios productivos para los adultos mayores de la ciudad de Milagro.

Los Adultos Mayores deben aportar a las generaciones que les siguen todo lo que les dio los años vividos, la experiencia única de haber pertenecido al siglo XX, la historia de los increíbles avances en las ciencias y la tecnología. Para lograr aquello, es necesario incrementar la satisfacción personal, disfrutar o acceder a cosas que talvez quedaron relegadas en el pasado, asignaturas pendientes de distinto tipo, desprenderse de prejuicios acerca del envejecimiento, posicionarse muy bien en este proceso y desarrollar al máximo las potencialidades que todo ser humano tiene y que no se pierden al envejecer. El centro de recreación turística que proponemos, se apoyaría en la compilación de todas estas experiencias acumuladas a lo largo de los años de sus vidas.

RECIBE REMUNERACION ECONOMICA POR:

Cuadro No. 4

	N.	%	F.A.	%
1. Jubilación	338	38	338	38
2. Inversiones	29	3	367	41
3. Rentas	32	4	399	45
4. Sueldo por trabajo	90	10	489	55
5. Ingresos por negocio propio	53	6	542	61
6. Ayuda de un familiar	111	13	653	74
7. Ninguna	233	26	886	100
Total	886	100		

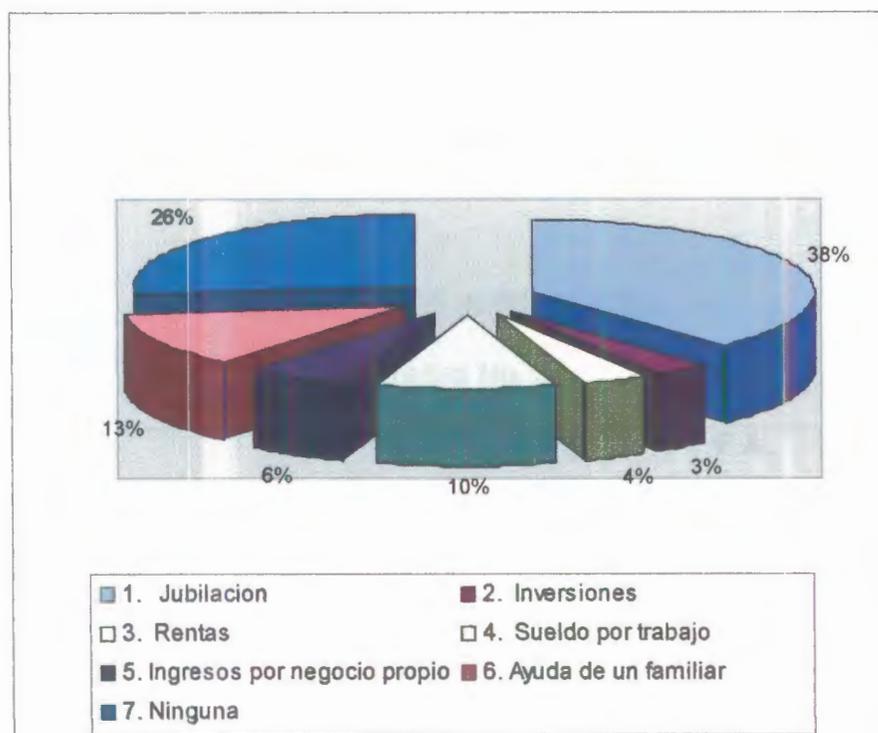


Gráfico No.4

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo

Apenas el 38% de los adultos mayores encuestados reciben remuneración jubilar, el 26% no recibe ninguna remuneración. La independencia es uno de los parámetros de calidad de vida en la vejez, junto con la capacidad de producción y competencia. El anciano ha perdido poderes y derechos que lo han marginado de la sociedad creando una serie de estereotipos negativos de persona enferma, incapaz de producir, limitado e incompetente para asumir tareas y ejercer funciones, situaciones que han llevado al anciano y en la mayoría de los casos a la familia a aplicar alternativas como la institucionalización, que por las

condiciones negativas como se presenta, no permiten que el anciano tenga adecuada calidad de vida y por ende unas satisfactorias condiciones de bienestar.

CAUSAS DE JUBILACION

Cuadro No. 5

	N.	%	F.A.	%
1. Decision personal	233	26	233	26
2. Decision de la empresa	98	11	98	37
3. Decision de la familia	19	2	19	40
4. Problemas de salud	194	22	194	61
5. Otros	342	39	342	100
Total	886	100		

Elaborado por Ana María Salcedo

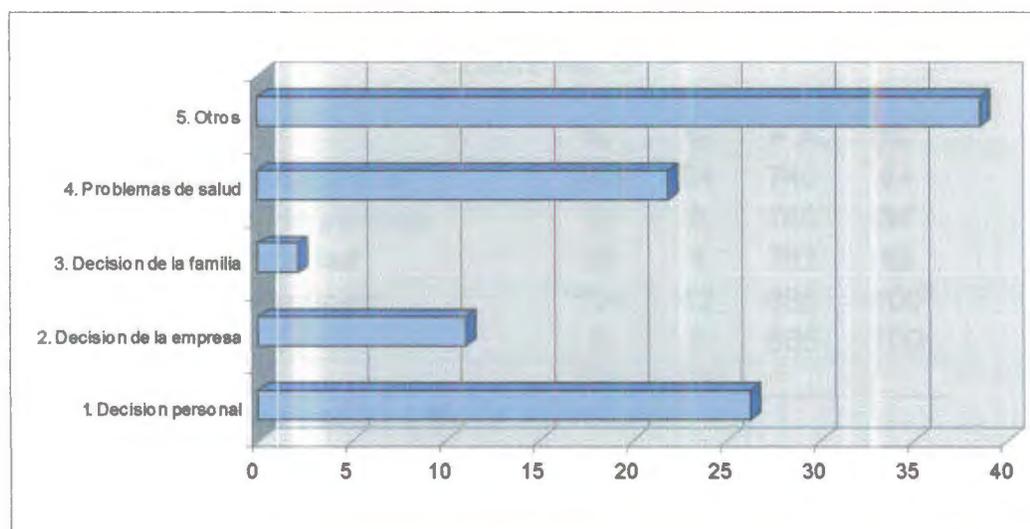


Gráfico No.5

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo

6 de cada 10 personas adultas mayores encuestadas, en frecuencia acumulada, se han jubilado por enfermedad y otras causas que están fuera de su decisión personal o de la empresa. Coexisten dos grandes modos de envejecer: el activo que lucha por una mejor calidad de vida y el pasivo o tradicional que prontamente lleva a enfermedades y a la dependencia. La sociedad esta en el compromiso de otorgarle oportunidades al envejeciente para que pueda tomar sus propias decisiones, entre ellas la de acogerse a la jubilación para que esta etapa sea de producción, relajamiento, bienestar. El centro de recreación turística que proponemos, deberá considerar este aspecto fundamental de la vida. Tomar decisiones que les permita vivir con calidad.

LAS PERSONAS CONSIDERAN QUE LA VEJEZ ES:

Cuadro No. 6

	N.	%	F.A.	%
1. Proceso natural	746	84	746	84
2. Etapa de pérdida	0	0	746	84
3. Enfermedad	36	4	782	88
4. Una bendición	104	12	886	100
5. Otra	0	0	886	100
Total	886	100		

Elaborado por Ana María Salcedo

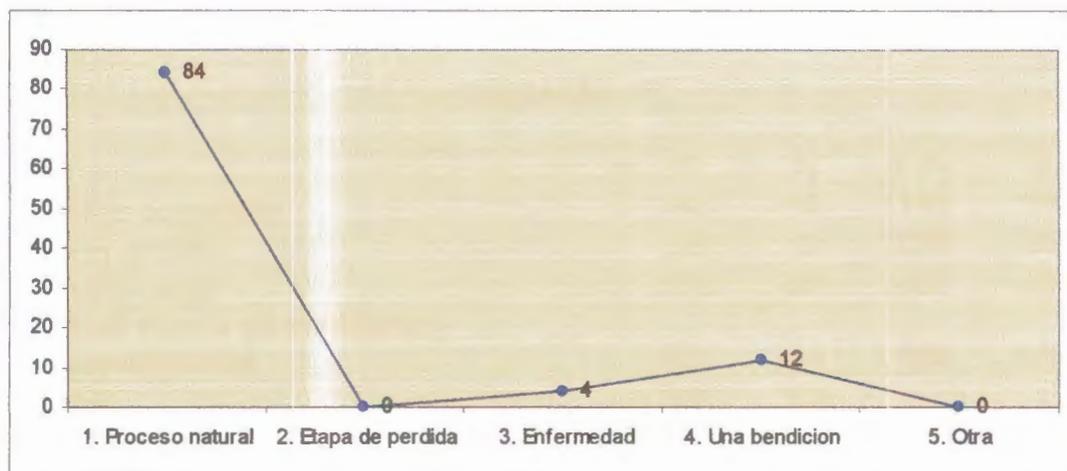


Gráfico No.6

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo

Aproximadamente 8 de cada 10 de los adultos encuestados, consideran que la vejez es un proceso natural que se produce en el ser humano; por otro lado 1 de cada 10 personas aseguran que es una bendición llegar a ser viejo.

Las teorías del envejecimiento explican que el proceso de envejecimiento, que implica los cambios graduales e inevitables relacionados con la edad, es normal y que sucede a pesar de la salud, el estilo de vida activo y el carecer de enfermedades; entonces cuando nos referimos a la vejez la adoptamos como una etapa natural del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez, donde solo la muerte prematura puede evitar el envejecimiento.

OPINIÓN SOBRE LOS ADULTOS MAYORES

Cuadro No. 7

	N.	%	F.A.	%
1. Una compañía	143	16	143	16
2. Un estorbo	85	10	228	26
3. Una carga	179	20	407	46
4. Una fuente de sabiduría y conocimientos	479	54	886	100
Total	886	100		

Elaborado Ana María Salcedo

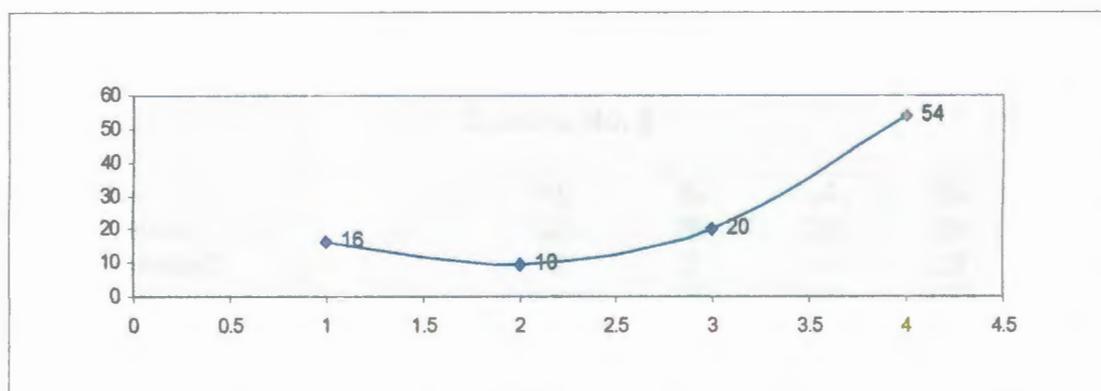


Gráfico No.7

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo

El 54% de los adultos mayores encuestados consideran que las personas jóvenes los consideran como una fuente de sabiduría y conocimientos; no obstante, 179 de las 886 personas encuestadas piensan que los demás los consideran una carga o un estorbo. Es posible que esta tendencia, sea el resultado de la concepción que el joven tiene sobre el envejecimiento o la poca información que ha acumulado al respecto.

Para muchas personas la vejez es un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Se hace un resumen de lo que se ha vivido hasta el momento, y se logra felicitarse por la vida que ha conseguido, aún reconociendo ciertos fracasos y errores. Es un período en el que se goza de los logros personales, y se contemplan los frutos del trabajo personal útiles para las generaciones venideras.

SEGUN LOS ADULTOS MAYORES LA RESPONSABILIDAD DE SU CUIDADO RECAE EN:

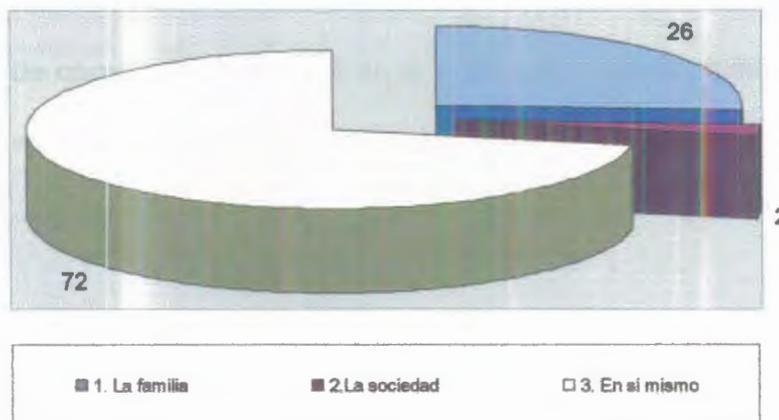
Cuadro No. 8

	N.	%	F.A.	%
1. La familia	228	26	228	26
2. La sociedad	20	2	248	28
3. En si mismo	638	72	886	100
Total	886	100		

Elaborado Ana Maria Salcedo

Gráfico No.8

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo



Aproximadamente 7 de cada 10 personas consideran que la responsabilidad del cuidado de los adultos mayores recae en el propio adulto; apenas un 26% de las personas encuestadas derivan esta responsabilidad a su familia.

Los adultos mayores deben enfrentar intencionalmente su proceso de envejecimiento. Envejecer bien o mal depende, dentro de los márgenes fijados por el contexto social, de los mismos individuos que envejecen.

El proceso del envejecimiento del organismo humano no puede reducirse a un simple proceso biológico, debe analizarse en el contexto total en que se produce: la naturaleza compleja del hombre que es un ser biológico – cultural – social – mental y espiritual integradamente y la naturaleza compleja de las sociedades humanas: ecológico, ambiental, social, económico, cultural.

Es un proceso individual y colectivo a la vez en el sentido que se produce en el individuo pero es muy condicionado por la sociedad, por la calidad de vida y por los modos de vida.

La forma en que una persona resuelva sus problemas en la edad adulta será un buen índice de cómo se comportará en la vejez y la responsabilidad que asuma en esta etapa de la vida.

LA MAYORIA DE LOS ADULTOS MAYORES PIENSAN

Cuadro No. 9

	PRIMERA		SEGUNDA	
	N.	%	N.	%
1. Todo lo se y lo conozco	212	24	0	0
2. Aun no es tarde para aprender	354	40	33	4
3. Mi experiencia vale mas que la ciencia	184	21	186	21
4. Los jovenes deben apoyarse en los viejos	46	5	18	2
5. Ya no sirvo para nada	0	0	8	1
6. Debo resignarme y esperar la muerte	0	0	0	0
7. A mi edad ya no es posible aprender	2	0	32	4
8. No puedo adaptarme a los cambios	0	0	62	7
9. Mi experiencia puede ser util si queda escrita	0	0	118	13
10. Mi vida aun puede ser productiva	88	10	429	48
	886	100	886	100

Elaborado Ana Maria Salcedo

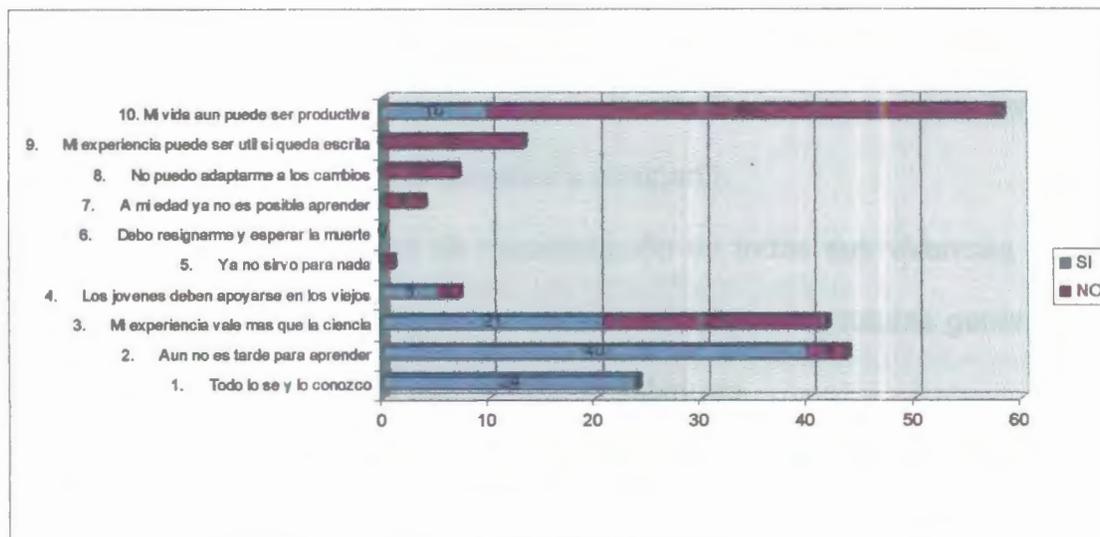


Gráfico No.09

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo

El 40% de los adultos mayores encuestados, seleccionan como primera opción, piensan que aún no es tarde para aprender y como segunda, que su vida aún es productiva.

La elevación de la cultura del ser humano es un proceso que comienza con su nacimiento y termina con su muerte, está en nosotros facilitarles un conjunto de programas, estrategias, posibilidades y espacios para el logro de este objetivo.

Los adultos mayores con inquietudes académicas quieren espacios de diálogo entre los mayores sobre sus experiencias en estos campos, esto los entretiene, los hace sentirse importantes y convencidos de que la edad no es obstáculo para continuar aprendiendo, disfrutando y valorando los pequeños detalles.

Una persona adulta tiene experiencias de las cuales podemos aprender, tienen mucho que decirnos y están dispuestos a compartir.

La vejez es como una etapa de recapitulación de todas sus vivencias que les permite tener una visión clara de sus vidas y enseñar a las futuras generaciones lo que ellos han aprendido y esa es la gran sabiduría.

LA MAYORIA DE LOS ADULTOS MAYORES LES AGRADARIA VIVIR EN

Cuadro No. 10

	N.	%	F.A.	%
1.En casa de familiar cercano	151	17	151	17
2.En una casa independiente	263	30	414	47
3.En un lugar especializado para adultos mayores	194	22	608	69
4.En un asilo ancianos	278	31	886	100
Total	886	100		

Elaborado por Ana Maria Salcedo

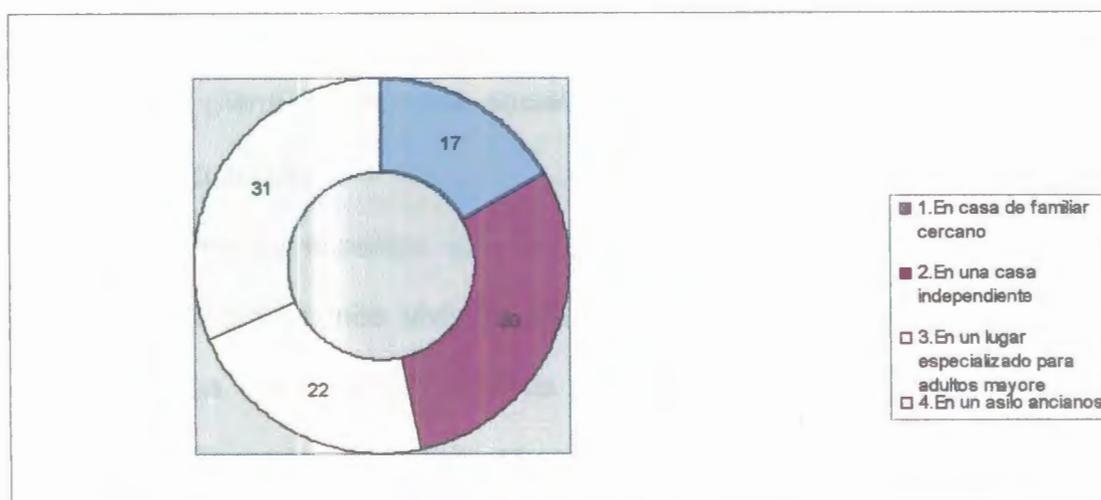


Gráfico No.10

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo

Aproximadamente 7 de cada 10 adultos mayores encuestados manifiestan que prefieren vivir en forma independiente, ya sea en un asilo de ancianos, en un lugar especializado para personas de su edad o en una casa donde puedan gozar de independencia, apenas un 17%, se aferra a la idea de depender de algún familiar cercano.

Muchos adultos mayores requieren de una institución y de determinados dispositivos, que operen de puente, para transitar de una manera más digna y placentera a su vejez; y, a la vez, constituirse como alternativa para un nuevo despliegue de sus capacidades.

Un centro especializado para adultos mayores debe proponer la posibilidad de que trabajen en actividades remuneradas y/o brindando servicios voluntarios a otros; la función del trabajo como soporte de la identidad, como un elemento de restauración de las personas, permite visualizar la reincorporación y la participación plena en la vida social, como productor y dador de bienes materiales y culturales.

Otros requieren de espacios que les sirvan de puentes para el lazo social, espacios que les permita vivir dignamente, donde se brinden servicios que garanticen las necesidades básicas del ser humano (alimento, atención sanitaria, ocio) y que les permita transitar la vejez de la forma más autónoma posible, con plena participación ciudadana. La organización del tiempo libre para el despliegue de sus capacidades, y el respeto en la selección de la ocupación de su tiempo dentro de un marco institucional que promueva continuamente actividades que faciliten encuentros consigo mismo y con los demás.

COMO DEBE SER UN CENTRO ESPECIALIZADO SEGUN LOS ADULTOS

MAYORES

Cuadro No. 11

	N.	%	F.A.	%
1. Un lugar para estar cuidado y tranquilo	193	22	193	22
2. Un lugar para compartir con personas de su misma edad	94	11	287	32
3. Un lugar para hacer las actividades que siempre le han agradado hacer	98	11	385	43
4. Un lugar que le permita vivir, viajar y producir	72	8	457	52
5. Un lugar para seguir aprendiendo	102	12	559	63
6. Un lugar para compartir experiencias laborales y de vida	17	2	576	65
7. Todas las que apliquen	310	35	886	100
Total	886	100		

Elaborado por Ana María Salcedo

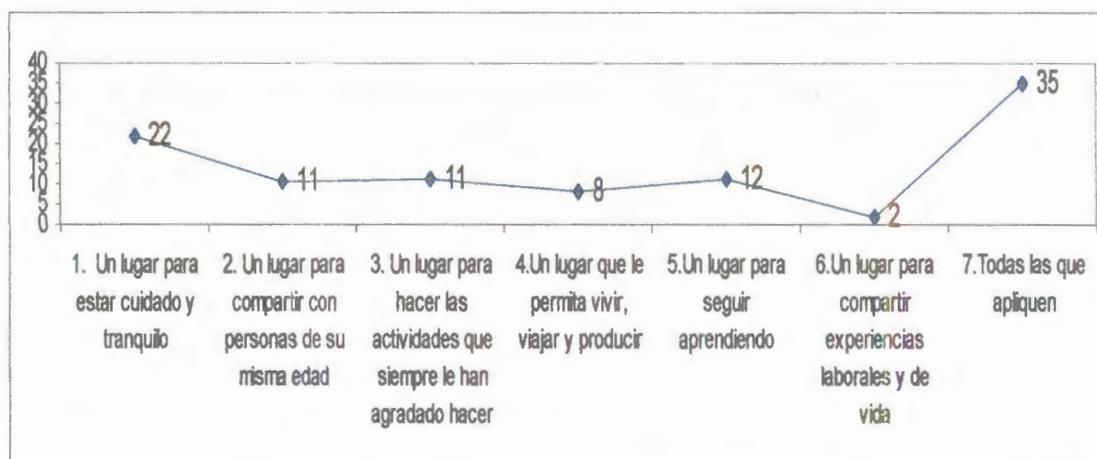


Gráfico No. 11

Fuente: Elaborado por Ana María Salcedo

La documentación de experiencias vivenciales es una tarea de investigación, de recopilación de datos obtenidos en conversaciones, entrevistas, fotografías, grabaciones, etc. que una vez obtenidos los condensaremos en antologías donde reposarán diferentes historias, sucesos vividos en calidad de protagonistas, testigos directos o reproductores orales de hechos o datos, que pueden ser útiles para las generaciones futuras; poesías, recetas de cocinas, recetas medicinales caseras, leyendas, cuentos, etc.

Con la publicación de estas antologías, buscamos crear espacios productivos para los adultos mayores de la ciudad de Milagro. En un inicio podrá ser publicado localmente y posteriormente difundirlo en otras ciudades.

Teniendo en cuenta que cada persona es un mundo, que muchas personas tienen vivencias tan ricas que pueden ser de gran aporte a los demás es que buscamos impulsar de esta forma el turismo cultural en Milagro.

12.- ¿Cuáles son los aspectos que debe considerar un centro especializado en atención a adultos mayores?

La mayoría de adultos mayores encuestados respondió que un centro especializado debe contar con personal preparado, capacitado y con vocación de atender a personas de edad avanzada.

Personas que estén dispuestas a escuchar y ayudarlos en las necesidades que requieran.

Un departamento médico donde atender sus necesidades básicas, un gerontólogo.

Una persona especializada en recreación turística para las salidas de campo.

13.- ¿Cómo le gustaría que luciera físicamente un centro especializado para adultos mayores?

Muchas personas encuestadas coincidieron que debe ser un lugar abierto con áreas como jardines donde puedan estar en contacto con la naturaleza, un lugar amplio donde pueda sentirse tranquilos y lejos del ruido y contaminación de la ciudad.

Un lugar adecuado a sus necesidades, que tenga facilidades en las vías de acceso, rampas para sillas de ruedas, corredores amplios, aulas y salas ubicadas en planta baja.

Una capilla para interiorizar, un área de recreación para actividades físicas como aeróbicos, yoga, deportes como volleyball, fútbol, etc.

Salones donde leer y escribir.

Espacios donde puedan compartir con personas de su edad, donde puedan cocinar, bordar, jugar naipes etc.

Cuadro No. 14
Escala de Licker

	5		4		3		2		1		Total	Punto
Preguntas	No. %		No. %		No. %		No. %		No. %			
1 A la mayoría de los adultos mayores les agrada realizar actividades artísticas y/o manuales	17	85	14	56	47	141	8	16	2	2	300	3,41
2 A la mayoría de los adultos mayores les agrada tener una vida social	26	130	17	68	37	111	6	12	2	2	323	3,67
3 Es necesario que los adultos mayores ocupen su tiempo libre en actividades automotivadoras	26	130	34	136	18	54	8	16	2	2	338	3,84
4 Los adultos mayores merecen un trato diferenciado con las personas de otras edades	27	135	30	120	18	54	10	20	3	3	332	3,77
5 Los adultos mayores necesitan atención medica especializada	35	175	33	132	16	48	2	4	2	2	361	4,10
6 A la mayoría de los adultos mayores les hace bien realizar ejercicios físicos diarios	38	190	23	92	25	75	1	2	1	1	360	4,09
7 Los adultos mayores jubilados merecen hacer realidad sus sueños	45	225	24	96	18	54	1	2	0	0	377	4,28
8 La mayoría de los adultos mayores están satisfechos por la labor desempeñada hasta hoy	36	180	18	72	19	57	13	26	2	2	337	3,83
9 A los adultos mayores les agrada hacerse cargo de sus nietos y bisnietos	11	55	10	40	41	123	14	28	12	12	258	2,93

10	A los adultos mayores les anima la idea de enseñar sus experiencias a los mas jóvenes	23	115	17	68	43	129	4	8	1	1	321	3,65
11	A la mayoría de los adultos mayores les motiva la idea de viajar por turismo en compañía de personas de su misma edad	26	130	15	60	35	105	10	20	2	2	317	3,60
12	A la mayoría de los adultos mayores les agrada de escribir sus memorias para que sus ideas perduren a través del tiempo	16	80	18	72	41	123	12	24	1	1	300	3,41
13	La mayoría de los adultos estarían dispuestos a acudir aun centro especializado para personas de su edad	18	90	11	44	36	108	16	32	7	7	281	3,19

- 5 = totalmente de acuerdo
 4 = Muy de acuerdo
 3 = De acuerdo
 2 = Muy en desacuerdo
 1 = Totalmente en desacuerdo

3.2.2 RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS Y DISCUSION DE RESULTADOS

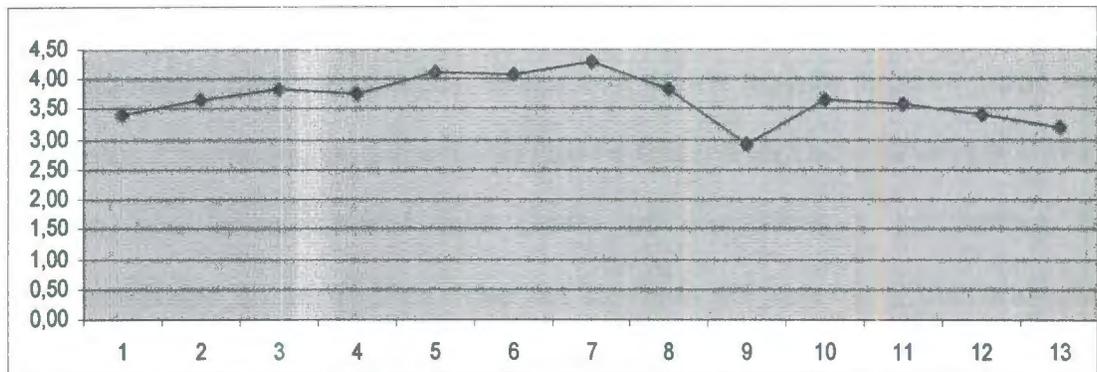


Gráfico No. 15
Fuente: Elaborado por Ana Maria Salcedo

El punto medio más alto (4.28), revela que la mayoría de los adultos mayores encuestados, coinciden en que quieren cumplir sus sueños. Muchos adultos mayores, se consideran personas activas, que disponen de tiempo libre una vez que se jubilan, tienen deseos de continuar viviendo y de realizar actividades que quizás antes por las obligaciones de trabajo y responsabilidad con sus familias, no pudieron hacerlas.

Por otro lado, podemos percibir la importancia que le dan los adultos mayores (4.10) a mejorar y mantener su vida con calidad, a través de la atención medica especializada, la actividad física y una buena alimentación, realizar paseos turísticos en compañía de personas de su misma edad.

Ellos también buscan realizar actividades automotivadoras (3.84), como recabar sus memorias, experiencias y conocimientos para que perduren en el

tiempo a través de escritos, transmitir y compartir conocimientos con las generaciones mas jóvenes, lo cual podríamos hacer realidad mediante las publicación y venta de antologías y memorias.

El punto medio más bajo (2.93), refleja que no les agrada hacerse cargo de sus nietos o bisnietos, ya que sienten que de esa manera solo sirven para ello. Sienten que ya cumplieron esa faceta en sus vidas y que ahora la responsabilidad de ser padres debe ser asumida por sus hijos, buscando de esta forma ocupar su tiempo libre en actividades de recreación, socialización, aprendizaje personal o de realización de actividades artísticas y/o manuales.

La actividad cultural ya sea para, por, con o como resultado creativo del adulto mayor parte de sus necesidades fundamentales, de amar y ser amados, ser reconocidos y respetados , ser tocados literalmente, tener un propósito, estimulación, aprender cosas nuevas, establecer relaciones satisfactorias, divertirse y tener sentido del humor, gozar de salud espiritual y mental, y propiciar espacios ya sean individuales, grupales y sociales para reencuentros consigo mismo, con los familiares, con las nuevas generaciones remodelando modos y estilos de vida que permiten hacer de este período vital una etapa útil, con sus satisfacciones y potenciales, formándose un sistema de retroalimentación y educación permanente. Un centro de recreación turística para adultos mayores, debe reunir características que puedan satisfacer las necesidades indicadas, de las personas que se alojen en estos centros.

CAPITULO IV

MARCO PROPOSITIVO

4.1 PROPUESTA DE CREACIÓN DE UN CENTRO DE RECREACIÓN TURÍSTICA PARA ADULTOS MAYORES DE LA CIUDAD DE MILAGRO

4.1.1 Justificación

En las últimas décadas del siglo XX y gracias a los adelantos científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha alargado notablemente. Esperanza de vida considerada como la cantidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir, expresado en el promedio de años de vida y cuando hablamos de expectativa de vida nos referimos a la posibilidad de vida calculada para el ser humano. Lo que a comienzos de siglo era de 50 años, ahora es de 75, 80 y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

A través de esta investigación se ha podido conocer a profundidad, lo que es y necesita un adulto mayor, esto nos lleva al compromiso de hacer conciencia en

los demás, de que los adultos mayores tienen derecho a vivir el proceso natural de la vejez con calidad de vida, referida a factores que no solo reflejen indicadores, porcentajes y estadísticas de cómo vive la gente y la satisfacción de sus necesidades básicas, sino a aspectos como la autorrealización, afectividad, respeto a sus derechos, acceso al trabajo, salud y recreación, así como espacios de participación en la sociedad.

El reconocimiento de la recreación como una necesidad y como un derecho (Declaración de los Derechos Humanos)¹, es incuestionable. La observancia de este derecho, se asume como un deber que el Estado, los organismos públicos y privados y sin fines de lucro, deben considerar para facilitar las herramientas y espacios para que los programas y servicios recreativos sean de acceso equitativo a la población.

La concepción de la recreación como un proceso de acción participativa y dinámica, facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales y de esparcimiento.

La tesis parte de una investigación que nos permitió entender el proceso natural del envejecimiento así como de las actividades que realizan o desearían realizar los adultos mayores de la ciudad de Milagro en sus momentos libres una

vez que se han jubilado, de las oportunidades que merecen para continuar su realización en su diario vivir y del gran aporte que son a nuestra sociedad actual.

En las visitas que realizamos pudimos constatar que en la ciudad de Milagro no existe ningún centro especializado al que puedan asistir estas personas, un lugar que cuente con personal capacitado, con espacios abiertos para la realización de actividades sociales como danza, manualidades, estudio, charlas, ejercicios, biblioteca, espacios donde puedan estar en contacto con la naturaleza, en goce y disfrute de la libertad.

Aproximadamente 7 de cada 10 adultos mayores encuestados manifiestan que prefieren vivir en forma independiente, ya sea en un asilo de ancianos, en un lugar especializado para personas de su edad o en una casa donde puedan gozar de independencia, apenas un 20%, se aferra a la idea de depender de algún familiar cercano.

Un centro especializado para adultos mayores debe proponer la posibilidad de que trabajen en actividades remuneradas y/o brindando servicios voluntarios a otros; la función del trabajo como soporte de la identidad, como un elemento de restauración de las personas, permite visualizar la reincorporación y la

participación plena en la vida social, como productor y dador de bienes materiales y culturales.

Otros espacios que les sirvan de puentes para el lazo social, que les permita vivir dignamente, donde se brinden servicios que garanticen las necesidades básicas del ser humano (alimento, atención sanitaria, ocio, diversión y aprendizaje entre pares) y que les permita transitar la vejez de la forma más autónoma posible, con plena participación ciudadana.

La organización del tiempo libre para el despliegue de sus capacidades, y el respeto en la selección de la ocupación de su tiempo dentro de un marco institucional que promueva continuamente actividades que faciliten encuentros consigo mismo y con los demás.

Los últimos estudios de las Neurociencias, han demostrado como, si bien es cierto, algunas células nerviosas mueren en el envejecimiento; nuevas neuronas forman axones y se comunican con otras haciendo sinapsis, compensándolas. Los programas de estimulación y de rehabilitación de los procesos cognitivos (atención, memoria, lenguaje, cálculo), deben considerar este fenómeno y la voluntad de los envejecientes, los síntomas de insatisfacción existencial, son consecuencia de la inactividad física y mental y de la falta de sentido de sus

vidas, así lo manifiestan el 48% de los adultos mayores encuestados, cuando dicen que no aceptan la soledad y un 32% cuando confiesan sentir temor a la muerte.

Los adultos mayores con inquietudes académicas quieren espacios de diálogo entre los mayores sobre sus experiencias en estos campos, esto los entretiene, los hace sentirse importantes y convencidos de que la edad no es obstáculo para continuar aprendiendo, disfrutando, valorando los pequeños detalles y compartiendo sus experiencias y saberes. Una persona adulta tiene experiencias de las cuales podemos aprender, tienen mucho que decirnos y están dispuestos a compartir. Parte de la propuesta es recuperar la memoria de los adultos mayores, en producciones antológicas de recuerdos y experiencias, porque consideramos que hay mucha producción intelectual, tradicional y laboral que se muere junto con las personas. Son historias que nunca se van a recuperar.

La vejez es como una etapa de recapitulación de todas sus vivencias que les permite tener una visión clara de sus vidas y enseñar a las futuras generaciones lo que ellos han aprendido y esa es la gran sabiduría.

Erikson¹ sostiene que: "la edad adulta tardía es también una época para jugar, para rescatar una cualidad infantil esencial para la creatividad. El tiempo para la procreación ha pasado, pero la creación puede tener lugar todavía. Aun a medida que las funciones del cuerpo se debilita y la energía sexual puede disminuir, las personas pueden disfrutar una experiencia enriquecida, corporal y mentalmente"

Acogiendo las sugerencias dadas por expertos en gerontología entrevistados, adultos mayores encuestados, y, respaldadas en algunas propuesta teóricas que hemos recogido a lo largo de esta investigación, nos permitimos realizar la presente propuesta para la creación de un Centro de Recreación Turística para los Adultos Mayores de la ciudad de Milagro.

4.1.2 Objetivos

1. El centro ofrece al adulto mayor la oportunidad de desarrollo y aprendizaje, viviendo su vida de forma entretenida e independiente, con autonomía de calidad de vida, donde podrán recrearse en distintas actividades con la realización de talleres y actividades turísticas.

Recuperar información intelectual, tradicional y laboral de los adultos mayores, en antologías de sabidurías objetivos fundamentales:

2. Proporcionar a los adultos mayores, espacios para que puedan desarrollar su vida en, tradiciones y recuerdos como tributo a su esfuerzo y desarrollo intelectual; y,
3. Facilitar oportunidades de aprendizaje para que los adultos mayores puedan compartir los conocimientos, tradiciones y experiencias recopilados a lo largo de sus vidas, a las generaciones jóvenes, como aporte a la sociedad milagreña.

4.1.3 Grupo objetivo

El centro será un espacio de convivencia armónica entre personas adultas mayores que estén interesadas en vivir con calidad esta importante etapa de la vida. No es un centro para personas indigentes, es para adultos mayores que disponen de ingresos suficientes para cubrir una pensión asequible, que ayudará a financiar su funcionamiento.

Para su aceptación al centro de recreación turística se realizará una entrevista a la familia y una entrevista personal al adulto mayor realizada por un médico Gerontólogo para determinar su buen estado de salud; y una entrevista por un psicólogo donde se evaluará su estado mental.

Es importante señalar que los adultos mayores que ingresen en el centro de recreación turística son personas que se encuentran en buenas condiciones

físicas y psicológicas, personas que puedan valerse por si mismas, que no requieran atención médica permanente.

Está concebido para residentes regulares y ocasionales. Los residentes regulares, que residan fuera del centro, pero que pasen en él durante las horas hábiles del día. Los residentes ocasionales, son adultos mayores que ingresen esporádicamente al centro, dos o tres veces por semana, feriados, etc.

Ubicación

El centro estará ubicado en un lugar periférico de la ciudad de Milagro, que sea tranquilo, descongestionado del tráfico vehicular y de personas, donde los adultos mayores puedan realizar durante el día, en un ambiente tranquilo, en contacto con la naturaleza, tanto actividades de su vida cotidiana: conversar, jugar, cocinar, reparar, construir, etc.; actividades intelectuales: leer, investigar, escribir; y, actividades físicas, deportivas y de recreación turística: jugar, bailar, guianza a puntos clave de la ciudad, sembrar plantas, cuidar animales, etc.

4.1.4 Infraestructura y actividades

El centro debe tener tres tipos de áreas:

1. Áreas comunes para compartir socialmente las actividades cotidianas. Estas deben estar compartidas en rincones de:

Cocina y repostería, los adultos mayores sienten grandes satisfacciones preparando platos y recetas tradicionales que incluyen los secretos de la abuela, para compartirlas con las personas de su misma edad en ambientes de camaradería. En estos espacios, también pueden dar cursos a mujeres jóvenes, recién casadas o solteras que deseen incursionar en el arte tradicional culinario y de repostería.

Decoración, hay adultos mayores que tienen mucha habilidad en sus manos, para diseñar y/o reparar objetos para el hogar, reutilizando materiales o acondicionándolos en objetos útiles para otras necesidades, demostrar estas habilidades, los hace sentir que son personas productivas; mas aún, si se extienden estas habilidades hacia otras personas que deseen aprender de los adultos mayores, secretos básicos y sencillos para vivir mejor.

Etiqueta social, las buenas costumbres se han convertido en prácticas tradicionales que los jóvenes de hoy no las cultivan, probablemente porque las desconocen. Hay adultos mayores que han desarrollado su vida en ambientes conservadores donde la etiqueta social y las normas de urbanidad, son de uso cotidiano. En este rincón, pueden transferir estas prácticas, en talleres dedicados a niños, adolescentes y jóvenes que necesiten hacer uso de ellas para el buen convivir en sociedades modernas.

2. Áreas comunes para recreación.

Estas deberán estar ubicada en lugares semi descubiertos, con salas para compartir.

Juegos y deportes de salón, hay adultos mayores que han desarrollado habilidades para los juegos de salón, (naipe, dominó, ajedrez, pin pon, etc.) conocen los secretos para manejar con destreza estas sanas competencias que a la vez que los divierte y entretiene, les permite socializar con personas de su edad.

Arte, música y poesía, a los adultos mayores les agrada soñar, es necesario crear espacios donde puedan compartir recuerdos relacionados con el cultivo del arte, de la música y de la poesía, el cuento, el relato, tanto para leer lo que otros han producido y entablar animadas tertulias alrededor de los temas propuestos, como para realizar creaciones propias, compartiendo afectos y emociones que los sumerjan en el mundo de los gratos recuerdos. Adicionalmente, quienes sepan manejar instrumentos musicales, tendrán oportunidad de enseñar a los que se interesan por este tipo de actividades artísticas.

Programas televisivos y radiales de interés común, a los adultos mayores les agrada comentar temas políticos, sociales, culturales y deportivos, con

personas de su misma edad, manejan criterios, lenguaje e intereses parecidos. Resulta importante promover la dinamia a través de estos medios de información para extraer datos e historias interesantes que a veces reposan dormidos en su interior, a causa de la ausencia de incentivos que activen esa valiosa información. Para el efecto, hay que diseñar un espacio adecuado para rescatar estas aportaciones.

3. Áreas independientes para producción artística e intelectual

Nuestro propósito va más allá de hacer que el adulto mayor se sienta cómodo y feliz, queremos que activen sus neuronas con el fin de obtener una producción intelectual y/o artística, construida en base a la experiencia y conocimientos acumulados. Aquí juegan un papel muy importante las nuevas tecnologías de información y comunicación, el aprendizaje del uso de la computadora e Internet; que servirán de apoyo a esta gestión, que requiere de espacios personales, que permitan a los adultos mayores, activar su información previa y dar paso a la creación de nuevas experiencias intelectuales y laborales.

4. Áreas para juegos recreativos y actividades físicas y de cuidado del medio ambiente.

Danza y recreación, el juego para los adultos mayores, es de suma importancia, es la etapa donde recobra su esencia y validez. El juego los distrae y los educa, los estimula para fortalecer su cuerpo y los mantiene en constante movimiento. Es importante, mantener espacios abiertos que ofrezcan seguridad y tranquilidad para realizar este tipo de actividades. La danza, el folclor, a la vez que los mantiene con salud física, los anima a recordar viejas tradiciones y costumbres, que muchas veces, han desaparecido.

Cultura física y deportes, es muy conocido que la salud se mantiene en buen estado, cuando se practica algún deporte; y, a su vez, el hábito de hacer deporte, contribuye a la adopción de otros hábitos de salud como son: una buena alimentación, un control periódico de su estado de salud, el cuidado y la práctica de normas básicas de higiene. Los adultos mayores, practican deportes solo cuando forman parte de un grupo. Es necesario fomentar estos espacios para mantener la calidad de vida. Eventualmente, se programarán paseos, excursiones, visitas a museos, viajes dentro y fuera del país, en donde ellos también podrán participar como guías turísticos durante las visitas; esto como parte de las actividades de recreación y de la cultura física.

Cuidado de plantas y animales, la naturaleza es la mejor aliada para mantener una buena armonía personal, a los adultos mayores, le agrada asumir responsabilidades que no le demanda mayores esfuerzos. Nuestro compromiso es dotar de espacios y oportunidades para que los residentes del centro, se sientan identificados y arraigados sentimentalmente, no solo con las personas, sino con la naturaleza. Adoptar un árbol, un animal, una planta, es darle sentido a la vida de un envejeciente.

5. Aulas para capacitación y conferencias sobre temas de interés para los adultos mayores

Para que los adultos mayores se sientan útiles a la sociedad y activos física e intelectualmente, proponemos que, periódicamente, se promuevan talleres de capacitación en los diferentes temas y aspectos que hemos detallado. Los talleres tendrán costos simbólicos, que representen un nivel de ingreso para el mantenimiento del centro y para el costeo de los paseos, visitas a museos, viajes, etc. que se irán programando durante la permanencia de los adultos mayores en el centro.

Adicionalmente, deberá estar provisto de una sala de administración, un pequeño centro de salud para la atención de emergencias, lugares de descanso con camas y hamacas, comedor, cocina y lavandería.

4.1.5 Funcionamiento y Administración del centro

El centro estará abierto durante los días laborales del año. Contará con el siguiente personal de planta:

Un Gerente - administrador del centro

Un Medico Gerontólogo

Un Psicólogo/a social

Una Enfermera/o

Dos personas especializadas en recreación turística

Un auxiliar para la limpieza y mantenimiento

Una cocinera

Un guardia de seguridad.

Un escritor de relatos

Para la atención médica, psicológica, de cultura física y recreativa, de capacitación científica y tecnológica, se establecerán convenios con las Facultades, Escuelas e Institutos de las universidades, la Cruz Roja Cantonal, el Municipio y otras entidades gubernamentales y no gubernamentales de Milagro que estén dispuestas a contribuir en calidad de servicio y extensión social y comunitaria con los adultos mayores.

Se contratará de forma permanente, un profesional que tenga experiencia en escribir relatos, a partir de datos e informaciones, obtenidas a través de conversaciones formales e informales, observaciones directas e indirectas, estudio de documentos y otras actividades ocasionales o producidas intencionalmente. Los relatos serán compilados en antologías organizadas por temas de interés, para ser editadas, impresas y publicadas por el centro, con el auspicio de organizaciones gubernamentales y/o no gubernamentales dispuestas a apoyar estas producciones. Se aspira a publicar por lo menos una antología por año.

Los posibles inversionistas para el financiamiento de este proyecto son:

El club de Leones de la ciudad de Milagro

La posibilidad de la obtención de una donación que realice el Municipio de la ciudad de Milagro a quienes presentaremos el proyecto.

Los costos estimados que implica la implementación de la infraestructura, estructura y el personal necesario para el funcionamiento del centro de recreación turístico de la ciudad de Milagro, se detalla a continuación y esta basada en precios actuales.

El análisis presentado a continuación deberá estar sujeto a estudios más profundos en caso de llevarse a cabo este proyecto pues, los precios pueden

variar especialmente en lo que se refiere a la infraestructura necesaria, debido a que los materiales a utilizarse pueden cambiar en número, calidad, tamaño etc.

4.1.6 Costos de construcción

Se cuenta con el ofrecimiento de donación por parte del Club de Leones de Milagro (sede ubicada en las calles Leonidas Plaza y Ambato) de un terreno de 336 m² con un área de construcción de 283.20 m²

El costo de construcción del metro cuadrado actualmente es de USD400.00 lo cual incluye cemento, hierro, acabados y mano de obra, lo cual implicaría una inversión

La inversión en la construcción del centro de recreación turística será aproximadamente de USD113, 280.00, que será financiado en un 30% por el Club de Leones de Milagro, 15% por el Municipio de Milagro, 30% presupuesto personal, 15% La Cemento Nacional, y 10% por otras entidades privadas.

El centro contará con un capital humano profesional, contratado bajo la modalidad de servicios profesionales, durante el primer año, A continuación la siguiente tabla.

4.1.7 Cuadro costos Sueldos de Personal

Cantidad	Cargo	Horas Trabajo	Sueldo USD
1	Administrador	40 horas semanales	400.00
1	Gerontólogo	30 horas semanales	500.00
1	Psicólogo social	15 horas semanales	300.00
2	Enfermera/o	8 h diarias cu	250.00
1	Fisioterapeuta	20 horas semanales	350.00
2	Personas recreación turística	4 h diarias c/u	270.00
1	Guardia de Seguridad	8 h diarias	250.00
1	Cocinera	4 h diarias (1/2t)	200.00
1	Personal limpieza	4 h diarias(½ t)	200.00
total			\$3,240.00

Tabla No. 8 Costos de Sueldos del Centro de Recreación Turística

4.1.8 Cuadro de Costos, Egresos e Ingresos

EGRESOS		INGRESOS		CANTIDAD DE PERSONAS
Servicios Básicos	\$. 190.00	12 Seminarios	\$2,160.00	15
Sueldos	\$ 3,240.00	Venta souvenirs	\$200.00	
Alimentos	\$1020.00	Alquiler aulas	\$300.00	
Limpieza	\$250.00	Pensión fija	\$110.00	25
Otros Gastos	\$1500.00	½ pensión	\$50.00	15
Internet	\$50.00			
	\$6,250.0			\$6,160.00
Ganancia		-90.00		

Tabla No. 9 Costos de Operación Centro de Recreación Turística

El centro de recreación turística para adultos mayores estará financiado a través de:

Los aportes (pensiones) mensuales de los adultos mayores residentes. (\$110.00 pensión fija, \$50.00 media pensión).

Los ingresos obtenidos a través de las **capacitaciones** realizadas para los adultos mayores y público en general (aproximadamente 12 cursos al mes a un costo de entre 10 a USD 12.00 por asistente), tales como cursos de cocina artesanal (pizza), repostería con los productos de la temporada (piña, mango, caña de azúcar, guineo), decoración de globos, bisutería, etc.

Los ingresos obtenidos a través de la venta **de las antologías de sabidurías**, tradiciones y recuerdos.

Venta de **souvenirs** elaborados por los adultos mayores y de **snacks** al público en general (familiares, etc.)

Alquiler de sala de audiovisuales.

Los **talleres** dictados por residentes adultos mayores (luego de 1 año de estar posicionado el centro) tales como: técnicas de redacción ortografía, de música, de oratoria etc. Según la destreza, habilidad del adulto mayor.

Se tiene proyectada **la preparación de guías nativos de la zona**, con apoyo del Ministerio De turismo para capacitar a los adultos mayores que lo deseen y que se encuentren en las mejores condiciones físicas. Ellos podrán realizar cortas caminatas para mostrar los atractivos turísticos de Milagro tales como las cataratas, el museo Viteri Gamboa donde se encuentran restos arqueológicos de la cultura Milagro-Quevedo, así como la Hacienda Jerusalén donde podrán ver las tolas de esta cultura. Los viveros de Milagro, famosos por la gran variedad de plantas y flores que se producen, muchas de ellas traídas a la ciudad de Guayaquil para la regeneración urbana. Visitar el monumento a la Piña, visita al Ingenio Valdez, el más antiguo del Ecuador, donde podrán mostrar los cultivos de caña de azúcar así como el proceso para la obtención de este producto. Esta

actividad será remunerativa tanto para el adulto mayor como para el centro de recreación turística.

Se están haciendo gestiones para la participación de empresas privadas auspiciantes en este proyecto, tales como empresas de alimentos, industriales, maderera, médicas, educativas, librerías, empresas del Estado como la Subsecretaria de Turismo, el Consejo Provincial del Guayas etc. Que podrán dotar de implementos como leches en polvo suplementos alimenticios, colchones, sillas, mesas, materiales plásticos para cocina, libros, línea blanca para cocina, capacitaciones con charlas en el centro de recreación turística. A cambio se incluirán sus marcas en la página web del centro de recreación turística de Milagro, la cual pronto estará en construcción, como medio de promoción y publicidad de sus empresas además de ofrecerles nuestros servicios a sus familiares con pensiones especiales.

En los primeros 6 meses se estima tener menos ingresos que ganancias sin embargo el rubro de Otros Gastos se verá disminuido dado que en éste se han considerado valores iniciales por instalación de equipos o artefactos así como gastos de papelería para la publicidad del centro, costo que luego disminuirá puesto que la publicidad se hará por medio de la página en Internet del centro de recreación turística.

4.1.8 Beneficios del proyecto

Desarrollar este proyecto en toda su magnitud, trae consigo múltiples beneficios al sector de Las Piñas en la ciudad de Milagro, ya que sería el primer centro de recreación turística de la ciudad con servicios básicos e instalaciones que podrán satisfacer las necesidades de esparcimiento, recreación y aprendizaje de los adultos mayores de la ciudad.

Este proyecto que no cuenta con fines de lucro sino al contrario, es un centro que brinda la oportunidad a los adultos mayores de Milagro de seguir desarrollando sus habilidades mediante el pago de una mensualidad accesible que podrá ser descontada de su aportación al IESS.

Será un generador de fuentes de trabajo y al mismo tiempo generador de cambio en la mentalidad de la comunidad Milagrera, creando conciencia de la importancia que constituyen los adultos mayores en esa comunidad.

Mediante las actividades programadas el adulto mayor se encontrará en actividad mental y en movimiento físico brindándoles oportunidades de desarrollo y aprendizaje en un entorno nuevo; el trabajo y las actividades lúdicas serán medios restauradores que les permitirán sentirse miembros participantes de nuestra sociedad.

CONCLUSIONES

- En la ciudad de Milagro la población de adultos mayores es de 8.863; de los cuales, 2.322 son activos y 4.611 adultos inactivos.
- No existen centro recreativos para los adultos mayores, solo hay un centro de cuidado de ancianos llamado Hogar de Betania.
- No hay grupos conformados por adultos mayores que realicen actividades comunes entre ellos. (culturales, sociales, recreativas)
- Estas personas desean mantener su independencia, lo cual los lleva a buscar lugares donde puedan sentirse a gusto y en libertad fuera de la ciudad.
- En la ciudad de Milagro existen varios lugares turísticos donde sus leyendas o historias las podemos rescatar de las experiencias vividas de los adultos mayores de esta zona.
- No hay conciencia en la comunidad de las necesidades de este sector de la población por desconocimiento o falta de preocupación para estas personas.
- Rescate de las vivencias y experiencias en diferentes aspectos y facetas de sus vidas para poder plasmarlos en antologías útiles como legados históricos para las nuevas generaciones.

- La recolección de esta información se hará mediante conversaciones formales e informales, observaciones directas e indirectas, estudio de documentos, fotografías, y otras actividades ocasionales o producidas intencionalmente. Los relatos serán compilados en antologías organizadas por temas de interés, para ser editadas, impresas y publicadas por el centro, con el auspicio de organizaciones gubernamentales y/o no gubernamentales dispuestas a apoyar estas producciones. Se aspira a publicar por lo menos dos antologías por año.

RECOMENDACIONES

Después de un análisis de todos los componentes que afectan directa o indirectamente al proyecto presentado en este documento, se hacen las siguientes recomendaciones:

Dada la creciente población de adultos mayores en la ciudad de Milagro se recomienda realizar charlas informativas para enseñar y concienciar sobre todo a los jóvenes y a la comunidad a cambiar la forma de ver al adulto mayor, que el envejecer no es malo ni es una enfermedad, sino una etapa natural e inevitable en nuestras vidas y de la importancia que constituyen estas personas dentro de su comunidad.

Se encontró que un gran porcentaje de adultos mayores encuestados de la ciudad de Milagro tienen la disposición, actitud y el deseo de aprender y de buscar espacios de recreación, por lo que se propone la creación de un centro especializado para adultos mayores en donde puedan satisfacer estas necesidades en sus tiempos libres.

Realizar actividades como visita de jóvenes de colegios o universitarios al centro de recreación turística donde podrán interactuar con los adultos mayores e

intercambiar experiencias, ideas y conocimientos, se busca crear relaciones intergeneracionales que serán enriquecedoras a jóvenes y adultos mayores.

Comprometer a las entidades gubernamentales y no gubernamentales a que dentro de sus actividades de labor social se promueva el apoyo al desarrollo de centros turísticos para los adultos mayores.

Hasta que se pueda construir el centro propuesto, se podrían firmar alianzas estratégicas con las universidades para que los adultos mayores puedan asistir a ellas y contar con atención médica, capacitaciones en computación, guías turísticas, talleres de recreación, utilización de las bibliotecas de las universidades, atención al desarrollo físico con supervisión de enfermeras, desarrollo de la expresión artística en los centros especializados.

La ESPOL a través de su centro de publicaciones acoja las ideas compiladas en las antologías que tendríamos y las publiquen sin costo.

ANEXOS

ENTREVISTAS A EXPERTOS

Anexo no. 1 - Preguntas guías

I. Información general

1. ¿Cuál es su formación a nivel académico?
2. ¿Cuál es su experiencia de trabajo con adultos mayores?

II. Información específica

3. Cuando se habla de adultos mayores. ¿A qué grupo de personas se hace referencia?
4. ¿Hay alguna edad o características específicas que identifica a este grupo de personas?
5. ¿Cómo explica esta frase: "El hombre se jubila porque es viejo, o se vuelve viejo porque se jubila"?
6. ¿Qué es para usted la vejez?
7. ¿Cuáles son los cambios que se operan en las personas que los induce a sentirse "Viejos"?
8. ¿Cree usted que los adultos mayores pueden realizar actividades productivas?

9. ¿Considera usted que una persona que ha llegado a esta etapa de adultez debe resignarse a tener un espacio para bien morir o luchar por conseguir espacios para divertirse, recrearse y aprender?
10. ¿Considera usted que preocuparse por mejorar el nivel de vida de los adultos mayores es un gasto innecesario o una inversión cuyos frutos serán aprovechados por las nuevas generaciones?
11. ¿Cree usted que a los adultos mayores les interesa aprender cosas nuevas y disfrutar de la compañía de personas de su misma edad?
12. De las experiencias que usted tiene, ¿Cree usted que los centros de atención a los adultos mayores, son centros gerontológicos especializados?
13. Según su perspectiva, ¿Qué aspectos destacaría en un centro de atención a adultos mayores?
14. ¿Cree usted que las experiencias de los adultos mayores, si fueran documentadas servirían como apoyo a las nuevas generaciones?

Anexo No. 2 - Encuesta**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL LITORAL****LICENCIATURA EN TURISMO**

Instrumento dirigido a adultos mayores

Objetivo:

Conocer criterios sobre el uso del tiempo libre de los adultos mayores y la necesidad de su aprovechamiento efectivo para mejorar la calidad de vida.

Instructivo:

Lea detenidamente la pregunta y escriba en el recuadro que está a su derecha, el número que más se acerca a su criterio personal:

I. INFORMACIÓN GENERAL**1. Edad:**

1. 65 - 70
2. 71 - 75
3. 76 - 80
4. 81 o más

2. Usted trabaja actualmente en:

1. Empresa del estado
2. Empresa privada
3. Negocio propio
4. Otra actividad.

Especifique: _____

5. No trabaja actualmente

3. Usted trabajó en: (marque la de mayor importancia)

1. Empresa del estado
2. Empresa privada
3. Negocio propio
4. Otra actividad
5. No trabajo

4. Recibe remuneración económica por:

1. Jubilación
2. Inversiones
3. Rentas
4. Sueldo por trabajo
5. Ingresos por negocio propio
6. Ayuda de un familiar

7. Ninguna

5. En caso de ser jubilado. Se jubiló por:

1. Decisión personal

2. Decisión de la empresa

3. Decisión de la familia

4. Problemas de salud

5. Otros. Especifique _____

II. INFORMACIÓN ESPECÍFICA

6. Las personas consideran que la vejez es:

1. Un proceso natural

2. Una etapa de pérdidas

3. Una enfermedad

4. Una bendición

5. Otra: _____

7. Generalmente la gente piensa que un adulto mayor es:

1. Una compañía
2. Un estorbo
3. Una carga
4. Una fuente de sabiduría y conocimientos

8. La generalidad de los adultos mayores consideran que la responsabilidad de su cuidado recae en:

1. La familia
2. La sociedad
3. En sí mismo

9. La mayoría de los adultos mayores:

	SI	NO
a. Tienen miedo a la muerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Aceptan la soledad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Están dispuestos a mejorar su calidad de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Están concientes de los cambios físicos que experimentan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Sienten necesidad de divertirse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Necesitan oportunidades para sentirse útiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Requieren de espacios para utilizar su tiempo libre productivamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Desean alcanzar nuevas expectativas de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Desean ocuparse en tareas productivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Les agrada transmitir sus experiencias de vida a los jóvenes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. La mayoría de los adultos mayores piensan que: (escoja solo 2 en orden de prioridad)

- | | |
|---|--------------------------|
| a) Todo lo sé y lo conozco | (Primera |
| b) Aún no es tarde para aprender | prioridad) |
| c) Mi experiencia vale más que la ciencia | |
| d) Los jóvenes deben apoyarse en los viejos | <input type="checkbox"/> |

- e) Ya no sirvo para nada
- f) Debo resignarme y esperar la muerte
- g) A mi edad ya no es posible aprender
- h) No puedo adaptarme a los cambios
- i) Mi experiencia puede ser útil si queda escrita
- j) Mi vida aún puede ser productiva

(Segunda
prioridad)

11. A esta edad a usted le agradaría vivir: (escoja una opción)

- a. En la casa de uno de sus familiares cercanos
- b. En una casa independiente
- c. En un lugar especializado para adultos mayores
- d. En un asilo de ancianos

**12. Un centro especializado para atención a los adultos
mayores debe ser:**

- a. Un lugar para estar cuidado y tranquilo
- b. Un lugar para compartir con personas de su misma edad
- c. Un lugar para hacer las actividades que siempre le han
agradado hacer
- d. Un lugar que le permita vivir, viajar y producir
- e. Un lugar para seguir aprendiendo
- f. Un lugar para compartir experiencias laborales y de vida

g. Todas las que se apliquen

Responda a las siguientes preguntas, de acuerdo a lo que usted conoce o a su criterio personal.

13. ¿Cuáles son los aspectos que debe considerar un centro especializado en atención a los adultos mayores?

14. ¿Cómo le gustaría que luciera físicamente un centro especializado para adultos mayores?

Anexo No. 3 - Instructivo

Lea las siguientes premisas y señale una de las siguientes alternativas, en cada una:

	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
15. A la mayoría de los adultos mayores les agrada realizar actividades artísticas y/o manuales.					
16. A la mayoría de los adultos mayores les agrada tener una vida social.					
17. Es necesario que los adultos mayores ocupen su tiempo libre en actividades automotivadoras.					
18. Los adultos mayores merecen un trato diferenciado con las personas de otras edades.					
19. Los adultos mayores necesitan atención médica especializada.					
20. A la mayoría de los adultos mayores les hace bien realizar ejercicios físicos diarios.					
21. Los adultos mayores jubilados merecen hacer realidad sus sueños.					
22. La mayoría de los adultos mayores están satisfechos por la labor desempeñada hasta hoy.					
23. A los adultos mayores les					

agrada hacerse cargo de sus nietos y bisnietos.					
24. A los adultos mayores les anima la idea de enseñar sus experiencias a los más jóvenes.					
25. A la mayoría de los adultos mayores les motiva la idea de viajar por turismo en compañía de otras personas de su misma edad.					
26. A la mayoría de los adultos mayores les agrada la idea de escribir sus memorias para que sus ideas perduren a través del tiempo.					
27. La mayoría de los adultos mayores estarían dispuestos a acudir a un centro especializado para personas de su edad.					

Muchas gracias por su colaboración

Número:

--	--

ASILO DE ANCIANOS HOGAR DE BETANIA – MILAGRO



COMEDOR



DORMITORIO

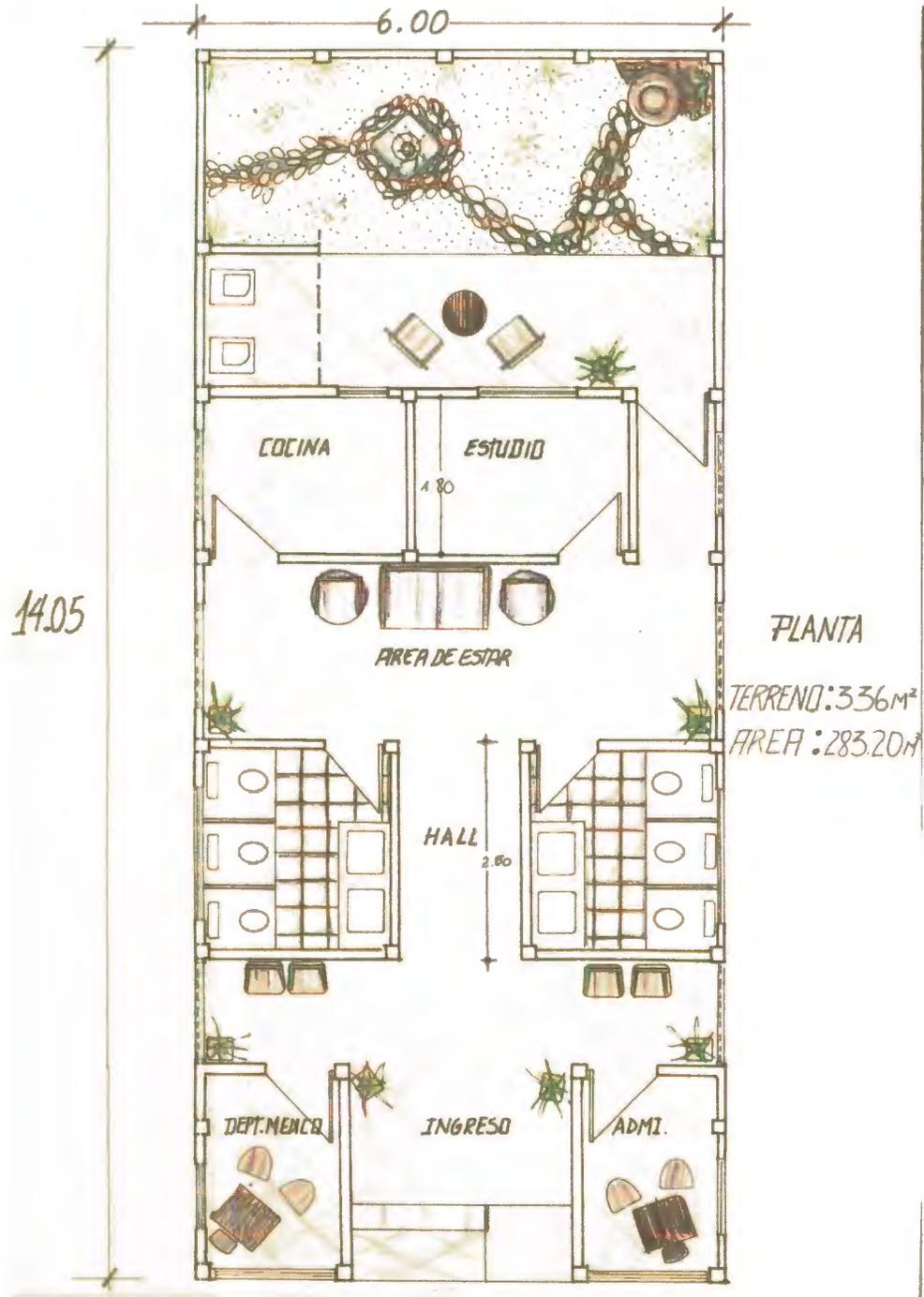


JARDIN



DISPENSARIO MEDICO

PLANO DEL PROYECTO "CENTRO DE RECREACION TURISTICA"



BIBLIOGRAFÍA

1. Gallar M. Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. Madrid, Editorial Paraninfo, 1998.
2. Murillo JC. Manual recreativo para personas de edad avanzada. Indo American Press Service, Bogotá, 1996.
3. Reyes-Ortiz CA, Moreno CH (editores). Medicina Geriátrica. Cali, Editorial Catorse, 1999.
4. Reyes-Ortiz CA. Importancia de la religión en los ancianos. Colombia Medica 1998; 29:155-157.
5. FUNLIBRE. Educación para el tiempo libre. Bogota, Ediciones Cerlibre, 1994.
6. Solano, B. T. ¿Cuál calidad de Vida? En el mejor de los casos esta superdeteriorada. (1997). Documento periodístico. Medellín. Colombia.
7. Barros, C. (1194). Aspectos Sociales del Envejecimiento. En: La atención de los ancianos: Un desafío para los años noventa. OPS, 546. Washington D.C. USA.
8. http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_ERV_intro.htm
9. <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>
10. Elcomercio.com - Salud, Geriatria, Atención — Agosto 22, 2006
11. Diario La Hora- Ecuador, 03.05.2006

12. Programas Gubernamentales-Ecuador Red Latinoamericana de Gerontología
13. <http://www.eclac.cl/celade/noticias/paginas/3/20633/ECUADOR2.pdf>
14. <http://www.dlh.lahora.com.ec/paginas/judicial/PAGINAS/Ley.del.Anciano.htm> - REGISTRO OFICIAL No. 806 - 06 de Junio de 1991
15. Programas Gubernamentales-Ecuador Red Latinoamericana de Gerontología
16. <http://www.eclac.cl/celade/noticias/paginas/3/20633/ECUADOR2.pdf>.
17. Plan de Acción Internacional. Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento - Madrid Febrero 2002
18. Declaración de Chía – Encuentro Latinoamericano y del Caribe de Líderes y Organizaciones de Personas Mayores Bogotá – Colombia – Octubre 2003