

**EXPERIENCIA DE TRABAJO SOCIAL CON ADULTO MAYOR EN EL CENTRO
JUVENIL AMANECER – BUCARAMANGA 2010.**

YELITHZA RANGEL FLÓREZ

**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER.
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS.
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL.
BUCARAMANGA.
2011**

**EXPERIENCIA DE TRABAJO SOCIAL CON ADULTO MAYOR EN EL CENTRO
JUVENIL AMANECER – BUCARAMANGA 2010.**

YELITHZA RANGEL FLÓREZ.

Proyecto de Grado como requisito para optar al título de Trabajadora Social.

**Director:
MILTON ORTIZ PICÓN.
Trabajador Social.**

**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER.
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS.
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL.
BUCARAMANGA.
2011.**

DEDICATORIA.

A mi familia que son los pilares fundamentales en mi vida.

A mi madre que es la musa de mi inspiración para alcanzar mis sueños, mi amiga del alma, ejemplo de valentía y constancia, ser maravilloso que me ha brindado todo su apoyo y amor.

A mi padre ejemplo digno de amor, respeto, confianza, cariño y sabiduría que me ha brindado toda su confianza para lograr mis metas.

A mi hermana motor y luz de mi vida.

A mis amigos y amigas que han estado hay cuando más los he necesitado para darme su apoyo y cariño incondicional.

AGRADECIMENTOS.

A DIOS, fuerza positiva, de amor y de bondad; que iluminó mi camino, me rodeó de personas maravillosas y me colmó de sabiduría y fortaleza para llegar hasta aquí.

Al profesor MILTON ORTIZ PICON por su afecto, su apoyo, su confianza en mis capacidades y la autonomía brindada en todo el proceso.

A la profesora NELLY AGUILAR por compartir sus conocimientos y sabiduría.

A BLANQUITA por ser un ángel y brindarme su apoyo y colaboración en todo este tiempo.

Mis más sinceros agradecimientos a todos los docentes de la Escuela de Trabajo Social que me acompañaron en toda mi carrera impartiendo sus conocimientos y aprendizajes para formarme como trabajadora social y reafirmar una vez más la importancia de esta gran profesión.

A mis compañeros y compañeras de clases por compartir momentos gratos durante todo el tiempo en que convivimos juntos.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION.	11
1. MARCO REERENCIAL DE LA EXPERIENCIA.	12
1.1 LA FAMILIA.	12
1.1.1. Topología Familiar.	14
1.1.2. Los Roles en la Familia.	14
1.1.3. La Familia y el Adulto Mayor.	15
1.2 ADULTO MAYOR.	16
1.2.1. ¿Qué Es La Vejez?	17
1.2.2. Definición del Término Adulto Mayor.	18
1.2.3. Concepto Mundial de Adulto Mayor - Parte Demográfica.	18
1.2.4. Rol Que Desempeña el Adulto Mayor en la Familia	19
1.2.5. Cambios Característicos de la Tercera Edad.	20
1.2.6. Teoría Sistémica o Teoría del Marcapasos También Llamada “Reloj del Envejecimiento” (Burnet, 1970).	23
1.2.7. Teoría Humanista.	23
1.2.8. Mitos Relacionados con la Tercera Edad.	25
1.3. TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR.	27
1.4. CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.	29
2. MARCO LEGAL DE LA EXPERIENCIA.	31
2.2. PRINCIPIOS DE LAS NACIONES UNIDAS A FAVOR DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.	31
2.3. UNA PERSPECTIVA A LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR.	33
2.4. DERECHOS Y DEBERES DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.	35
3. CONTEXTUALIZACION DE LA EXPERIENCIA.	38
3.1. DIVISIÓN POLÍTICO URBANA DE BUCARAMANGA.	38
4. CARACTERIZACIÓN INSTITUCIONAL.	41
4.1. HISTORIA DEL CENTRO JUVENIL AMANECER.	41
4.2. MISIÓN.	42
4.3. VISIÓN.	42
4.4. OBJETIVO GENERAL DEL CENTRO JUVENIL AMANECER.	43
4.5. OBJETIVOS EPECIFICOS DEL CENTRO JUVENIL AMANECER.	43
4.6. POLITICA DE CALIDAD DELA INSTITUCIÓN.	44
4.7. PROGRMAS QUE OFRECE LA INSTITUCIÓN.	44
4.8. BENEFICIARIOS DE LOS PROGRAMAS.	45

5. INTERVENCIÓN DE TRABAJO SOCIAL.	46
5.1. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN CON LA QUE SE TRABAJO.	46
5.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA OBJETO DE INTERVENCIÓN.	48
5.3. DIAGNOSTICO.	49
5.4. ÁRBOL DE PROBLEMAS Y OBJETIVOS.	49
5.5. JUSTIFICACIÓN DEL PROCESO E IMPORTANCIA DE SU REALIZACIÓN.	51
5.6. OBJETIVOS A CUMPLIR EN EL PROYECTO.	52
5.7. OBJETIVO GENERAL DE “CAMINOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA”	52
5.8. PROCESO METODOLOGICO DE LA INTERVENCIÓN.	53
5.9. EJECUCIÓN, LOGROS, RESULTADOS Y ALCANCE DE LOS OBJETIVOS.	54
5.10. ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN.	56
6. ANALISIS DE LA INTERVECIÓN DE TRABAJO SOCIAL CON ADULTO	57
7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.	58
8. EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA.	60
9. CONCLUSIONES.	61
10. RECOMENDACIONES.	62
BIBLIOGRAFÍA.	63
ANEXOS.	65

RESUMEN.

TITULO: FAMILIA, ADULTO MAYOR, TIEMPO LIBRE Y CALIDAD DE VIDA.*

SUBTITULO: EXPERIENCIA DE TRABAJO SOCIAL CON ADULTO MAYOR EN EL CENTRO JUVENIL AMANECER – BUCARAMANGA 2010.

AUTOR: YELITHZA JULIETH RANGEL FLÓREZ.**

PALABRAS CLAVES: Familia, Adulto Mayor, Tiempo Libre, Calidad de Vida Y Planificación Participativa.

CONTENIDO.

Este proyecto se realizo en el CENTRO JUVENIL AMANECER específicamente en el programa de adulto mayor llamado “SEMILLAS DE SABIDURIA” que está compuesto por 26 grupos de adultos mayores en donde la práctica profesional de Trabajo Social fue direccionada a darle buen uso al tiempo libre debido a que cuando se llega a la etapa senil se gana muchas cosa entre ellas una gran cantidad de tiempo libre, es por esta razón que se realizaron actividades lúdico recreativas, talleres informativos, manualidades, caminatas ala aire libre y actividades de tertulia como juegos de ajedrez, parques, la rana, el sapo, tejo y mini tejo entre otras actividades que se realizaron.

Para esto se tuvo en cuenta que el adulto mayor no es un ser sortario si no que hace parte de una familia que a su vez está compuesta por otras personas de diferentes edad y juegan roles diversos; este grupo poblacional de la tercera edad esta sujetos a cambios físicos, psicológicos y económicos entre otros que afectan su salud física y mental teniendo como consecuencia un auto aislamiento voluntario de este en su familia.

Es por esta razón que la intervención e Trabajo Social fue directa con la población objeto ya que se realizaron actividades que tenían como único fin darle buen uso al tiempo libre que tiene estos individuos, se conto con la colaboración interinstitucional de las personas que trabajan en este lugar. En la intervención se realizo una caracterización de la comunidad dando como resultado un diagnostico que evidencio la importancia que tiene el tiempo libre en la calidad de vida de las personas.

* Trabajo de Grado

** Facultad Ciencias Humanas; Escuela de Trabajo Social. Director Milton Ortiz Picon

ABSTRACT

TITLE: FAMILIES, SENIOR CITIZENS, LEISURE AND QUALITY OF LIFE.*

SUBTITLE:

SOCIAL WORK EXPERIENCE WITH OLDER YOUTH CENTER IN THE DAWN - BUCARAMANGA 2010.

AUTHOR: YELITHZA JULIETH RANGEL FLÓREZ.**

KEYWORDS: Family, Senior, Recreation, Quality of Life and participatory planning.

CONTENTS:

This project was conducted in the DAWN YOUTH CENTER specifically in the elderly program called "Seeds of Wisdom" which is composed of 26 groups of older adults where the professional practice of social work was directed to give free time to good use because that when it comes to the senile stage wins many thing including a lot of free time is for this reason that recreational activities were fun, informative workshops, crafts, outdoor walks and activities wing talk shows such as chess sets, parks, the frog, toad, shuffleboard and mini shuffleboard and other activities that were performed.

To this was taken into account that the older adult is not a being sortario if that is part of a family which in turn is composed by other people of different age and play different roles, this population of elderly is subject to physical, psychological and economic among others that affect their physical and mental health have resulted in a voluntary self-isolation is in your family.

It is for this reason that social work intervention and went straight to the target population and activities that took place were the sole purpose of being put to good use the free time you have these guys, we had the inter-agency collaboration of people working in this place. The intervention was conducted to characterize the community, resulting in a diagnosis that evidenced the importance of leisure in quality of life of people.

* Degree Work

** Faculty Humanities, School of Social Work. Director Milton Ortiz Picon

INTRODUCCION.

Este proyecto tiene como bases fundamentales: la familia, el adulto mayor, el tiempo libre y la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Todas las personas en un momento dado de la vida perteneceremos al grupo poblacional de la tercera edad en donde atravesaremos por una etapa de la vida que se considera como la última, en donde los proyectos de vida ya se han consumado en su mayoría, siendo posible disfrutar de la vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

Para las personas de la tercera edad existen diversos centros especializados es su comportamiento en donde les brindan espacios lúdicos y recreativos informativos entre otros en donde estas personas socializan con personas que son contemporáneos; a su vez cuentan con unas series de leyes y decretos que amparan sus derechos para que no sean vulnerados debido a que hacen parte de la población de carácter "vulnerable" de la sociedad.

Estos centros les otorgan beneficios especiales en relación a los servicios programas que brindan una de los más importantes es el de la salud, contando además con actividades especiales creadas básicamente para mantener a esta población activa y partícipe de la sociedad.

1. MARCO REERENCIAL DE LA EXPERIENCIA.

Desde el principio de la humanidad la “SOCIEDAD” ha contado con una institución de vital importancia como es la familia que a su vez se encuentra compuesta por integrantes (Madre, Padre, Hijos y Abuelos) que en la mayoría de los casos varían entre sus edades.

En las familias se encuentra diversas tipologías haciendo cada familia única e irrepetible para la sociedad en el transcurso de este marco referencial encontraremos los temas que hacen alusión a un miembro muy importante de esta que es el ADULTO MAYOR y tomaremos los siguientes pilares: (Familia, Adulto Mayor, Tiempo Libre y Calidad de Vida); para abordar el tema concerniente al adulto mayor.

1.1 LA FAMILIA.

La familia, según la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio (que, en algunas sociedades, sólo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia), y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre. También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros¹.

No hay consenso sobre la definición de la familia. Jurídicamente está definida por algunas leyes, y esta definición suele darse en función de lo que cada ley establece como matrimonio. Por su difusión, se considera que la familia nuclear derivada del matrimonio heterosexual es la familia básica. Sin embargo las formas de vida familiar son muy diversas, dependiendo de factores sociales, culturales,

¹ Naciones Unidas Declaración de los Derechos Humanos. [en línea] <<http://www.un.org/es/documents/udhr/>> [citado el 28 de mayo 2011]

económicos y afectivos. La familia, como cualquier institución social, tiende a adaptarse al contexto de una sociedad.

Entre los principales autores que tienen escritos y tratados sobre la familia se encuentra **FEDERICO LE PLAY** quien plantea lo siguiente:

La familia se divide en tres tipos que son: (*patriarcal, inestable y familia tronco*).

La familia patriarcal: El padre ejerce la suprema autoridad sobre sus hijos y los hijos de quienes vivan con él. El patriarca es quien dirige todos los trabajos, satisface las necesidades de los miembros de la familia y conserva los ahorros restantes, unas veces satisfechas las necesidades de su familia.

La familia inestable: Sería similar a la que hoy conocemos como *familia nuclear*: Su carácter de inestable se debe a su poca inestabilidad frente a la crisis económica que se encuentra viviendo en la actualidad. Este tipo de familia es característica de la clase trabajadora industrial, esta tipología familiar también se encuentra en las clases altas.

La familia tronco: esta tipología familiar presenta características similares a la *familia patriarcal*. La herencia no se divide entre todos los herederos. Esta recae en uno de ellos, quien se queda con los bienes de la familia.²

Citando a Durkheim “La sociedad es más que la suma de los individuos que la componen, la sociedad tiene vida y existencia propia, por eso, de acuerdo al tipo de sociedad será la estructura familiar”.³

En la familia se acentúa el vínculo de consanguinidad en donde únicamente los parientes unidos por vínculos de sangre hacen parte de ella, y se forma la idea de que cada hijo al casarse formara su propia familia. Por lo tanto se puede definir que la familia como el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

² Le Play Frederic. Enciclopedia Internacional de Ciencias Sociales, pág.198

³Durkheim Emilio. La familia como Ámbito Educativo. Editorial: Atalaya. pag.116

La familia posee diversas características y en la sociedad existen diversas tipologías y para poder determinar estas tipologías familiares la historia toma en cuenta los factores que influyeron en la misma, debido a que la tipología familiar más que dar un orden o una clasificación a las familias lo que busca es dar un papel estabilizador a la estructura interna de esta misma.

1.1.1. Topología Familiar.

FAMILIA NUCLEAR: formada por la madre, el padre y su descendencia.

FAMILIA EXTENSA: formada por parientes cuyas relaciones no son únicamente entre padres e hijos. Una familia extensa puede incluir abuelos, tíos, primos y otros parientes consanguíneos o afines.

FAMILIA MONOPARENTAL: en la que el hijo o hijos vive(n) sólo con uno de los padres.

FAMILIA HOMOPARENTAL: en la que el hijo o hijos vive(n) con una pareja homosexual.

OTROS TIPOS DE FAMILIAS: aquellas conformadas únicamente por hermanos, por amigos (donde el sentido de la palabra "familia" no tiene que ver con un parentesco de consanguinidad, sino sobre todo con sentimientos como la convivencia, la solidaridad y otros).

Las personas que conforman estas tipologías familiares juegan un papel importante en el desarrollo de la dinámica familiar debido a que cada una de estas personas ejerce un rol específico ya que a su vez tiene características esenciales e irremplazables por otro miembro de la familia.

1.1.2. Los Roles en la Familia. Las personas que conforman una familia se ven envueltas en un juego de roles en donde cada miembro de estas ejerce un papel diverso como: educadores, protectores, brindadores de afecto, cariño y ternura entre otros.

La dinámica familiar es el juego de roles o papeles de los miembros de una familia Nuclear (madre, padre e hijos) o extensa (madre, padre, hijos, tíos, abuelos, primos entre otros). La familia como microsistema en que se interrelacionan sus integrantes; funciona en base a sus propósitos, anhelos, expectativas de quienes la integran

Para que la dinámica familiar sea armoniosa está debe tener en cuenta que cada miembro de esta posee un rol específico y lo debe cumplir, al no hacerlo se creara en esta un conflicto interno en donde tanto los padres, los hijos, abuelos y las personas que se encuentren compartiendo con esta familia perderán el significado de la misma.

1.1.3. La Familia y el Adulto Mayor. Como lo se había nombrado con anterioridad la familia en muchos casos se compone por: (madre, padre, hijos y abuelos); en donde estos últimos ejercen un papel importante ya que son el miembro con más edad esta familia por lo cual representa la historia de la sociedad y la sabiduría que esta persona a adquirido a través de su vida puede ser compartida con los integrantes de su familia.

El adulto mayor en la sociedad actual desempeña un papel importante debido a que solo estas personas saben los acontecimientos sucedidos en un periodo específico de la sociedad ya que estas permanece en un cambio continuo en donde los hechos históricos forman un papel importante en la vida de las personas y marca cierta generaciones con hechos importantes en cada uno de ellas.

Los adultos mayores ejercen un papel clave en el entorno familiar en especial en la dinámica familiar debido a que la dinámica familiar es un juego de roles en donde cada individuo o miembro de la familia juegan a hacer (padres, madres, hijos, hijas, tíos, tías, sobrinos, sobrinas, abuelos, abuelas y amigos).

En el contexto la dinámica o el funcionamiento de la vida familiar, requiere de la interrelación armónica de todos sus miembros, según el rol o competencia de cada uno. Ella está regulada por las normas de vida diseñada previamente por los padres, y los hijos a imitación de éstos, progresivamente se van comprometiendo con los patrones de vida de su familia. El momento en el que la mujer y el hombre, por una u otra razón o circunstancia se convierten en padres no pueden renunciar a ejercer su rol, en la sociedad actual las funciones de los padres son de carácter igualitario para ambos, pues cada uno en ausencia del otro debe ser, frente a los hijos y ser la autoridad que encabece las funciones de la familia.

En este juego de la dinámica familiar se destacan varios roles como lo son: rol biológico, educador, económico, seguridad, educativo, recreativo, de promoción social y comunicador.

La misión de los abuelos es la de unir a la familia dando consejos cuando así lo necesiten, cuando se lo soliciten, son los encargados de normalizar las relaciones familiares y sobre todo brindan mucho cariño a la familia. Los abuelos deben intervenir con inteligencia, reconocer que la responsabilidad de la familia ya no está bajo su mando y ya no es la suya ya que puede que sea de su hijo o de su hija.

Él o ella es la encargada de transmitir la sabiduría obtenida a través de sus años familiar enseñan a los niños conocimientos y capacidades especiales, lo cual difiere del comportamiento de los jóvenes de la actualidad debido a que el cambio de épocas origina cambios en la moda y en el comportamiento y vestimenta de los jóvenes.

Como hemos visto el adulto mayor es una persona importante en cada una de las diversas familias, pero queda una duda y es quién es este, cuáles son sus características y qué clase de rol desempeña en la dinámica familiar entre otras cosas concernientes a este tipo de población se trataran con anterioridad.

1.2 ADULTO MAYOR.

En todas las culturas que existen en el mundo se encuentran personas que por sus características especiales son llamadas "ADULTO MAYOR" y esto es porque son seres que ya han vivido cambios en la sociedad en la que se encuentran viviendo.

Para poder entender en forma más específica todo lo relacionado con adulto mayor es necesario aclarar un tema específico como lo es la vejez debido a que se ha escrito mucho sobre este tema concerniente único y exclusivo a las personas que conforman el grupo denominado "TERCERA EDAD".

1.2.1. ¿Qué Es La Vejez? La respuesta a esta pregunta consiste en que la vejez es una etapa vital del desarrollo, tal como lo es la niñez o la adolescencia que se basa en el reconocimiento de que al transcurrir el tiempo se producen cambios en la persona, estos cambios son físicos, psicológicos y sociales, es importante resaltar que la vejez no está directamente relacionada con la enfermedad y la depresión, cada vez más personas de la tercera edad tienen vidas muy activas y llenas de eventos sociales, con alta calidad de vida consecuencia de una vida saludable, basada en el deporte y la buena alimentación, lo que les permite tener una vejez vital y feliz.

El envejecimiento es un proceso evolutivo personal e intransferible acondicionado por variables de sexo, raza, higiene, hábitos tóxicos, cambios fisiológicos asociados a un proceso natural de todos los seres vivos.

Envejecer se podría definir como:

Todas las modificaciones morfológicas, fisiológicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos⁴

Existen varias definiciones sobre que es la vejez pero las más acertadas son las siguientes:

- La definición genérica de la vejez según las ciencias sociales podría ser la siguiente: la vejez es la edad de la jubilación como consecuencia del declive biológico acarreado por el proceso de envejecimiento
- Desde el punto de vista cronológico una definición general de la vejez podría formularse así: la vejez es un estado de una persona de edad avanzada
- La vejez puede definirse como una situación existencial en crisis, resultado de un conflicto íntimo experimentado por el individuo entre su aspiración natural al crecimiento y la decadencia biológica y social consecutiva al avance de los años⁵.

⁴ (Bidet y Bourlière), Teorías Sobre el Envejecimiento, Etapa de la Edad Senil, Editorial Paidós pág. 32.

⁵ Vejez y Vida. Saber cómo envejecer es la obra de sabiduría [en línea] <<http://www.vejezyvida.com/tercera-edad/>> [citado el 20 de marzo del 2011]

Estas definiciones expresan que en la vejez se presenta una crisis en la vida lo cual es algo natural debido a una gama de cambios sociales y biológicos entre otros que ocasionan un cambio de vida, ya que al igual que en la adolescencia, estos cambios producen un impacto muy fuerte que puede producir emociones de desesperación y angustia por un futuro incierto.

Sabiendo que es la vejez pasaremos a la persona relacionada directamente con este tema que es el adulto mayor, pero para esto es necesario tener en cuenta una definición sobre quien es esta persona.

1.2.2. Definición del Término Adulto Mayor. Existen varias definiciones por parte de organismos no gubernamentales y gubernamentales pero de todas las definiciones posibles la más adecuada según mis preceptos es la siguiente.

Adulto mayor es toda aquella persona cuya edad es superior a los 60 años, que ha vivido cambios culturales, económicos y sociales que han marcado la historia y a su vez son aquellas personas que han trabajado durante la mayoría de su vida por lo tanto se encuentran atravesando un periodo de jubilación; estas personas pasan por cambios que van desde los físicos hasta los psicológicos y culturales.

La mayoría de estas personas aun tiene familia por lo que en algunos casos viven con ellas y dependen de estas debido a que por su edad estos no trabajan por lo tanto no se pueden sostener ellos mismos.

Estas personas hacen parte de un grupo generacional y por lo tanto se les debe tener en cuenta para las estadísticas de un país tan diverso como el nuestro. Así que se tendrá en cuenta el concepto demográfico brindado por las Naciones Unidas según algunos estudios que esta ha realizado.

1.2.3. Concepto Mundial de Adulto Mayor - Parte Demográfica.

Según los estudios demográficos de las Naciones Unidas.

En el año 2000 el mundo contaban con 590 millones de personas de setenta o más años de edad y en el año 2025 serán 1100 millones, con un aumento del 224 por 100 en relación con las cifras de 1975. Dicha población habitará

tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

Entre los logros obtenidos en el siglo XX con los avances de la tecnología y del conocimiento científico, la expectativa de vida de la población aumento, lo que trajo como consecuencia una revolución demográfica, hecho para el cual los diferentes estados no estaban preparados para asumir.

Podemos decir que los países industrializados cuyo crecimiento poblacional de adultos mayores se desarrollaron en forma gradual, está en mayor capacidad de adaptarse y de ajustar los planes de acción ya proyectados para esta situación.

Mientras los países que están en vía de desarrollo viven en la inmediatez, escasamente pueden afrontar su situación actual y no han contemplado las políticas necesarias para legislar, no tienen estrategias para enfrentar este nuevo y arrollador desafío y por la falta de tecnología y recursos no tienen manera de prepararse para asumir el crecimiento de una población que en el año 2025 llegará a ser cuatro veces mayor a lo esperado⁶

El envejecimiento es en sí mismo un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital debido a que las personas somos seres con 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 con uno mismo, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente.

1.2.4. Rol Que Desempeña el Adulto Mayor en la Familia. Los abuelos cada vez más cumplen un rol sumamente importante en la familia, el mundo ha generado cambios en los roles familiares, y uno de ellos es la inserción de la mujer en el mundo laboral; ello, ha traído como consecuencia, la ausencia de la madre en el cuidado y educación de los hijos.

⁶ Naciones Unidas y el envejecimiento. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) [en línea]
<<http://www.imsersomayores.csic.es/internacional/organismos/onu/cepal.html>> [citado el 20 de marzo del 2011]

Por esto es fundamental el papel de la abuela ya que ella puede transmitir a sus nietos una educación parecida a la de la madre o padre de los niños; así mismo, brindará con más facilidad un ambiente de amor y seguridad para sus nietos, comparado a lo que podría hacer cualquier niñera.

Los abuelos también transmiten los rituales, mitos, leyendas y cuentos que han pasado de generación en generación, así como también las enseñanzas que sus experiencias les han dejado en el trascurso de su vida.

Dicen que los padres educan y los abuelos malcrían, y de alguna manera es cierto ya que, en la mayoría de casos, los abuelos se encargan de cuidar a los nietos por ciertas horas, pero por lo general se encargan de jugar con ellos y engreírlos, e incluso a veces son sus cómplices cuando ocurre alguna travesura.

Los abuelos proveen el amor incondicional que ayuda a los niños a desarrollar la auto-estima debido a que los niños son impactados positivamente por la interacción con sus abuelos y el tiempo que los nietos comparten con sus abuelos es tiempo de oro y ellos son emocionalmente más sanos y estables en sus relaciones debido al tipo de relación que sostuvo con su abuelo.

Algunos niños, especialmente los jóvenes, pueden tener una idea negativa sobre el envejecimiento. Cuando sus abuelos toman la vida con una visión positiva y con un buen sentido del humor, esos chicos aprenden que hacerse viejo puede no ser tan adurido.

Los abuelos también llamados adultos mayores pueden ser mediadores de paz en las familias cuando se presenta un problema entre padres e hijos este es un trabajo muy difícil y delicado, pero los abuelos pueden algunas veces jugar dicho rol ya que poseen cualidades para resolver los problemas y a su vez permanecer lejos del problema ya que los únicos responsables de los hijos son los padres no los abuelos.

Estas personas a quien hemos denominado adultos mayores afrontan cambios en su vida al llegar a la etapa de la vejez es tos cambios son los siguientes:

1.2.5. Cambios Característicos de la Tercera Edad. Ya desde el inicio de los tiempos, el hombre se ha preocupado de los cambios que sufre el propio cuerpo. Las primeras hipótesis sobre el envejecimiento se las debemos a Aristóteles, quien dedicó su atención a los aspectos somáticos del envejecimiento. En el

Renacimiento, Leonardo Da Vinci inició el estudio de los cambios anatómicos que sufre el cuerpo humano en su paso de la infancia hasta la senectud.

En la actualidad se ha demostrado que las personas de la tercera edad están sujetas a cambios (físicos, biológicos, funcionales, mentales y en las relaciones sociales). Los **cambios físicos** más comunes son los siguientes:

- El tamaño del cerebro disminuye a partir de los 30 años debido a la continua muerte de neuronas. Se produce una disminución en la producción de neurotransmisores y se pierden las conexiones neuronales. Estas pérdidas se compensan con la experiencia adquirida durante el transcurso de su vida.
- Se evidencian dos tipos de envejecimiento (primario y secundario) en donde el primario es un hecho inevitable y el desgaste se hace evidente en el organismo. El secundario se caracteriza por que es provocado por la acumulación en el cuerpo de problemas derivados de los hábitos perjudiciales: el estilo de vida sedentario y la inactividad, las enfermedades no diagnosticadas, los excesos como los producidos por el consumo de tabaco y alcohol así como la mala alimentación.

También poseen **cambios biológicos y funcionales** en los que se evidencian los siguientes:

- Cambios en su sistema dérmico, esquelético, su corazón se fatiga más rápido, su circulación sanguínea se hace más lenta, la cantidad y calidad de sueño REM disminuye, pérdida de la agudeza visual, se les dificulta adaptarse a los cambios de temperatura y de iluminación, presentan problemas para seguir conversaciones con ruido de fondo y también para apreciar sonidos de alta frecuencia o escuchar conversaciones muy rápidas y su motricidad se hace lenta.

Se presentan cambios en sus **capacidades mentales** como los siguientes:

- Problemas de aprendizaje, la atención disminuye, la memoria es menos eficiente debido a la deficiencia de estrategias para ubicar contenidos mentales y recuperarlos, la capacidad operacional de la memoria a corto plazo es menor sobre todo ante tareas complejas. Hay poco deterioro en la memoria de reconocimiento y más en la de recordar, tienen errores al recordar la fuente de la información debido a la menor codificación de información contextual.

Los cambios en las **relaciones sociales** se dividen en cinco clases que son: cambios por la jubilación, las relaciones de pareja, las relaciones con la familia, relaciones con los amigos y lo concerniente a la identidad y autoestima.

- **La jubilación:** Esta simboliza un cambio importante que conlleva a la pérdida de ingresos, parte de la identidad personal asociada a la profesión, pérdida de relaciones sociales y el cambio de hábitos diarios como horarios, ocupaciones y personas con las que se interactúa; posee diversas fases como lo son : La prejubilación, Luna de miel, Desencanto, Estabilidad y finalización .Estas cinco fases simbolizan el tránsito de pasar de un periodo de actividad económica plena a uno de dependencia económica por parte de su familia⁷.
- **Las relaciones de pareja:** Las parejas mayores son tan felices como los recién casados, esto es debido a que hacen una valoración positiva del matrimonio, olvidando lo negativo. Siguen manteniendo relaciones sexuales aunque son menos pasionales y el coito pasa a ser una opción menos importante.
- **Las relaciones con la familia:** El rol que desempeña el adulto mayor en la familia es vital porque se convierte en un agente de desarrollo cognitivo, en un educador afectivo y social de los nietos, los adultos mayores juegan un papel muy importante en la resolución de conflictos familiares en especial cuando los nietos llegan a la adolescencia.
- **Las relaciones con los amigos:** Estas influyen más en el bienestar que las relaciones familiares. La satisfacción de muchas personas mayores no es debido a su familia sino a sus propios amigos. Al final de la vida debido a los problemas de salud se incrementa el aislamiento social contando solo con la compañía de algunos de sus familiares más secanos.
- **Identidad y autoestima:** es tan alta como la de los jóvenes. Muchos adultos mayores se niegan a considerarse viejos. El desempeño de varios roles sociales (como ejercer de abuelo, ser marido, ser socio de una asociación, ser padre...) favorece a su satisfacción personal. Las diferencias de identidad debidas al género se reducen, es decir, que se desvanecen las diferencias entre hombres y mujeres. Los hombres desarrollan roles de cuidadores y se vuelven menos dominante, mientras que las mujeres se vuelven más independientes y autoritarias.

Dada la importancia de este tema se debe tener teorías para dar explicación al fenómeno que se viene trabajando, en este caso se ha acudido a dos teorías

⁷ Cerquera Córdoba Ara Mercedes, Manual de Psicogerontología, ediciones académicas S.A pag.119

sobre el tema. Estas son: **TEORIA SISTEMICA O TEORIA DEL MARCAPASOS TAMBIEN LLAMADA “RELOJ DEL ENVEJECIMIENTO” (BURNET, 1970) y LA TEORÍA HUMANISTA.**

1.2.6. Teoría Sistémica o Teoría del Marcapasos También Llamada “Reloj del Envejecimiento” (Burnet, 1970). Esta teoría nos plantea que los sistemas inmune y neuroendocrino serían «marcadores» intrínsecos del envejecimiento. Su retroceso estaría genéticamente determinado para tener lugar en momentos específicos de la vida del ser humano.

En la versión más popular de esta teoría, se piensa que el «**reloj del envejecimiento**» reside en el hipotálamo. Asimismo el timo jugaría un rol fundamental en el envejecimiento, ya que al alterarse la función de los linfocitos disminuye la inmunidad aumenta el riesgo de padecer de enfermedades que atacarían principalmente al sistema respiratorio, causa que el organismo sea más propenso a desequilibrarse ya que sus funciones van disminuyendo y los cambios que fueron nombrados con anterioridad se acentúan cada vez más.

1.2.7. Teoría Humanista. Si se analizan a profundidad los términos de envejecimiento normal y envejecimiento patológico, así como los factores que influyen en cada uno de estos términos se presentarían factores biológicos, psicológicos y sociales que pueden determinar la presencia de uno u otro tipo de envejecimiento.

Haciendo referencia a los aspectos psicosociales más significativos se puede decir que en el envejecimiento normal se lleva a cabo una desintegración de algunos procesos personales como el buen afrontamiento al estrés , teniendo en cuenta los factores estresores que se presentan en esta etapa como : pérdida de salud, limitaciones, aislamiento , soledad, autovaloración positiva , sentido de vida optimista. En el envejecimiento patológico, en este sentido, se presenta la pérdida progresiva e irreversible de procesos psíquicos, mal afrontamiento al estrés, autovaloración negativa, sentido de la vida pesimista, sentimientos de soledad y abandono.

En lo social aparece como normal la sustitución y evolución de roles, apoyo social, familiar y comunitario generándose posibilidades de autonomía, contactos familiares amistosos, existencia de actividades productivas para el adulto mayor dándose en algunos casos un grado de diferencias intergeneracionales manejables, mientras en el envejecimiento patológico se presenta la pérdida total roles sin posibilidad de sustitución , ausencia de apoyo social, dependencia

involuntaria, inactividad, aislamiento, conflictos intergeneracionales, ausencia de contactos familiares amistoso.

Carl Rogers eminente psicólogo humanista realizó planteamientos importantes, en donde uno de ellos expresa que “Lo más valioso de la personalidad sería que el sujeto experimentara una consideración positiva incondicional de sí mismo por medio de la educación”⁸.

Este planteamiento explica que las personas de la tercera edad pueden mantenerse activas por medio de procesos educativos en donde se vea al adulto mayor como un ser (bio-psico-social), en donde se puede contrarrestar posibles representaciones pesimistas de sí mismo y a su vez puede ser dirigido además a lograr una autoestima positiva, propiciar el autodesarrollo y una autovaloración adecuada.

La educación en la tercera edad debe ser ofrecida a los adultos mayores para conservar su autosuficiencia, mejorar la adaptación social, como forma de mantener el vínculo con el desarrollo social cultural actual en que se encuentre, desarrollando sus actividades y algo que es de vital importancia y es que el adulto mayor debe sentirse informado sobre la evolución del mundo actual.

Se debe tener en cuenta la profundización en la búsqueda de métodos idóneos para transmitir mensajes que eduquen, ajustados a la vejez. Además de esto debe demostrarse que la posibilidad de aprender en el hombre existe a lo largo de la vida, en mayor o menor grado, mediante la educación en la tercera edad se puede lograr que el adulto mayor se encuentre interesado en el futuro, que se sienta parte de la sociedad, con funciones y maneje a su vez un rol social.

Los planteles educativos deberían brindar educación al adulto mayor teniendo en cuenta el papel fundamental de estos en la sociedad en donde busquen crear una cultura del envejecimiento a partir de oportunidades educativas y de autodesarrollo para la tercera edad y mediante este proceso de educación se lograría la concientización en el ámbito social del valor de esta etapa vital del ser humano.

⁸ Rogers Carl. Teoría humanista sobre el envejecimiento “BIO-PSICO-SOCIAL” Marsella ed.pag. 101.

La educación en el adulto mayor debe ser una educación para aprender a vivir, este es el tema más importante, el desarrollo de las potencialidades humanas es la tarea principal. En donde se deben analizar preguntas como: ¿quién soy? en donde se exploraría el auto concepto de los conocimientos que fueron adquiridos durante su etapa evolutiva.

En la sociedad que normalmente nos encontramos interactuando hallamos diversos mitos sobre los adultos mayores cosa que no son nada más que narraciones equivocadas que generalmente lo que logran es una desinformación y a su vez crean un aire de tabú. Entre estos los más comunes y sobresalientes se encuentran los siguientes.

1.2.8. Mitos Relacionados con la Tercera Edad. Se darán solución a los mitos más comunes como lo son los siguientes:

Envejecer es cosa de viejos, lo normal es la juventud. Lo anormal es el envejecimiento, los viejos están llenos de enfermedades, las personas mayores no deben expresar deseos sexuales, esto signo de fallas morales o psíquicas, La sexualidad cesa alrededor de los 50 años,

- **MITO:** Envejecer es cosa de viejos.

REALIDAD: envejecer es cosa de jóvenes. Ya que (qué van a envejecer los viejos, si ya lo están). Las personas jóvenes son quienes envejecen debido a su proceso y ciclo natural.

- **MITO:** lo normal es la juventud. Lo anormal es el envejecimiento.
- **REALIDAD:** lo normal es el envejecimiento. La juventud es solo una etapa que como cualquier otra pasa, pero está en cada uno de nosotros hacer que esa “juventud” dure y lo podemos lograr mediante hábitos de vida saludables como: tener una buena alimentación, buen descanso, tener una respiración adecuada, realizar la meditación, hacer ejercicio físico y cardiovascular, mantener vivo ese espíritu de curiosidad, hacer todo lo posible para que se cumplan nuestros sueños, realizar los proyectos que aun tenemos , tener nuevas ilusiones para alimentar la esperanza. Estas cosas por pequeñas e insignificantes que parezcan pueden ayudarnos a retardar los efectos del envejecimiento.

- **MITO:** los viejos están llenos de enfermedades.

REALIDAD: hay más enfermedades propias de la infancia que las relacionadas al envejecimiento.

Según el doctor Juan Hitzig⁹ muchos de los aspectos patológicos que se le atribuyen a la biología del envejecimiento son, en realidad, por “estar fuera de forma”.

La ecuación es así:

Vivir x tiempo = envejecimiento.

Mala postura x tiempo = artrosis.

El envejecimiento no es igual a artrosis. Es verdad que los viejos tienen múltiples enfermedades pero todas ellas son acumulaciones que se van dando desde los años de juventud y adultez.

- **MITO:** las personas mayores no deben expresar deseos sexuales, es signo de fallas morales o psíquicas.
REALIDAD: Los seres humanos nacemos y morimos con la misma sexualidad, lo único que acontece en esta etapa de la vida son ciertos cambios en cuanto a sus objetivos y a la forma de desarrollarlos. Pero la capacidad de disfrutar de la vida permanece intacta, ya que la sexualidad no es sinónimo de acto sexual genital, es toda la parte afectiva, y emocional. Es cierto que en el ámbito genital se producen ciertos cambios. Por ejemplo, en la mujer hay menos lubricación vaginal, pero eso se puede subsanar con cremas y otros aditamentos que facilitan la relación sexual. Y en el hombre, la erección se hace más lenta y necesita más estímulos (pastillas). Pero la sexualidad va más allá de la penetración, se nutre en el afecto, en la mirada, el compañerismo, los regalos, las palabras tiernas.
- **MITO:** La sexualidad cesa alrededor de los 50 años.
Realidad: Aún en la actualidad las mujeres reciben con angustia y sensación de fracaso la llegada de la menopausia. Esta situación se traslada también al hombre, que siente que es una etapa desgraciada y difícil de soportar; en este

contexto el adjetivo de “vieja menopáusica” se ha convertido en un insulto popular que se pronuncia a menudo con un dejo de grosera picardía. Todas estas consideraciones alimentan el mito de que la sexualidad cesa alrededor de los 50 años.

En nuestro medio es regla negarles la experiencia y el derecho de la sexualidad a las personas de la tercera edad. En nuestra sociedad la función de abuela, es considerada una obligación que deberá cumplir eficazmente la mujer mayor para que los padres jóvenes puedan trabajar o llevar una vida social despreocupada, transformándola en una niñera de sus propios nietos, que no es integrada a la familia, no participa de las decisiones familiares, no se les reconoce su trabajo y no se tolera que opine sobre la educación de los nietos.

La sexualidad está tácitamente negada: más aún cuando se trata de abuelas viudas con deseos de reanudar una vida social, que en ocasiones las pueden llevar a formar una nueva pareja. No es infrecuente que, ante estas circunstancias, los hijos reaccionen con un celo marcadamente injustificado llegando a frustrar el intento que de por sí, dadas las pautas cotidianas culturales y costumbristas, fue tímidamente iniciada¹⁰.

1.3. TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR.

Para poder hablar sobre el tiempo libre en la población de la tercera edad se hace necesario saber que es el tiempo libre.

Se conoce como tiempo libre a aquel tiempo que las personas le dedican a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado en lo que la persona desee hacer y también está el tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir qué hacer.

11. Doctor Hitzig Juan, especialista en medicina del envejecimiento y prevención gerontológica. Miembro de la Asociación Argentina en Medicina Interactiva (AAMI) y docente de la diplomatura en Medicina Interactiva de la UB.

La etapa de la vejez marca a su vez el ingreso al mundo del tiempo libre como ruptura de las obligaciones cotidianas este tema en específico puede tratarse de dos formas que son las siguientes: (posibilidades y dificultades).

Las posibilidades se encuentran en cuanto a que las personas de la tercera edad pueden hacer cosas y desarrollar actividades que antes no podían realizar debido a que no contaban con el tiempo necesario para hacerlo.

Las dificultades de esta etapa en donde se tiene mayor cantidad de tiempo libre podrían ser varias y entre ellas la más devastadora para esta población es la dependencia económica debido a que estas personas en su gran mayoría fueron independientes en su parte económica y pasar a ser un ser dependiente de sus hijos o nietos. Para ellos causa un gran problema que debe ser bien manejar para no herir susceptibilidades.

En este tiempo libre se pueden desarrollar diversas actividades para darle buen uso a este tiempo que es en donde se escoge que actividades placenteras a realizar.

Entre estas se encuentran las siguientes:

Actividades sociales: Dar paseos con los amigos y familiares, visitar amigos, visitar a familiares, cuidar de los nietos, hacer parte de asociaciones o unirse a diversos clubes, participar en tertulias, bailes y asistir a fiestas entre otras.

Actividad física: La actividad física no solo retrasa el envejecimiento sino que además favorece el bienestar físico y psicológico del adulto mayor; por lo tanto se hace necesario la realización de ejercicios adaptados a cada persona y menos exigentes.

Actividades recreativas: Son actividades que divierten y resultan agradables mientras se están realizando, son actividades que proporcionan una satisfacción inmediata. Por ejemplo los juegos de mesa (cartas y dominó entre otras), la realización de manualidades, pinturas y jardinería entre otras actividades recreativas.

Actividades culturales: ir al teatro, museos, conciertos, conferencias, asistir a hogares y clubes de jubilados y viajes entre otras.

1.4. CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.

Una vida con calidad significa para el adulto mayor, un encuentro entre el reconocimiento de sus necesidades y la búsqueda eficaz de su satisfacción.

Las necesidades humanas son tanto las materiales básicas como el conjunto de necesidades no materiales tales como las de participación, creación, reflexión y todas constituyen un sistema de modo que la satisfacción de unas y otras están mutuamente condicionadas.

Todas estas necesidades se consideran necesidades objetivas; las necesidades subjetivas son el estado de carencia sentido por las personas.

Esta diferencia entre necesidades objetivas y subjetivas permite decir que puede haber un estado de carencia o de necesidad no satisfecho, aún cuando las personas afectadas no sientan esta carencia.

“Comenzar a escuchar lo que yo quiero y necesito y no sólo lo que debo hacer o cumplir produce modificaciones en las necesidades de la persona”

La calidad de vida se expresa a través de las conductas que (el adulto mayor) tiene para sí mismo y para con las personas que están en su entorno.

El tiempo libre como calidad de vida, es fundamentalmente el resultado de una actitud positiva o negativa. Y de estas actitudes, como los conocimientos, los hábitos o las habilidades, se aprenden en el trascurso de la vida.

En el aprendizaje es común creer que con la vejez decrecen todas las capacidades de este y se deterioran las funciones intelectuales cosa que solo sucede en un porcentaje mínimo de este tipo de población.

En esta etapa se hace importante el juego porque permite mantener la capacidad creativa ya que en esta se mantiene vivos recuerdos de su niñez y juventud es en ese momento en donde depende de la actitud que se tome la buena realización de la actividad lúdica.

La creatividad contiene la realidad vital y vivencial del sujeto. Toda actividad lúdica no sólo da al niño la posibilidad de expresarse y descubrirse, esto también es válido para el adulto y el adulto mayor, que el juego le permita redescubrirse.

Para los adultos mayores, la configuración de un entorno de empatía y reconocimiento, es esencial para la recuperación de un equilibrio y la superación de duelos.

El espacio lúdico permite jugar con las diversas necesidades que posee el adulto mayor creando así un ámbito de tranquilidad y bienestar.

2. MARCO LEGAL DE LA EXPERIENCIA.

2.2. PRINCIPIOS DE LAS NACIONES UNIDAS A FAVOR DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

Los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad fueron aprobados por resolución 46/91 de la Asamblea General de las Naciones Unidas de fecha 16 de diciembre de 1991.

Alientan a los Gobiernos a que introduzcan en sus programas nacionales cada vez que sean posibles los principios siguientes:

La Asamblea General de la **ONU**, reconociendo las aportaciones que las personas de edad hacen a sus respectivas sociedades, y la enorme diversidad de las situaciones de las personas de edad, no sólo entre los distintos países, sino también dentro de cada país y entre las personas mismas, consciente de que en todos los países es cada vez mayor el número de personas que alcanzan una edad avanzada y en mejor estado de salud de lo que venía sucediendo hasta ahora, determinó aprobar una carta en la que se alienta a todos los pueblos a tener presente los siguientes principios: de Independencia, Participación, cuidados, autorrealización y dignidad.

PRINCIPIOS DE INDEPENDENCIA.

- Las personas de edad deberán tener acceso a alimentación, agua, vivienda, vestuario y atención de salud adecuada, mediante la provisión de ingresos, el apoyo de sus familias y de la comunidad y su propia autosuficiencia.
- Las personas de edad deberán tener la oportunidad de trabajar o de tener acceso a otras oportunidades de generar ingresos.
- Las personas de edad deberán poder participar en la determinación de cuándo y en qué medida dejarán de desempeñar actividades laborales.

- Las personas de edad deberán tener acceso a programas educativos y de formación adecuados.
- Las personas de edad deberán tener la posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales y a la evolución de sus capacidades.
- Las personas de edad deberán poder residir en su propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.

PRINCIPIOS DE PARTICIPACIÓN.

- Las personas de edad deberán permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y pericias con las generaciones más jóvenes.
- Las personas de edad deberán poder buscar y aprovechar oportunidades de prestar servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades.
- Las personas de edad deberán poder formar movimientos o asociaciones de personas de edad avanzada.

CUIDADOS.

- Las personas de edad deberán poder disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y la comunidad de conformidad con el sistema de valores culturales de cada sociedad.
- Las personas de edad deberán tener acceso a servicios de atención de salud que les ayuden a mantener o recuperar un nivel óptimo de bienestar físico, mental y emocional, así como a prevenir o retrasar la aparición de enfermedades.
- Las personas de edad deberán tener acceso a servicios sociales y jurídicos que les aseguren mayores niveles de autonomía, protección y cuidado.
- Las personas de edad deberán tener acceso a medios apropiados de atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estímulo social y mental en un entorno humano y seguro.

- Las personas de edad deberán poder disfrutar de sus derechos humanos y libertades fundamentales cuando residan en hogares o instituciones donde se les brinden cuidados o tratamiento, con pleno respeto de su dignidad, creencias, necesidades e intimidad, así como de su derecho a adoptar decisiones sobre su cuidado y sobre la calidad de su vida.

PRINCIPIOS DE AUTO REALIZACION.

- Las personas de edad deberán poder aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial.
- Las personas de edad deberán tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.

PRINCIPIOS DE DIGNIDAD.

- Las personas de edad deberán poder vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotación y de malos tratos físicos o mentales.
- Las personas de edad deberán recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica¹¹.

2.3. UNA PERSPECTIVA A LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR.

Para la protección de las personas de la tercera edad el Estado ha creado diversas leyes, pero entre estas las más importantes son las siguientes: **La LEY 1276 del 2009 y la LEY 1251 del 2008.**

¹¹Naciones Unidas. Programa del envejecimiento [en línea]
<http://www.un.org/ageing/un_principlessp.html> [citado el 20 de marzo del 2011].

LA LEY 1276 DEL 2009 QUE MODIFICO LA LEY 687 DEL 15 DE AGOSTO DEL 2001.

La ley 1276 tiene como objetivo primordial el siguiente: “ la protección a las personas de la tercera edad (o adultos mayores) de los niveles I y II de Sisbén, a través de los Centros Vida, como instituciones que contribuyen a brindarles una atención integral a sus necesidades y mejorar su calidad de vida”¹².

Este objetivo aun que se ve corto es de vital importancia para las personas que hacen parte de los estratos 1 y 2 debido a que estas personas no cuentan con seguridad en cuestión de salud si no fueran por el SISBEN ya que un gran porcentaje de esta población no tienen recursos económicos para pagar por un plan de salud.

Esta ley debe ser aplicada en todo el territorio nacional sin excepciones de ninguna clase y será válida en las entidades territoriales de cualquier nivel, que a la fecha hayan implementado el cobro de la estampilla y estén desarrollando programas que brinden los servicios señalados en la presente ley. Los recursos adicionales generados en virtud de esta ley, serán aplicados a los programas de adulto mayor.

Los beneficiarios de esta ley son todos los adultos mayores beneficiarios de los Centros Vida, que pertenecen a los niveles I y II de Sisbén o quienes según evaluación socioeconómica, realizada por el profesional experto, requieran de este servicio para mitigar condiciones de vulnerabilidad, aislamiento o carencia de soporte social.

Estos Centros de Vida tienen la obligación de prestar servicios de atención gratuita a los ancianos indigentes, que no hagan parte de estos. Los centros deben garantizar el soporte nutricional, actividades educativas, recreativas, culturales y ocupacionales y los demás servicios mínimos establecidos en esta ley.

¹² Ley 1276 del 2009. [en línea].

<http://www.elabedul.net/San_Alejo/Leyes/Leyes_2009/ley_1276_2009.php> [citado el 30 de marzo del 2011]

LEY 1251 del 2008.

Esta ley tiene como objetivo central: ¹³“Promover, proteger, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez.”

Esta ley tiene como su finalidad poder lograr que los adultos mayores sean personas activas en la sociedad y participen en su desarrollo teniendo en cuenta sus experiencias de vida, mediante la promoción, respeto, restablecimiento, asistencia y ejercicio de sus derechos.

De lo mencionado con anterioridad se puede concluir que el adulto mayor como cualquier miembro de la sociedad posee derechos, deberes y que hay organizaciones de carácter internacional que se encuentran velando porque su vida sea más llevadera y cuente con los servicios básicos para que su calidad de vida no se vea deteriorada por su condición económica y social.

Como todas las personas que conforman la sociedad estos adultos mayores También tiene derechos y deberes contando con leyes que los protegen y amparan para que sus derechos no se vean vulnerados por personas que los pueden llegar a maltratar.

2.4. DERECHOS Y DEBERES DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

La Organización de las Naciones Unidas estableció que a partir de los sesenta años toda persona es considerada adulto mayor y debe gozar de derechos especiales. Para la ONU, las personas mayores tienen derecho a vivir con independencia, participación, cuidados, autorrealización y con dignidad.

Nuestro país reconoce en su legislación y más explícitamente en la constitución de 1991 los siguientes derechos:

¹³ Ley 1251 del 2008 [en línea].

<http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2008/ley_1251_2008.html> [citado el 30 de marzo del 2011]

- **INTEGRIDAD, DIGNIDAD Y PREFERENCIA.** Acceso a una vida plena, con calidad, libre de violencia y sin discriminación. Respeto a la integridad física, psico emocional y sexual. Protección contra toda forma de explotación.
- **SEGURIDAD Y CERTEZA JURÍDICA.** En cualquier procedimiento judicial, se tiene derecho a un trato digno y apropiado; a recibir el apoyo de las instituciones gubernamentales y municipales, con asesoría jurídica gratuita y con un representante legal cuando sea necesario. En todos estos procedimientos se tiene derecho al trato preferente en la protección del patrimonio existente.
- **SALUD, ALIMENTACIÓN Y FAMILIA.** Tienes derecho a los satisfactores básicos, como alimentos, bienes, servicios y condiciones para una atención integral y de manera preferente. Para el cuidado de la salud se debe contar con el apoyo subsidiario de las instituciones públicas, además de orientación y capacitación en materia de nutrición, higiene y todo aquello que favorezca tu cuidado personal.
- **EDUCACIÓN.** Acceso a la educación de manera preferente en instituciones públicas y privadas, las cuales deben incluir en sus planes conocimientos relacionados con las personas adultas mayores y contar con material educativo autorizado por la secretaria de educación sobre el tema del envejecimiento.
- **TRABAJO.** Igualdad de oportunidades o de otras opciones que te permitan un ingreso propio y desempeñarse en forma productiva tanto tiempo como lo su capacidad así lo disponga, además de protección de las disposiciones de la Ley del Trabajo y de otros ordenamientos de carácter laboral.
- **ASISTENCIA SOCIAL.** Tienes derecho a programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de los medios de subsistencia; de vivienda digna y de acceso a una casa hogar o albergue, sólo en situación de riesgo.
- **PARTICIPACIÓN.** Deber en la planeación y toma de decisiones que te afecten, así como de desarrollo social en general, ya sea de manera individual o mediante la libre asociación con otras personas; participación en los procesos

productivos, de educación y capacitación, y en la vida cultural, deportiva y recreativa de la comunidad.

- **DENUNCIA.** Denunciar de manera personal cualquier hecho, acto u omisión que produzca o pueda producir algún daño o afectación en tus derechos y garantías; también pueden hacer denuncias de este tipo toda persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades¹⁴.

DEBERES DE LOS ADULTOS MAYORES:

- Hacer peticiones en forma respetuosa a las personas que están en su entorno.
- cuidar y hacer uso racional de los recursos y los servicios.
- asumir una actitud positiva frente a los eventos de la vida.
- De ayudar y ser solidario con los demás.
- De mantener una actitud de dialogo con las demás personas que se encuentren en su entorno.
- De ejercer su libertad con dignidad y valor.
- De tratar con dignidad a las generaciones jóvenes estando en pie de igualdad con ellos.
- De buscar y desarrollar posibles formas de prestación de servicios a la comunidad.

¹⁴ Constitución Colombiana de 1991. [en línea]
< <http://www.bibliotecasvirtuales.com/biblioteca/Constituciones/Colombiana/index.asp> > [citado el 16 de marzo del 2011]

3. CONTEXTUALIZACION DE LA EXPERIENCIA.

A continuación se incluyen los elementos que permiten particularizar el contexto bajo el cual se desarrollo la experiencia de la acción profesional en el CENTRO JUVENIL AMANECER localizado en el barrio Regaderos Norte quien brinda sus servicios a las comunas 1 y 2 de Bucaramanga.

Bucaramanga es la capital del departamento de Santander s encuentra ubicada en el nordeste del país sobre la cordillera oriental a orillas del río de oro, su población asiente a los 523.040 habitantes.

Esta comunicada por las principales ciudades del país por carretera con: Bogotá, Medellín y Cúcuta; cuenta con transporte aéreo por el aeropuerto internacional de PALO NEGRO.

Está rodeada del os municipios de: Girón, Floridablanca y Piedecuesta con los cuales conforma el área metropolitana de Bucaramanga.

3.1. DIVISIÓN POLÍTICO URBANA DE BUCARAMANGA.

El suelo urbano de Bucaramanga se encuentra dividido en 17 comunas y a cada comuna la componen los barrios, asentamientos, urbanizaciones y otros (sectores con población flotante) pero solo se trabajara con las comunas 1 y 2 que se componen de la siguiente manera.

COMUNA 1 NORTE.

Compuesta por los barrios: colorados, Café Madrid, Las Hamacas, Altos del Kennedy, Kennedy, Balcones del Kennedy, Las Olas, Villa Rosa (sectores I,II Y III), Omagá (sectores I y II), Minuto de DIOS, Tejar Norte (sectores I y II), Mira Mar, el Pablon, Pablon Alto y Pablon Bajo. Asentamientos: Barrio Nuevo, Divino Niño, 13 de Junio, Altos del Progreso y María Paz. Urbanizaciones: Colseguros, Colseguros Norte y Villa Rosa Alta.

COMUNA 2 NORTE.

Compuesta por los barrios: Los Ángeles, Villa Helena I y II, José María Córdoba, Esperanza I, II y III, Lizcano I y II, Regadero Norte, San Cristóbal, La Juventud, Transición I, II, III, IV y V, La Independencia, Villa Mercedes y Bosque Norte. Asentamientos: Mesetas del Santuario, Villa María, Mirador, Primavera, Olitas y Olas II.

COMUNA 3 SAN FRANCISCO.

Barrios: Norte Bajo, San Rafael, El Cinal, Chapinero, Comuneros, La Universidad, Mutualidad, Modelo, San Francisco, Alarcón. Asentamientos: Puerto Rico. Otros UIS.

COMUNA 4 OCCIDENTAL.

Barrios: Gaitán, Granadas, Nariño, Girardot, La Feria, Nápoles, Pío XII, 23 de Junio, Santander, Don Bosco, 12 de Octubre, La Gloria. Asentamientos: Camilo Torres, Zarabanda, Granjas de Palo negro Norte, Granjas de Palo negro Sur, Navas. Otros: Zona industrial de ríos de Oro.

COMUNA 5 GARCÍA ROVIRA.

Barrios: Quinta Estrella, Alfonso López, La Joya, Chorreras de Don Juan, Campo hermoso, La Estrella, Primero de Mayo. Asentamientos: Carlos Pizarro, Rincón de la Paz, 5 de Enero, José Antonio Galán, Pantano I, II, III. Urbanizaciones: La Palma, La Esmeralda, Villa Romero.

COMUNA 6 LA CONCORDIA.

Barrios: La Concordia, San Miguel, Candiles, Aeropuerto Gómez Niño, Ricaurte, La Ceiba, La Sallé, La Victoria.

COMUNA 7 LA CIUDADELA.

Barrio: Ciudadela Real de Minas. Urbanizaciones: Macaregua, Ciudad Bolívar, Los Almendros, Plazuela Real, Los Naranjos, Plaza Mayor, Plazuela Real.

COMUNA 8 SUR OCCIDENTE.

Barrios: San Gerardo, Antigua Colombia, Los Canelos, Bucaramanga, Cordocillo I y II, Pablo VI, 20 de Julio, África, Juan XXIII, Los Laureles. Asentamientos: El Fonce, Manzana 10 del barrio Bucaramanga. Urbanización: La Hoyada.

COMUNA 9 LA PEDREGOSA.

Barrios: Quebrada la Iglesia, Antonia Santos Sur, San Pedro Claver, San Martín, Nueva Granada, La Pedregosa, La

Libertad, Diamante I, Villa Inés, Asturias, Las Casitas.
Asentamiento: Los Guayacanes. Urbanizaciones: Torres de
Alejandría, Urbanización el Sol I y II.

COMUNA 10 PROVENZA.

Barrios: Diamante II, San Luis, Provenza, El Cristal, Fontana,
Granjas de Provenza. Urbanización: Neptuno.

COMUNA 11 SUR.

Barrios: Ciudad Venecia, Villa Alicia, El Rocío, Toledo Plata,
Dangond, Manuela Beltrán I y II, Igzabelar, Santa María, Los
Robles, Granjas de Julio Rincón, Jardines de Coaviconsá, El
Candado, Malpaso, El Porvenir, Las Delicias. Urbanización:
Condado de Gibraltar.

COMUNA 12 CABECERA DEL LLANO.

Barrios: Cabecera del Llano, Sotomayor, Antiguo Campestre,
Bolarquí, Mercedes, Puerta del Sol, Conucos, El Jardín, Pan
de Azúcar, Los Cedros, Terrazas, La Floresta.

COMUNA 13 ORIENTAL.

Barrios: Los Pinos, San Alonso, Galán, La Aurora, Las
Américas, El Prado, Mejoras Públicas, Antonia Santos,
Bolívar, Álvarez Otros: Estadio Batallón.

COMUNA 14 MORRORICO.

Barrios: Vegas de Morrórico, El Diviso, Morrórico, Albania,
Miraflores, Buenos Aires, Limoncito, Los Sauces.

COMUNA 15 CENTRO.

Barrios: Centro, García Rovira.

COMUNA 16 LAGOS DEL CACIQUE

Barrios: Lagos del Cacique, El Tejar, San Expedito.
Urbanizaciones: Santa Barbará, Quinta del Cacique,
Palmeras del Cacique, Altos del Cacique, Altos del Lago.
Otros: UDES.

COMUNA 17 MUTIS

Barrios: Mutis, Balconcitos, Monter redondo, Héroes,
Estoraques I y II, Prados del Mutis. Otros: Urbanizaciones:
Prados del Mutis¹⁵.

¹⁵ MUNICIPIO DE BUCARAMANGA. “BUCARAMANGAEMPRESA DE TODOS”. [en línea]

4. CARACTERIZACIÓN INSTITUCIONAL.

A continuación se esbozaran los elementos generales que permiten particularizar el contexto institucional en la cual se insertó la intervención profesional; es decir su historia, su misión, su visión, objetivos, sus programas, beneficiarios y sus políticas de calidad.

4.1. HISTORIA DEL CENTRO JUVENIL AMANECER.

EI CENTRO JUVENIL AMANECER fue creado hace por lo menos doce años, por iniciativa de los padres Somascos, pero en especial del padre Mario Ronchetti, sacerdote italiano que entendía las raíces profundas de problemas como la delincuencia juvenil, el Centro Juvenil Amanecer ha venido realizando en los barrios del Norte de Bucaramanga una labor sostenida de educación y protección con niños, niñas y jóvenes, brindando lo que ellos más necesitan: oportunidades educativas flexibles para sus intereses y trabajo formativo con padres y madres para mejorar las relaciones familiares en un contexto de maltrato.

Allá se hace lo que el Estado debiera realizar, si de verdad se entendiera que la niñez y la juventud son destino y futuro de un país. Con compromiso, con creatividad y afecto por esa niñez tan desprotegida, los profesionales y el equipo del Centro Juvenil Amanecer han mostrado que es posible hacer prevención y dignificar con actividades interesantes esta franja de edad que requiere con prioridad atención y cuidado.

EI CENTRO JUVENIL AMANECER se encuentra localizado en el barrio regaderos Carrera 26 # 11N – 30, su teléfono es: 6402744 y su dirección electrónica es: centroamanecer28@latinmail.com o pedromora28@latinmail.com.

<<http://www.bucaramanga.gov.co/Contenido.aspx?Param=10>> [citado el 01 de abril del 2011]

4.2. MISIÓN.

EL CENTRO JUVENIL AMANECER, es una organización no gubernamental, sin ánimo de lucro, enmarcada por los principios filosóficos de la COMUNIDAD PADRES SOMASCOS, tiene como propósito generar alternativas de prevención y promoción, que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad de los estratos 1 y 2 de Bucaramanga y Área Metropolitana, a través de procesos educativos encaminados al fortalecimiento de valores humanos, sociales y vocacionales. Que garanticen el cumplimiento de los derechos de los niños, niñas, jóvenes y de la familia.

4.3. VISIÓN.

EL CENTRO JUVENIL AMANECER, proyecta en cinco años (2011) un crecimiento institucional a través del fortalecimiento y actualización de servicios, y programas formativos, que promuevan la capacitación micro empresarial y la apertura de la media vocacional.

Para ello además se fortalecerá la cualificación de los docentes en las áreas técnicas y pedagógicas, la dotación y actualización de maquinaria, materiales educativos que permitan garantizar los derechos de las personas vinculadas.

EL CENTRO JUVENIL AMANECER, es una alternativa de sensibilización, concientización y transformación a las diferentes problemáticas que afectan no sólo a la infancia y la adolescencia, (deserción escolar, explotación infantil, desplazamiento, pandillismo, delincuencia, prostitución, habitantes en situación de calle y consumo de sustancias psicoactivas) sino también a la comunidad en general (desplazamiento, desempleo, desintegración familiar y alcoholismo).

4.4. OBJETIVO GENERAL DEL CENTRO JUVENIL AMANECER.

Consiste en generar alternativas de prevención y promoción, que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad de los estratos 1 y 2 de Bucaramanga y área metropolitana, a través de procesos educativos encaminados al fortalecimiento de valores humanos, sociales y vocacionales, que garanticen el cumplimiento de los derechos de los niños, niñas jóvenes y de la familia.

4.5. OBJETIVOS EPECIFICOS DEL CENTRO JUVENIL AMANECER.

- Identificar los factores de riesgo que inciden en la vinculación precoz de los niños y las niñas, de los jóvenes y las jóvenes, en el consumo de sustancias psicoactivas, de tal manera que se potencialicen los factores protectores, en un proceso integral de formación.
- Desarrollar las habilidades y destrezas de los niños y niñas, los y las jóvenes y adultos, a través de expresión pre y vocacional.
- Promover la escolarización y la retención en el sistema educativo, a través de actividades de refuerzo y asesoría escolar.
- Fomentar actividades lúdicos, recreativas, deportivas, artísticas en los niños y niñas escolarizados y no escolarizados, con el fin de promover habilidades y destrezas artísticas y culturales y manejo adecuado del tiempo libre.
- Ofrecer espacios de reflexión y análisis a la población usuaria mediante la potencialización de valores personales, familiares, sociales y comunitarios, previniendo y afrontando situaciones de riesgo personal.
- Educar a la población usuaria en aspectos de salud mediante la aplicación de procesos de salud integral de prevención y promoción en aspectos de higiene oral, nutrición disminución de riesgos en enfermedades y tratamiento las mismas.

- Potencializar espacios que permitan cualificar la dinámica familiar.
- Promover la coordinación interinstitucional, comunitaria y familiar, alrededor de la problemática personal, familiar y social, para que se logre un accionar conjunto y complementario tendiente a prevenir la inmersión de los niños y niñas, de los y las jóvenes¹⁶.

4.6. POLITICA DE CALIDAD DELA INSTITUCIÓN.

Según ISO 9000:00 “La Política de Calidad es el conjunto de intenciones globales y orientación de una organización relativa a la calidad, expresada formalmente por la Alta Dirección”.¹⁷

Según el concepto anterior **LA COMUNIDAD PADRES SOMASCOS**, propende por la formulación y ejecución de proyectos que beneficien a la población en situación de alta vulnerabilidad, implementando procesos efectivos, buscando una mejora continua y liderada por un talento humano competente y comprometido con la filosofía religiosa: “**Oración, Trabajo y Caridad**”.

4.7. PROGRAMAS QUE OFRECE LA INSTITUCIÓN.

Estos son programas que van dirigidos a los niños, las niñas, los jóvenes y las personas de la tercera edad que hacen parte de la comunidad de los PADRES SOMASCOS a continuación se dará una breve explicación de cada uno de ellos.

- **Sembrando Vida:** Semi-internado ICBF – Escuela de Formación Deportiva.
- **Aprendiendo Haciendo:** cuenta con cursos especializados en: Auxiliar de belleza, Auxiliar de Pre-escolar, Auxiliar de mecánica automotriz, Ornamentación y Auxiliar de Sistemas.

¹⁶Buenas Practica Para Salir del Conflicto.[en línea]
<http://www.saliendodelcallejon.pnud.org.co/buenas_practicas.shtml?x=974> [citado el 04 de abril del 2011]

¹⁷ Portal Calidad. [en línea].
<http://www.portalcalidad.com/etiquetas/175-Politica_de_calidad> [citado el 01 de abril del 2011]

- **Semillas de Sabiduría:** El cual brinda atención integral al adulto mayor en citas médicas, odontológicas y diversas capacitaciones con el fin de dar buen uso al tiempo libre.
- **Nuevas Oportunidades:** Se realizan diferentes actividades ocupacionales dirigidas a mujeres cabeza de familia.

4.8. BENEFICIARIOS DE LOS PROGRAMAS.

Son personas (hombres y mujeres) entre los 7 a los 80 años, residentes en los sectores 1 y 2 de Bucaramanga ó área Metropolitana, quienes en su mayoría presentan las siguientes características:

Mendicidad, Situación de calle, Fragilidad emocional, Inestabilidad económica Violencia intrafamiliar y todo tipo de maltrato; se dejan guiar fácilmente por referentes negativos, presentan bajos niveles de capacidad crítica y analítica; Desescolaridad, Vida Sexual activa, embarazos precoces y no deseados, alto riesgo de consumo de sustancias psicoactivas en todas las edades, Violencia Intrafamiliar, Situación de desplazamiento forzoso y sedentarismo entre otros.

El trabajo que se desarrollo en esta institución fue con las personas que conforman el grupo poblacional de adulto mayor que en esta institución se llama “**SEMILLAS DE SABIDURIA**” que a su vez consta de 26 grupos llamados:

Alianza, Alegría, Alegría de vivir, Ángeles mayores, Atardecer del norte, Bendita felicidad, Bello amanecer, El bosque, Estrellitas mañaneras, Hoy y siempre, Inseparables, Laureles del norte, Líderes del rey, Mamá DIOSELINA, Mariposas amarillas, Mediadores de paz, Reencuentro, San Jerónimo, Santa ANA, Santa INES, Palomas mensajeras, Tiburones y Xanandú.

5. INTERVENCIÓN DE TRABAJO SOCIAL.

La intervención de Trabajo Social en el CENTRO JUVENIL AMANECER es de vital importancia debido a que muy pocas veces las personas se preocupan e interesan por los adultos mayores pero en este proyecto ellos son la base debido a que presentan múltiples características que los hacen una población diversa y llena de expectativas por seguir viviendo y tener una mejor calidad de vida a través del buen uso del tiempo libre.

5.1. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN CON LA QUE SE TRABAJA.

En el presente capítulo se describe y se analiza la intervención profesional de Trabajo Social, realizada en el CENTRO JUVENIL AMANECER.

De todos los programas con los que cuenta el CENTRO JUVENIL A MANECER el proyecto se realizara con las personas de la tercera edad que conforman “SEMILLAS DE SABIDURIA” el cual es únicamente para personas de la tercera edad este cuenta con el apoyo de las directivas de la institución y del cuerpo interdisciplinario compuesto por dos educadores, una psicóloga, un deportólogo, 4 sacerdotes (italianos) de la orden de los somascos y una practicante de Trabajo Social.

El programa de “**SEMILLAS DE SABIDURIA**” está compuesto por 24 grupos en donde de un 100 % el 80 % de este grupo son mujeres y un 20 % son hombres; estos grupos se hacen llamar:

- Alegría, Alegría de vivir, Alianza, Ángeles mayores, Atardecer del norte.
- Bello amanecer, El bosque, Estrellitas mañaneras, Hoy y siempre.
- Inseparables, Laureles del norte, Lideres del Rey, Mamá DIOSELINA.
- Mariposas amarillas, Mediadores de paz, Reencuentro, San GERONIMO.
- Santa Ana, Santa Inés, Palomas mensajeras, Tiburones y Xanandú.

De los 22 grupos mencionados con anterioridad se trabajo con uno llamado “**TIBURONES**” que se encuentra compuesto en su totalidad por 44 personas de las cuales 41 son mujeres y 3 son hombres.

Las personas que conforman el grupo “**TIBURONES**” poseen diversas características y similitudes entre estas las más comunes son las siguientes:

- **BAJA ESCOLARIDAD:** Debido a que la gran mayoría de estas personas solo alcanzaron a estudiar los primeros grados de primaria y solo una porción muy pequeña de esta logró terminar sus estudios secundarios.
- **BAJOS INGRESOS:** Esta característica es una de las más importantes debido a que al ser personas de la tercera edad no se encuentran trabajando por lo tanto no obtienen ingresos lo que los hace ser dependientes de sus hijos o personas con las que se encuentre viviendo.
- **POBLACIÓN DESPLAZADA:** Estas personas llegaron a poblar y conformar los barrios que hacen parte de CIUDAD NORTE debido a que en un momento de su vida fueron desplazados por la violencia y grupos al margen de la ley que se apoderaron del poder por medio de las armas contando con la complicidad de la impunidad y la impotencia de la población civil.
- **CATÓLICOS EN SU MAYORÍA:** Las mayoría de las personas que conforman el grupo “**TIBURONES**” son creyentes en especial del **SAN JERONIMO EMILIANI** debido a que él es el santo patrono de esta comunidad.
- **RANGO DE EDADES ENTRE LOS 50 A LOS 80 AÑOS:** Los integrantes del grupo con que se trabajó directamente son personas cuyas edades varían de los 50 a los 80 años y son personas que a pesar de tener una edad promedio y dado el caso una edad avanzada son seres que se movilizan por sí mismos algunos con ayuda de un bastón donado por la comunidad, estas personas han vivido cambios culturales y sociales juntos.
- **FALTA DE EPS:** Estas personas al ser parte de los estratos 1 y 2 de Bucaramanga no tienen como pagar por los servicios que presta la EPS por lo tanto hacen parte del SISBEN.
- **AFILIADOS AL SISBEN:** Las personas que hacen parte del grupo “**TIBURONES**” en su totalidad pertenecen al Sisbén debido a que este servicio les presta cubrimiento el área de salud y dado el caso cubre las defunciones del afiliado.
- **ORIGEN:** Los integrantes del grupo con el que se realizó la intervención pertenecen en su totalidad a la COSTA PASÍFICA de ahí el significado e importancia del nombre de este grupo.

- **OCUPACION:** Estas personas que en su mayoría son mujeres en su edad productiva realizaron trabajos de servicios varios, trabajaron de internas en casas de familia y solo 2 mujeres tenían negocio propio; los hombres del grupo en cuestión en su etapa productiva laboral se desempeñaron como albañiles y maestros de construcción.

5.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA OBJETO DE INTERVENCIÓN.

Las niñas, los niños, los adolescentes y las personas de la tercera edad que conforman esta población poseen diferentes características como la edad, la escolaridad y lugar de residencia entre otros.

Está población al estar localizada en un lugar estigmatizado por la sociedad y creer que su comunidad está compuesta por personas que se dedican al tráfico y expendio de estupefacientes y al robo a mano armada entre otras actividades delincuenciales. Las niñas, los niños, los jóvenes y las personas de la tercera edad cuentan con pocas alternativas para darle buen uso a su tiempo libre y dada esta necesidad el CENTRO JUVENIL AMANCER crea diversos programas para cada uno de las generaciones (niños y adolescentes: escuelas de formación deportiva – jóvenes: talleres educativos y adulto mayor: talleres lúdicos informativos sobre la promoción y prevención de enfermedades características de su edad.); desarrollando después una manualidad con el fin de mantener la motricidad y generar ingresos al adulto mayor.

Para las personas de la tercera edad hay un programa llamado “**SEMILLAS DE SABIDURÍA**” en donde en las mañanas asisten a citas odontológicas, citas medicas y de fisioterapia según sea su necesidad y en las tardes se reúnen en un taller lúdico informativo dando pasó a una manualidad o juegos como: parques, ajedrez, domino, la rana, juegos de tejo, mini tejo entre otros juegos.

Todo esto se realiza con la única finalidad de dar buen uso al tiempo libre del adulto mayor evitando así que estas personas se involucren en grupos al margen de la ley, bandas de robo y la drogadicción que son catalogados como situaciones de alto riesgo para este tipo de población debido a que al ser parte del grupo poblacional de adulto mayor no están expuestos a requisas por parte de la policía nacional lo que los coloca en situaciones riesgosas para su salud en especial su salud física debido a que si no hacen lo que las personas que forman parte de las bandas delincuenciales les causan daños físicos por medio de golpes en sus extremidades inferiores causando hematomas y en algunos casos perjudicando al hueso debido al fuerte impacto del golpe recibido.

5.3. DIAGNOSTICO.

Debido a que se realizo una intervención directa con la población de adulto mayor y se identifico el problema base de la intervención que es el “MANEJO INADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN LA POBLACION DE LA TERCERA EDAD” se plantearon actividades a realizar para de esta forma darle buen uso al tiempo libre de estas personas teniendo en cuenta que por sus características específicas cuentan con una gran cantidad de ello y que si no se le maneja de forma adecuada estas personas lo utilizaran en su mayoría en realizar actividades lucrativas económicamente pero que perjudican su salud y su seguridad.

Al ser esta una población de carácter vulnerable por las diversas características específicas que así lo en marcan de deben realizar actividades que brinden información sobre los diversos temas y enfermedades que se presentan en la etapa de la adultez y se realicen actividades de deporte y espaciamento en donde estas personas puedan mantener sus habilidades cognitivas y evitar el sedentarismo.

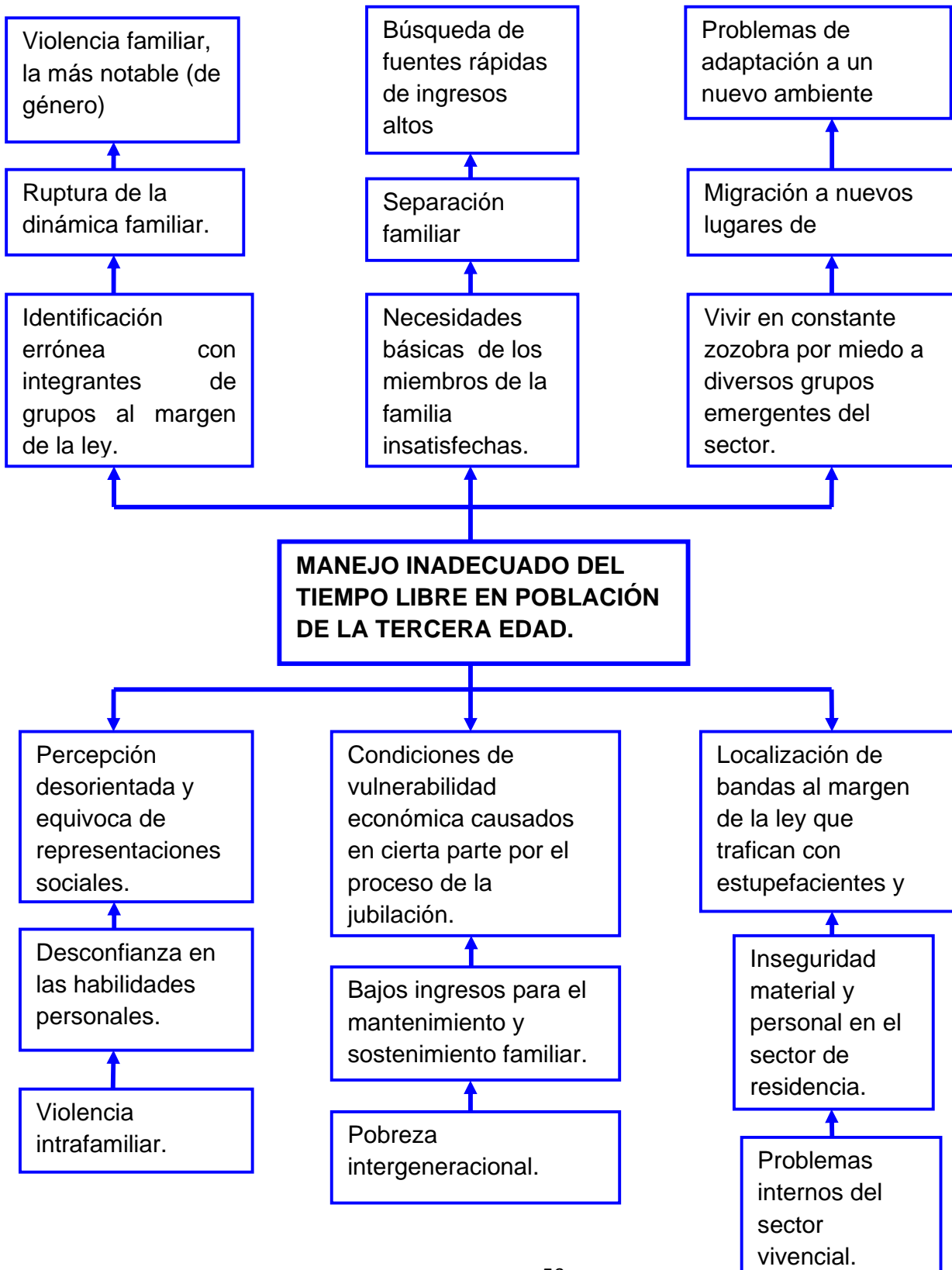
5.4. ÁRBOL DE PROBLEMAS Y OBJETIVOS.

El siguiente esquema permite clarificar y brindar la información necesaria sobre el proyecto que se trabajo así como dar a conocer el entorno en el que se desarrollo dando pie a la identificación del propósito y la justificación del proyecto.

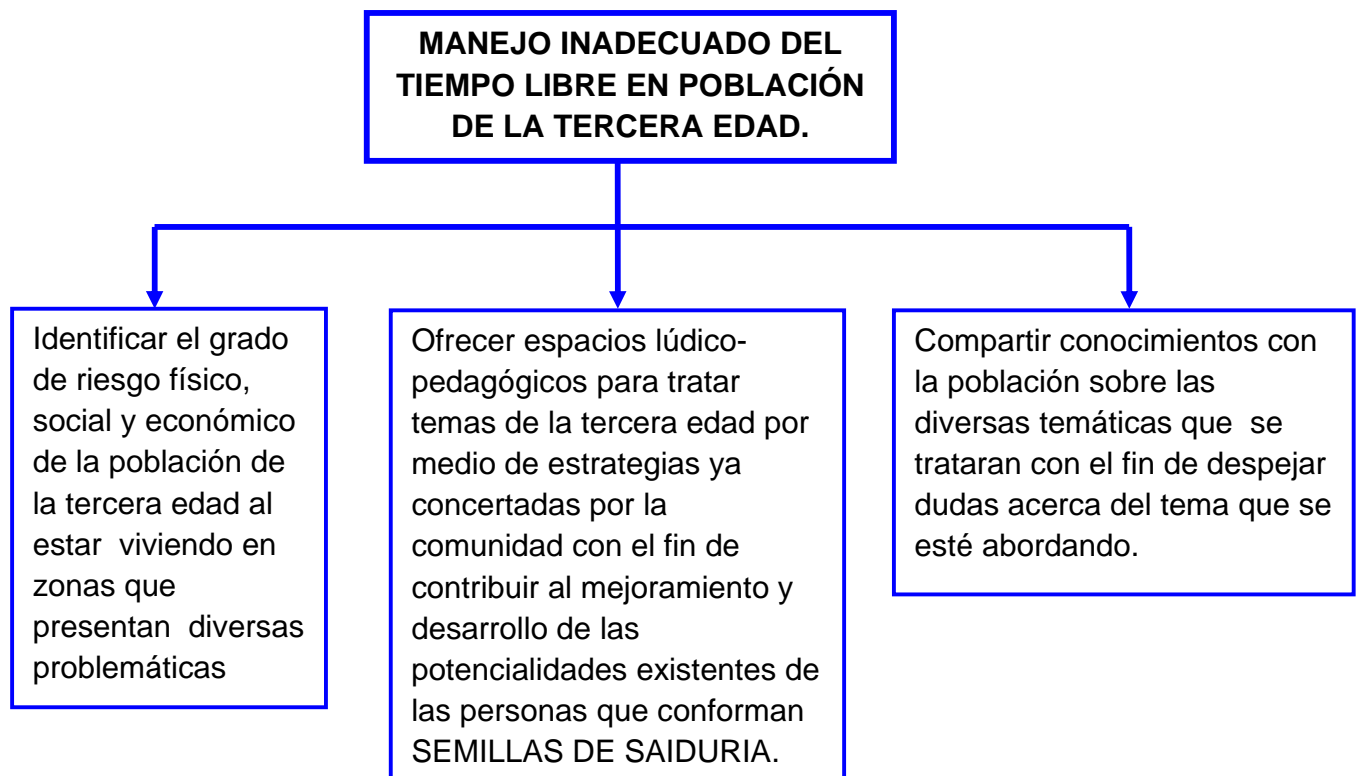
A partir del establecimiento de las posibles causas y los posibles efectos relacionados se creó la red de resultados que han arrojado los talleres a lo largo de su desarrollo. A razón de ello es pertinente estructurar un plan de intervención grupal, pues existe a nivel institucional mayor acceso a los contextos grupales que a la parte de orientación individual, debido a los horarios que maneja la institución.

A continuación se presentaran los siguientes arboles: (ARBOL DE PROBLEMAS Y ARBOL DE OBJETIVOS) correspondientes al tema tratado.

ÁRBOL DE PROBLEMAS.



ÁRBOL DE OBJETIVOS.



5.5. JUSTIFICACIÓN DEL PROCESO E IMPORTANCIA DE SU REALIZACIÓN.

El darle buen uso y buen manejo del tiempo libre de las personas adultas es de vital importancia porque esta es una población que por su condición posee gran cantidad de este y por lo tanto hay que tener en cuenta diversos factores y variables que influirán en el tipo de actividades que el adulto mayor elijará para hacer buen uso de su tiempo libre.

Uno de los factores claves para esta temática es el aprendizaje que estas personas realizan sobre las experiencias que han vivido con sus respectivas familias o grupos de iguales en donde se aprenden todos los hábitos, las rutinas, los valores y se trabaja según las destrezas estableciendo relaciones de colaboración con las personas de su entorno para de esta forma poder desarrollar el propio potencial existente.

Estas personas comparten entre si algunas de las variables positivas y negativas como lo son el estatus socioeconómico, el género, la religión, las costumbres y gustos; depende de cada persona que tanto estas influyan para el buen rendimiento en las dinámicas grupales.

Para poder vislumbrar mejor este proyecto se hace necesario contar con una descripción detallada de la situación en la que se encuentran inmersas las personas que conforman el programa de “SEMILLAS DE SABIDURIA”.

5.6. OBJETIVOS A CUMPLIR EN EL PROYECTO.

El proyecto que se realizo en el CENTRO JUVENIL MANECER conto con la intervención de las personas que hace parte de “SEMILLAS DE SABIDURIA” y este se denomino “CAMINOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA” y sus objetivos fueron los siguientes:

5.7. OBJETIVO GENERAL DE “CAMINOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA”

- Fomentar un espacio lúdico informativo de conocimiento y auto conocimiento en donde el adulto mayor se informe sobre los cambios característicos de su edad, que es la calidad de vida, que se debe hacer para lograrla y algunas de las enfermedades más comunes que tienden a padecer por su condición de persona longeva.

Esto debido a que se hace evidente que muchos miembros de este grupo pasan la mayor cantidad de su tiempo libre en sus hogares en donde no realizan actividades productivas dando como resultado una vida sedentaria y un detrimento en su calidad de vida.

Este objetivo general se lograra mediante los objetivos específicos que se nombraron con anterioridad en el árbol de objetivos.

5.8. PROCESO METODOLOGICO DE LA INTERVENCIÓN.

Para la realización de este proyecto se conto con la participación de la comunidad directamente intervenida en cuanto a que estas daban su opinión con respecto a que actividades les gustaría realizar.

Los objetivos específicos se lograron de la siguiente manera.

OBJETIVO.	ACTIVIDAD.	TECNICA.	RECURSOS.
Identificar el grado de riesgo físico, social y económico de la población de la tercera edad al estar viviendo en zonas que presentan diversas problemáticas.	Charlas informativas. Talleres informativos. Videos relacionados con el tema a tratar.	Exposición magistral. Mesa redonda. Cine foro	FISICOS. Oficina de Trabajo Social, equipo de computo, escritorio, cartulina, marcadores, hojas, lapiceros, mesas, sillas, televisor y Dvd HUMANOS. Integrantes del grupo "TIBURONES" y practicante de Trabajo Social.
Ofrecer espacios lúdico-pedagógicos para tratar temas de la tercera edad por medio de estrategias ya concertadas por la comunidad con el fin de contribuir al mejoramiento y desarrollo de las	Charlas sobre el sedentarismo y enfermedades propias de la tercera edad. Talleres sobre la familia e importancia de esta.	Caminatas ecológicas. Juegos de roles y lluvias de ideas. Mesa redonda	FISICOS. Parque los "CULLOS", canchas de la institución, Cartulina, marcadores, hojas, lapiceros y mesas. HUMANOS. Integrantes del grupo "TIBURONES",

potencialidades existentes de las personas que conforman SEMILLAS DE SAIDURIA.	Charla sobre el "Tiempo libre"		practicante de Trabajo Social, deportologo y educadores de la institución.
Compartir conocimientos con la población sobre las diversas temáticas que se trataran con el fin de despejar dudas acerca del tema que se esté abordando.	Charlas informativas sobre: " El significado propio de la vejez" Taller sobre: "mitos relacionados con la tercera edad"	Lluvias de ideas. exposición magistral	FISICOS. cede de la institución, papel bon, marcadores, hojas, lapiceros, mesas, sillas, televisor y Dvd HUMANOS. Integrantes del grupo "TIBURONES" y practicante de Trabajo Social.

5.9. EJECUCIÓN, LOGROS, RESULTADOS Y ALCANCE DE LOS OBJETIVOS.

Para la ejecución de las actividades que fueron planteadas por parte de Trabajo Social y aceptadas por los directivos del CENTRO JUVENIL AMANECER se conto con la planeación participativa en donde cada último viernes del mes se planteaba las actividades para el siguiente mes y su respectiva ejecución se realizo en el transcurso del mes siguiente. Dando como resultado lo siguiente:

En el transcurso de los meses en los que se realizo el proyecto se mantuvo la intervención directa con adulto mayor en donde se ejecuto una convivencia con el siguiente horario: lunes, miércoles y viernes de 2:00 a 4:30 y los martes y jueves de 3:00 a 4:30 debido a la celebración de la eucaristía.

Las actividades en su mayoría se realizaron en las instalaciones del CENTRO JUVENIL AMANECER cuyo tema central fue el manejo del tiempo libre seguido por una actividad lúdica recreativa en donde se conto con la ayuda del deportologo y de un educador; los logros alcanzados fueron la interacción y unión de un grupo que se encontraba desunido por la falta de comunicación; que se informaron sobre las diversas enfermedades a las que son propensos por ser parte de una grupo generacional longevo.

Las actividades que se realizaron en las convivencias con adulto mayor fueron las siguientes:

- **TALLERES DE CARÁCTER INFORMATIVOS:** En donde se abordo un tema que fue escogido por los integrantes del grupo con el que se mantuvo contacto ese día, se conto con la asistencia promedio de 40 mujeres y 2 hombres.

La temática de los talleres fue la siguiente: La familia, importancia de la familia, ¿Qué es el tiempo libre?, el significado de la vejez, enfermedades características de la tercera edad y mitos sobre la tercera edad; estos talleres se realizaron en las instalaciones del CENTRO JUVENIL AMANECER.

- **TALLERES LÚDICOS RECREATIVOS:** Estos talleres se realizaron con la única finalidad que los participantes realizaran ejercicios y caminatas para de esta forma evitar el sedentarismo que es una de las causas de muerte súbita en la población de la tercera edad, causa hipertensión arterial, obesidad, ansiedad, depresión y estrés entre otras; Al hacer ejercicio se fortalece el cuerpo y la mente así se va aumentando la calidad de vida dando buen uso al tiempo libre de esta población.

ALCANCE DEL OBJETIVO GENERAL DE “CAMINOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA”

Este objetivo se alcanzo satisfactoriamente debido a que se conto con un espacio físico en donde los adultos mayores interactuaron y se informaron sobre las diversas enfermedades que tienden a padecer, sus cambios tanto físicos como psicológicos, la importancia de tener una buena calidad de vida, por medio de los diversos talleres y actividades que se realizaron se dieron cuenta de la importancia que es mantener buenas relaciones personales e interpersonales con las personas que conforman el medio en donde se encuentran interactuando y todo esto se logro mediante la asistencia y la participación de los miembros del grupo.

ALCANCE DE LOS OBJETIVOS ESPECIFICOS DE “CAMINOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA”

Estos objetivos se cumplieron en su totalidad debido a que desde un principio se conto con la participación de las personas que conforman el grupo y por lo tanto la planeación fue entre la población objeto directo de intervención y la practicante de Trabajo Social dando como resultado talleres informativos y lúdicos que contaron con la aceptación de la población.

Estos objetivos estuvieron apoyados en técnicas como lo son: Exposición magistral, mesa redonda, cine foro, caminatas ecológicas, juegos de roles y lluvias de ideas entre otros que buscaban mantener las potencialidades de los individuos como; las declamaciones, la escritura y la escritura entre otros.

5.10. ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN.

- La alternativa primordial según mi punto de vista es dar continuidad al programa de SEMILLAS DESABIDURIA porque al no hacerlo se pone en riesgo a estas personas ya que este es el único lugar en donde pueden ser ellos mismos y gozar de momentos gratos con personas que han vivido los mismos cambios generaciones que ellos.
- Crear salidas dirigidas fuera de la institución para que los adultos mayores se motiven en la continuidad de los procesos y así obtener resultados favorables en las próximas intervenciones que se logren realizar con este grupo poblacional.
- Crear en **SEMILLAS DE SABIDURIA** un programa especial que tenga como única finalidad combatir el sedentarismo debido a este es una de las causas que provoca la muerte súbita de la población longeva.

6. ANALISIS DE LA INTERVECIÓN DE TRABAJO SOCIAL CON ADULTO MAYOR EN EL CENTRO JUVENIL AMANECER.

La población de la tercera edad que hace parte de la comunidad de los PADRES SOMASCOS cuenta con una cede en donde se realizan actividades educativas y lúdicas; esta cede está compuesta por cinco salones para cátedra magistral, una biblioteca, una sala para video conferencia equipada, un teatro, una cafetería, el rincón de los abuelos y tres canchas para realizar actividades lúdicas.

Las actividades que se realizaron fueron planteadas por los integrantes del grupo y por la practicante de Trabajo Social dando paso a la aprobación de estas por parte de la coordinación a cargo de la Trabajadora Social EUGENIA GAIMEZ.

Las actividades que se plantearon fueron con respecto a una problemática que es evidente en esta población, la cual es: **“MANEJO INADECUADO DEL TIEMPO LIBRE DE LA POBLACION DE LA TERCERA EDAD”**. Esta problemática fue abordada por medio de tres objetivos que se cumplieron en su totalidad.

Al interactuar con este tipo de población se hace evidente que en el transcurso de las cátedras que se reciben en la universidad no se aborda el tema del adulto mayor como parte integral de la sociedad lo que genera diversas dudas en cuanto a su trato y legislación competente.

En el transcurso del tiempo en que se elaboro el proyecto se mantuvo una buena relación con la población objeto de estudio lo cual logro avances en el ámbito laboral debido a que se contaba con la confianza, el cariño y el respeto de estas personas para la realización de las actividades que fueron planteadas por ambas partes (Trabajo Social y la comunidad directamente intervenida)

La persona que conforman la tercera edad y hacen parte activa del CENTRO JUVENIL AMANECER ahora contarán con un nuevo espacio en donde puedan realizar actividades lúdicas dirigidas por un deportólogo que les ayudara a trabajar su cuerpo y dejar a un lado el sedentarismo y la en algunos casos la obesidad; entre las actividades que fueron planteadas y posteriormente aprobadas por la coordinación de la institución se encuentran los talleres de manualidades que se venderán con el fin de generar un ingreso seguro y honesto a estas personas para que así no se vean obligadas a depender de sus familiares o de una banda a la margen de la ley.

7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

PROPUESTA PARA SER IMPLEMENTADA EN EL CENTRO JUVENIL AMANECER.

Teniendo en cuenta el análisis anterior esta propuesta estará basada en los cuatro pilares que se han tenido como base fundamental para la elaboración de este proyecto (La familia, el adulto mayor, el tiempo libre y la calidad de vida de las personas de la tercera edad); debido a que para ver y dimensionar las problemáticas y el entorno social de la tercera edad se debe empezar por dar una mirada desde el sistema macro que es la sociedad, hasta llegar a lo micro que es la familia.

Esta propuesta consiste en crear integraciones conjuntas entre las personas que conforman el grupo y sus respectivas familias con el fin de que estas se integren entre sí colaborándose y apoyándose mutuamente debido a que estas familias se encuentran atravesando por un proceso de conocimiento y reconocimiento de esta etapa vital para así brindarles mejores atenciones y cuidados a sus familiares.

Sería viable que los días primeros de cada semana se realice una integración lúdica recreativa fuera de las instalaciones de la institución porque estas personas permanecen trabajando en sus manualidades y talleres por dentro de esta, al salir de las instalaciones del instituto las personas del grupo en cuestión se sentirán más activas y en estado de alerta por si pasa algo que tenga que ver con ellos, creando a su vez un estado de alerta que los mantiene enérgicos en las actividades que se realicen.

El viernes fin de cada mes se propone realizar una integración con las personas que en su casa tengan contacto directo con el adulto mayor con el fin de brindarles una capacitación por parte de la institución que tendrá como único fin informar sobre los cambios concernientes a esta etapa del ser humano seguida posteriormente de una actividad de integración entre las familias y el adulto mayor teniendo como propósito integrar al adulto mayor en una red social logrando que este se sienta parte importante de la familia y la sociedad.

Esta propuesta tiene como fin que las personas de características longevas no se auto aislen de su familia ni de la sociedad para que no pierdan las redes sociales que están han podido construir a través del tiempo vivido y compartido con los seres que integran su entorno debido a que el auto aislamiento causa depresión, escasa habilidad para comunicarse en la sociedad, timidez, crean un pensamiento negativo sobre su vida y en el peor de los casos causa graves problemas emocionales.

Es por esto que las integraciones grupales se hacen necesarias para estas personas porque en estas es en donde ellas socializan sus vivencias con personas que han tenido experiencias similares de modo que van creando y manteniendo una buena y sana comunicación en donde estas personas ejercitan su parte cognitiva logrando disminuir aquellas enfermedades que afectan sus capacidades mentales y físicas teniendo así una mejor calidad de vida.

Lo ideal para manejar y poder realizar esta propuesta de intervención sería que se aplicara a cada uno de los grupos pertenecientes a **“SEMILLAS DE SABIDURIA”** con el fin de no establecer una exclusividad si no realizar todo a favor y pro de cada uno de los miembros que componen la tercera edad y se encuentran inscritos en los programas del **CENTRO JUVENIL AMANECER – COMUNIDAD DE LOS PADRES SOMASCOS.**

8. EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA.

La implementación de la planificación participativa como herramienta metodológica para la planeación se convirtió en un reto y una oportunidad para la estudiante en práctica de trabajo social, que le permitió enriquecer su saber profesional a través de los aprendizajes de esta experiencia y conocer de una manera directa la población de esta área específica de la ciudad de Bucaramanga.

El papel del Trabajador Social en la experiencia práctica realizada fue de facilitador y modelador en el proceso, creando una motivación para que las personas de esta comunidad expresaran sus ideas y opiniones contribuyendo a la creación de compromisos por parte de la institución y aquellas personas que conforman SEMILLAS DE SAIDURIA.

En el proceso de acompañamiento social que se realizó durante la experiencia se ofrecieron espacios y procedimientos para crear un verdadero diálogo con los integrantes de los diversos grupos de SEMILLAS DE SABIDURIA que sirvieron como base para sustentar el proceso de participación y sentar las bases para dar continuidad a este proceso.

Durante el proceso de avance de la experiencia profesional desarrollada en el año 2010 – 2011 se pudo constatar que los diversos actores que influyen en la comunidad lo hacen para aportar experiencias y crear una memoria colectiva del sector.

9. CONCLUSIONES.

Por los antecedentes nombrados con anterioridad, se hace necesario un cambio a nivel social respecto a la tercera edad en donde se realicen cambios que abarquen desde la forma personal de tratar a los adultos mayores hasta aquellas modificaciones en el que hacer del mismo, considerando que una parte sustantiva de la sociedad pronto será parte de los adultos mayores, por lo tanto se plantean las siguientes conclusiones.

- El envejecimiento es un proceso natural evolutivo no algo patológico.
- A lo largo de la historia han surgido distintas teorías que pretenden explicar el proceso del envejecimiento, pero aún hoy no se llega a una teoría que explique por si misma este complejo proceso que afecta y afectara a toda la humanidad.
- Como todas las etapas evolutivas del ser humano, también la vejez presenta distintas etapas y cambios físicos que difiere de unos a otros y que es difícil predeterminar el comienzo y el final de las mismas etapas.
- La vejez es un proceso fisiológico normal dentro de la vida de todos los seres humanos; incluye tanto cambios en el aspecto físico, como aquellos que involucran alteraciones en el ámbito psicológico y social; además, en esta etapa como en todas las anteriores en la vida de un sujeto es posible presentar enfermedades mentales.
- Las personas que componen el grupo poblacional de la tercera edad se encuentran protegidas por el Estado que les brinda un subsidio especial pero en muchos casos este no alcanza para suplir las necesidades básicas de este grupo poblacional ya que algunas de estas personas deben de este mismo beneficio pagar arriendo por una habitación y alimentación.

10. RECOMENDACIONES.

- Promover un adecuado estilo de vida, desde la infancia, para llegar en óptimas condiciones de salud a la adultez mayor, lo que incluye una alimentación adecuada, actividad física, artísticas, de recreación.
- Mejorar las actuales políticas del Estado en cuanto a la accesibilidad de los ancianos a todos aquellos beneficios que les brindan: programas del adulto mayor que incluyan actividades médicas preventivas, curativas y paliativas, pensiones, hogares de reposo Entre otras.
- A nivel de nuestra profesión, incluir en la formación de pre grado el tema de los adultos mayores, para dar a los futuros(as) Trabajadores (ras) Sociales las armas para poder hacer frente a este gran número potencial de personas que hacen parte de este grupo poblacional.
- Seguir e implementar los programas concernientes al manejo del tiempo libre para estas personas no regresen a las actividades que tenían antes de ingresar al **CENTRO JUVENIL AMANECER** y hacen parte de la comunidad de los **PADRES SOMASCOS**.

BIBLIOGRAFÍA.

La bibliografía que se encontrara a continuación esta ordenada según apare en el proyecto.

- Naciones Unidas Declaración de los Derechos Humanos. [en línea] <<http://www.un.org/es/documents/udhr/>> [citado el 28 de marzo 2011].
- Le Play Frecevic. Enciclopedia Internacional de Ciencias Sociales, pág.198.
- Durkheim Emilio. La familia como Ámbito Educativo. Editorial: Atalaya. pag.116.
- (Bidet y Bourlière), Teorías Sobre el Envejecimiento, Etapa de la Edad Senil, Editorial Paidos pág. 32.
- Vejez y Vida. Saber cómo envejecer es la obra de sabiduría [en línea] <<http://www.vejezyvida.com/tercera-edad/>> [citado el 20 de marzo del 2011].
- Naciones Unidas y el envejecimiento. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) [en línea] <<http://www.imsersomayores.csic.es/internacional/organismos/onu/cepal.html>> [citado el 20 de marzo del 2011].
- Cerquera Córdoba Ara Mercedes, Manual de Psicogerontología, ediciones académicas S.A pag.119.
- Rogers Carl. Teoría humanista sobre el envejecimiento “BIO-PSICO-SOCIAL” Marsella ed.pag. 101.
- Doctor Hitzig Juan, especialista en medicina del envejecimiento y prevención gerontológica. Miembro de la Asociación Argentina en Medicina Interactiva (AAMI) y docente de la diplomatura en Medicina Interactiva de la UB.
- Naciones Unidas. Programa del envejecimiento [en línea] <http://www.un.org/ageing/un_principlessp.html> [citado el 20 de marzo del 2011].
- Ley 1276 del 2009. [en línea]. <http://www.elabedul.net/San_Alejo/Leyes/Leyes_2009/ley_1276_2009.php> [citado el 30 de marzo del 2011].
- Ley 1251 del 2008 [en línea].

- <http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2008/ley_1251_2008.html> [citado el 30 de marzo del 2011].
- Constitución Colombiana de 1991. [en línea]
<<http://www.bibliotecasvirtuales.com/biblioteca/Constituciones/Colombiana/index.asp>> [citado el 16 de marzo del 2011].
 - MUNICIPIO DE BUCARAMANGA. “BUCARAMANGA. EMPRESA DE TODOS”. [en línea]
<<http://www.bucaramanga.gov.co/Contenido.aspx?Param=10>> [citado el 01 de abril del 2011].
 - Buenas Practica Para Salir del Conflicto. [en línea]
<http://www.saliendodelcallejon.pnud.org.co/buenas_practicas.shtml?x=974> [citado el 04 de abril del 2011].
 - Portal Calidad. [en línea].
<http://www.portalcalidad.com/etiquetas/175-Politica_de_calidad> [citado el 01 de abril del 2011].

ANEXOS.

- CELEBRACIÓN DIA DEL ADULTO MAYOR.
- ENTREGA DE UNIFORMES POR PARTE DE LA ALCALDIA MAYOR DE BUCARAMNAGA.
- MANUALIDADES.
- TALLERES.



























