

**LOS IMAGINARIOS DE TIEMPO EN EL ADULTO
MAYOR DE LA COMUNA CINCO DE LA CIUDAD POPAYÁN**

ANGELA PATRICIA CORTES

CLAUDIA CUATINDIOY

FABIAN HERNEY DORADO

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
POPAYÁN**

2010

**LOS IMAGINARIOS DE TIEMPO EN EL ADULTO MAYOR
DE LA COMUNA CINCO DE LA CIUDAD POPAYÁN**

**AUTORES:
ANGELA PATRICIA CORTES
CLAUDIA CUATINDIOY
FABIAN HERNEY DORADO**

**TRABAJO DE GRADO, MODALIDAD INVESTIGACIÓN CON RAZÓN DE
OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN BÁSICA CON
ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**



**DIRECTOR:
ESP. PEDRO ANIBAL YANZA**

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
POPAYÁN
2010**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Esp. Pedro Aníbal Yanza
Director

Lic. Erika Esmeralda Dávila
Jurado

Mg. Paulo Alegría
Jurado

Fecha de Sustentación: Popayán, 1 de Octubre del 2010

AGRADEIMIENTOS

Agradezco a Dios porque él es la luz que me acompaña en mí caminar.

Agradezco a mis Padres por sus enseñanzas, por darme todo lo que necesito, por acompañarme en todo este proceso universitario, por ser mis amigos en los cuales puedo confiar plenamente.

Agradezco al director del trabajo de grado, Pedro Aníbal Yanza por su paciencia su gran apoyo en el proceso investigativo, agradezco también a los jurados, a la profe Erika y al profe Paulo, porque nos dieron grandes aportes para la culminación del trabajo.

Mil y mil gracias a todos y cada uno de los profesores que me acompañaron en toda mi carrera universitaria, todos sus consejos y sus palabras de aliento permanecerán por siempre en mi mente y en mi corazón, los extrañare mucho.

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo de grado primero que todo a mi hijo Gabriel David, mi motor, mi vida entera, una de las razones de mi existencia, a mis padres les digo que gracias a su apoyo incondicional y a su amor infinito he alcanzado uno de los logros más importantes de mi profesión, dedico también este trabajo a mi esposo, su gran apoyo, sus palabras de aliento y su amor, me dieron las fuerzas necesarias para seguir mi camino, dedico este trabajo a mi hermana, gracias “negrita” por tu compañía en toda mi vida universitaria, a mi

familia que gracias a sus oraciones y a su amor infinito logré culminar esta etapa de mi vida. Gracias mi Dios esto es para ti.

ANGELA PATRICIA CORTES AHUMADA

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por colocar en mi camino a los seres con quien hoy comparto este triunfo, por permitir que ingresara a esta carrera tan maravillosa y por darme fortaleza cuando más lo necesitaba, gracias profesor especialista Pedro Yanza y a todos los profesores que permitieron que este sueño se hiciera realidad. Gracias a mi Mama María Patricia Álvarez por estar presente en todo este proceso, y a mi Papa Tomas Cuatindioy por compartir su cariño incondicional. A mi tío por enseñarme que todo se puede, y a mis demás familiares que creyeron en mí, que quieren que sea siempre una mejor persona.

DEDICATORIA

Dedico este triunfo a Dios quien ilumino mi caminar para continuar mi proyecto de vida y contribuir con mi crecimiento personal y profesional a mi Mamá María Patricia Álvarez quien me enseña que debemos sobrepasar todos los obstáculos por muy difíciles que parezcan, a mi Papa Tomas Cuatindioy por compartir conmigo sus

experiencias y acompañarme en este proceso como persona. Al pequeño de casa mi primo Dilan quien está pasando por un proceso de formación en su etapa de colegio.

CLAUDIA XIMENA CUATINDIOY

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por la oportunidad de darme la vida, lo cual me permite realizar los objetivos y sueños que me he trazado hasta ahora, también al profesor Pedro Yanza nuestro director, el cual estuvo pendiente de nuestro proceso investigativo y el cual nos ayudo siempre que lo necesitamos. A la profe Erika y al profesor Pablo, que nos ayudaron en el desarrollo de las correcciones, los cuales nos dieron unos aportes muy importantes Para nuestro trabajo final. Y a todos los profesores del programa los cuales nos proporcionaron sus conocimientos para que seamos unos profesionales exitosos.

DEDICATORIA

“Le dedico este trabajo en especial a mi madre, la cual ha sido el pilar fundamental en mi vida, ya que es ella a quien le debo todo lo que tengo, también a mi padre, por el apoyo incondicional que me ha brindado, a Ana Carlina que la considero mi abuela, que ha estado en todo momento que la he necesitado, a mi tío Prospero como lo yo considero , por que ha sido una persona que me siempre me hizo ver lo importante que era salir adelante, y a mis demás familiares que les agradezco por toda la colaboración y el apoyo incondicional que me brindaron durante mi proceso educativo. Mil gracias. A todos”.

FABIAN HERNEY DORADO.

CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	10
1.JUSTIFICACIÓN	11
2.OBJETIVOS	13
2.1. GENERAL	13
2.2. ESPECÍFICOS	13
3.AREA TEMATICA	14
3.1. Adulto Mayor y Tiempo	14
3.2. Imaginario del adulto mayor	19
4.ANTECEDENTES.....	24
4.1.Investigación internacional	24
4.2.Investigación Nacional.....	25
4.3.Investigación Regional y Local.....	26
5.CONTEXTO SOCIOCULTURAL.....	27
5.1 Aspecto Demográfico del Contexto Internacional.....	27
5.2 Aspecto Demográfico del Contexto Nacional	28
5.3 Aspecto Demográfico del Contexto Regional local.....	33
5.4 Contexto a trabajar	37
6.AREA PROBLEMICA	41
7.PREGUNTA DE INVESTIGACION	41
8. TIPO DE ENFOQUE Y DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION	42
8.1. Tipo de estudio	42
8.2. Enfoque de complementariedad etnografica	43
8.3. Diseño de la investigacion.....	44
8.4. Primer momento de la pre configuracion de la realidad	44
8.5 Segundo momento de la configuracion de la realidad	45
8.6 Tercer momento de la reconfiguracion de la realidad.....	46
9.TECNICAS E INSTRUMENTOS	47
10.ELEMENTOS PARA EL INICIO DE LA INVESTIGACION	49
10.1 familiarizacion.....	49

10.2	Procedimiento.....	49
10.3	Aspectos Eticos	50
10.4	Codificación de los Relatos	50
11.	PRIMER ACERCAMIENTO A LA REALIDAD	51
12.	CATEGORIAS ABIERTAS O NEUTRAS	52
13.	CATEGORIAS AXIALES	53
14.	CATEGORIAS SELECTIVAS	59
15.	CATEGORIA NUCLEO	68
16.	PRE ESTRUCTURA	72
17.	ENSANCHAMIENTO DE HORIZONTES	76
17.1	Envejecer es escalar una gran montaña	76
17.2	La huella de la vida en el adulto mayor.....	78
17.3	El sentido de vivir y el sentido de estar vivo	79
18.	BIBLIOGRAFÍA	82

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
	Tabla de contenido	7
Tabla 1	Envejecimiento de la población mundial según la O.N.U para el año 2025	28
Tabla 2	Envejecimiento demográfico de Colombia según el D.A.N.E año 2002	32
Tabla 3	Crecimiento de la población total mayor de 60 y mas año según el D.A.N.E 2002	32
Tabla 4	Clasificación para el cauca con proyección para el 2005 según el D.A.N.E 1993	33
Tabla 5	Población de Popayán censo 1993	34
Tabla 6	Colaboradores del grupo nuevas ilusiones fuente investigadores	39
Tabla 7	Barrios de la comuna cinco de la ciudad de Popayán fuente plan de ordenamiento territorial	40

MAPAS

		Pág.
Mapa 1	Censo 2005	29
Mapa 2	Comunas de la ciudad de Popayán censo 1993	36
Mapa 3	Comuna cinco fuente plan de ordenamiento territorial	38

GRÁFICOS

		Pág.
Grafico 1	Pre estructura sociocultural encontrada	72

PRESENTACION

El presente proyecto denominado “Los Imaginarios de Tiempo en el Adulto Mayor de la Comuna cinco de la ciudad de Popayán” fue un estudio investigativo, cuya finalidad radicó en comprender la percepción que tienen los adultos mayores respecto al tiempo.

Este proyecto se realizó en el marco de un proyecto macro el cual es “los imaginarios de tiempo de los adultos mayores de la ciudad de Popayán, donde una de las comunas que faltaba era la comuna cinco, pero teniendo en cuenta que solo se aborda desde el enfoque de la complementariedad y dentro de sus diseños un solo momento como lo es la pre-configuración de la realidad.

Este proyecto se encuentra planteado desde el área de la recreación, siendo sus resultados un aporte para tener en cuenta posteriormente, para la construcción de procesos de intervención en las comunidades.

Este proyecto presenta inicialmente una justificación, seguida de: sus objetivos general y específicos, de una area tematica en la cual se abordaron, adulto mayor y tiempo e imaginario del adulto mayor.

Posteriormente están los antecedentes y el contexto los cuales nos muestran los vacios que se encontraron para la investigación, esto del orden mundial, nacional, regional y local que nos llevaron a una mejor comprensión del estudio.

Lo anterior nos dio la posibilidad de plantear seguidamente el área problemática, la cual decanta en la pregunta de investigación y así poder definir la metodología la cual fue desde el enfoque de complementariedad etnográfica, solo abordando el momento de la pre-configuración.

Finalmente encontramos el primer acercamiento a la realidad, el ensanchamiento de horizontes de los investigadores y la bibliografía correspondiente.

1. JUSTIFICACIÓN

En la sociedad anteriormente se ha visto a las personas mayores como seres conoedores y portadores de experiencia; pero al igual existen imaginarios acerca del adulto mayor que conllevan una connotación negativa como personas incapaces de realizar muchas actividades que les pueden permitir su total independecia, debido a esto son valorados como seres incapaces o inútiles y muchas veces son aislados en nuestra sociedad, siendo el primer responsable del aislamiento la familia; lo que conlleva al adulto mayor, a asumir un estilo de vida rutinario, el cual se da por el imaginario que tiene la sociedad sobre ellos, esto también debido que los perciben los principales problemas del adulto mayor. La soledad conlleva a los adultos mayores a que sufran una abandono familiar que se produce a través de un desarraigo del mundo tras la jubilación, donde esta resulta difícil de aceptar para ellos entendiendo la vida laboral como un aspecto fundamental para el desarrollo integral del ser humano, que le permite sentirse útil para la sociedad; todas la hipótesis expresadas tienen un gran valor, ya que al comprobarlas en la realidad, ellas varían al ser asumidas en diferentes maneras, por la propia realidad de cada uno de los adultos mayores, generando un beneficio o desencadenando una situación nefasta en su vida cotidiana, todo esto conduce a ver a los adultos mayores de la siguiente manera, al considerar que ellos son un grupo social que mas que aportar a la realidad social, incomodan, lo cual se debe que cambiar y revertir para no caer en dichos errores los cuales son:

* La imagen que se tiene acerca del adulto mayor.

* La discriminación por parte de la sociedad.

*no considerar al adulto mayor como una etapa de enfermedad.

*Lograr llegar a esta etapa de la vida teniendo expectativa aun por desarrollar con alegría, entusiasmo y ganas de vivir para no sentirse un ser inútil para la sociedad.

De esta manera se abordó cierto interés, en dar inicio a descubrir el imaginario de tiempo en estas personas (adultos mayores de la comuna 5), donde se tomó como referencia a los mayores de 45 años. La investigación asumió al adulto mayor como un ser integral, incluyendo todas las sensaciones, sueños, sentimientos y anhelos, que les acompañan en esta etapa de la vida, ya que es aquí donde pueden predominar las necesidades del adulto mayor, interactuando con ellos y escuchando el pasado de cada uno de estos, fue un aporte valioso para el desarrollo de la investigación.

Los datos que se obtuvieron sirvieron para que en un futuro la sociedad tenga en cuenta los imaginarios de tiempo y las actividades que se realicen con ellos, tengan un verdadero sentido.

Para este proyecto de tipo cualitativo es conveniente dar insistencia de investigación a todas las comunas, porque pensamos que es factible realizar el proyecto, aunque ya existen investigaciones de este tipo en diferentes comunas de la ciudad de Popayán, donde nosotros tomamos la comuna número 5, donde la investigación que realizamos nos dio como resultado que los adultos mayores pueden estar realizando actividades no acordes a sus necesidades físicas y psicológicas, de la misma manera se pretendió dar iniciativa logrando socializarnos con la población, y en donde obtuvimos la aprobación del grupo de adultos mayores que les permitió participar de la investigación. Y dar continuidad a un macro proyecto que tiene como objetivo comprender los imaginarios de tiempo que poseen los adultos mayores.

Con la ejecución de este proyecto se ayudó y se contribuyó a develar los imaginarios de tiempo de los Adultos mayores de la comuna 5 de la ciudad de Popayán, los cuales para la Educación Física, son de gran valor, estos aportes nos permitieron adquirir nuevos conocimientos para mejorar los planes y programas elaborados para la recreación del adulto mayor, partiendo de los resultados que encontramos en este estudio, ayudamos de algún modo a trascender de la mejor manera, encontrando y proponiendo nuevas alternativas para

prácticas sociales que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de este tipo de población.

Teniendo en cuenta que la población del adulto mayor es un grupo que continuamente está creciendo, nuestra investigación fue muy pertinente debido a que este es un grupo numeroso y marginado por la sociedad, a la cual se ha ido aislando, sin tener en cuenta las diversas posibilidades de ser, como personas que tienen capacidades y cualidades para aportar a la sociedad.

2. OBJETIVOS

2.1 GENERAL

Comprender Los imaginarios de tiempo de los Adultos Mayores de la comuna cinco de la ciudad de Popayán. (*Pre configuración de la realidad*)

2.2 ESPECÍFICOS

Desde la mirada de los investigadores.

- Interpretar las relaciones intersubjetivas que marcan los roles de la cotidianidad del adulto mayor de las comuna cinco de la ciudad de Popayán.
- Comprender al adulto mayor dentro del marco de referencia que lo inscribe en los imaginarios expresados

- Observar las costumbres, el lenguaje y la interrelación social que tiene el adulto mayor en la comuna cinco de la ciudad de Popayán.
- Comparar los imaginarios de tiempo que existen en el adulto mayor, sin perder de vista sus relaciones con otras dimensiones de la realidad social.
- Interpretar desde la subjetividad del adulto mayor los imaginarios de tiempo en las comuna cinco de la ciudad de Popayán.

3. AREA TEMATICA

Imaginarios del tiempo en el adulto mayor de la comuna 5 de la ciudad de Popayán.

Referente conceptual o área temática. Para el referente conceptual de acuerdo al título del proyecto se evidencian tres grandes pilares conceptuales, los cuales son adulto mayor, tiempo e imaginarios, sin embargo, ellos se articularon en dos pilares fundamentales que son: adulto mayor y tiempo e imaginario del adulto mayor, para la comprensión y la realización de la investigación.

3.1 Adulto mayor y tiempo. Este elemento va dirigido a estructurar conceptualmente la población en la cual se desarrollo nuestra propuesta investigativa: los Imaginarios de tiempo en el adulto mayor de la comuna cinco de la ciudad de Popayán.

Para consolidar un concepto del adulto mayor, el grupo de investigación se permitió retomar algunos referentes bibliográficos, hablamos de adulto mayor, porque a raíz de múltiples investigaciones se ha comprobado que a partir de esta población es donde el ser

humano empieza a tener ciertos cambios en su cuerpo a nivel fisiológico, psicológico y social. Además en nuestro contexto nacional se maneja una ley de protección social, que mediante su resolución 412 de febrero 25 de 2000 del Ministerio de salud, señala que:

Las normas técnicas y guías de atención para protección específica, de atención temprana y atención de enfermedades en salud pública, por lo cual se pretende trabajar desde un ámbito preventivo, por eso analizamos que a medida que transcurren los años, la calidad y la velocidad con que ocurren estos cambios difieren en el estilo de vida de cada sujeto. A pesar de ello el gobierno nacional ha implementado unos programas para este tipo de población, teniendo en cuenta que para salud se atendería desde los 45 años y para los subsidios monetarios y programas complementarios desde los 60 años.
(p. 17)

Se trabajo con las personas mayores de 45 años debido a que esta edad es la estipulada para programas complementarios como la recreación según la ley de protección social.

En términos generales los adultos mayores son considerados personas incapaces, improproductivas, así como lo señala Eisdorfer (1983). “El viejo no es más ni menos una víctima, no sabemos si de la vida, de la ciencia o de la sociedad” (p. 52).

Lo que se pretendió con este proyecto no es buscar la prolongación de la vida, sino encontrar los imaginarios de tiempo en el adulto mayor para que más adelante se tome como referencia para mejorar la calidad de vida, de una forma que sea digna y satisfactoria. La idea es lograr contribuir a través de esta investigación, a que se replanteen actividades recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida de este grupo social.

Y en lugar de la enfermedad, la incapacidad y la dependencia, la gente mantenga por años su juventud y vigor o que le permita llevar una vida activa y útil, a la tercera edad como lo plantean: Crothenberg, Lentzener, Parker (1991).

No se puede hablar de un solo concepto de adulto mayor totalmente definido, debido a que hay diferentes maneras de valorar, clasificar y definir esa etapa de la vida, como por

ejemplo Beauvoir (1985) “La vejez no es un hecho estadístico, es la conclusión y la prolongación de un proceso”(p. 59).

Esto genera cambios permanentes o inestables en el transcurso de la vida como lo son fisiológicos, psicológicos y sociales, cada uno de estos cambios se dan individualmente y puede o no que se den en mayor o menor grado, conforme a la gran diversidad y multiplicidad del entorno en que el adulto mayor esté rodeado y de cómo éste haya ido evolucionando en el transcurso de las generaciones.

Pese a lo inevitable del deterioro de las facultades físicas y psicológicas con la edad, diversos programas desarrollados inspirados en las tendencias: deportivas, recreativas, motrices y cambios culturales han servido para comprobar que se puede trabajar para evitar el deterioro intelectual, siendo lo más importante proporcionar experiencias de aprendizaje a las personas mayores y mantener un entorno rico y estimulante.

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

El avance científico y la nueva distribución ocupacional obligan a una nueva organización del ciclo existencial y a una diversa distribución entre formación, trabajo y tiempo, que posibiliten viabilizar la recuperación para la sociedad del caudal de sabiduría y experiencia que representan las generaciones mayores, cuya actividad solamente decae sino se utiliza; ello exige un adecuado y constante ejercicio adaptando las situaciones a las personas.

En la sociedad Colombiana se considera que se es viejo cuando se llega a la edad de 45 años, esto debido a la falta de apoyo del Estado, la mala calidad de vida que se lleva acompañado de la desigualdad e inequidad social, la cual no permite que la sociedad tenga una buena vejez, y donde sólo muy pocos alcanzan a disfrutar la plenitud que se puede sentir en esta etapa.

Sin embargo; se dice que el futuro es de los ancianos, pues así lo plantea el Organismo Mundial de la Salud (2007)

Las personas mayores de 60 años representarán el 32% de la población mundial en el 2050 y superarán por primera vez en la historia el número de niños, según los datos difundidos ayer por las Naciones Unidas. Esta advertencia fue realizada por la División de la Población del departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, que presentó datos comparativos sobre las implicaciones económicas y sociales del envejecimiento de la población.

Por otra parte se dice que cada individuo comienza su etapa de tercera edad a diferentes edades y de diferentes maneras, según su formación cultural, su salud, y el ambiente en el que cada individuo se desenvuelva, por lo que somos seres únicos que pensamos y sentimos de una manera distinta a la de las demás personas.

Lo que no se puede desconocer es que el ser humano al llegar a cierta edad le comienzan a suceder unos procesos involutivos como lo plantea Fernández (2006) “el tiempo libre adquiere en la vejez otras funciones, esto en consecuencia del cese en la actividad profesional y de la reducción de la familia, lo que da lugar a una situación de vida muy diferente” (p. 7).

Lo anteriormente planteado por el autor conlleva a procesos naturales de cambios fisiológicos, afectivos, cognitivos y motores, así también como decrementos en las habilidades y capacidades intelectuales; como la pérdida de la memoria, el aprendizaje, la rapidez en la ejecución de movimientos, pero así como se deterioran algunos sistemas y facultades también otros empiezan a desarrollarse en un alto grado como es el caso de la comprensión.

Muchas veces la sociedad no muestra interés por las facultades que tiene el adulto mayor, a ella sólo le interesa un ser productivo que genere ganancias, por lo cual el adulto se siente deprimido, incapaz de realizar estas actividades, su capacidad intelectual no es tenida en

cuenta y con el deterioro de sus capacidades visuales él piensa que ya no sirve para nada, ya lo decía Wexford. (1983 Citado por Quintero, 1983) “la sabiduría no depende de la agudeza visual o de estímulos” (p. 334).

Por otra parte se puede decir que uno de los factores que conlleva al deterioro del cuerpo es el déficit de la salud y el ambiente social negativo, lo cual ha producido cambios en la personalidad de los sujetos, muchos psicólogos se han preocupado por encontrar los cambios en la personalidad de los adultos así como señala Cooper y Goethals (1981) “es frecuente descubrir al anciano como un ser introvertido, rígido y deprimido” (p. 65). Debido a que él utiliza comportamientos indebidos, sus intereses, expectativas y potencialidades van acorde a su etapa.

Se encuentra un fenómeno social del envejecimiento progresivo el cual no tiene reversa, y es que nuestra sociedad cada vez va aumentando el número de personas mayores, entonces se debe tener en cuenta lo que dice al respecto, González (1983) afirma que “Los ancianos verdaderos abrazan la vejez con alegría y así descubren su papel propio en la sociedad” (p. 72).

Es decir, se busca entonces que los adultos mayores vean la vida con satisfacción, madurez, inteligencia y alegría, buscando ser tenidos en cuenta y luchando contra una sociedad que los quiere relegar por el hecho de no ser competitivos en el ambiente laboral, partiendo de que se considera especialmente al individuo como miembro del grupo al que pertenece y las sociedades que lo acogen, por ello se deben buscar alternativas que lleguen a lo que dice Forcada Casanova (1999) “El viejo no necesita modelos o readaptaciones de modelos grupales ni debe soportar formas más o menos maquilladas de segregación, tiene la suerte de tener su propia y plena dignidad, como el joven, el niño y el adulto, porque existen en relación con la sociedad” (p. 130).

Somos seres humanos que pensamos y tenemos nuestros propios planteamientos y formas de ver la vida, no se debe pensar que al llegar a la etapa de la tercera edad se debe someter a una relegación de la sociedad, sino que durante esta etapa es cuando hay que aprovechar para sentirse útil y sacarle provecho a toda esta experiencia de vida, para llegar a una

plenitud individual, porque se considera que el adulto mayor no es sinónimo de vejez y no hace vieja a la gente sino el ambiente que lo rodea, que con el paso del tiempo el ser humano no se vuelve menos capaz, sino que es la mentalidad de la sociedad la que le otorga menos posibilidades para ilustrar mejor la idea, retomamos a Spano (2006, marzo). Donde argumenta que:

Los espacios en blanco, de nuestros viejos los llevan muchas veces a estados de apatía y alejamiento del entorno de allí la idea de la necesidad de conceptualizar un tipo de recreación para y del tiempo libre. Tiempo donde el sujeto se haya liberado de obligaciones y donde se deberá re aprender a elegir el quehacer de acuerdo a sus deseos.

El planteamiento de Castoriadis (1996) es el principal fundamento donde asume el reto de diseñar una propuesta investigativa, esto nos permitió entender cuáles son los imaginarios de tiempo del adulto mayor y poder acercarse más a ellos siendo más humanos y no seguir cometiendo los errores que se han presentado así sea desde procesos investigativos.

Los adultos mayores del Grupo “Nuevas Ilusiones”, contemplan el paso del tiempo como un elemento que ha dejado huella en sus vidas, llenándolas de experiencias y sabidurías; los recuerdos que tienen en sus mentes los guardan a través de imágenes, haciéndoles recordar momentos de alegría, tristeza, felicidad, donde los sueños se transportan al presente recordando el pasado.

Además en el campo emocional fueron más sensibles y la soledad los atemoriza, es por ello que buscan amistades y compañía que los aprecie, los valore y haga sentir bien, conjuntamente la idea de depender de otros no les gusta, ya valerse por sí mismo es un motivo más para seguir viviendo.

El tiempo es un factor que marca a las personas, en especial a los adultos mayores abarcando su campo laboral, profesional, social, psicológico y emocional, porque obviamente estos aspectos hacen parte de sus vidas; por ejemplo en su campo laboral por

que ha determinada edad dichas personas son rechazadas y buscan otras maneras de vivir, en el campo profesional si quieren terminar sus estudios o completarlos, la misma sociedad se encarga de discriminarlos y aislarlos del grupo en donde están desarrollando sus proyectos.

3.2 Imaginario del adulto mayor. Para obtener el concepto de imaginarios con el que se abordó el proyecto de investigación se hizo un recorrido desde los planteamientos de: Cassier (1993), Moscovici (1966), Baeza (2000), Franco (2003) y Castoriadis (2003), los cuales se consideran muy significativos.

Desde las vivencias de los seres humanos logradas en el transcurso de sus vidas, se captan imágenes, que al darles un sentido conforman la representación de la realidad de lo imaginarios. Dice al respecto Cassier (1993) “La necesidad del juicio no proviene de la unidad de un objeto detrás del conocimiento y más allá de él, sino que es ésta necesidad lo que constituye para nosotros el único sentido concebible de la idea del objeto” (p. 179).

A partir de las experiencias e interacciones sociales que están influenciadas por el tiempo y la cultura, el sujeto manifiesta en imágenes reales las ideas o juicios de un objeto, que al darles sentido pasan a conformar el mundo de los imaginarios, teniendo en cuenta que la necesidad de ser representado no la da el objeto mismo sino el sujeto que es quien lo juzga y le da sentido.

En este caso, la perspectiva de Cassier (1993), fue una buena pauta para entender de una manera más clara lo imaginario, ya que define que las formas para interpretar significados parten de las vivencias e interacciones.

Por otra parte, en el campo de la psicología Moscovici (1960) Plantea que: “Percibimos categorías generales de la realidad, desde las cuales nos formamos una imagen que inicialmente es particular, pero que luego, al compartirlas con otras personas que tienen la misma Imagen, vamos formando una especie de modelo de totalidad” (p. 165)

En esta posición la realidad se capta desde diferentes experiencias como lo son sociales, culturales, familiares, desde las cuales nos formamos una imagen que surge de manera personal y luego al interactuar con otras culturas se llega a una construcción general.

La perspectiva analizada de éste autor fue un buen camino que lleva a entender la complejidad de lo imaginario, al reconocer que se percibe categorías generales de la realidad desde las cuales se forma una imagen, que inicialmente es individual y que luego al compartirla con otras personas que tienen la misma imagen, se va formando un concepto más general que permite percibir y entender el sistema social donde éste se ubique.

En estos dos planteamientos de Cassier (1993) y Moscovici (1960) se encuentra una analogía, y es que parten de una realidad ya estructurada, que existe fuera del sujeto; es así como cada individuo a través de la interacción le da sentido a toda una vida llena de formas que parten de lo individual y luego llegan a lo colectivo.

Por otra parte, para Castoriadis (1996)

El imaginario es una construcción activa, es decir, una creación de los sujetos donde el interés no está en el descubrimiento sino en la constitución de nuevas formas de entender y explicar las realidades, en los imaginarios éstas se desplazan desbordando lo preexistente, lo previsto, lo que es considerado como real (p. 219).

Entonces los imaginarios se darán de manera constante y mediada por el entendimiento; se plantea que las realidades no son permanentes, sino que viven en constante cambio durante todo el proceso de la vida, pues los imaginarios del adulto mayor con el paso de los años será muy diferente al de el niño, el joven y el adulto, ya que el adulto mayor ha vivenciado cada uno de estas etapas y sus imaginarios van a ser cambiantes, aunque esto puede variar dependiendo de la concepción de su entorno y la realidad actual del sujeto.

Diferentes autores como Castoriadis (1996) y Baeza (2000) han asumido el imaginario como social, para quienes; “Los imaginarios sociales se refieren en definitiva a esas

múltiples cosmovisiones que el hombre engendra y desarrolla bajo diferentes formas para dar lugar así a la elaboración de sentidos”.

El imaginario social adopta una posición a partir de las percepciones que se dan de las visiones, y se generan apropiaciones para entender las imágenes que a través del sentido se manejan en el contexto. Por lo anterior, no existe una sola realidad, sino muchas realidades donde el imaginario es dinámico y se va formando y reformando permanentemente.

Para determinar de una manera más clara el concepto de transición de imaginario a imaginario social Baeza M. (2000) dice:

El imaginario social se constituye en singulares matrices de sentido existencial, como elementos coadyuvantes en la elaboración de sentidos subjetivos atribuidos al discurso, al pensamiento y a la acción social. Los imaginarios sociales siempre son contextualizados, ya que les es propia una historicidad caracterizante, no son la suma de imaginarios individuales, se requiere, para que sean imaginarios sociales una suerte del reconocimiento colectivo de tal manera que los imaginarios pasarían a ser sociales porque se producirían en el marco de las relaciones sociales, condiciones históricas y sociales favorables para que determinados imaginarios sean colectivizados (p 132).

Hay que tener muy claro que varios imaginarios parecidos no conforman un imaginario social, sino que para que éste se deba cumplir con la aceptación de un grupo que se enmarca en las relaciones sociales teniendo muy en cuenta la constitución del marco histórico para ser legitimado socialmente.

Los imaginarios dan cuenta de lo preexistente a manera de representación, pero logran trascender la representación al reconocer en los sujetos la capacidad de crear movilizadores por el deseo, el sueño y la utopía. Como lo dice Franco (2003) “La capacidad de la psique de crear un flujo constante de representaciones, de deseos y afectos se le denomina imaginario radical (como fuente de creación)” (p. 64)

Los imaginarios radicales permiten hacer de las imágenes símbolos, ya que el ser humano dispone de unos significantes colectivamente disponibles, estas son herramientas del lenguaje que se expresan por medio de nuestra consciencia y de todas nuestras formas de vida. El pensamiento de un sujeto con imaginario radical es un sujeto creador del sí mismo, no debe llevar a excluir lo social como punto precedente del imaginario radical.

Los imaginarios como construcciones de sentido son formas creativas de vivenciar el futuro o pasado, de construir nuevas maneras de vivir ya que en los diferentes ámbitos de la vida se articulan a la imaginación, acorde con el concepto imaginario que nos propone Cornelius Castoriadis (2003) “Hablamos de imaginario cuando queremos hablar de algo inventado” (p. 219). Ya se trate de una construcción absoluta o de un deslizamiento o desplazamiento de sentido, en el que unos símbolos ya disponibles están investidos con otras significaciones que las suyas (normales o canónicas).

Por lo tanto los imaginarios que aquí se presentaron, se enfocaron hacia la representación de la imagen, teniendo en cuenta que los imaginarios se va constituyendo en un marco histórico y social que corresponde a la categoría de la consciencia, que hace posible que trascienda y que vaya más allá de las características representativas de cada imagen, y que implica la apropiación desde la historia vivida de quién le da sentido manifestando lo percibido, lo vivido, lo deseado y lo posible.

Partiendo de las perspectivas de imaginarios e imaginarios sociales podemos decir que éstos son una construcción permanente que deambula entre las realidades, sin tomar a una sola como única, además que las consideraciones de varios imaginarios no son tomadas como un imaginario social, para que éste se dé, se deben consolidar las expectativas de una determinada sociedad.

Al iniciar nuestra confrontación con los planteamientos que se tuvieron en cuenta para descubrir cuál es el imaginario del adulto mayor en el grupo de adulto nuevas ilusiones, pensábamos sobre como se ve reflejado el adulto mayor para las demás personas, vamos a lograr integrarnos o dialogar con los adultos mayores como nosotros imaginamos, por lo

general también tienen historias que contar, ideas y sueños por cumplir, estos se relacionan con los cambios en la sociedad que los afecta.

El imaginario que tenían los adultos mayores era vivir de los recuerdos, donde ellos los traen al presente y en donde algunos de estos recuerdos, llenan de motivación alegría y entusiasmo a sus vidas.

En la niñez muchos adultos mayores recibían un trato despiadado y cruel en el aspecto físico, por parte de las personas que se encontraban en su alrededor, unido a estas experiencias del pasado, el adulto mayor se encuentra también con los estereotipos que dicen que “la vejez es fea”, “que ser viejo es deteriorarse”, por la percepción de si mismas se ve afectada, ya que no pueden visualizarse en forma realista, si no que solo tienen a ver sus defectos, sus carencias y olvidan sus cualidades y valores.

Los tiempos cambian y la sociedad también, la cual está envuelta en la construcción de nuevos proyectos y sueños, el adulto mayor es capaz de establecer relaciones interpersonales con las demás personas y así poder enfrentar de una manera saludable circunstancias apremiantes de la vida, por eso resulta satisfactorio en el adulto mayor tener una mejor autoestima.

Hay muchos pensamientos sobre el adulto mayor, unas personas dicen que hay que dejarlos descansar porque ya cumplieron su ciclo, otros los aíslan y otras personas creen que estas personas están cargadas de sabiduría, y esta es la etapa más productiva ya que ellos están llenos de experiencias y sabidurías.

Pero pensar en el adulto mayor implica prepararse para disfrutar esa etapa de la vida, y una de las mejores formas de prepararse es comenzar por aprender a mejorar los estilos de vida que llevamos, aunque algunas personas consideran que jamás van a llegar a esta etapa de la vida aun más jóvenes y se les olvida que aun que da una etapa para vivir.

4. ANTECEDENTES

La investigación realizada se abordó desde los diferentes estudios desarrollados en el imaginario del tiempo del adulto mayor, en el contexto internacional, nacional, regional y local teniendo en cuenta que se encontraron pocos antecedentes relacionados con el

imaginario de tiempo en el adulto mayor, se tomo como referencia algunos estudios realizados sobre adulto mayor, se abordo algunas investigaciones de imaginarios; Utilizamos como referencia las siguientes investigaciones.

4.1 *INVESTIGACION INTERNACIONAL*

Zapata Farías y Hernán en el año 2005 realizaron un estudio de tipo cualitativo denominado "participación e identidad en el adulto mayor" el cual tenía como objetivo determinar la vejez y las valoraciones asociadas al mismo concepto. En este estudio se determino los factores que influyen negativamente en la aceptación de esta etapa de la vida denominada "tercera edad", y en la falta de reconocimiento de las personas en cuanto tal, es decir su pertenencia a este tramo etéreo. Es un fenómeno relacionado con la disfunción de la identidad asociada a la pérdida del rol social de este grupo. Este estudio fue realizado en Chile.

María Elisa Sánchez Acosta, realizó un estudio cualitativo en el año 2002 en Cuba, denominado "El adulto mayor, la actividad física y la calidad de vida", que tiene como objetivo desarrollar un proceso de promoción que repercuta en la calidad de vida y de la imagen que la población tiene acerca de la vejez. Se encontró que los grupos de adultos mayores contienen toda la heterogeneidad, tomando ante todo una consideración del estado de salud que nos permite planear actividades físicas y brindar mejor convivencia social y familiar, que por ende permita mejorar significativamente la calidad de vida, dónde no solo se agreguen años a la vida, si no que se den vida a los años.

Keith, en el año de 1980 realizó un estudio investigativo de tipo cualitativo en Estados Unidos, denominado "Categorización de los roles fundamentales asumidos por las personas mayores", con este estudio se encontró que las personas mayores han asumido los roles prevalentes, siendo considerados como portadores de conocimiento y experiencia. Por otra parte, las disfunciones físicas, mentales o sensoriales de alto grado, en muchas sociedades el anciano es abandonado o relegado de cualquier rol. Las sociedades avanzadas se

asemejan a las primitivas en donde se puede conseguir determinados privilegios sociales por haber alcanzado una edad avanzada. Se concluye que llegar a viejo se considera como un fenómeno normal y la esperanza de vida es cada vez más dilatada.

4.2 INVESTIGACION NACIONAL

Patricia Cárdenas J. en el año 2003, realizó un estudio cualitativo denominado “Encuentros culturales y recreativos del adulto mayor, nuevo comienzo; otro motivo para vivir”, que tiene como objetivo orientar estratégicamente a tener un impacto sobre la formulación de políticas y la creación de ambientes para el desarrollo humano, esto significa ganar influencia sobre los entornos locales, creencias culturales, el envejecimiento, identificación y cambios de estilo de vida en la ciudad de Bucaramanga (Colombia), dentro de este estudio se encontró que la percepción e imaginarios de los adultos mayores frente a la recreación es tomada o asociada como diversión, juego, placer, oficios de la casa, lectura, asistir a reuniones de la tercera edad, ver televisión, dormir un rato, etc.

Lidia N. C. de Loughlin en el año 2002 realizó un estudio cualitativo denominado, “El curso de la vida humana” el cual tenía como objetivo determinar las nociones de tiempo, pero el tiempo del que aquí hablamos no es el tiempo de los relojes, ni el de una época, sino ese otro tiempo intrínseco a los organismos vivos, que les permite desde que fueron concebidos, desarrollarse, crecer. Crecimiento y desarrollo que no pueden ni deben ser considerados desde el punto de vista cuantitativo, exclusivamente, obteniendo como resultado de este estudio que el tiempo es un proceso de complejización creciente de diferenciación y subordinación de funciones que el organismo realiza en continuo intercambio con su entorno.

Caicedo Hoffman y Cardona Rojas realizaron un estudio en el año 1999 en la ciudad de Cali denominado programa para pensionados afiliados a Comfandi, “Un resultado de la recreación como medio y no como fin”, el objetivo fue comprender que la recreación es un medio para integrarse con otras personas, mejorando las capacidades físicas y estados

psicosociales. En la investigación se encontró que esta población por medio de la recreación obtuvo beneficios físicos, psicológicos y sociales.

4.3 INVESTIGACION REGIONAL Y LOCAL

En el año 2007 en la ciudad de Popayán, Luis Felipe Sánchez, Javier Medina López y Alejandro Carlosama Martínez, realizaron un estudio de tipo cualitativo denominado “Imaginario de Tiempo de la Comuna dos de la ciudad de Popayán” cuyo objetivo fue comprender el imaginario de tiempo del adulto mayor de la comuna dos de la ciudad de Popayán, cuyo resultado más notorio fue La presencia de la oralidad en la cotidianidad del adulto mayor.

Con base en las investigaciones anteriormente planteadas se puede observar que a nivel internacional las investigaciones sobre imaginario de tiempo en el adulto mayor hablan de los roles que ellos asumen en la sociedad, de los programas que existen en algunas partes del mundo para ellos mantener una buena actividad física entre otras cosas, a nivel nacional, regional y local las investigaciones apuntan a determinar sus roles en la sociedad, sus hábitos y estilos de vida y también su independencia, autonomía y capacidad funcional dentro de una determinada región, ninguna de las anteriores investigaciones apunta hacia lo que el adulto mayor piensa de que puede ser el tiempo en su vida, que en última instancia es lo que realmente nos interesa.

En el año 2005 en la ciudad de Popayán René Hurtado, Luis Jaramillo, Ignacio Zúñiga y Harvey Montoya realizaron un estudio de tipo cualitativo en la ciudad de Popayán denominado “Jóvenes e imaginarios de la Educación Física”, cuyo objetivo es comprender los imaginarios de los jóvenes ante la clase de educación física. Y obteniendo como resultado diferentes categorías como: la competencia de deportes tradicionales en escenarios barriales son un espacio de conflicto o problemas y genera retiro de los jóvenes de los escenarios asistentes por motivo de competencia. Estas investigaciones nos ofrecen información acerca de una de las categorías a tener en cuenta: “Adulto Mayor”.

Los anteriores antecedentes de las investigaciones realizadas a nivel mundial, nacional, regional y local comprobaron que fue adecuado trabajar con esta población “adulto mayor”, las investigaciones apuntan a determinar sus roles en la sociedad, sus hábitos y estilos de vida como también su independencia, autonomía y capacidad funcional dentro de una determinada región, las anteriores investigaciones apunta hacia lo que el adulto mayor piensa de que puede ser el tiempo en su vida, que en última instancia es lo que realmente nos interesa.

5. CONTEXTO SOCIOCULTURAL

5.1 ASPECTO DEMOGRAFICO DEL CONTEXTO INTERNACIONAL

Según los estudios demográficos de las naciones unidas en el año 2000 el mundo contaba con 590 millones de personas de 70 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 habitara tanto en los países desarrollados como en los países en vía de desarrollo.

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

La OMS indica que la proporción de adultos mayores en países subdesarrollados, aumenta con mayor rapidez en los países desarrollados y provee que en el año 2020 casi el 70% de este grupo etario se concentrara en estas regiones.

El mismo informe indica que habrá un aumento de mujeres de edad avanzada y además sugieren una desproporción en el envejecimiento de la población de las zonas rurales comparada con las urbanas debido a los fenómenos migracionales, la ONU estima que para el año 2025 podrían haber 1100 millones de personas mayores de 60 años en el mundo debido a que en este grupo poblacional a crecido en un 224% desde 1975. Lara 2004-cita

algunas estadísticas de la ONU, donde resulta palpable la tendencia hacia el envejecimiento de la población mundial; en ellas se hacen proyecciones hacia el año 2025 acerca del porcentaje de los adultos mayores de diferentes continentes en el total de la población y la tasa de crecimiento.

CONTINENTE	% DE ADULTO MAYOR POBLACION	% DE CRECIMIENTO
AMERICA DEL NORTE	22.3	7.7
AMERICA LATINA	10.8	4.5
EUROPA	24.1	6.7
ASIA ORIENTAL	19.6	11.4
OCEANIA	17.8	8.5
AFRICA	6.6	1.7

Tabla No 1. Fuente: Envejecimiento de la población mundial según la ONU para el año 2025

América latina llegó en el 2001 a 450 millones de habitantes, de los cuales entre 45 y 50 millones son adultos mayores cifras que aumentaría entre un 60 o 70 millones.

5.2 ASPECTO DEMOGRAFICO DEL CONTEXTO NACIONAL

Aspectos estadísticos y demográficos de la vejez en Colombia

¿Cuándo comienza la vejez en los individuos?

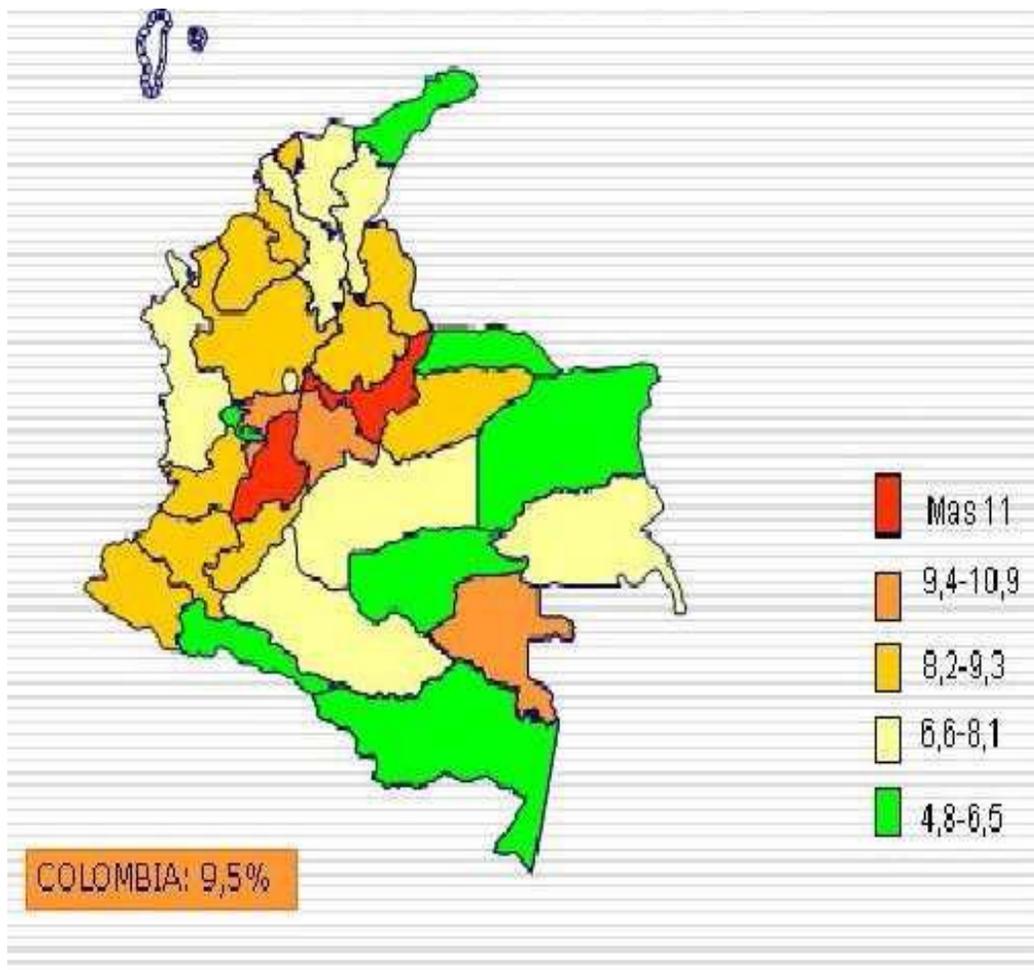
Resulta difícil establecer exactamente en qué momento comienza la vejez.

En Colombia Guillermo Marroquín (1980) elaboró la primera clasificación del adulto mayor, con criterios biológicos, sociales y psicológicos, con base en la cual señala:

Que la edad de los abuelos, o tercera edad, se inicia a los 45 años.

Población Adulta Mayor según el Censo General de Población y Vivienda 2005. El aumento progresivo de la población colombiana, especialmente del grupo de los adultos mayores, representa un desafío para las políticas y los recursos en lo concerniente al desarrollo, la calidad de vida, el cumplimiento de los derechos y la inclusión social. En solo un siglo el país pasó de 4'355.470, personas a un total de 41.468.384 habitantes, de los cuales el 6.3% (2'612.508), es mayor de 65 años; el 54.6% pertenece al sexo femenino y el 45.4% de las personas mayores son hombres. El 75% de la población general, vive en las cabeceras municipales, a pesar que en áreas rurales hay mayores tasas de fecundidad, lo que se traducirá en un incremento natural de la población allí ubicada, pero el efecto es contrarrestado por las altas tasas de migración (DANE, Censos 1905 y 2005). De total de la población adulta mayor el 63.12% se concentra en Boyacá, Tolima, Bogotá, Cundinamarca, Caldas, Antioquia, Valle del Cauca, Quindío, Santander, Adicionalmente, el 28.8% se encuentra en las principales ciudades: Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla (Figura No. 1).

MAPA DE PORCENTAJE DE POBLACION MAYOR DE 60 AÑOS



Mapa No. 1. Fuente: Censo 2005

Población y Desarrollo. Los avances demográficos en Colombia y su etapa de transición demográfica ofrecen claras ventajas para disminuir la pobreza, mejorar las condiciones de vida, aminorar la presión sobre el medio ambiente y apoyar el crecimiento económico. En los últimos diez años el crecimiento relativo en la población en edad de trabajar se ha traducido en una baja en la tasa de dependencia demográfica. Esta etapa de la transición determina un ‘bono demográfico’ que se presenta una sola vez en la historia, el cual es posible aprovechar si se potencian las habilidades y capacidades de la población joven. Una política exitosa en educación y salud, junto con una política económica y social dirigida a la

generación de oportunidades para los y las jóvenes, es indispensable para capitalizar el bono demográfico.

La escasa disponibilidad de información demográfica sistemática, comparable y coherente, se ha convertido en una de las barreras principales para la planeación del desarrollo y la toma de decisiones sectoriales, principalmente en el ámbito municipal y local. Dentro de las líneas estratégicas del Plan Nacional de Desarrollo 2006-2010 se da gran importancia al fortalecimiento de la capacidad para producir y usar información socio demográfica para la planeación del desarrollo, así como para impulsar y hacer sostenible el seguimiento y la evaluación en la toma de decisiones.

Otra consideración poblacional importante se relaciona con el desplazamiento interno, el cual es un problema social y humanitario de grandes implicaciones: La población desplazada es predominantemente joven y femenina (los menores de 18 años y las mujeres constituyen más del 75% y las tasas de jefatura de hogar femenina ascienden al 40%) y se caracteriza por mayores índices de pobreza, desempleo, inseguridad alimentaria, desarticulación social, altos índices de violencias de género y embarazo adolescente. Asimismo, el fenómeno afecta desproporcionadamente a la población indígena y afro colombiana.

En las últimas dos décadas, la emigración de colombianos al exterior se ha incrementado sustancialmente. Hoy se estima que 3.3 millones de colombianos viven fuera del país. A diferencia del pasado, los migrantes de hoy mantienen intensos vínculos con sus comunidades de origen, situación ventajosa para la transferencia de tecnología y conocimientos, y también por el envío de remesas familiares. La emigración también puede tener efectos negativos como la pérdida de capital humano, la desintegración del núcleo familiar y la vulnerabilidad de los emigrantes a violaciones a sus derechos humanos, como tráfico de personas y violencia.

El país, a través del Programa “Colombia Nos Une”, viene adelantando esfuerzos para estudiar el fenómeno, fortalecer la integración de los colombianos en el exterior, desarrollar una política integral migratoria y canalizar las remesas hacia el ahorro y la inversión.

De la misma manera las poblaciones de más países van a envejecer más rápido, con lo que el segmento de más de 60 años de edad separa, desde 673 millones actuales, a los 2.00 millones en el 2050.

Desde hace 20 años la población mayor de 60 años viene aumentando la tasa de crecimiento. En 1982 el crecimiento poblacional fue de 21,4 por cada 1000 habitantes. En 2002 la población mayor de 60 fue 31,9.

El crecimiento poblacional se ha desacelerado 16.8 por 1000 habitantes. El crecimiento de los mayores de 60 años ha aumentado 32.2 por 1000 habitantes. El grupo de mayor crecimiento aumento en los últimos años 80%, ósea 1.356.000 personas

Por el contrario en las regiones industrializadas, la población que supera los 60 años de edad representan actualmente el 20 por ciento y las previsiones son que el porcentaje aumente a un 33 por ciento en el 2050.

Así mismo en el mundo el desarrollo, la población de 60 años se espera que se doble (de 245 millones en el 2050). Mientras que la población menor de 60 años probablemente declinara (de 971 millones a 839 millones).

En el contexto nacional Colombia ha logrado progresos en la salud y nutrición, educación, bienestar y participación comunitaria ha avanzado en derechos humanos de personas mayores y en investigación con programas de pre y post grado después de la asamblea internacional de VIENA.

El incremento anual de personas mayores de +60 años en Colombia es de 80.000 en el año 2025 el incremento anual será cuatro veces mayor y en el 2050 sobrepasar a los menores de 15 años en cerca de 1000.000 personas.

El porcentaje del adulto mayor en zona rural es de 33.7 % y el 61 % del total vive en la indigencia según el departamento nacional de estadísticas (D.A.N.E.).

Año	POBLACION	MAYORES DE 60	PORCENTAJE
1982	28.500.000	1.700.000	6%
2002	42.000.000	3.000.000	7%

Tabla No 2. Fuente: Envejecimiento Demográfico En Colombia Según El D.A.N.E Año 2002

Desde hace 20 años la población de 60 años viene aumentando la tasa de crecimiento.

En 1982 el crecimiento poblacional fue de 21,4 por cada 1000 habitantes. En el 2002 la población mayor de 60 fue de 31.9

Año	POBLACION TOTAL	TASA DE CRECIMIENTO POR 1000	MAYOR DE 60 AÑOS	TASA DE CRECIMIENTO POR 1000
1982	28.446.000	21.4	1.737.375	31.9
2002	42.321.000	16.8	3.093.708	32.2

Tabla No 3. Fuente: Crecimiento de la población Total Mayor 60 y Más Años Según EL D.A.N.E 2002

El crecimiento de la población total mayor de 60 y mas años muestra la tendencia que tiene la población mayor a aumentar cada día, lo que significa esta población necesitara atención y esto generara más empleo en los profesionales.

5.3 ASPECTO DEMOGRAFICO REGIONAL Y LOCAL

Específicamente para el departamento del Cauca de acuerdo al censo del año 1993 la población se encuentra clasificada para el departamento con una proyección para el 2005 de la siguiente manera.

EDAD	HOMBRES	MUJERES
45-49	30.931	33.253
50-54	27.070	29.428
55-59	20.982	23.048
60-64	16.133	17.541
65-69	11.862	13.131
70-74	8.544	9.931
75-79	5.891	7.414
80+	5.799	7.615

Tabla No 4. Clasificación Para el Cauca Con Proyección Para el 2005 según el D.A.N.E 1993

El cuadro anterior proyecta que para el año 2007 la población en el departamento del Cauca haya crecido de manera significativa, si se tiene en cuenta la cantidad de sujetos que

se encuentra en una edad de 45 a 60 años según el censo de 1993. También se encontró que el 56.4% de los caucanos se encontraba con necesidades básicas insatisfechas (NBI), el 19.1% con vivienda inadecuada, en 18.7% con servicios inadecuados, el 16.9% con hacinamiento crítico, el 10.5% con inasistencia escolar, el 17.1% con dependencia económica y el 22.5% en miseria. Para 1999 el 67.70% de la población caucana estaba bajo la línea de pobreza y el 36.81% bajo la línea de indigencia la tasa de analfabetismo para este mismo año alcanzaba el 12.9 discriminado de la siguiente manera 11.20 en hombres y 14.20 en mujeres.

Aspecto Demográfico del Contexto Municipal. El municipio de Popayán cuenta con 239087 habitantes de los cuales el 8.3% corresponde a hombres mayores de 45 años dando una cifra de 19902 personas, el 9.6% corresponde a las mujeres mayores de 45 años dando como resultado una cifra de 23056 personas. Según el censo del 25 octubre de 1993 se tuvieron los siguientes resultados:

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
60-64	2.186	2.598	4734
65-69	1.493	1.665	3158
70-74	1.138	1.289	2427
75-79	717	860	1577
80-84	449	579	1023
85 +	281	438	719

Tabla.5. Fuente: Población de Popayán Censo de 1993

MUNICIPIO DE POPAYAN

Fundado por: Sebastián de Belalcazar el 13 de enero de 1537

Superficie: 512 KM2

Población: 236.090 Habitantes Aproximado

Altitud Promedio: 1737 m.s.n.m

Economía: Agricultura, Ganadería, Comercio

Categoría: Segunda 2”

Temperatura Promedio: 19.8° C

Posición geográfica. La ciudad de Popayán es la capital del departamento del Cauca se localiza latitud norte 2” 27” longitud oeste del meridiano de Greenwich

Pisos Térmicos. Cálido, Medio, Frio

LIMITES

Norte. Municipio de Cajibío y Totoro

Oriente. Municipio de Totoro, Piendamó y departamento del Huila

Sur. Municipios de Sotara y Purace

Occidente. Municipios del Tambo y Timbío

DIVISION POLITICA DEL MUNICIPIO

Distribución Política – Administrativa: La distribución de la población urbana del municipio de Popayán se divide en 9 comunas, declaradas mediante acuerdo del 6 de julio de 1989. Las nueve comunas están constituidas aproximadamente por 282 barrios.

Urbano. 9 Comunas

Rural. 23 Corregimientos

ASPECTO DEMOGRAFICO

La población del año 2003 para el municipio de Popayán es de 236.090 habitantes

(Censo DANE) de los cuales:

212.359 habitantes área urbana (91.1%)

20.741 habitantes área rural (8.9%)

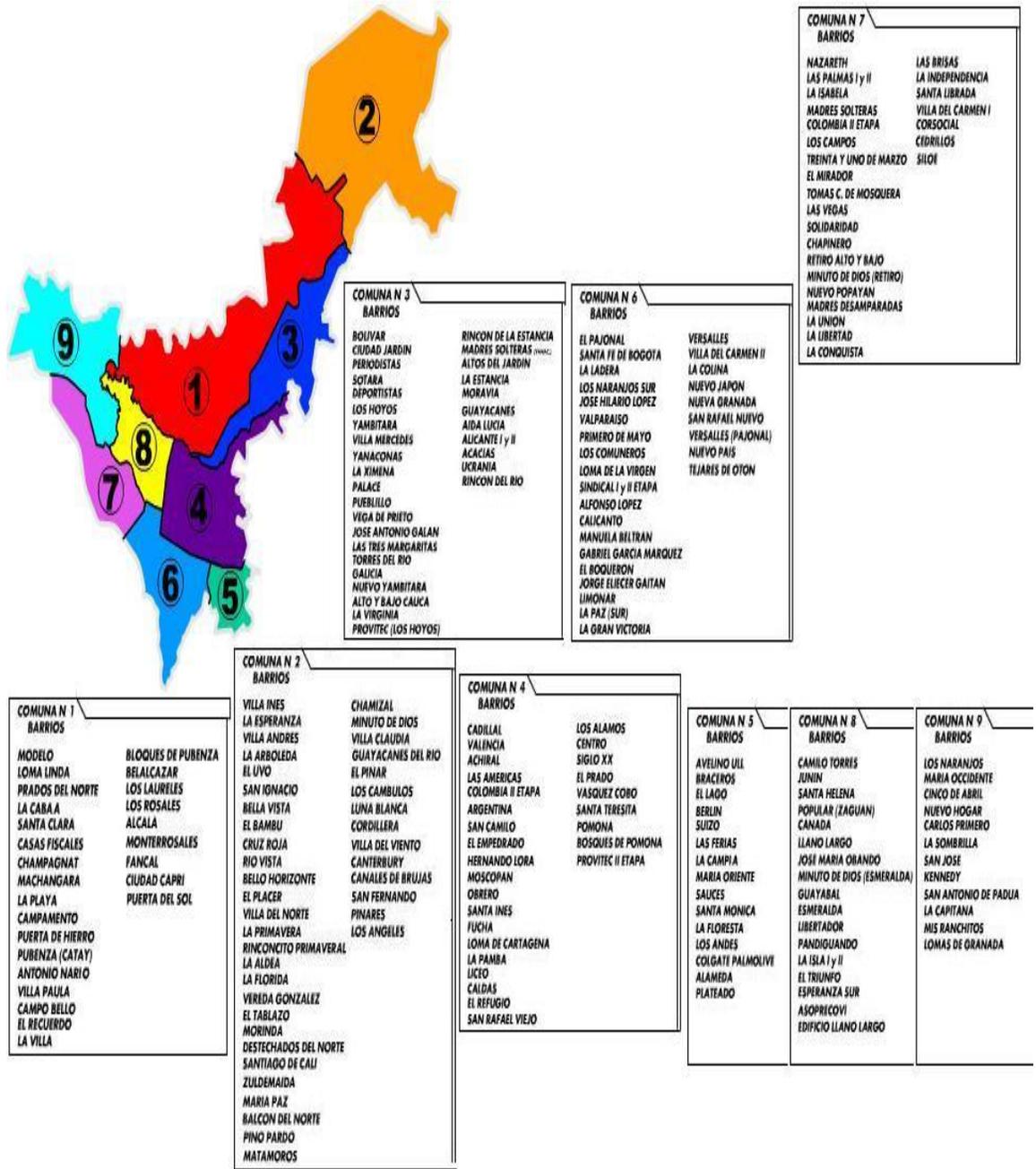
POBLACION POR GRUPOS ETAREOS

Masculino. 119.884 (50.76%)

Femenino. 116.246 (49.24%)

Total. 236. 090 (100%)

MAPA DE LAS COMUNAS DE LA CIUDAD DE POPAYAN



Mapa No-2 Fuente: Comunas de la ciudad de Popayán Censo 1993

De acuerdo al censo de 1993 en el municipio de Popayán realizado por el DANE el porcentaje de personas con necesidades básicas insatisfechas (NBI) es del 21.7% el 9.1% con vivienda inadecuada, el 1.9% con servicios inadecuados, el 9.0% en hacinamiento, el 3.2% con inasistencia escolar, el 7.5% con alta dependencia económica y el 6.6% en miseria.

6.4 Contexto a trabajar. El trabajo se oriento hacia la comuna cinco de la ciudad de Popayán, la cual está conformada por 18 barrios, que poseen estratos que oscilan entre 1, 2,3 de esos barrios se escogió un sitio indicado el cual nos permitió desarrollar el trabajo de campo donde no se considera un sitio estratégico, para practicar diferentes actividades deportivas y donde a su vez son se pudieron realizar encuentros deportivos que son de tipo social y recreativo.

La encargada de la comuna 5 fue fisioterapeuta María del Carmen Campo. Donde llevo a cabo un programa de promoción y prevención con actividades pedagógicas donde se involucran los estilos saludables con toda la población decretado por el decreto 3039 de 2009 resolución 425 de 2008.

Discapacidad, realmente se trabaja el mejoramiento nutricional de 13 a 17 años y de 18-64 años, esta comprende la población adulto mayor.

Se trabajan todas las 9 comunas que existen en la ciudad de Popayán y 20 corregimiento de los 24 existentes.

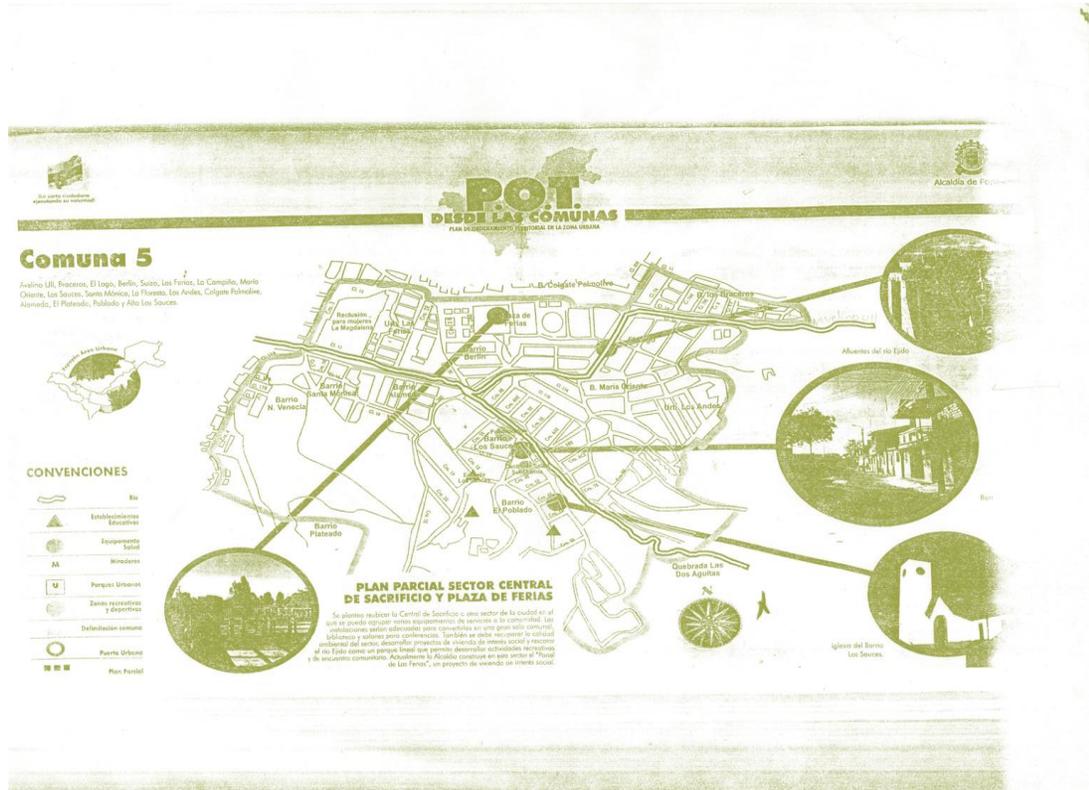
Aquí se trabaja un plan de asistencia alimentaria con unas ayudas técnicas del *Consortio Prosperar* donde la alcaldía ayuda con la parte logística.

Hay un plan de trabajo de actividad física y recreación entre 13 y 17 años en 20 instituciones educativas, donde se hace o se realiza en jornadas extracurriculares.

De 18-64 años se realizan actividades de auto cuidado se trabaja la parte de actividad física en adolescentes y adultos mayores, para los jóvenes hay un programa llamado instituciones educativas libres de humo, programa de hipertensión y diabéticos.

Información general Comuna 5: Población: 14314 .En la comuna cinco la persona que está encargada del grupo de adultos mayores es la coordinadora Durany Campo; este grupo tiene designado como nombre “Adulto Mayor Nuevas Ilusiones”; lleva tres años trabajando y ofreciendo lo que están en las posibilidades de conseguir pues comenta que las ayudas que recibía desde de un inicio ya no las están ofreciendo, este grupo de adultos mayores está conformado por ochenta personas, de las cuales 70 son de género femenino y 10 son de género masculino, en esta comuna solo se trabaja con este grupo, este grupo lleva trabajando tres años desde febrero del 2006 hasta febrero del 2009, su sede se encuentra en el barrio los Sauces, en los cuales asisten en la mayoría mujeres oscilando entre edades de 55 a 90 años, donde la coordinadora es: la señora, *Durany Campo*. El lugar de reunión fue el salón comunal del barrio los sauces y su horario sábados de 2pm a 5pm.

MAPA COMUNA 5



Mapa No 3 Comuna Cinco Fuente: plan de ordenamiento territorial

Para este grupo existen varios colaboradores como lo son.

ANGEL RIASCOS	Profesor de educación Física	Jornadas Recreación
FERNANDO VASQUEZ	Profesor de manualidades	Taller de manualidades
ESTUDIANTES DEL GRADO COMPLEMENTARIO DE	Huertas caseras	Introducción a las huertas

LA NORMAL		
-----------	--	--

Tabla No 6 Colaboradores del grupo Nuevas Ilusiones fuente: investigadores

En ese momento no recibían ninguna clase de ayuda por parte del municipio y departamento. Para el desarrollo de las actividades del adulto mayor los medios económicos son destinados por la misma comunidad. En esta comuna existe solo este grupo ya que la mayoría de los barrios son de muy pocos habitantes. Además estos cuentan con mucha inseguridad tornándolos peligrosos y lo cual dificulta la creación de nuevos grupos de la tercera edad, agrupándose la mayoría de la comunidad e la tercera edad en un solo grupo que es “*Adulto mayor nuevas ilusiones*”

Datos coordinadora grupo “Adulto mayor nuevas ilusiones”

Dirección. CALLE 17- bis numero 2-18, barrio los sauces

Teléfono: 8224608-----celular: 3138227811

Barrios de la comuna cinco de Popayán.

COD	BARRIO	EST	No Maz	No VIV	No HAB
5.01	AVELINO ULL	1:B-B	6	72	407
5.02	BRASEROS	1:B-B	10	148	772
5.03	EL LAGO	1:B-B	6	165	861
5.04	BERLIN	2:B	7	100	518
5.05	SUIZO	2:B	2	66	342
5.06	LAS FERIAS	2:B	6	47	244
		3:M-B	10	77	392
5.07	LA CAMPIÑA	3:M-B	4	60	308
5.08	MARIA ORIENTE	1:B-B	30	709	3701
5.09	LOS SAUCES	2:B	23	630	3264
5.10	SANTA MONICA	2:B	6	150	777
5.11	LA FLORESTA	2:B	4	62	321
5.12	LOS ANDES	2:B	8	173	897
5.13	COLGATE PALMOLIVE	1:B-B	1	15	76
5.14	ALAMEDA	2:B	6	74	384
5.15	PLATEADO	1:B-B	1	17	89
5.16	POBLADO ALTOS SAUCES	1:B-B	6	129	674
5.17	VILLA ORIENTE	1:B-B	2	25	131
5.18	SAN ANDRES	1:B-B	4	30	157

Tabla No 7 Barrios de la comuna cinco Fuente: plan de ordenamiento territorial

6. AREA PROBLEMÁTICA

Nuestro proyecto abordo los imaginarios de tiempo en el adulto mayor, de la comuna 5 de la ciudad de Popayán donde su campo de acción no se ve limitado a tiempos y lugares determinados, siendo este un camino para formar seres humanos, no tomándolos como un uso, sino como la expresión del sentir, del pensar, del comunicar, del expresar, el actuar, el hacer y el amar en forma autónoma y consiente, permitiéndole al adulto mayor actuar de manera libre, consiente y espontanea.

Una de las poblaciones más vulnerables y necesitadas de este tipo de investigaciones es la del adulto mayor, ya que en esta edad el tiempo adquiere otras funciones, debido al cese de las actividades cotidianas, llevándolos a situaciones diferentes, pues la comunidad que los rodea voluntariamente o involuntariamente los margina de las actividades diarias, por que se los ve en decadencia lo que conlleva a que una manera de prestarles apoyo a través de programas de asistencialismo.

Por eso lo que se hizo fue comprender los imaginarios de tiempo, en estas personas (Adultos Mayores de la Comuna 5) donde están incluidos sus sueños, sensaciones, sentimientos y anhelos que ellos puedan tener durante esta etapa de la vida.

El imaginario según Castoriadis el cual dice que “el imaginario es una construcción activa, es decir, una creación de los sujetos donde el interés no está en el descubrimiento sino en la constitución de nuevas formas de entender y explicar las realidades” (p. 219), Teniendo en cuenta la representación de este autor se ve el imaginario como las aspiraciones, las representaciones y pensamientos más significativos que tiene toda persona, no quedándose en lo que esta instituido, sino teniendo en cuenta las posibilidades de lo instituyente.

Otro concepto dentro del área temática que se maneja en este proyecto es el tiempo debido a que es importante conocer su percepción durante la sociedad.

7. PREGUNTA DE INVESTIGACION.

¿Cuáles son Los Imaginarios de Tiempo del Adulto Mayor de la Comuna Cinco de la Ciudad de Popayán?

8. TIPO, ENFOQUE Y DISEÑO METODOLÓGICO DE INVESTIGACIÓN

8.1 TIPO DE ESTUDIO

Tipo cualitativo. Nuestra investigación abordo al sujeto “adulto mayor” desde una mirada, que comprender la realidad social como fruto de un proceso histórico de construcción, visto a partir de las múltiples lógicas presentes en los diversos y heterogéneos actores sociales, que marcan al adulto mayor y lo inscriben en una serie de roles que lo predisponen a actuar de diversas maneras o interiorizar hábitos y costumbres que harán parte de su vida cotidiana y lo enmarcaran en un estilo de vida dado por la sociedad, por tanto nuestra investigación tendrá en cuenta todos los aspectos particulares de cada individuo, rescatando la interioridad (visiones, percepciones, valores, ideas, sentimientos), de los protagonistas “ adultos mayores” , abordando las realidades subjetivas e intersubjetivas, buscando entender desde la interioridad de los actores sociales las lógicas que guían el pensamiento y rigen las acciones sociales de cada sujeto, estudiando la dimensión interna y subjetiva de la realidad de cada individuo pretendimos dar prioridad a lo vivencial y a la interacción entre los sujetos de investigación para así poder comprender las lógicas que marcan sus acciones sociales, permitiéndonos así darle valor a lo cotidiano de cada individuo, formando así un espacio de comprensión de la realidad, desarrollando un contacto directo y permanente con los actores “adultos mayores” y escenarios que pretendimos investigar, comprendiendo desde su realidad los diferentes imaginarios, que crea cada individuo, se observó los escenarios y las personas desde una perspectiva holística intentando comprender a los adultos mayores, dentro del marco de referencia de ellos mismos; “ponerse en los zapatos

del otro” entonces no buscamos la verdad o la moralidad, si no la comprensión detallada de las múltiples y diversas lógicas y perspectivas de los actores sociales para poder llegar así a una formulación teórica como resultado de nuestra investigación.

8.2 ENFOQUE COMPLEMENTARIEDAD ETNOGRAFICA

Se utilizo el enfoque de complementariedad etnográfica ya que no se quiere resumir a una persona en fracciones si no conocer su pensamiento, y acercarnos un poco hacia el adulto mayor, se tuvo en cuenta en esta metodología los elementos como son la complejización, comunicación, donde se observo la realidad que estaban viviendo y se considero que la realidad debe ser complementada desde múltiples miradas.

Se fundamenta en las teorías de la complejización de las ciencias: propuestas por Edgar Morín y Kern (1993,189), según las cuales una ciencia se desarrolla cuando se analiza desde las relaciones internas y externas, o sea, en función de sus posibilidades de relación con el todo y sus partes. Los autores consideran que una ciencia se estanca, cuando se simplifica, es decir, cuando se reduce al fraccionamiento de cada una de sus partes y se desconoce la relación con el todo y sus partes.

Se apoya en el principio sistémico ecológico: como una posibilidad de comprensión de un texto cultural y la consideración de las relaciones que se dan permanentemente en dicho texto:”nuestra mente no sigue solo una vía causal, lineal, unidireccional; sino también, y a veces sobre todo , un enfoque modular, estructural, dialectico, gestáltico, donde todo afecta e interactúa con todo, dónde cada elemento no solo se define por lo que eso representa en sí mismo, si no y especialmente, por su red de relaciones con todos los demás”.

Se apoya en la teoría de la acción comunicativa de Habermas (2007): según la cual, todo acto de habla implica una acción de comunicarse, y esa comunicación se desarrolla

mediante las señales o emisiones emitidas en un contexto de intencionalidad que desencadena una acción, base para coordinar acciones entre varios participantes del proceso comunicativo, lo anterior implica que para comprender la comunicación es necesario reconocer la intencionalidad de los actos de habla.

Si este acto se realiza en el referente del contexto sociocultural donde tuvo origen y desde el proceso global que implica comunicarse, se puede realizar una aproximación a la veracidad y validez de la información recolectada. Pues es en el marco de los procesos comunicacionales que el sujeto expresa ese cumulo de acciones e interacciones que determinan su percepción del mundo y de su realidad.

Considera que la realidad debe ser complementada con las múltiples miradas: lo que constituye la necesidad de entender que la percepción se da en relación a los sujetos; por tanto, sería incompleto un estudio que no tuviese en cuenta diferentes miradas sobre el mismo fenómeno. Mockus (1994) siguiendo a Habermas (2007), considera que es necesario realizar la “comprensión de los textos culturales desde el análisis e interpretación de los contratos de habla”, los cuales se pueden comprender desde los diferentes ángulos del análisis.

8.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Desde enfoque de complementariedad etnográfica se pueden desarrollar tres momentos, de los cuales este proceso investigativo solo se realizo el primer momento, sin embargo, para la comprensión se explicaron a continuación los tres momentos.

8.4 PRIMER MOMENTO

Pre configuración de la realidad (En busca de una estructura de validación) ¿Qué es? Proceso de investigación explicativo, es una investigación desde la perspectiva de la complementariedad, dando como resultado la configuración gradual que generara una

primera estructura de la realidad que se logra a través de un acercamiento con el fenómeno de estudio, en la realidad el propósito fundamental del primer momento, es lograr la esencia de la estructura representada en una posible dimensión temática.

A través de la pre configuración de la realidad se realizó una búsqueda desde lo general a lo particular. Este primer contacto se desarrolló utilizando la observación pasiva en un comienzo de la investigación y se finalizó con la observación participante dentro del contexto. La perspectiva inductiva se asumió desde el primer acercamiento al escenario de estudio por parte de los investigadores.

El objetivo de la primera fase de la investigación fue convertir los problemas preliminares en un cuerpo de cuestiones a partir de las cuales, se lograron extraer respuestas teóricas.

Desde la perspectiva inductiva se logró una aproximación a la práctica socio cultural del fenómeno de estudio, permitiéndonos realizar así una referencia al primer contacto, esta es la fase más difícil del proceso de investigación, ya que abarcó gran parte del tiempo de investigación.

La guía de pre configuración depende del fenómeno a comprender y las características del mismo, para lograr una buena aproximación a la realidad, se observó el fenómeno desde diferentes ángulos y perspectivas.

Se asumió una perspectiva deductiva donde el estudio se apoyó en la complementariedad etnográfica, relacionando así la teoría y la práctica cultural comprendiendo mejor la realidad.

Se asumió la teoría como un elemento complementario de investigación etnográfica, permitiéndonos así llegar a la pre estructura sociocultural, a partir de la relación entre la teoría formal y la teoría sustantiva lo que nos permitió configurar una pre estructura que representa la realidad cultural.

La tarea principal de la investigación consistió en descubrir las reacciones esenciales que vinculan los elementos de la estructura que se analiza.

Este primer momento de la investigación es una primera aproximación a esa estructura conformada por categorías que están amarradas o hiladas entre sí, y que componen la red de relaciones intangibles propias de las múltiples interacciones culturales.

La dimensión temática fue nuestra primera aproximación a la realidad: por tanto; fue cambiando en el proceso de acercamiento más profundo con los datos.

8.5 SEGUNDO MOMENTO

Configuración de la realidad. La configuración inicia con la pre estructura sociocultural encontrada, (pre- categorías) puesto que a partir de ella se pueden hacer reflexiones más focalizadas, en torno al cómo realizar el trabajo de campo a profundidad.

Para elegir el escenario sociocultural o la micro cultura a estudiar, es necesario considerar que la sociedad y la cultura no son un objeto cristalizado y estático, sino un proceso de acciones, relaciones, sentidos y valores en un marco intersubjetivo que cambia permanentemente.

Algunos métodos de recolección de datos son: la entrevista a profundidad, la observación participante la cual ha sido considerada como el método por excelencia de la investigación etnográfica, la observación no debe distorsionar la realidad del fenómeno que se estudia. Para ello se recomienda varios registros del mismo fenómeno, lo cual es posible con la ayuda de diferentes instrumentos como el diario de campo, grabaciones, fotografías, videos o audios que recojan las percepciones del observador.

8.6 TERCER MOMENTO

Reconfiguración de la realidad. Este momento es de confrontación, en el cual el proceso de reconfiguración intenta ir más allá de una posible esencia estructural y propone someterla al análisis y confrontación histórica conceptual.

La reconfiguración no es un momento independiente del anterior (configuración) el paso de la configuración a la reconfiguración es paralelo, en tanto una vez se van descubriendo los

elementos de la estructura y sus relaciones de significados, estos se deben ir relacionado con la teoría formal para redimensionarlos o ampliar su marco de comprensión.

9. TECNICAS E INSTRUMENTOS

Lo que motivó a realizar nuestro trabajo de investigación en esta comuna fue el poder compartir con estas personas las cuales están en una etapa de vida, en donde ellos utilizan su tiempo de descanso, disfrute y ocio en otras actividades no acordadas para su edad tales como: labores domesticas y cuidado de familiares, sobrinos, nietos etc.

Además la flexibilidad de los horarios acordados permitió, el cumplimiento de los objetivos propuestos, destacando la buena aceptación manifestada por el grupo. A pesar de

la inseguridad visible en la comuna no fue un obstáculo para realizar nuestro trabajo de campo lo cual contribuyo satisfactoriamente la realización de las actividades propuestas para nuestra investigación.

Se utilizaron las siguientes técnicas.

Observación pasiva y la observación participante.

Uno de los métodos más utilizados por la investigación cualitativa es la observación ya que esta ayuda a detectar y asimilar el conocimiento de un fenómeno.

Inicialmente se realizo una observación pasiva, en donde no se tuvo contacto directo con los adultos mayores, en donde nosotros como investigadores buscamos un punto estratégico para lograr captar información, sin que el observado sea perturbado en las actividades que se están realizando en el grupo.

Posteriormente realizamos la observación participante que consistió en que el observador convive con los individuos y se convierte, en un miembro activo del grupo durante un periodo significativo.

La Observación participante es una técnica de observación utilizada en las ciencias sociales en donde el investigador comparte con los investigados su contexto, experiencia y vida cotidiana, para conocer directamente toda la información que poseen los sujetos de estudio sobre su propia realidad, o sea, conocer la vida cotidiana de un grupo desde el interior del mismo.

Qué instrumento se utilizo:

- Diario de campo (Numero de diarios de campo 9, por cada integrante del grupo investigador.)

Es un instrumento utilizado por los investigadores para registrar aquellos hechos que son susceptibles para ser interpretados. En este sentido el diario de campo fue una herramienta que permitió sistematizar las experiencias para luego analizar los resultados.

Nosotros como investigadores tuvimos la misma metodología a la hora de llevar el diario de campo donde se incluyo ideas desarrolladas, frases aisladas, transcripciones, mapas y esquemas. Lo importante es que se pudo disuadir del diario aquello que se vio durante el proceso investigativo para después interpretarlo por su puesto lo que se registro en el diario de campo, no fue la realidad en sí misma, sino la realidad vista a través de los ojos del investigador, con sus percepciones y su cosmovisión.

En nuestro diario de campo los pasos que se siguieron fueron los siguientes:

- ✓ Realizar una observación general
- ✓ Escribir el día y la hora de la observación
- ✓ Vivencia
- ✓ Encuentro
- ✓ Significado
- ✓ Ecología
- ✓ Como me sentí en esta aventura

10. ELEMENTOS PARA EL INICIO DEL PROCESO INVESTIGATIVO.

10.1 Familiarización.

Es un proceso en el cual se puede decir que, mediante este se logra la habituación o conocimiento cotidiano de una causa, persona o cosa, permitiendo realizar un plan de acción que contribuya al enriquecimiento de la vida social del adulto mayor.

En el proceso investigativo se realizó una familiarización con la población (adulto mayor) con el propósito de realizar nuestra investigación. En esta familiarización se logró hacer por medio del diálogo, actividades lúdicas y ejercicios, logrando así la interacción con el grupo, llevando a cabo uno de nuestros objetivos.

Por esto se cree que la familiarización es lograr que el grupo de adultos mayores puedan realizar una serie de actividades y ejercicios, que con la ayuda de nosotros, ellos puedan aprender algo nuevo. Logrando así salir de la monotonía en la que se encuentran.

10.2 Procedimiento.

Para continuar con el proyecto se necesito entablar procesos de familiarización, que consistió en la presentación de nuestro grupo investigador ante la población (adulto mayor) de la comuna cinco que se reunían en el salón comunal, ubicado en el segundo piso del CAY de la Policía Nacional del barrio los sauces de la ciudad Popayán.

- Permiso institucional: Se habló con la coordinadora del grupo, la cual otorgo un permiso, para poder realizar el proceso investigativo.
- Observaciones pasivas: Se realizaron al inicio de la investigación, no se tuvo un contacto directo con los adultos mayores.
- Observaciones participantes: Se realizaron a lo largo del proceso investigativo y en donde se participo con los adultos mayores, procurando no afectar sus actividades programadas.

- Trabajo de campo: Se realizaron 3 diarios de campo. Donde cada investigador realizo 9 observaciones.

10.3 Aspectos éticos.

El proyecto conto con un permiso para su ejecución por parte de la coordinadora del grupo “Nuevas Ilusiones”, se dio la información pertinente y clara a los participantes respetando los derechos que tienen las personas a rehusarse a participar en las actividades programadas, la información que se obtuvo se utilizo con fines de estudio, manteniendo la confidencialidad y difundiendo los resultados en la comunidad académica.

10.4 Codificación de los relatos.

Para presentar el análisis de las categorías encontradas se hace necesario aclarar cómo se codificó los relatos que comprenden los diarios de campo:

(DC9FR1)

- DC = Diario de campo.
- 9 = Numero de diario de campo.
- F = Inicial del nombre del investigador.
- R1 = Relato y su número correspondiente

A continuación se describen algunos ejemplos de los diarios de campo, de los investigadores, para evidenciar como se realizaron con cada uno de sus ítems de codificación.

11. PRIMER ACERCAMIENTO A LA REALIDAD

DC4A

Fecha: 31 de octubre de 2009

Hora inicial: 2:30 pm

Hora final: 5: 00 pm

Elaborado por: Ángela Cortés

Sector Ubicación: Segundo piso del salón comunal del Barrio los Sauces.

Vivencia: Los integrantes del grupo “Nuevas Ilusiones” conservan la misma ubicación dentro del salón comunal durante todas las sesiones de trabajo. Ellos esperan las indicaciones a seguir y se limitan solamente a escuchar las indicaciones para este día. Uno de los integrantes manifiesta que llevan mucho tiempo asistiendo al grupo y es costumbre para ellos ubicarse en el mismo sitio de siempre, “cada uno de nosotros ya tiene elegido un puesto”

Encuentro: Se observo que la asistencia en este día fue muy baja, solo asistieron nueve personas del sexo femenino, me comento una de ellas que no sabía la causa del porque sus compañeras no asistieron a la sesión, las cuales podrían estar enfermas u ocupadas.

Significado: En este día la asistencia del grupo de Adulto mayor no fue muy buena, una de las integrantes del Grupo comento: _ “Estoy sorprendida la falta de asistencia de mis compañeros del grupo”.

Ecología: En el transcurso de las actividades el grupo ya empezó a participar, se observo que les gusta las actividades grupales y las de competencia, en las cuales dan a conocer sus aptitudes. Un grupo de adultos mayores manifestaba que es muy grato para ellos trabajar en grupo, ya que intercambiaban ideas y sentimientos.

Como me sentí en esta aventura: La asistencia del grupo “Nuevas Ilusiones” en el día de hoy fue muy poca, lo cual hace que las actividades preparadas cambien completamente y se tenga que utilizar un segundo plan.

12. CATEGORÍAS ABIERTAS O NEUTRAS

Estas surgieron de las primeras observaciones realizadas, en el grupo de adulto mayor “Nuevas Ilusiones” de la comuna cinco de la ciudad de Popayán. Se rotuló la información mediante la codificación línea a línea de los diarios de campo, donde se analizo y se relaciono con la identificación, el nombramiento, la categorización y la descripción de la realidad. Posteriormente se enmarcan según indicadores y luego se agruparon en categorías neutras según sus afinidades, teniendo en cuenta la teoría formal, que fue lo que más se evidencio en el grupo, estas son las categorías abiertas y el número de relatos que las sostienen:

1. Clase. (83 relatos)
2. Interacción. (8 relatos)
3. Dialogo. (19 relatos)
4. Amistad. (7 relatos)
5. Recuerdos. (8 relatos)
6. Música. (7 relatos)

7. Participación. (18 relatos)
8. Agradecimiento. (7 relatos)
9. Predisposición. (9 relatos)
10. Rol. (6 relatos)
11. Espacio. (3 relatos)
12. Experiencia. (6 relatos)
13. Disposición. (1 relatos)
14. Asistencialismo. (7 relatos)
15. Motivación. (19 relatos)

13. CATEGORIAS AXIALES

Estás resultaron de un proceso de entrecruzamiento de las categorías abiertas, la categoría axial fue un proceso de relacionar códigos (categorías y propiedades), aquí las anteriores categorías se unieron estableciendo conexiones, y resultaron las siguientes categorías axiales, donde primero se enuncia cada categoría, el numero de relatos que la sustentan para luego describirla en forma de historia.

1. La interacción de los adultos mayores permite crear lasos de amistad. (31 relatos)
2. Integración y recuerdos de los adultos mayores desde las actividades que se les realizan. (75 relatos)
3. Los adultos mayores son agradecidos por las actividades que se les comparten. (4 relatos)

4. La música posibilitadora del recuerdo de los adultos mayores. (13 relatos)
5. Las actividades programadas generan motivaciones en los adultos mayores. (18 relatos)
6. La participación genera relaciones interpersonales entre los adultos mayores(23 relatos)

LA INTERACCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES PERMITE CREAR LASOS DE AMISTAD.

Con el Grupo el grupo “Nuevas Ilusiones” de la comuna 5 de la ciudad de Popayán, se realizaron encuentros, en los cuales se trabajaron diferentes clases tales como: baile deportivo, estiramientos, manualidades entre otros. En el transcurso de las actividades el dialogo era el hilo conector entre cada uno de los integrantes del grupo, gracias a este compartieron situaciones y momentos ocurridos en el transcurso de la semana.

Los lazos de amistad que hay dentro del grupo son muy fuertes, es un grupo muy unido, esto se debe al tiempo en que se conocen y la asistencia a las sesiones de trabajo las cuales ayudan a fortalecer su amistad.

El dialogo fue un factor importante para llevar a cabo, la práctica, la amistad que se logro con la mayoría de los integrantes del grupo dio pie para quererlos y agradecerles por sus palabras sinceras y llenas de conocimiento.

Las clases que se realizaron con el Grupo “Nuevas Ilusiones” permitieron que los adultos mayores compartieran experiencias vividas manifestando un dialogo donde expresaban el sentirse bien de tal manera ellos conversaban, dialogaban y se divertían y se expresaban afecto entre ellos mismos, donde se podía ver el verdadero valor de la amistad.

En este grupo se pudo observar un ambiente de alegría y esto llena de satisfacción a cada uno de ellos, porque esto hace que ellos se sientan muy importantes dentro del grupo pues esto era como si ellos se volvieran a sentir llenos de vida, volver a reunirse con sus demás

amigos de barrio, era como recordar esas épocas de infancia que jamás volverán, aquellos tiempos decían, todo tiempo pasado fue mejor.

Las clases que realizábamos o las actividades, los llevaban a recordar las épocas pasadas donde ellos contaban lo realizado y cuando uno de ellos empezaba todos querían hablar sobre sus anécdotas de infancia era como si cada actividad que se realizaba con ellos les permitieran sentirse como niños otra vez.

INTEGRACION Y RECUERDOS DE LOS ADULTOS MAYORES DESDE LAS ACTIVIDADES QUE SE LES REALIZAN.

Durante las sesiones que se pudieron vivenciar con el grupo de adultos mayores, Nuevas Ilusiones donde se realizaron observaciones pasivas y participantes creando un espacio donde compartían sus conocimientos sobre actividades manuales y actividades físicas, surgiendo algunas inquietudes como por ejemplo: el cómo realizar un buen estiramiento y un buen calentamiento para evitar lesiones, también se dieron a conocer las pautas para llevar una buena alimentación, logrando una mejor calidad de vida.

Dentro de las sesiones sobresalieron las actividades manuales y el baile deportivo, donde adultos mayores preguntaban sobre la nueva manualidad a realizar, una de las integrantes nos dio a conocer algunas manualidades que había realizado en ocasiones anteriores manifestando el agrado por estas actividades.

Ellos manifestaban un agrado hacia el baile llevándolos a recordar sus épocas pasadas como lo son su niñez su juventud y decían: “Todo tiempo pasado fue mejor, en donde nos divertíamos sanamente y en donde no había ningún peligro como los hay hoy en día”

En el grupo se compartía todo lo que se realizaba en el transcurso de las clases, formando pequeños grupos de dialogo, dando a conocer las actitudes que tenían cada uno de sus compañeros.

LOS ADULTOS MAYORES SON AGRADECIDOS POR LAS ACTIVIDADES QUE SE LES COMPARTEN

Los integrantes del Grupo “Nuevas Ilusiones” manifiestan palabras de agradecimiento, como por ejemplo: “Gracias por compartir con nosotros todos sus conocimientos, estos nos sirven y nos ayudan a mejorar nuestra calidad de vida” “Gracias por aguantarse a unas viejas chochas como nosotras” “Es muy agradable compartir este tiempo con personas tan bellas con ustedes”

Durante el transcurso de las actividades que se realizaron como lo son las físicas, manuales y culturales, donde la aceptación del grupo así nosotros fue muy buena, ya que nos expresaban palabras de aprecio, ternura y agradecimiento.

Para ellos el compartir con las demás personas del grupo, actividades como lo son: manuales, físicas y culturales en cada sesión es importante. Por que valoran la presencia y la compañía que se les ofrece durante el desarrollo de las sesiones de trabajo que se tienen programadas.

Nos podemos dar cuenta de que los adultos mayores muestran gratitud y palabras de agradecimiento, porque nos dieron a conocer su opinión sobre el trabajo que realizamos durante el transcurso del trabajo de campo, y esto genero mayor compromiso por parte de nosotros con el trabajo realizado con el grupo nuevas ilusiones.

LA MUSICA POSIBILITADORA DEL RECUERDO DE LOS ADULTOS MAYORES

La música es un elemento muy importante para los adultos mayores dentro de las actividades que se desarrollaron para este grupo, como lo son: culturales, físicas y actividades manuales.

Al escuchar la música los adultos mayores recuerdan épocas vividas como frecuente mente lo manifiestan “Esta canción me recuerda mis años de juventud”

Los recuerdos son una huella que permanecerá por siempre en la mente de cada ser humano y eso se vio reflejado en el grupo “Nuevas Ilusiones” de la comuna cinco de la Ciudad de Popayán.

Por medio de todas las actividades realizadas a lo largo de la práctica, los adultos mayores recordaban sus épocas de juventud y de niñez, la música fue un factor muy importante en el adulto mayor, gracias a diferentes ritmos recuerdan ciertos momentos como; sus fiestas de barrio, la época navideña, entre otras, la mayoría de los adultos mayores deseaban regresar el tiempo para vivir a plenitud esos años y realizar muchos de los sueños que no cumplieron.

Se nota que el grupo vienen trabajando mucho tiempo atrás, los lazos de amistad son muy fuertes eso hace que compartan muchos recuerdos, logrando un ambiente muy agradable dentro del grupo.

LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS GENERAN MOTIVACIONES EN LOS ADULTOS MAYORES

En el grupo “Nuevas Ilusiones” existe un estímulo muy importante que es el de la motivación, uno de los factores fue la música, considerada como un agente externo que origina la motivación en el desarrollo de las actividades. La motivación lleva que los adultos mayores de este grupo logren participar de actividades física, actividades manuales, charlas etc., donde se logra que ellos se sientan más a gusto con sus compañeros de grupo.

Los adultos mayores al realizar actividades manuales, físicas, culturales donde ellos demuestran entusiasmo, alegría, diversión e interés por cada una de las actividades realizadas; algo que influye constantemente en el grupo de los adultos mayores es la Motivación en donde estas se presencian en diferentes actividades

El interés, entusiasmo, atención y disponibilidad de tiempo dentro del grupo de Adultos Mayores Nuevas Ilusiones es muy significativo para el desarrollo de cada una de las actividades presentadas.

LA PARTICIPACION GENERA RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ADULTOS MAYORES.

La participación del grupo de Adultos Mayores “Nuevas Ilusiones” se manifiesta de diferentes maneras como lo fue, la asistencia frecuente al grupo en el horario de las sesiones programadas, además se refleja el gusto por las actividades grupales manifestando alegría y entusiasmo, la participación genero la vivencia del dialogo, así como también la interacción, formando lasos de amistad.

En ocasiones la participación se ve reflejada en la asistencia en los adultos mayores generando un asistencialismo donde los Adultos Mayores participan en Jornadas de salud esperando algo a cambio. La participación entre los adultos mayores permitió un frecuente dialogo fortaleciendo los lazos de amistad entre ellos.

Los adultos mayores son un grupo social muy impórtate, las limitaciones y oportunidades que experimentan dentro de la comunidad son muy pocas; el pertenecer al grupo “Nuevas Ilusiones” les permite participar de las diferentes actividades con el fin de que este grupo se integren, participen y se desarrollen adecuadamente en la sociedad. Por otra parte gracias a las actividades realizadas, con lo son las manualidades, el baile etc. se logro conocer un poco de cada uno de los integrantes.

14. CATEGORIAS SELECTIVAS

Las categorías selectivas fueron el resultado del entrecruzamiento de las categorías axiales con la mirada desde la teoría formal, y la cual sustentan a las selectivas seis axiales donde se relacionaron unas con otras, continuando con el proceso de codificación. Del resultado de esta codificación surgieron las siguientes categorías selectivas:

- Los lazos de amistad que se generan desde la gratitud y los encuentros de los adultos mayores.
- Recuerdos y motivaciones desde la música y las actividades físicas en los adultos mayores.

LOS LAZOS DE AMISTAD QUE SE GENERAN DESDE LA GRATITUD Y LOS ENCUENTROS DE LOS ADULTOS MAYORES.

Según el libro El valor de la amistad del autor Henry Churchill kinj del año (2009) *“La amistad implica dar y recibir la amistad implica compartir nuestro yo. Y, ciertamente uno de los principales aspectos del amor es la alegría en la vida personal. Cada amigo debe ser capaz de proporcionar esa alegría y de ser partícipe de ella. La sola idea de una amistad valiosa implica que los amigos se necesitan y desean, y que están constantemente receptivos y ansiosos por el regalo del otro”*

La amistad es una virtud que nos lleva a una relación solida desinteresada con las demás personas y que esta se cultiva día a día y no se puede conseguir fácilmente en cualquier

lugar, gracias a ella podemos compartir lo mejor de cada uno de nosotros, como nuestros sueños, planes y proyectos para nuestro futuro.

La amistad es algo que se consigue a través del tiempo, conociendo muy bien a las personas que rodean nuestro medio, como por ejemplo, cuando llegamos al grupo de adulto mayor “Nuevas Ilusiones”, se vivenció que existían lazos de amistad muy fuertes en donde ellos llevaban mucho tiempo juntos, compartiendo momentos de alegría, tristeza, además los consejos y las palabras de afecto ayudaban a fortalecer su amistad, logrando mantenerse unidos.

Como lo manifiesta el siguiente relato:

“El grupo es muy unido, uno de los integrantes comenta “nosotros venimos trabajando mucho tiempo atrás, los lazos de amistad son muy fuertes”, eso hace que el trabajo dentro del grupo sea muy ameno, por esto frecuentemente se ubican grupos y hablan de cosas que les a ocurrido”.DC3AR1

Según el autor Naomi Rhode en el libro El valor de la Amistad 2004 “Tener un amigo es uno de los regalos más dulces; ser un amigo es experimentar una sutil y solemne educación día con día. Un amigo nos recuerda cuando nos hemos olvidado de nosotros mismos. Un amigo puede alabarnos sin que nos apenemos. Le toma un cariño especial a nuestro trabajo, nuestra salud, nuestras dolencias y nuestros planes. Pueden regañarnos sin que nosotros nos enojemos. Si el esta callado nosotros comprendemos. Se necesita un alma grande para ser amigos”

La amistad se genera cuando expresamos nuestros pensamientos, secretos, ideas, momentos de felicidad y tristeza a las personas que consideramos nuestros amigos, los cuales nos ofrecen cariño desinteresado y este se expresa cuando acudimos a personas en especial amigos, que nos brindan su confianza para poder acudir a ellos cuando más los necesitamos, ayudándote a resolver situaciones difíciles de nuestras vidas.

La amistad encontrada en el grupo de adultos mayores nos permitió darnos cuenta de que los lazos de ella son muy fuertes, ya que el conocerse por mucho tiempo permite el fortalecimiento de un grupo, una buena amistad no incluye color, raza, ni estrato social, la amistad se da por el conocer a las personas por lo que son y no por lo que aparentan, y esta se busca, llegando en el momento más apropiado de nuestras vidas.

Los adultos mayores comparten la amistad y sentimientos desinteresadamente reflejando en el grupo la alegría, la felicidad, el compañerismo, etc., permitiendo compartir secretos, triunfos, tristezas fracasos en fin.

Cuando vemos el desarrollo de las actividades y ejercicios que realiza el grupo, nos damos cuenta de que es un grupo muy unido, la amistad es un valor bien definido en el grupo, porque ellos dicen “nosotros somos muy unidos y nos ayudamos unos con otros”.

DC6FR1

Según el autor James Alexander Tom en el libro El Valor de la Amistad del año 2006. Señor ayúdame a ser un amigo “en oferta” “con esta quiero decir, deja que aquellos que busquen amistad en mi obtengan más de lo que habían esperado. Que lo que me den en amistad, señor siempre lo tenga presente para dar aun más. Deja que siempre estén complacidos con la medida que as recibido de mí. Y recuérdame que nunca coloque mi pulgar en la balanza, cuando peso mi amor entre ellos. Recuérdame que nunca los decepcione con falsos anuncios de sí mismo. Por eso, ayúdame a ser un amigo “en oferta”, por siempre señor. Y si entonces encuentro que he dado más de lo que he recibido en pago, no debe importarme la quiebra de mi negocio.

En una amistad no debemos ser egoístas, siempre debemos dar lo mejor y ofrecer ayuda cuando nuestros amigos lo necesiten, no generar peleas por cosas que no tienen importancia y tratar de fortalecer los lazos de amistad que tenemos a nuestro alrededor, es importante dedicar tiempo a escuchar a las personas que consideramos amigos por que encontramos en ellos un apoyo incondicional.

La amistad es un factor influyente en el grupo de Adultos Mayores, ya que estas personas nos dieron a conocer el verdadero significado de lo que es amistad, en donde cada adulto mayor espera no ser decepcionado por el otro, o por los otros, y en donde ellos esperan que la sociedad no los defrauden, por la confianza depositada en cada una de las personas que los rodean.

La amistad es una necesidad para los adultos mayores, ya que esta es valiosa para lograr unas buenas relaciones con otras personas que están en su mismo círculo social, para los adultos Mayores la amistad es algo que se da sin esperar nada a cambio, lo cual se refleja en el grupo, logrando así una mejor armonía entre sus integrantes.

“En el día de hoy está programada la despedida de las estudiantes de la Normal de Popayán, para lo cual se colocó algo de música y se realizó un baile deportivo utilizando la música de su tiempo. Nuevamente al finalizar cada actividad se ubican al lado de su amiga o amigo para iniciar una charla muy amena, recordando todo lo que les pasó en la semana”. DC5AR2

Según el autor Fernando Pascual, en su libro el valor del agradecimiento del año 2000 “La gratitud es un valor propio de almas grandes. Agradecer significa encontrar un motivo para dar gracias. Y encontrarlo es posible si tenemos los ojos bien abiertos y el corazón despierto para descubrir los miles de gestos que nos brindan los demás a todas horas”.

“Pero hay gratitudes particulares, más profundas, que tocan nuestros tuétanos y llegan hasta el centro del corazón. Una de esas gratitudes es la de los hijos hacia los padres. Si vivimos, es porque ellos se amaron y nos amaron. El que nos acogiesen fue un gesto más de ese amor que juraron el día de su matrimonio, y que continuó ese día en que mamá dijo a papá: “Creo que estoy esperando...” Un misterio se desarrolló en sus entrañas, ese misterio salió a

luz, y siguió creciendo y madurando gracias, sobre todo, al amor que nos tuvieron”.

La gratitud es un sentimiento que se da cuando estamos agradecidos por algún favor recibido, o de algún modo queremos retribuir con otro favor. La gratitud es la forma de atraer cosas buenas y situaciones por las que puedes estar agradecido en tu vida, enfocándonos en todo lo bueno atrayendo siempre buenas energías que sean positivas para nuestro entorno social. El agradecer, no significa que cada vez que nos den algún detalle, nosotros tenemos que retribuir con algo mejor, al compartir con el grupo de adultos mayores nos dimos cuenta que no hay día, ni fecha especial, para regalar un obsequio a cualquier persona que conozcamos, el grupo “Nuevas Ilusiones” nos enseñó a ser agradecidos por lo que nos dan, no importa lo que nos regalen, no importa el valor, el tamaño lo único que importa es el cariño con el que le obsequian.

La mayoría de los adultos mayores fueron agradecidos por los favores recibidos, ya sean dados por una persona o por varias, la gratitud lleva a una persona o a un grupo a tener una disposición interior, un corazón agradecido, expresándolo de alguna forma en palabras o en obras.

Después de saludarnos ellas nos dan las gracias por asistir diciéndonos: “gracias a ustedes por aguantarse a unas viejas chochas y cansonas” nosotros les decimos: gracias por darnos la oportunidad de compartir este tiempo con ustedes, y una de ellas dice. “es muy agradable compartir este tiempo con personas tan bellas como ustedes”DC7FR1

*Según la fuente del Diccionario de la Real Academia Española del año 1999
 “La Gratitud es el Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera. Amistad. Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato. Confianza. Esperanza firme que se tiene de alguien o algo. Fidelidad”*

“El valor de la gratitud se ejerce cuando una persona experimenta aprecio y reconocimiento por otra que le prestó ayuda. No consiste, necesariamente, en “pagar” ese favor con otro igual, sino en mostrar afecto y guardar en la memoria ese acto de generosidad. Más que centrarse en la utilidad práctica del servicio recibido, pondera la actitud amable de quien lo hizo”

La gratitud es algo que uno recibe con unas palabras de agradecimiento por parte de las personas que uno les ha brindado ayuda, esta surge cuando uno se siente en deuda con los demás, y más cuando ha recibido un favor que le lleve a un bien, un servicio o un regalo, por eso aquí mostramos que la gratitud enriquece tu vida más que un millón de dólares. Por que para muchos como nosotros sería fantástico algún día podernos ganar la lotería, donde con esto podamos comprar lo que siempre hemos deseado como casa, carro, finca, viajar etc. Pero uno siempre va a necesitar un buen estado mental para gozar la vida en donde todos necesitamos gratitud.

Para los adultos mayores cada nuevo día es como un regalo maravilloso en donde ellos pueden disfrutar de todas las cosas que están a su alrededor y donde para algunas personas pueden ser muy insignificantes, pero para el adulto mayor son muy valiosas porque ellos disfrutan cada día como si fuera el ultimo. Un día más es una oportunidad más para ver los árboles, el cielo, las montañas; para disfrutar una taza de café caliente, para salir a pasear, para escuchar música, para bromear con tus familiares o amigos. Muchas personas piensan que la gratitud llega al tener todo lo que uno anhela, se piensa que se alcanzara la felicidad si se tienen dinero, una hermosa casa, sabiendo que existen familias que a pesar de tenerlo todo son infelices y sin embargo hay gente muy pobre llena de gratitud, amor y felicidad.

***RECUERDOS Y MOTIVACIONES DESDE LA MÚSICA Y LAS ACTIVIDADES
FÍSICAS EN LOS ADULTOS MAYORES.***

Según el libro Fundamentos de Psicología escrito por Dennis Coon 2006 “Muchas veces los recuerdos parecen estar disponibles, pero no son accesibles. Un ejemplo es tener la respuesta en “la punta de la lengua”. Sabemos que existe, solo que queda un poco “fuera de nuestro alcance”. Ello significa que muchos recuerdos se “olvidan” porque las señales o claves de memoria (estímulos asociados al recuerdo) no están disponibles en el momento de recuperar la información. Por ejemplo, si se le preguntaran “¿Qué hizo el lunes por la tarde de la tercera semana de Septiembre hace dos años?, quizá contestaría:” ¿Pero cómo quiere que lo sepa? Pero tal vez lo recordaría de inmediato si lo dijeran” “Fue el día que se incendió el tribunal” o “fue el día que Alberto tuvo el accidente automovilístico”

Los recuerdos surgen a través de lo que nuestra memoria ha guardado como son las imágenes que nos lleva a pensar del pasado vivido, en el transcurrir de las vivencias y en cada una de las etapas, como la niñez, juventud y adulto mayor.

Los adultos mayores dicen que los recuerdos son una parte muy importante de nuestras vidas, ya que estos son fundamentales para recordar información necesaria en nuestras vidas, esta la llevamos a la memoria donde en cualquier momento es necesario recuperar esa información, porque va ser útil para cualquier situación que se nos presenten sea para bien o para mal.

En donde los buenos recuerdos llenan nuestra existencia de alegría y satisfacción, los cuales nos ayudan a vivir el presente.

Según wiki pedía La Enciclopedia Libre 1999 “Memoria proceso” Los recuerdos: Son imágenes del pasado que se archivan a la memoria a alguien o a algo. Así mismo lo recuerdos se definen como una reproducción de algo anteriormente aprendido o vivido por lo que están vinculado directamente con la experiencia. Según los psicoanalistas el aferrarse a un recuerdo, pueden generarse depresiones y en casos extremos hasta una ruptura con la realidad

actual. Los recuerdos individuales, de un colectivo humano, nos dan una aproximación de la realidad que la propia historia ya que ella suele saltarse los sucesos individuales para centrarse en los acontecimientos globales.

El recuerdo es necesario en la historia del ser humano, es una exigencia del hombre, los recuerdos permanecen largo tiempo en las mentes de las personas, para revivirlos en los momentos y circunstancias de sus vidas. En el grupo de adultos mayores “Nuevas Ilusiones” dicen que los recuerdos son como una regresión de los momentos más sorprendentes por los que hemos pasado, o por lo que hemos vivido a lo largo de nuestras vidas. Estos recuerdos los guardamos en nuestra memoria, y son como archivos que recordamos en forma de imágenes y tienen la capacidad de generar en nosotros emociones, llevándonos a conmemorar las situaciones que nos llevan a recordar sentimientos como los son: alegría, felicidad, tristeza entre otros. Los recuerdos se van construyendo mediante el proceso de reflexión que nos genera pensar en un pasado o en algún momento que impacto en nuestras vidas, además los recuerdos son variedad de combinaciones, sensaciones, sentimientos como: alegría, tristeza, odio que almacenamos día a día en nuestra memoria.

Los integrantes del grupo expresan que su mente recuerda el pasado de todo lo vivido nos damos cuenta que la memoria es como una maquina llena de sorpresas o como una cajita llena de momentos y solo cuando esta caja se abre, vemos que hay dentro de ella varios situaciones archivados o guardados que representan momentos o vivencias que nos han impactado en el transcurrir de nuestras vidas.

“Las manualidades logran conmemorar sus épocas de infancia, recordando la escuela, dándole la importancia a las manualidades como el tejer, bordar entre otras, una de las integrantes dijo: “Las manualidades logran conmemorar nuestras épocas de infancia recordando la escuela”DC7AR1

Según el autor diego Jorge Gonzales Serra, en su libro Teoría de la motivación y práctica profesional 2001 “en la motivación participan los procesos afectivos (emociones y sentimiento), las tendencias (voluntarias e impulsivas) y los procesos cognoscitivos (sensopercepcion, pensamiento, memoria, etc.), ocupando los afectivos y las tendencias el papel más importante en ella.

La motivación es, a la vez, un reflejo de la realidad y una expresión de la personalidad. Los estímulos y situaciones que actúan sobre el sujeto se refractan a través de las condiciones internas de la personalidad.

La motivación está compuesta de necesidades, deseos, la ausencia de motivación haría complicada la vida de un ser humano, siendo esta la parte fundamental de la personalidad humana, toda persona debe estar motivada para realizar las cosas, proponiéndose siempre en lograr lo mejor, sin dejar que los obstáculos presentados acaben con su ideal. La motivación es mostrar interés por lo que estamos haciendo, para esto debe existir elementos como lo son palabras de aliento, apoyo, sueños, objetivos y metas trazadas. Estos elementos nos ayudan a sentir motivación por lo que desarrollamos, es soñar con un día mejor.

En el grupo de adultos mayores señalan que la motivación lleva a las personas a realizar determinadas acciones y en donde hay que persistir para culminarlas, siempre teniendo un interés y una voluntad para realizarlas, es como realizar un esfuerzo para lograr unas metas propuestas y en donde son una necesidad personal y en donde esta hace que uno se comporte de una determinada manera actuando de cierta forma impulsados por los deseos, necesidades, anhelos, de lograr las metas a corto, mediano y largo plazo, según lo sustenta este relato:

“En este día algunas integrantes del grupo dicen: “estamos muy motivadas para realizar la actividad ya que estamos muy alegres y felices para acabar la actividad y compartir con ustedes la actividad con todo el grupo ya que es una actividad que nos ha gustado mucho, cierto compañeras “ y todas dicen sí”.DC8FR1

Como podemos ver los recuerdos de los adultos mayores se generan desde la música y las actividades físicas miremos desde la actividad física:

Según en el Blog de La revista Punto Fape, Fitness y Salud 2009 dice: “A medida que envejecemos disminuye nuestra capacidad aeróbica, fuerza muscular, resistencia y flexibilidad, pero si nos mantenemos activos podemos retrasar enormemente estas disminuciones propias del ciclo de vida”.

“El deterioro del cuerpo se acelera cuando, sin importar la edad, somos excesivamente sedentarios, nos alimentamos deficientemente y tenemos una actitud negativa ante las circunstancias de nuestra cotidianidad. Estos elementos causan mayor daño cuando están presentes en personas de la tercera edad”

“Incluir actividades físicas dirigidas a personas mayores redundará en beneficios para su salud y mejorará enormemente su calidad de vida, la práctica regular de actividad física reduce los síntomas de ansiedad y depresión, mejora el estado de ánimo y produce sensación de bienestar, mejora la función cardiovascular evitando un cansancio excesivo, ayuda a prevenir y controlar la presión arterial alta, reduce el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares y de padecer la diabetes de adulto, ayuda a controlar el peso, previene la osteoporosis, mejora la forma física, la flexibilidad, el tono muscular, la movilidad de las articulaciones y la fuerza muscular, reduce el riesgo de padecer caídas, ayuda a relajarse y a conciliar el sueño”

La actividad física es un medio por el cual nosotros le ofrecemos al adulto mayor una oportunidad en donde ellos puedan tener momentos de un sano esparcimiento y una recreación, la cual les ayudara a mejorar su calidad de vida. Nosotros como futuros Licenciados en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes les brindamos este espacio entre otros, logrando que el adulto mayor prevenga muchas enfermedades y actitudes que se le presentan en su vejez.

Anteriormente se tenía el concepto de que el adulto mayor era sinónimo de total quietud, pero esto se ha ido cambiando gracias a que cada vez mas personas pertenecientes al adulto mayor, están cambiando su mentalidad y conciencia, logrando que en el grupo de adulto mayor se motivan cuando inician cada sesión, las actividades y bailes son importante para ellos, ya que les ayuda a mantener una vida activa, saludable y así evitar el sedentarismo, actualmente se busca que el adulto mayor pertenezca a un grupo, logrando incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan a su bienestar, dando conocimiento y manejo de técnicas que les permiten enfrentar el deterioro orgánico y motor, que se deriva del proceso natural del envejecimiento, en donde se logra la independecia y se alcanza una mejor interacción social, adquiriendo una autosatisfacción que mejora la calidad de vida de la persona, continuando con el desarrollo de sus capacidades y fortalezca su conciencia para un cambio de estilo de vida, según lo sustenta este relato:

“La mayoría de los integrantes del grupo, tienen muy claro lo importante que es el calentamiento y estiramiento para las personas de su edad, un integrante se acerco y nos comento que él ha realizado toda su vida estos ejercicios de calentamiento y estiramiento, los cuales han aportado en su vida deportiva, ya que cuando era joven practicaba futbol en sus ratos libres”. DC3AR1

Según el autor Keith Swanwick (1988), en su libro denominado música, pensamiento y educación; “La música la considera como lenguaje, y sistema con poder de comunicación. A la música como dimensión estética. A la música como medio de comunicación entre los seres humanos en un lenguaje que hasta cierto punto es de carácter universal y que por el otro lado se basa en códigos culturalmente establecidos en cada sociedad”

La música para todas las personas es un elemento importante en la vida de las personas gracias a ella podemos recordar momentos especiales que llevamos guardados en nuestra

mente, la música es como un lenguaje y un medio de comunicación entre los seres humanos para poder expresar sentimientos, como también los poemas, gestos y cartas

La música genera sentimientos de motivación para realizar algo o emprender alguna acción, en algunas ocasiones nos identificamos con una canción la cual nos llega al alma y a todos nuestros sentimientos. La música fue un elemento muy importante para el desarrollo de algunas actividades desarrolladas en las sesiones, en las cuales los acompañábamos, según el relato que lo sustenta:

“En el día de hoy está programada la despedida de las estudiantes de la Normal de Popayán, para lo cual se colocó algo de música y se realizó un baile deportivo utilizando la música de su tiempo. Nuevamente al finalizar cada actividad se ubican al lado de su amiga o amigo para iniciar una charla muy amena, recordando todo lo que les pasó en la semana”. DC5AR2

15. CATEGORIA NUCLEO

Esta categoría Núcleo conlleva a entablar una estructura sociocultural, por medio de la cual se definirá el curso a seguir en los otros dos momentos de la investigación. Esta categoría fue el resultado de la depuración y entrecruzamiento de todas las categorías anteriores como lo fueron las categorías abiertas, culturales o neutras, las axiales y las categorías selectivas, la cual abarcó la idea central de la investigación y nos dio como resultado la siguiente categoría núcleo:

EL TIEMPO VIVIDO DE LOS ADULTOS MAYORES PERMITE PROCESOS DE SOCIALIZACION DONDE SE GENERAN AMISTADES Y GRATITUDES.

Según el libro *Tiempo y Narración* del autor Paul Ricoeur 2006 “*El tiempo consiste en reflexionar sobre el lugar del tiempo histórico entre el tiempo fenomenológico y el tiempo que la fenomenología no logra constituir, ya se*

llame tiempo del mundo, tiempo objetivo o tiempo ordinario” “El tiempo del calendario es el primer puente tendido por la práctica histórica entre el tiempo vivido y el tiempo cósmico”

La historia revela la invención y el uso de instrumentos como el calendario entre otros, estos tienen el importante papel de ser conectores entre el tiempo vivido y el tiempo universal. Sin embargo su contribución a la ciencia es de aportar a la refiguración del tiempo histórico.

“El adulto mayor es una persona que vive y añora su pasado, recuerda a la perfección los momentos maravillosos de su existencia, no con fechas exactas si no con épocas, canciones y situaciones que dejaron huella en su vida. “Yo me acuerdo que con esa canción salíamos con mis amigas a bailar y también esta es para celebrar la navidad”.DCC6

Las situaciones generadas en el pasado producen en los adultos mayores inconformismos sobre el mundo actual, recuerdan el pasado por la tranquilidad en la que vivieron, porque el medio ambiente no estaba contaminado y por los valores éticos de las familias de su época, los adultos mayores siempre decían todo tiempo pasado fue mejor, todo lo vivido los lleva a recordar momentos de felicidad, alegría y tristeza.

“en algún tiempo el río que pasa por mi barrio era muy limpio, hoy en día está muy contaminado, toda mi familia disfrutaba de sus aguas, la misma población acabo con el” DCF5

Los adultos mayores del Grupo Nuevas Ilusiones, al recordar los momentos de su niñez y juventud fortalecen los lazos de amistad, en el grupo se generan procesos de continuo dialogo, logrando interactuar con el otro, para el adulto mayor es muy importante el valor de la amistad, la cual la expresan con palabras de agradecimiento y gratitud.

Dentro del grupo “Nuevas Ilusiones” nos encontramos frente a seres que en la realidad son los vencedores del tiempo. Además no hay que pensar que son seres inútiles, ni marginarlos, porque los adultos mayores merecen ser tratados con respeto.

Además es importante que las personas se den cuenta que los adultos mayores son seres valiosos e importantes dentro de esta sociedad, la cual los excluye tratándolos como un objeto que no tiene valor, estos seres están llenos de conocimiento y sabiduría para estas nuevas generaciones, debemos mirar al adulto mayor como una persona consejera, la que lleva consigo toda una experiencia de vida, donde las personas siempre escuchan sus historias orales de vida brindando su amistad y sus consejos a los más jóvenes, en la realidad muchas personas no consideran al adulto mayor como un sabio si no que son desechados y enviados a asilos sin ser visitados por su familia, la cual los olvida por completo, siendo su única compañía la soledad, acompañándolos en su abandono familiar, ya que la familia los excluye sin tenerlos en cuenta dentro de las opiniones o decisiones que se tomen, no los consideran personas valiosas, los cuales son capaces de contribuir a la sociedad. Actualmente no es raro encontrarse con estas historias de vida, las cuales son la realidad de la sociedad.

La vejez es vista generalmente como una etapa de deterioro físico y mental, a estas personas se las considera viejas, las cuales sufren de enfermedades, como también sufren de soledad, abandono, tristeza y estas emociones aumentan cuando llega la jubilación, produciéndose un desarraigo del mundo tras el retiro forzoso de sus trabajos. Por eso algunos Adultos Mayores tienden a identificarse con el rol que la sociedad le asigna y/o impone en esta etapa de su vida con el objeto de ser aceptados e integrados socialmente.

Esta etapa de la vida es realmente importante, ya que en el transcurrir del tiempo, experimentan cambios continuos como lo son: fisiológicos, psicológicos y anatómicos, que son significativos para ellos, frecuentemente se escuchan comentarios de personas, que dicen que en esta etapa la gente no sirve para nada, donde la familia es el principal factor de discriminación hacía el adulto mayor.

Los adultos mayores como toda persona, también tuvieron un tiempo vivido, tiempos llenos de muchos sentimientos, los cuales quedaron grabados en sus mentes como un recuerdo invaluable, en su tiempo vivido vivenciarón la juventud, en la cual obtuvieron muchos logros en el aspecto educativo, laboral, sentimental y emocional, que dejaron una

huella en su vida. Actualmente los adultos mayores se encuentran viviendo con una sociedad que no valora todo lo que ellos hicieron años atrás, quienes dejaron legados importantes para las comunidades actuales.

Debemos pensar que los adultos mayores mantienen un dialogo enriquecedor y que estos demuestran madurez en las diferentes situaciones que se presentan en sus vidas, el vincularse a diferentes grupos hace que en ellos se produzca un bienestar tanto emocional como físico, aquí el Adulto Mayor asume la dependencia en algunos aspectos de la vida con los cambios fisiológicos y mentales que experimentan, lo que hace que aumente la dependencia física y la necesidad de compañía constante. Por tal razón el adulto mayor busca maneras de continuar con el cambio de estilo de vida para su bienestar, como también para sentirse importante en un hogar por lo cual busca el pertenecer en grupos en donde se desarrollen actividades recreativas que le permiten interrelacionarse con otras personas, compartir con los demás y aprender algunas actividades como: artes, teatro, música, pintura, manualidades las cuales podrían ser su sustento de vida. Para lograr llevar a cabo estas actividades, el adulto mayor debe preocuparse por su salud y cuidar de ella de una manera adecuada. En el grupo Nuevas Ilusiones se trabajaron algunas actividades acordes al adulto mayor, algunas recomendaciones que se dejaron fueron: evitar movimientos bruscos, esfuerzos musculares, levantar objetos pesados de una forma adecuada etc.

El grupo de la Tercera Edad, lo conforman aquellas personas que están en edad de jubilarse o desvincularse de actividades laborales o que sin estar sujetos a una actividad, perciben claramente que “no pueden realizar determinadas tareas”, por tal razón la llegada a la etapa del adulto mayor es vivida por mucha personas con temores y recelos, en gran parte que hoy en día la sociedad considera al adulto mayor como unas personas para no tener en cuenta. Debemos tomar conciencia del valor que tiene el adulto mayor, esta persona se puede conservar sano, autónomo, independiente, una de las preocupaciones de la mayoría de personas es el llegar a ser adulto mayor y no ser tenido en cuenta, no ser necesitado, esta sensación de “no servir”, se traduce a medida que pasa el tiempo, en abandono. Por esta y muchas razones más, se quiere cambiar el concepto que tiene la

sociedad sobre el adulto mayor, estas personas deben ser integradas y no ser tratadas como un objeto si no como un sujeto el cual pertenece a la sociedad y a demás sea tenido en cuenta como una persona activa, el cual tiene iniciativas demostrando todas sus capacidades, logrando acabar con todos los mitos y prejuicios que la gente tiene hacia ellos (adulto mayor).

Para que estos prejuicios se acaben se deben lograr construir espacios de su desarrollo en todos los aspectos, para que puedan tener una participación en la sociedad como seres que merecen respeto, que tienen sueños, ideas y además pueden contribuir a desarrollar muchos proyectos e ideas, todo lo que estas personas han vivido, todas sus vivencias las cuales han ganado experiencias para participar en la sociedad actual.

Después de todo el anterior proceso, se llega a lo que se establece en el primer momento del diseño que propone la investigación, lo cual es encontrar la pre estructura sociocultural, la cual se presenta a continuación.

16. PRE ESTRUCTURA SOCIOCULTURAL ENCONTRADA

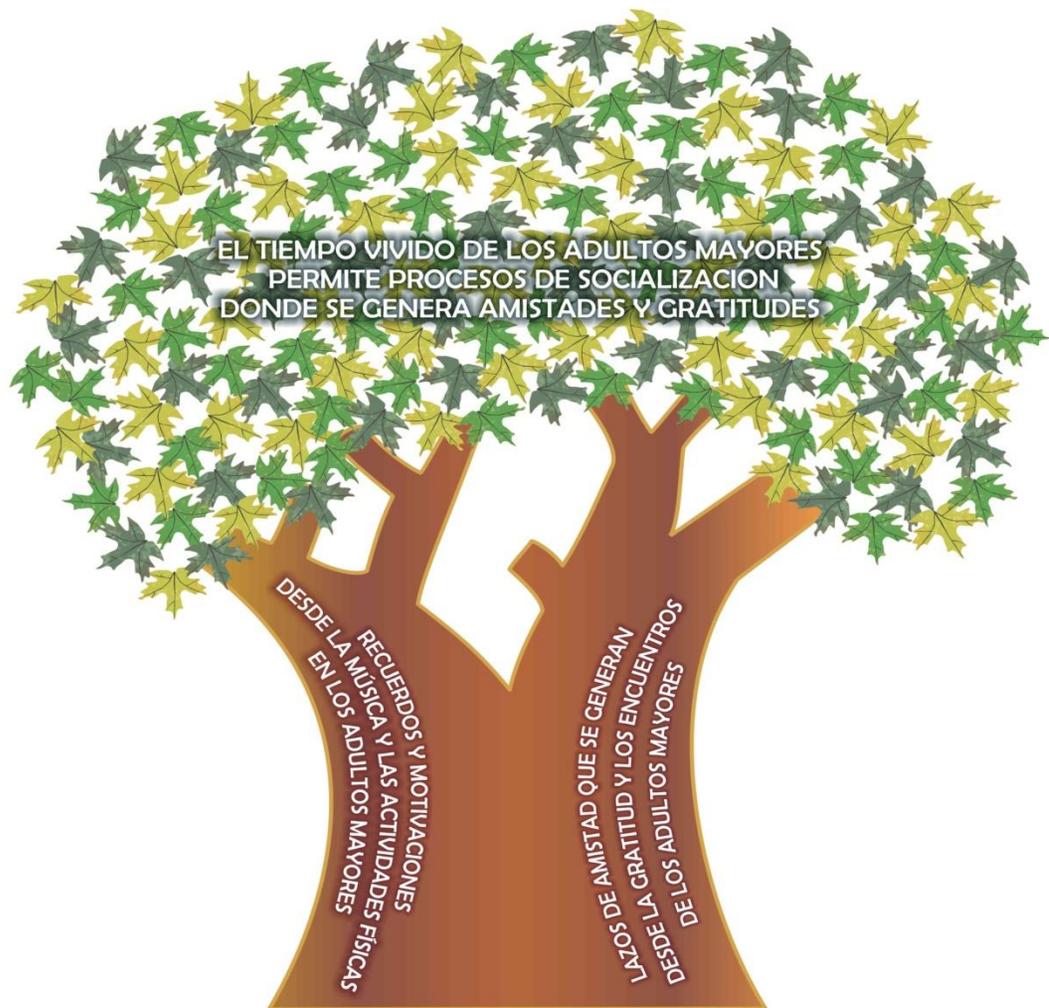


Grafico No1 Fuente investigadores. Los Imaginarios de Tiempo del Adulto Mayor

Interpretación de la pre-estructura.

Es necesario explicar el porqué se escogió esta figura para la pre estructura sociocultural encontrada, “la imagen del árbol”. Los arboles son un importante componente del paisaje natural debido a que previenen la erosión y proporcionan un ecosistema protegido de las inclemencias del tiempo, como también producen oxígeno el cual es vital para la humanidad y así como el árbol es importante para la humanidad, el adulto mayor lo debe

ser para todos nosotros, debido a que estas personas están llenas de sabiduría y aportan experiencias y conocimientos a nuestra sociedad. El árbol ha sido interpretado por diversas culturas como un intermediario entre el cielo y la tierra, como un representante de la rueda de la vida en constantes ciclos de crecimientos, porque en sus frutos y hojas resurgen con el tiempo, marcando etapas de vida, el hombre también está sujeto a la continuidad de la vida nuestro crecimiento y desarrollo personal está marcado por los tiempos que representan cada ciclo, marcando cada etapa de nuestra vida.

Las personas al igual que los arboles tienen una función en su vida, que les permite crecer y dar frutos a futuro, y cumplir con ciertas funciones que lo llevan a progresar y poder florecer, en el caso de las personas también tenemos funciones las cuales las trazamos de acuerdo al tiempo vivido. El árbol nos muestra el proceso de cómo se fueron desarrollando los hallazgos de la investigación, llevándonos a una realidad más compleja, en donde encontraremos unos cambios muy significativos los cuales nos van a decir como estamos viviendo en el tiempo. En la imagen se observa que el tronco en su parte inferior es más grueso, ya que este soporta todo el peso del árbol para mantenerse en pie; del tronco surgen dos grandes ramificaciones, y en cada una de ellas se ubicó cada una de las categorías selectivas denominadas: “Recuerdos y motivaciones desde la música y las actividades físicas en los adultos mayores”, “Los lazos de amistad que se generan desde la gratitud y los encuentros de los adultos mayores”, estas dos siguen el proceso de entrecruzamiento de categorías, las cuales nos llevaron a encontrar la categoría central o también denominada categoría núcleo: “El tiempo vivido de los adultos mayores permite procesos de socialización donde se generan amistades y gratitudes”, la cual abarca la parte superior del árbol, como podemos ver en la imagen.

La pre estructura encontrada en las categorías nos lleva a la relación que hay entre los procesos comunicativos, romper la noción de tiempo marcado y los recuerdos. Es así como estas se encuentran identificadas y entienden el concepto del tiempo como generador de vida, ya que al observar y recordar las vivencias de los adultos mayores nos damos cuenta

que ellos reviven momentos de tristeza, libertad, olvido, rechazo, felicidad, en fin un sin número de experiencias que han trascendido en sus vidas.

Cuando los cimientos mantienen una estructura sólida, las columnas que se elevan a partir de ellos, se convierten en las consolidaciones de esas bases constituidas en su inicio, de ahí que los adultos mayores posean una estructura que se ha cimentado a partir del transcurso de la vida, la cual trae consigo inmersa, logros, derrotas, alegrías, tristezas, en fin, aspectos que solidifican el pilar sobre el cual se sostiene su existir.

Por estas y otras razones su disponibilidad para vivenciar cosas nuevas es excelente, está lejana de prejuicios, de apatía, por lo contrario llena de receptividad, de alegría, de reinvencción, se puede decir que así como las hojas caen y renacen, las personas cambian sus matices pero conservan su esencia y aprenden a vivir con felicidad, y se adaptan a los cambios del entorno y continúan sin desfallecer.

El árbol entonces se mantiene firme, con una base constituida a través del tiempo y que se ha fortalecido por multitud de circunstancias dadas por el entorno; obviamente se ramifica para dar paso al crecimiento de su vida y sus extensiones soportan el transcurrir de los días, los meses y los años, pero a la vez se convierten en las fuentes que recogen y regulan su supervivencia.

Los adultos mayores no solo traen consigo un sinnúmero de vivencias, sino también un conocimiento muy amplio adquirido por la experiencia, están dotados de infinidad de sensaciones favorables como el perdón y la aceptación, pero sobre todo de un amplio empoderamiento en el campo de la integración, se sienten capaces de aceptar al otro tal y como es, en ellos se conjugan un sinnúmero de aptitudes, expresiones artísticas, lúdicas, deportivas en fin, pero el común denominador entre los mismos es el valor de la inclusión.

Esta etapa es la consolidación de la madurez pero no por ello la culminación de su existencia, es el mecanismo que se mueve por una alegría pura, una felicidad continua, se constituye en el principal factor de unión familiar, promueve los valores por encima de

todo y su finalidad es dar aportes continuamente para evitar los errores al máximo y superar los obstáculos que se presenten, es entonces el fiel ejemplo de que una base sólida produce frutos excelentes.

Frutos que los adultos mayores recogieron a lo largo de toda su vida, obteniendo una familia sólida, como también unos amigos con los que se compartió momentos inolvidables, aquellas personas con las que no se tuvo confianza, dentro del grupo “Nuevas Ilusiones” o fuera de él, estos tiempos también son muy difíciles de olvidar, los adultos mayores expresan y demuestran ante el grupo y ante las personas que los rodean, que el tiempo no solo se ha tenido en cuenta como marcador de horas, minutos y segundos, sino como momentos que se tienen que aprovechar al máximo dentro de la vida, para realizar los sueños y deseos que se han construido durante su diario vivir y que se encuentran plasmados en ellos.

Para los adultos mayores la música, el baile, las manualidades y la actividad física, intervinieron en los procesos comunicativos y las buenas relaciones personales, logrando así una percepción diferente de los imaginarios ya instituidos. Para este estudio investigativo se abordó al adulto mayor porque se ha considerado que al llegar a esta etapa de la vida se ha adquirido una gran experiencia y sabiduría lo cual permite encontrar la noción del tiempo como una estructura ya establecida (tiempo objetivo) encontrando desde su imaginario otra concepción del tiempo.

El tiempo para el adulto mayor es muy importante, gracias a él comparten momentos con la sociedad, para el adulto mayor es muy importante y preocupante que sus experiencias e imaginarios adquiridos a través del tiempo vivido, no sean tenidos en cuenta por la sociedad, la cual se encarga de aislarlos, de una manera que ellos cada día se sienten más olvidados siendo su propia familia los primeros en hacerlo, conllevando además de sus cambios físicos a otros de tipo emocional, afectivos, psicológicos, etc.

Para los adultos mayores no es ningún impedimento realizar las actividades propuestas, a ellos se les nota las ganas que tiene de realizarlas y es desde ahí donde se evidencia en ellos

los Recuerdos y motivaciones desde la musica y las actividades fisicas y Los lazos de amistad que se generan desde la gratitud y sus encuentros, razones que los mantienen motivados y entusiasmados para seguir asistiendo al grupo nuevas ilusiones.

17. ENSANCHAMIENTO DE HORIZONTES

17.1 “ENVEJECER ES COMO ESCALAR UNA GRAN MONTAÑA”

El trabajar con los adultos mayores ha sido una experiencia enriquecedora para mí, estas personas son seres llenos de sabiduría y amor, quienes estoy segura están agradecidos por su edad, por la época que les tocó vivir, pues la vejez es el precio de estar vivos, gracias a su tiempo vivido lleno de experiencias invaluableles que comparten con su familia y la sociedad.

El recordar los momentos vividos en el grupo Nuevas Ilusiones, me hizo reflexionar que para estas personas no importa el paso del tiempo para seguir añorando y soñando como unos niños, disfrutando al máximo cada instante de su vida, como si fuera el último, es la época en la cual los adultos mayores dejan una huella significativa en cada persona que sabe valorar su existencia, ellos poseen una cajita de recuerdos traducidos en imágenes grabadas, que al abrir aquella caja encontramos momentos de felicidad, triunfo, tristeza que hacen que la vida sea como escalar una montaña, llena de grandes obstáculos, alegrías y triunfos.

A nivel personal aprendí que la tercera edad es una etapa de la vida que nos llegara a todos, por consiguiente debemos amar, respetar y proteger a estas personas, porque algún día estaremos en estas mismas condiciones y deseáramos recibir lo mejor a pesar de los cambios físicos y fisiológicos que experimentemos.

Hay que aportar con un granito de arena en la calidad de vida de los adultos mayores y aceptar que las personas sufren diferentes cambios con el transcurrir del tiempo, por consiguiente debemos brindar compañía, dedicación para que nunca se sientan solos o desprotegidos, tratar de comprenderlos e interesarse por sus pequeñas cosas. Fue muy gratificante el poder compartir con estas personas, ya que más que una practicante, logré que me miraran como una amiga, en quien podían confiar y compartir historias y anécdotas de su vida, además me regalaron muchos consejos para no repetir los malos momentos y situaciones que alguna vez a ellos les toco vivir.

Compartimos muchos momentos extraordinarios, a través de la música, las historietas que lograron crear grandes lazos de amistad, por todo lo vivido con estas personas tan interesantes me pregunto, ¿Por qué los abandonan? Si son unas personas maravillosas llenas de amor para dar, con un alma de niño que contagia de felicidad y amor a las personas que los rodean.

El haber compartido con personas de la tercera edad me llevó a reflexionar cómo será mi vida cuando sea un adulto mayor, los cambios que experimentaré, las vivencias que compartiré con mi familia, solo espero que me acepten como soy y valoren mi presencia en el hogar.

Como licenciada en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deporte y como deportista que soy, puedo decir que con la Educación Física se contribuye a mejorar la calidad de vida del ser humano, a cambiar su estilo de vida, para que no se conviertan en personas sedentarias y en el futuro puedan gozar al máximo junto a sus seres queridos. Después de esta reflexión sobre mis pensamientos, sentimientos hacia los adultos mayores, surgieron las siguientes preguntas, esperando que sean respondidas por otro grupo investigador: ¿Por qué es importante para el adulto mayor lo que piensa la

sociedad?, ¿Cómo podemos crear espacios desde la educación física para el adulto mayor?, ¿Que motiva al adulto mayor a soñar y a proyectarse para el futuro?

ANGELA PATRICIA CORTES AHUMADA

17.2 “LA HUELLA DE LA VIDA EN EL ADULTO MAYOR”

Puedo decir que esta experiencia es muy enriquecedora para mi vida, en el ámbito personal y laboral, en el ámbito personal me ayudo a crecer emocionalmente, a sensibilizarme mas por los adultos mayores, ya que esta personas son aisladas por la sociedad que los rodea, el adulto mayor busca la manera de ser aceptado por los demás, siempre he pensado que el adulto mayor puede desarrollar múltiples proyectos que les sirven a ellos para su distracción personal en su tiempo libre. En el tiempo compartido con los adultos mayores, aprendí a valorarlos y apreciarlos, ya que se genero una amistad entre nosotros. En los adultos mayores el tiempo genera cambios: emocionales, físicos y psicológicos, que dejan

una huella en sus vidas, todo esto me llevo a recapacitar como será mi vida al llegar al llegar a esta etapa, espero ser aceptada por mi familia, con mis defectos, cualidades y todos los cambios físicos y psicológicos que cambiarían mi forma de vida.

Al tratar y conversar con los adultos mayores, me doy cuenta que están llenos de experiencias y sabiduría, estas personas son muy valiosas para la sociedad, puedo aportar mi granito de arena, al brindar y ofrecer mi amistad a los adultos mayores, debemos aceptarlos como son, con sus defectos y cualidades, con sus cambios físicos y fisiológicos que afectan en gran parte el desarrollo de su vida. En el ámbito profesional, en mi carrera, al compartir con los adultos mayores se contribuye a mejorar la calidad de vida de estas personas, logrando mejorar su estilo de vida. También aprendí que como seres humanos tenemos cambiar el trato que se les da a los adultos mayores, en un futuro yo pasare por esta etapa de la vida, y no quisiera ser aislada por mi familia, quisiera ser respetada y amada con mis defectos y cualidades.

En el desarrollo del proyecto se iba adquiriendo confianza ante este grupo de adultos mayores, sobre cómo tratarlos y sobre la importancia que tiene para ellos el realizar actividades físicas, el llevar una alimentación sana, y culminar sus estudios.

Después de esta reflexión me quedan las siguientes preguntas, espero sean respondidas más adelante: ¿La Sociedad permite al adulto mayor desarrollarse como persona?, ¿Por qué la dimensión física es importante para el adulto mayor?, ¿Por qué el adulto mayor teme a la soledad? , ¿Qué motiva al adulto mayor a soñar y a proyectarse para el futuro?

CLAUDIA XIMENA CUATINDIOY

17.3 “EL SENTIDO DE VIVIR Y SENTIR ESTAR VIVO”

A nivel personal puedo decir que fue una verdadera oportunidad para conocer verdaderamente quien es el adulto mayor y como se comporta en su entorno y con las personas que están a su alrededor pero a medida de que iba pasando nuestro trabajo de

campo, me preguntaba si iba a ser capaz de desarrollar con éxito esta investigación sin indisponer a los integrantes del grupo de adultos mayores.

La responsabilidad era demasiado grande ya que todos los esfuerzos que habíamos hecho a lo largo de nuestra carrera iban a cambiar debido a que ahora la responsabilidad era toda de nosotros los horarios de trabajo eran solo nuestros y el tiempo de duración del proyecto lo colocábamos nosotros.

Durante el transcurso de la carrera no se había tenido un encuentro con estas personas, más que todo, habíamos compartido nuestras experiencias con estudiantes de primaria y secundaria, lo cual era un reto para mí, porque era una propuesta nueva y me sentí atraído por esta investigación.

Los adultos mayores son unas personas llenas de conocimientos y sabiduría que han conseguido a lo largo de tiempo vivido y es por esto que estas personas nos pueden dar a conocer sus experiencias y anécdotas de vida, pues antes de poder compartir estas cosas con ellos nos tuvimos que ganar su confianza para que así logran compartir sus cosas, fue muy bueno la parte de la familiarización porque después de esto ellos nos brindaron su preciado y respetado tiempo y así poderlos hacer partícipes de lo que ellos sentían, pensaban, analizaban, comentaban, discutían y una infinidad de cosas, aquí ellos mostraban que habían dejado su timidez a un lado, para ser como un diccionario donde nosotros podíamos buscar y encontrar respuestas a muchas de nuestras inquietudes.

A nivel profesional me dejó muchas enseñanzas ya que el pensamiento que tenía sobre el adulto mayor cambió porque a partir de esta experiencia tan enriquecedora, que me dejó la investigación, pude llegar a la comprensión de una etapa de la vida la cual es muy natural, y todos los seres humanos tenemos que llegar, claro que nosotros no nos debemos preocupar por esta etapa, ya que somos muy jóvenes, y pues para mí no quisiera llegar a esta etapa de la vida la cual es inevitable y en la que todos sin importar la raza, el color o el sexo tenemos que llegar, dependiendo de que en el transcurso de nuestras vidas nos pase algo que nos impida llegar a esta etapa de la vida que la mayoría de las personas le tienen miedo y que no sé porque, ya que es una etapa que uno debe quemar como cualquier otra.

Aquí lo elemental es comprender que en la vida, lo más importante no es la eterna juventud, sin pensar ni dedicarle un ratito a cómo será nuestra vida como un adulto mayor, si no que poder vivir la vida, instante a instante, minuto a minuto, siempre sacándole provecho a los buenos y malos momentos de nuestras vidas, para que así, nuestra vida no se nos pase como gotas de lluvia que caen y no las podemos volver a reponer.

Es una muy buena experiencia el estar en contacto con los adultos mayores debido a esto me llevo a hacerme una proyección sobre mi futuro donde lo más importante no es llegar a viejo si no saber llegar a esta etapa de la vida, haciendo lo que más nos gusta sin pasar por encima de nadie ni creyéndose mejor persona, porque todos los seres humanos somos los mismos y así nos debemos tratar como tal, aunque algunas personas tengamos algunas diferencias que en la vida social pueden ser irrelevantes. Para que así podamos sacar el mejor provecho a las situaciones que nos trae la vida y afrontarlas con más madures, para poder contribuir al desarrollo de una sociedad que logre ser más consiente, sensata y justa con los adultos mayores.

Después de haber realizado la investigación, puedo que me dejó los siguientes aportes, a la educación física, considero que aquí se toma un punto de vista diferente del adulto mayor, aquí uno se da cuenta que los adultos mayores muchas veces son tomados como un objeto, pero aquí uno se da cuenta de que mayoría de las investigaciones solo se limitan a realizar estudios donde lo más importante son los resultados que ellos pueden generar sin importar lo que ellos sientan u opinen.

Un aporte muy importante puede ser que la Educación Física no solo se limite a realizar las practica con estudiantes sino que se puede dar una mirada más abierta analizando los diferentes campos de trabajo que hay para desarrollar nuestras prácticas, la mayoría de las veces solo dos dan una sola alternativa de realizar las practicas, y eso no debe ser así, deberían darnos a escoger que es lo que más nos gusta, para poder desarrollar mejor el trabajo que le asignen y así se obtendrían mejores resultados.

La parte teórica y práctica de la Educación Física, no solo se debe limitar a la parte deportiva y médica, debemos tener un concepto en el cual podamos darnos cuenta de que podemos trabajar la parte del ser humano pero sin tomarlo como una máquina que solo obedece ordenes, que muchas veces son impuestas si no que se puede ver al ser humano desde otra perspectiva la cual mira a la persona más por su sentir que por su producir. Ósea la parte de los sentimientos juega un papel muy importante a la hora del desarrollo humano tanto en lo social, psicológico, fisiológico y lo emocional, de esto depende muchas veces el estado de ánimo de muchas personas empezando por nosotros mismos.

Después de esta breve reflexión sobre lo que nos dejó y lo que nos pudo aportar la investigación surgieron las siguientes preguntas o inquietudes las cuales no están resueltas; ¿Qué es lo verdaderamente importante a la hora de una investigación cualitativa?, ¿La educación física hace parte fundamental de los adultos mayores?, ¿Quién es el adulto mayor?, ¿Porque la experiencia y la sabiduría del adulto mayor no se tiene en cuenta en la sociedad actual?, ¿La educación física es solo para los más jóvenes?

FABIAN HERNEY DORADO

18. BIBLIOGRAFÍA

Referencias

Actividad física en la tercera edad- revista punto fape, *fitness y salud*

<http://www.esmas.com/fundaciontelevisa/valores/pages/gratitud.html>

<http://www.puntofape.com/actividad-fisica-en-la-tercera-edad-460/>

Baeza M. (2000).*imaginario social* (p 132).

Beauvoir (1985) “*La vejez no es un hecho estadístico, es al conclusión y la prolongación de un proceso*” (p.59)

Caicedo Hoffman y Cardona Roja. 1999, Cali “*Programa para pensionados afiliados a Comfandi, “un resultado de la recreación como medio y no como fin*”

Cassirer (1993) “*La necesidad del juicio no proviene de la unidad de un objeto detrás del conocimiento y más allá de él, sino que es ésta necesidad lo que constituye para nosotros el único sentido concebible de la idea del objeto*” (p. 179).

Castoriadis (1996) “*El imaginario es una construcción activa, es decir, una creación de los sujetos donde el interés no está en el descubrimiento sino en la constitución de nuevas formas de entender y explicar las realidades*” ... (p. 219)

Castoriadis (1996) y Baeza (2000) *“Los imaginarios sociales se refieren en definitiva a esas múltiples cosmovisiones que el hombre engendra y desarrolla bajo diferentes formas para dar lugar así a la elaboración de sentidos”*.

Cooper y Goethals (1981) *“Es frecuente descubrir al anciano como ser introvertido, rígido y deprimido”* (p.65)

Cornelius Castoriadis (2003) *“Hablamos de imaginario cuando queremos hablar de algo inventado”* (p. 219).

Crothenberg, Lentzener, Parker (1999)

Edgar Morín y Kern por *“Teorías de la complejización de las ciencias”* (1993,189)

Eisdorfer (1983) *“El viejo no es más ni menos que una víctima, no sabemos de la vida, de la ciencia o de la sociedad”* (p.52)

Fernández (2006) *“El tiempo libre adquiere en la vejez otras funciones”* (p.7)

Forcada Casanova (1999) *“El viejo no necesita modelos o readaptaciones de modelos grupales”* (p. 130).

Franco (2003) *“La capacidad de la psique de crear un flujo constante de representaciones, de deseos y afectos se le denomina imaginario radical (como fuente de creación)”* (p. 64)

Gonzales (1983) *“Los ancianos verdaderos abrazan la vejez con alegría y así descubren su papel propio en la sociedad”*. (p.72)

Habermas (2007) *“Teoría de la acción comunicativa”*

Keith, 1980 *“Categorización de los roles fundamentales asumidos por las personas mayores”*

Lidia N. C. de Loughlin en el año 2002 *“El curso de la vida humana”*

Luis Felipe Sánchez, Javier Medina López y Alejandro Carlosama Martínez, 2007, *“imaginario de tiempo de la comuna dos de la ciudad de Popayán”*

María Elisa Sánchez Acosta, 2002 Cuba, *“El adulto mayor, la actividad física y la calidad de vida”*

Ministerio de Salud, 25 de febrero de 2000. Resolución 412.

Moscovici (1960) Plantea que: *“Percibimos categorías generales de la realidad, desde las cuales formamos una imagen que inicialmente es particular”* (p. 165)

Mockus (1994) siguiendo a Habermas,

“comprensión de los textos culturales desde el análisis e interpretación de los contratos de habla”

Organismo Mundial de la Salud (2007)

Patricia Cárdenas J. 2003, *“Encuentros culturales y recreativos del adulto mayor, nuevo comienzo; otro motivo para vivir”*

René Hurtado, Luis Jaramillo, Ignacio Zúñiga y Harvey Montoya en el 2005; estudio cualitativo en la ciudad de Popayán denominado *“jóvenes e imaginarios de la educación física”*

Spano (2006, marzo) *“Los espacios en blanco, de nuestros viejos los llevan muchas veces a estados de apatía y alejamiento”*

Wexford (1983) citado por Quintero (1983) *“La sabiduría no depende de la agudeza visual o de estímulos”* (p.334)

Zapata Farías y Hernán 2005 *“participación e identidad en el adulto mayor”*

