

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
 PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**FORMATO DE SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE PRÁCTICAS
 PROFESIONALES**

| CARACTERIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA | |
|---|--|
| Nombre de la experiencia | Loro Viejo SÍ da la Pata |
| Proyecto de prácticas del cual se deriva | Con la inclusión social mejoramos la calidad de vida de los adultos mayores. |
| Institución que valida | Alcaldía de Barranquilla |
| Comunidad o grupo de experiencia | Adulto Mayor dentro de la Secretaría de Gestión Social en Barranquilla |
| Periodo de la experiencia | 2018 – 1 |
| Sistematizador | Keirit Andrea Pedroza Copete |
| Semestre | Décimo |
| Asesor | Ph.D. José Hernando Ávila-Toscano |
| Fecha de presentación | |
| RESUMEN Y PALABRAS CLAVE | |
| <p>Este proyecto inicia en el año 2011 con 19 centros de vida, en apoyo de la Alcaldía de Barranquilla, dentro de la Secretaría de Gestión Social. Este busca la promoción de los derechos de la población anciana, así como la inclusión social y su integración a la vida activa, social, comunitaria y productiva. Para acceder a esta estrategia se debe ser mayor de 60 años y vivir cerca o en el mismo barrio del Centro de Vida. En estos espacios se quiere que los adultos mayores identifiquen, ajusten o fortalezcan su perfil de competencias para practicar cotidianamente las premisas del envejecimiento activo. Por su parte, esta sistematización se lleva a cabo con el objetivo de compartir las experiencias basadas en este trabajo comunitario que ha tenido resultados, que evidentemente fueron eficaces para la construcción de un tejido social, y ha sido favorable para el reconocimiento de nuestros adultos mayores en la comunidad, así como el mejoramiento de su calidad de vida.</p> <p><i>Palabras clave: Adultos Mayores – Calidad de vida– comunidad – inclusión social.</i></p> | |
| ABSTRACT AND KEYWORDS | |
| <p>This project began in 2011 with 19 centers of life, in support of the Mayor's Office of Barranquilla, within the Ministry of Social Management. This is the promotion of the rights of the elderly population, as well as social inclusion and their integration into active, social, community and productive life. To access this strategy, you must be over 60 and live near or in the same neighborhood as the Life Center. In these spaces, older adults are expected to identify, adjust or strengthen their competency profile in order to practice the premises of active aging on a daily basis. For its part, this systematization is carried out with the objective of sharing experiences based on this community work that has had results, which have been seen in the social network, and which has been favorable for the recognition of our older adults in the community, as well as the improvement of their quality of life.</p> <p><i>Keywords: elderly people - quality of life community - Social inclusion.</i></p> | |

SOPORTE TEÓRICO Y EMPÍRICO

El envejecimiento es un proceso complejo de la vida, donde se experimentan cambios de orden físico, psicológico y social, entre otros; por lo cual, se constituye en un espacio ideal para brindar herramientas de intervención que permitan entender el fenómeno de envejecer y asimismo dar alternativas que promuevan la calidad de vida del adulto mayor para de esta manera poder crear taxonomías de cuidado que permitan un mayor conocimiento y, por ende, una mejor atención.

El proceso sistematizado en este documento tuvo como base teórica de soporte, los estudios sobre psicogeriatría que sustentan el valor de la ancianidad desde el desarrollo humano (Dulcey, 2010); dicha perspectiva permite comprender cómo se fundamentan los procesos de desarrollo humano durante la vejez. Es por ello, que esta sistematización describe una estrategia de trabajo comunitario cuyo cimiento teórico y fundamentación metodológica la hallamos en la perspectiva en el ciclo vital, desde la cual el desarrollo se asume no como una serie de fases con delimitación temporal de forma lineal, sino como un continuo cíclico, permanente e incesante y natural en el proceso de vida de un adulto mayor.

El envejecimiento y el ciclo vital

El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. Sin embargo, a pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos los seres humanos, es difícil de aceptar como una realidad innata de las personas.

El mundo está experimentando una transformación demográfica, para el 2050, el número de personas de más de 60 años aumentará de 600 millones a casi 2000 millones, y se prevé que el porcentaje de personas de 60 años pasará de 10 a 21%. Ese incremento será mayor y más rápido en los países en desarrollo, donde se prevé que la población anciana se multiplique por cuatro en los próximos 50 años (Dulcey, 2010).

Una de cada diez personas en la actualidad tiene 60 años o más. Se calcula que para el año 2030 los individuos de la generación del “baby boom” serán ancianos y se cree que este grupo representará el 25% de la población. McCarthy y Helme (2009) sugieren que esto dará lugar a un aumento de mortalidad y morbilidad en aquellas personas con enfermedades asociadas con el proceso de envejecimiento, como son las patologías crónicas, osteomusculares, lumbares y tumorales, entre otras.

Cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento, asumiendo como ciertas, concepciones basadas desde el imaginario social, lo que ha promovido interpretaciones erróneas y con esto un temor a envejecer. Como resultado de estas interpretaciones surgen los mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal que hace parte del ciclo vital (Macharthy & Helme, 2009)

Existen numerosas definiciones del envejecimiento, de los autores (Gómez, Siabenich 2011) que pero a su vez es difícil precisar el concepto general del mismo; autores quienes coinciden en tratarlo como un proceso dinámico, multifactorial e inherente a todos los seres humanos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) lo define como el:

Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad Del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales (p.158).

Desarrollo desde la Perspectiva del ciclo vital

El psicólogo alemán Paul B. Baltes (1939-2006), representa un hito en la consolidación de la perspectiva del ciclo vital en la psicología, como paradigma aplicado al desarrollo y al envejecimiento (Neri, 2007).

Baltes (2000) fundó y dirigió, desde comienzos de la década de 1980, el instituto Max Planck para el Desarrollo humano, en Berlín, Alemania. El trabajo del instituto se ha centrado en establecer dicha perspectiva como un enfoque conceptual alternativo de la psicología del desarrollo.

Baltes se refirió a la psicología del desarrollo del ciclo vital (*lifespan developmental psicología*, abreviada posteriormente como *lifespan psicología*), a la cual consideró como el estudio de la constancia y el cambio en el comportamiento durante el transcurso de la vida. (Rodríguez 2009)

Tomando como referencia los aportes de Paul Baltes (2010), aunque en los últimos tiempos las personas en etapa de envejecimiento, se han ido convirtiendo en una población vulnerable desde sus aspectos físicos y psicológicos, podemos afirmar desde su teoría que el envejecimiento es el resultado del desarrollo del proceso de ciclo vital, el cual se enmarca desde las experiencias que se viven en cada etapa de la vida. Es decir, que el envejecimiento es un proceso que vivimos de principio a fin, ya que estamos en constante evolución que nos muestra cambios desde lo físico, mental, individual y social. Estos cambios nos definen como personas mayores y se deben ver como algo natural e inevitable.

Baltes (1983), en su perspectiva del ciclo vital, identificó seis principios fundamentales, que explican las normas con que se da el desarrollo humano, dichos principios se describen a continuación:

1. ***El desarrollo dura toda la vida:*** El desarrollo es un proceso vitalicio de cambios, es decir, que a medida de avanza el crecimiento de las personas, estarán en constantes cambios dados por el avance de su edad, pero también por las experiencias psicosociales, culturales e históricas que las personas afrontan a lo largo de su vida. Por lo tanto, cada nueva etapa de nuestra vida será afectada por la anterior; en cada etapa se alcanzan logros que son la base de la siguiente, si esto no ocurre, se utilizara como mediador un instrumento (Entrevista, y experiencia día a día con actividades propuestas para la práctica). Luego en la siguiente etapa, se deberá resolver una nueva adaptación. Teniendo en cuenta que en estas circunstancias y experiencias ocurre la mayor dificultad, ya que el proceso de adaptación no es considerado como un proceso fácil. De acuerdo con la postura de Baltes, en la vejez el desarrollo se sigue dando como un continuo, incluso con la muerte, pues la pérdida de una persona, si bien implica el fin de su desarrollo humano, plantea nuevas tareas para los seres queridos que sufren esa pérdida.
2. ***El desarrollo involucra ganancias y pérdidas:*** El desarrollo ocurre desde múltiples dimensiones (biológicas, psicológicas y sociales); se da en más de una dirección, de manera que las personas buscan maximizar las ganancias y minimizar las pérdidas, ya sea manejándolas o compensándolas. Por ejemplo, en la ancianidad una ganancia notoria es la experiencia, la sabiduría para la toma de decisiones y la capacidad de juicio frente a los diferentes eventos que el individuo o quienes le rodean afrontan; entre las pérdidas se encuentran las limitaciones físicas propias de la edad, las enfermedades asociadas con la misma y la jubilación.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

3. ***Las influencias provenientes de la biología y la cultura cambian a lo largo del ciclo de vida:*** El desarrollo es influido por la biología y la cultura, y el equilibrio entre estas influencias cambian con el tiempo. Las influencias biológicas se debilitan con el envejecimiento, pero los apoyos culturales pueden ayudar a compensarlos.
4. ***El desarrollo involucra una distribución cambiante de recursos:*** los individuos invierten sus recursos de manera diversa, estos pueden ser utilizados y destinados a distintas tareas. La distribución de esos recursos cambia a lo largo de la vida, conforme disminuye el fondo total de los recursos.
5. ***El desarrollo es plástico,*** es decir, se basa en la noción de “plasticidad”, que es justamente lo que se aplica en este trabajo. Es decir, al ser plástico el desarrollo, se rompe la idea de la vejez como inactividad o limitación, y se cambia por empoderamiento, dinámica. A lo largo de la vida, muchas habilidades pueden tener una mejoría significativa con el entretenimiento y la práctica, sin embargo el potencial para el cambio tiene límites. La noción de plasticidad es elemental para la intervención con población anciana, pues implica la posibilidad de mantenerse en actividad, de ser productivo o de sostener niveles de una dinámica de vida que no se trunca con la jubilación.
6. ***El desarrollo es influido por el contexto histórico y cultural:*** Cada persona se desarrolla dentro de múltiples contextos, circunstancias o condiciones, a partir de allí su desarrollo es distinto.

El envejecimiento como actividad y no como involución

Como puede verse, la perspectiva del ciclo vital, sustentada en los principios de Baltes, sirve de base para una reconceptualización de la vejez, la cual pasa de verse como un proceso al que era inherente el deterioro de las funciones o la degradación del desarrollo, a ser entendido y aceptado como un proceso de evolución, crecimiento, en el cual la experiencia de las personas es fundamental (González & de la Fuente, 2014).

De allí se desprende la noción moderna del envejecimiento activo, basada en el reconocimiento de los derechos de las personas ancianas, a quienes se les valora su independencia, dignidad, participación y la capacidad de realización de sus propios deseos (González & de la Fuente, 2014), otorgándoles además igualdad de oportunidades así como igualdad de trato (Agudo, 2008), con el fin de romper estereotipos y etiquetas discriminadoras.

El envejecimiento activo es una perspectiva que sustenta la intervención con personas mayores y grupos de ellas sobre la idea de contribuir con su calidad de vida, basándose en el ofrecimiento de alternativas que permitan optimizar su bienestar físico, social y emocional, promover la autonomía agenciando el control sobre la propia vida y la toma de decisiones en situaciones de la vida cotidiana (Giró, 2004, 2006; González & de la Fuente, 2014). Esto requiere mantener al anciano en actividad, tanto a nivel físico, para promover su salud y vitalidad, como en materia de desarrollo de actividades cognitivas que le permitan mantener niveles apropiados de agilidad mental.

Precisamente, desde esta perspectiva se sustenta el trabajo de intervención desarrollado con las personas adultas mayores cobijadas por los Centros de Vida, y cuyo desarrollo se recoge en esta sistematización.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Para contextualizar el escenario en el cual se trabajó esta estrategia de intervención desde la práctica profesional en Psicología, procederemos a la descripción del entorno social y algunos datos históricos en relación con la estrategia.

Inicialmente, diremos que la estrategia se desarrolló en el barrio Carrizal de la ciudad de Barranquilla, fundado entre los años 1955 y 1957 por un grupo de personas que invadió la zona donde actualmente se erige la comunidad; estas personas se apropiaron de terrenos ubicados al sur de Barranquilla, cerca de los barrios Buenos Aires, Santuario, Alboraya, Las Américas y Ciudadela, con los cuales colinda actualmente. Algunas casas en un principio eran simples ranchitos de cartón y otras estaban hechas de tablas. Más que *invasores*, a sus primeros moradores podríamos llamarlos “colonizadores”, ya que el sector era boscoso, pantanoso, lleno de toda clase de animales; pero el deseo de supervivencia pudo más que las dificultades del terreno, y así, en medio del bosque y el pantano fueron apareciendo los ranchitos.

En este barrio estamos llenos de personas emprendedoras, desde los más pequeños, hasta los más grandes. Sin duda alguna, cuando menciono a los más grandes me refiero a los protagonistas de nuestra experiencia, la población de ancianos de esta comunidad, quienes a su edad continúan construyendo una vida digna y lo hacen aprovechando cada uno de los beneficios que llegan al barrio. Puntualmente estoy hablando de “Mis” adultos mayores, y los nombré así porque llevo aproximadamente 4 años trabajando con esta población que cada día me llena de más satisfacción, más experiencias enriquecedoras, y mayores aprendizajes.

Históricamente el barrio Carrizal se caracterizó por presentar problemas de delincuencia, la falta de oportunidades para capacitarse, las reducidas oportunidades de formación para los jóvenes, la falta de oportunidad para salir adelante, el alto índice de pobreza y otra diversidad de problemáticas que afectaban la calidad de vida y convivencia de la comunidad, sin embargo, actualmente el barrio posee mejores niveles de desarrollo.

Diversos adultos mayores de la comunidad son también casos importantes que dejan entrever ejemplos de mejora y superación; hoy día en la comunidad se puede encontrar adultos mayores que lograron sacar a sus familias adelante, que hoy tienen un testimonio valioso que vale la pena escuchar.

Ellos, quienes sostenían y muchos aún sostienen los Centros de vida para el adulto mayor; son una población actualmente vulnerable y sin ver como limitante esa vulnerabilidad, se mantienen activos y dispuestos a gozar de cada beneficio que logre mejorar su calidad de vida.

Uno de los beneficios más importantes que han tenido los adultos mayores del barrio Carrizal ha sido el *Programa de Atención Integral al Adulto Mayor* de la Alcaldía de Barranquilla. Este beneficio fue gestionado por los líderes del barrio Carrizal, quienes lograron gestionar para esta comunidad el desarrollo de un lugar exclusivo y especial para la población de ancianos.

El mencionado programa de bienestar social, inició en el 2011 con 19 Centros de Vida para los barrios más vulnerables la ciudad de Barranquilla, en dicho programa se inscribieron alrededor de 2.000 adultos mayores y tuvo una inversión aproximada a los 6.500 millones de pesos por parte de la Alcaldía durante este primer año de servicio. En ese entonces el secretario de Gestión Social, Gonzalo Baute, lideró la jornada que se extendió a 19 puntos de la ciudad, buscando convocar a los abuelitos en condición de vulnerabilidad residentes en las 5 localidades del Distrito.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Estos centros de vida cuentan con dos jornadas de atención; los ancianos asistentes en la mañana reciben su ración de alimentos como desayuno, de igual manera, los de la tarde reciben almuerzo. Todo el personal beneficiario recibe atención nutricional, médica, terapia ocupacional, atención psicosocial, cursos técnicos y de emprendimiento, grupos de ahorro, recreación dirigida, ejercicios terapéuticos dirigidos, clubes de caminantes, hipertensos, diabéticos, mente saludable y de talentos. Un equipo interdisciplinario conformado por médicos, nutricionistas, psicólogos, trabajadores sociales, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, asesores de ahorro y enfermeras, es el encargado de brindarles una atención de calidad a los abuelitos que hacen parte del Programa de atención Integral al Adulto Mayor. Este proceso se lleva a cabo de mediante apoyo de un Coordinador del centro, para realizar las actividades.

A través del programa se busca aprovechar y potencializar las capacidades motoras y cognitivas de los adultos mayores, con el fin de generar habilidades que contribuyan con su crecimiento y desarrollo personal. En este sentido, una de las actividades valiosas de esta estrategia consiste en enseñar a los adultos mayores a conocer el abecedario, a poder leer y a escribir para que de esta forma tengan la oportunidad de leer un libro, adquirir cultura y conocer mucho más de las tendencias de la actual sociedad.

Por otro lado, también se les incentiva para que desarrollen habilidades de emprendimiento y puedan emplear su espacio libre dentro de los centros en los que se desarrolla esta práctica, para lograr una mejor calidad de vida, de manera que se sientan útiles para la sociedad. Para el adulto mayor, también es importante realizar una actividad en la que puedan generar ingresos que contribuyan a cumplir con sus necesidades básicas.

Además de esto, el programa brinda a los adultos mayores visitas regulares al médico, para revisar constantemente su estado de salud, vigilar la presión arterial, los niveles de colesterol, de azúcar, y se promueven actividades para evitar que la depresión y el sedentarismo, de esta forma, además de la salud física, se promueve la buena salud mental. Otros de los aspectos que reforzamos en esta práctica son las actividades lúdicas, a través de las cuales se busca fomentar la creatividad y la actividad motora.

Las actividades descritas se realizan en los 19 Centros de Vida de la ciudad, incluido el del barrio Carrizal, en este último se ofrecen dos jornadas de trabajo; los adultos que asisten en la jornada matutina son alrededor de 50 y los que se encuentran en la jornada de la tarde son 70, aproximadamente.

“Con esta iniciativa se busca devolverle la dignidad a miles de abuelitos, promoviendo el ejercicio de sus derechos, la inclusión social y su integración a la vida activa, social, comunitaria y productiva”, aseguró el secretario de Gestión Social del Distrito de Barranquilla en el año 2011, quien añade, respecto a las condiciones para ser beneficiario del programa: “Para acceder a esta estrategia se debe ser mayor de 60 años y vivir cerca o en el mismo barrio del Centro de Vida. En estos espacios se busca que los adultos mayores identifiquen, ajusten o fortalezcan su perfil de competencias para practicar cotidianamente las premisas del envejecimiento activo, productivo y autónomo, la reestructuración de roles sociofamiliares, el sentido de vida y su autoconcepto ocupacional, social y personal” (Secretario de Gestión Social Barranquilla 2008).

Reafirmando las palabras del Secretario de Gestión Social, puedo decir desde mi experiencia en este espacio, que cumple con las condiciones locativas y con todo el talento humano pertinente para el desarrollo de acciones tendientes a contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores tanto de barrio Carrizal como los barrios aledaños.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

El Centro Asistencial cuenta con la Escala de Depresión Geriátrica (GDS por sus siglas en inglés) y con la valoración social, que permite identificar las situaciones familiares, socioeconómicas y ambientales que condicionan el estado de salud y bienestar de la persona mayor, con la finalidad de establecer un plan de soporte social adecuado a cada situación; entre estos instrumentos tenemos la Escala de Recursos Sociales (OARS) que valora el apoyo social con que cuenta el adulto mayor. Para la valoración de la carga del cuidador se dispone de la Escala de Zarit que se utiliza para medir "la carga" del cuidador principal de adultos mayores.

Con el fin de aportar a estos procesos, en el año 2015 se me da la oportunidad de ingresar en calidad de voluntaria al Centro de Vida perteneciente al barrio Carrizal, motivada por el deseo de contribuir con el desarrollo de este grupo humano. Prontamente pude crear una especial afinidad y lazos de confianza con estos abuelitos, pues sin duda es un trabajo que debe hacerse con amor y dedicación, sin esperar una remuneración, si no con la satisfacción de ver cómo cada una de estas personas experimenta cambios favorables en su vida. Se trata de una experiencia que sin duda aporta mucho a mi formación como ser humano y como profesional. Si bien ninguno de los implicados en este trabajo es indispensable, la contribución de cada profesional y colaborador ha sido esencial para el sostenimiento y la continuidad del programa con sus beneficios y aspectos positivos en la vida de los abuelos.

En mi rol de voluntaria lograba compartir espacios netamente recreativos con ellos, interactuaba mucho con los adultos mayores, y en las actividades a ellos se les notaba una sonrisa y muestras de cariño hacia todos los demás integrantes del grupo, incluyéndome. Al pasar de los años he logrado conseguir una relación muy estrecha con los adultos mayores, y en ese proceso hemos tenido experiencias más directas y hemos podido conseguir impacto en ellos, por medio de estrategias y propuestas que complementan la ideología del proyecto.

Con el tiempo hice efectiva la idea de apropiarme de una frase que lanzaba muy seguido una abuela: *"loro viejo sí da la pata"*, una frase que la decía con fuerza en medio de risas y jocosidad, los demás compañeros al escucharla, la apoyaban rotundamente. Esta frase se exclamaba cada vez que un abuelo se destacaba o realizaba una actividad. De lo que pude percibir que, sin importar la edad, todo es el estado de ánimo que ellos se tengan y la disposición que tengan para aprender y mejorar muchos aspectos de su vida, dejando un lado el pensamiento de jóvenes que aún creen que los adultos mayores son personas improductivas.

En cuanto a las actividades que se realizan en la práctica, además de las actividades lúdico recreativas, encontré la posibilidad de realizar talleres psicosociales acompañados de charlas con temas que yo sabía que no se estaban desarrollando, pero la población demandaba dichos temas. La idea era y sigue siendo, contribuir con el programa original de la Alcaldía de Barranquilla, al desarrollar formación en diversas áreas con el objetivo de complementar aquellos beneficios nutricionales, psicosociales, físicos entre muchos otros, con actividades que generen un gran impacto para formar adultos mayores, "abuelos" más emprendedores, que sean más felices, con mayor inclusión y resilientes, con autoestima fortalecida, capaces de verse activos e incluidos en la sociedad.

OBJETIVO DE LA SISTEMATIZACIÓN

A través de este trabajo se busca sistematizar la experiencia basada en el trabajo realizado con adultos mayores, con el fin de impactar positivamente en su calidad de vida. Se trata de una experiencia de intervención en la cual se utilizó estrategias que permitieron favorecer el empoderamiento de las personas adultas mayores, fomentando la participación, la autoestima y la motivación por el logro y el desarrollo personal, todo ello en el marco de buscar el desarrollo de un envejecimiento activo.

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

El objetivo se centra principalmente en mostrar que existe una población que es productiva y se encuentra en un desarrollo vital dinámico, lo cual además sirve de bastión social para demostrar la utilidad y dinámica de la vejez, contrarrestando los estereotipos sociales que generalizadamente desdeñan de la persona anciana o le muestran como seres dependientes o improductivos.

Esta población muestra muchas problemáticas a nivel social, lo que con frecuencia conduce a que se trate de un grupo vulnerable, tales situaciones suelen perpetuar esos estereotipos de los que damos cuenta, sin embargo, experiencias como la vivida en este trabajo social ligado a la práctica profesional, permiten demostrar que la población anciana cuenta con potencialidades excepcionales para sostenerse en niveles óptimo de desarrollo, como personas productivas, cuya dinámica de desarrollo se ajusta a su etapa vital.

Buscamos por ende, mostrar la experiencia desarrollada por estos adultos mayores, con miras a su conocimiento e incluso a proponer su réplica y mejora con otros grupos de ancianos en contextos diversos, con el fin de aportar al desarrollo de su envejecimiento como una experiencia exitosa. Esta experiencia cumple con los criterios necesarios para ser sistematizada debido a que fue un proceso que marcó un antes y un después en la vida de los participantes.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL

La experiencia fue fructífera para los participantes, ya que en ella se vio reflejado el cumplimiento del objetivo principal que va basado en mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Durante el proceso tuvieron una evolución bastante significativa, lo cual permitía el desarrollo de cada una de las actividades propuestas de manera satisfactoria.

El proceso de la práctica profesional, se dio inicialmente en el periodo académico 2018-1, para ese entonces existía; adultos que asisten en la jornada matutina son alrededor de 50 y los que se encuentran en la jornada de la tarde son 70, de adultos mayores el cual se encontraba en sus actividades diarias, y a quienes constantemente se les brindaban una atención integral en el Centro de vida “para el adulto mayor del barrio carrizal” al cual se circunscribe esta experiencia.

Pese a que se les brindaba atención, en la cotidianidad de las tareas profesionales cumplidas en el Centro se evidenciaban diversas problemáticas, las cuales, con frecuencia, eran señaladas por los mismos adultos mayores, quienes alzaron su voz para expresar sus inconformidades y necesidades. Dentro de las problemáticas sobresalientes se encontraba una queja psicológica de los ancianos en relación con el tipo de actividades de las que eran beneficiarios, pues su demanda psicosocial radicaba en desarrollar más actividades productivas, a través de las cuales tuvieran más aprendizajes, que les permitieran incluso conocer nuevas cosas y superar miedos e inseguridades.

A partir de estas manifestaciones, realicé encuentros con los ancianos para escuchar sus intereses y plantear propuestas de trabajo, respondiendo al criterio de negociación de demanda empleado en el trabajo participativo con comunidades o grupos humanos. Partiendo de esa demanda, en atención de los intereses de los ancianos, nace la estrategia “*Loro viejo sí da la pata*”, sin embargo, inicialmente no respondía a ese nombre, sino que, en la medida que se fue ejecutando, y que logré familiarizarme con los adultos, escuchaba con frecuencia esa jocosa expresión, al punto que junto con ellos mismos se decidió “bautizarlo” de esa manera.

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
 PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

Esta estrategia traía consigo el objeto de brindar un espacio para que los adultos mayores se sintieran útiles, sociables, emprendedores y productivos. Desde mi valoración profesional, lograr dicho objetivo complementaría la razón de ser del programa del adulto mayor en la ciudad de Barranquilla.

Para iniciar con las actividades se tomó como base sus gustos y preferencias, en muchas ocasiones se trabajaba por grupos y esto les permitía tener libertad de participación y estar satisfechos con lo que aprendían.

Teniendo lo anterior como punto de referencia, se revisaron las temáticas apropiadas en conjunto con la profesional psicosocial encargada, quien sirvió de “asesora” en la orientación de la estrategia, lo que permitió que posteriormente se desarrollaran talleres cognitivos y psicosociales ajustados a las demandas de los beneficiarios.

A parte de los talleres psicosociales y cognitivos, se brindó un espacio para alfabetizar a los adultos mayores que no supieran leer, ni escribir, se desarrollaron talleres de manualidad, actividades lúdicas y de recreación, las cuales serán descritas a continuación.

Talleres psicosociales (lunes y martes – 1 hora)

Los talleres Psicosociales se trabajaron desde una metodología participativa, lo que facilitó que el grupo reflexionara, a partir de su propia realidad y experiencia. Esto contribuyó a mantener el interés de parte de los adultos mayores por el proceso.

Objetivo: Propiciar el fortalecimiento de la personalidad y la autoestima, disminuir las manifestaciones de estados anímicos negativos y como contraparte, desarrollar estrategias tendientes a generar respuestas afectivas positivas.

Los talleres psicosociales se realizaron en el salón del Centro de Vida, en mesa redonda para un mayor contacto con los participantes, con una secuencia de dos veces por semana, en donde participaron 50 adultos mayores, los cuales respondieron de manera satisfactoria, ya que en cada taller encontraban una experiencia personal que los hacía sentirse identificados con las temáticas, esto los motivaba a participar, debatir y reflexionar de manera individual y grupal.

A continuación, se describe la relación de los talleres desarrollados con los participantes y el objetivo de cada actividad.

| Nombre del taller | Objetivo |
|---|---|
| Amarse y respetarse a sí mismo | Fortalecer la autoestima en el adulto/a mayor. |
| Sonreírle a la vida es salud | Estimular la autoconfianza relacionada con la salud mental. |
| Mi edad y yo | Ayudar al adulto/a mayor a tomar conciencia de los cambios biológicos, psicológicos y sociales que ocurren en esta etapa de la vida.- Mejorar la valoración del adulto/a mayor sobre su edad. |
| Mis principales necesidades | Ayudar a los sujetos a tomar decisiones, a tomar conciencia de quién es, qué desea y el precio que está dispuesto a pagar por ello. |
| Yo necesito del apoyo de los demás | Valorar el nivel de apoyo que le brinda la familia y la comunidad al adulto/a mayor. |

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

| | |
|---------------------------------|--|
| El sentido de mi vida | Valorar el nivel de orientación hacia un fin y la satisfacción que en las esferas de la vida manifiesta el adulto/a mayor. |
| Vamos a conocernos mejor | Propiciar que los sujetos se conozcan y estimular la comunicación entre los mismos. |
| Soy un ser resiliente | Formar abuelos resilientes, por medio de la espiritualidad. |

Talleres cognitivos (Jueves – 1 hora)

Los talleres cognitivos se trabajaban con una periodicidad de una vez a la semana. En este espacio participaban 20 adultos mayores, que esta estrategia les ayudaba en muchos procesos de convivencia y de motivación para actividades como “Loro viejo si da la pata “

La dinámica de los talleres cognitivos era la siguiente: se tomó el día jueves y se le llamo “Jueves de juegos mentales” (El nombre fue escogido por todo el grupo), en donde los abuelos participaban en competencias por medio de algún juego de mesa, ya que para ellos era más práctico y divertido ejercitar la mente por medio de juegos de su preferencia.

Estos juegos eran los mismos que ellos practicaban en su infancia, adolescencia, juventud y actualmente en su vejez.

Partiendo de ahí y debido a que los juegos de mesa ejercitan las capacidades cognitivas de los adultos mayores, se tomó la decisión de hacer algo significativo con estos juegos y de una manera más estructurada comenzamos a realizar talleres cognitivos, donde aprenderían el sentido del juego y lo que los ayudaría a nivel físico y mental.

Objetivo del día “Jueves de juegos mentales” era potencializar las capacidades cognitivas de los adultos mayores.

Llegaba el día jueves y los abuelos participantes se disponían a organizarse en el patio del centro de vida en grupos de 4 personas por mesa, es decir, 5 mesas. Estos juegos variaban cada semana, contábamos con 4 juegos lo que sería un juego para cada jueves de la semana.

A continuación la lista de los juegos y el objetivo de estos:

| Juego desarrollado | Objetivo |
|---------------------------|---|
| Dominó | Estimular la memoria y la atención, manejando las funciones ejecutivas como estrategia, planificación y organización. |
| Cartas | Estimular la memoria visual, atención y concentración. |
| Parchís | Trabajar la motricidad fina, coordinación y atención visual. |
| Damas | Ejercitar funciones ejecutivas como atención, concentración y pensamiento crítico. |

Al finalizar cada jornada se premiaba a los adultos mayores ganadores por cada mesa, el premio era un desayuno, una fruta, un vaso de jugo o cualquier objeto que estuviera al alcance de todos. Con esta premiación se incentivaban a todos los abuelos que no habían logrado ganar.

Alfabetización (Todos los días - 30 minutos)

La alfabetización era un espacio que se tomaba día a día para enseñar y reforzar la lectura y la escritura

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

en los adultos mayores. Se realizaban sesiones de 30 minutos al final de la jornada, ya que el tiempo era demasiado corto, debido al gran número de actividades que se realizaban diariamente con los abuelos.

El objetivo principal para los adultos mayores era aprender a firmar y olvidarse de las huellas. Durante el periodo trabajado comenzamos con 15 adultos mayores de los cuales 11 aprendieron a firmar. Todo se basaba en el esmero, la dedicación, aprovechar el espacio que tenían en sus casas para repasar los ejercicios y la atención prestada durante los 30 minutos dentro del centro de vida.

Cada uno de los abuelos llevaba consigo un cuaderno y un lápiz, en cual se trabajan planas, ejercicios y demás serie de tareas que le iban permitiendo al adulto mayor aprender a leer y a escribir.

Como guía se emplearon cartillas (p. e.: Nacho lee) para llevar una mejor secuencia y transmitirle a los adultos mayores un mejor aprendizaje.

Talleres de manualidad (Miércoles – 1 hora)

Los talleres de manualidad se trabajan con una periodicidad de un día a la semana, se lograron realizar 4 talleres al mes y consistió en aprender a realizar manualidades con materiales reciclables y de fácil acceso.

El objetivo de estos talleres fue mantener un envejecimiento activo, ya que las manualidades proporcionan muchos beneficios como el mejoramiento de la psicomotricidad y fomentan la socialización.

Se realizaron cuatro manualidades como un gusano hecho en cartón de huevos, una cortina con botellas plásticas la cual era para adornar el centro de vida, portalápices con rollos de papel higiénico y flores de papel.

Estas manualidades, por decisión de los adultos mayores, en muchas ocasiones se colocaban en algún rincón del centro de vida para ser exhibidas.

Actividades lúdicas y de recreación (Viernes – 2 horas)

Con las actividades lúdicas y de recreación se buscaba tener un espacio de armonía e integración, fuera de la monotonía, que les permitiera disfrutar, descansar, relajarse y aprender.

Para el desarrollo de estas actividades se tomó el día viernes, gracias a que es el último día de la semana y no tenían ya nada pendiente, ellos decidieron escoger este día en el cual participaban 50 abuelos del centro de vida y el espacio más cómodo para ellos era el patio del Centro de Vida.

El día viernes era el día de recrearse y de hacer muchas dinámicas para ejercitar el cuerpo y seguir activos, dentro de las actividades teníamos las pausas activas que se realizaban antes de iniciar la jornada, luego en el transcurso de dos horas se realizaban dos actividades, ya fueran celebraciones, conmemoraciones o juegos.

Las actividades realizadas fueron las siguientes:

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
 PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

| Actividades Realizadas | Objetivo |
|---------------------------|--|
| Me dibujo | Incentivar la capacidad creativa y la rapidez del pensamiento. |
| Barranquillero arrebatado | Conmemorar la historia de Barranquilla por medio de bailes, comidas, acrósticos, legionarios, vestuarios y distintas tradiciones que los representan como barranquilleros, ciudad que los vio nacer y crecer |
| La mujer es valiosa | Intensificar el valor de la mujer sin discriminar su etapa de vida. |
| Fiesta hawaiana | Aumentar la recreación e imaginación de los adultos mayores por medio de disfraces y un espacio adecuado a la actividad. |
| Feria de emprendimiento | Crear un espacio que les genere ingreso a los abuelos que hayan emprendido algún tipo de negocio. |
| Aeróbicos | Ejercitarse a nivel físico y mental. |
| Una vista hacia el futuro | Evaluar el pasado, y avanzar hacia el mañana; aprender a escuchar diferentes vivencias. |
| El gato enamorado | Buscar acercamiento entre parejas de adultos mayores para mejorar las relaciones interpersonales. |

La metodología de cada actividad era distinta pero todas con un mismo objetivo, el cual era contribuir al mejoramiento del estado físico y mental de los adultos mayores.

Fue gratificante poder cumplir con todas las actividades que los adultos mayores deseaban en aquel momento, fue un tiempo que dejó muchos frutos y una enseñanza significativa tanto para los adultos mayores como para mí como su líder y guía. Cabe resaltar que no todos los adultos mayores participaron de las mismas actividades y mientras se ejecutaba la estrategia de *Loro Viejo sí da la pata* con un grupo de abuelos, los demás se encontraban en actividades directas con el Centro de Vida.

El Centro de Vida a nivel locativo, cumple con los espacios pertinentes para el desarrollo de varias actividades al tiempo, lo cual permite que los grupos sean divididos cómodamente.

Los tiempos eran bastantes restringidos debido a que existía un cronograma que manejaban el coordinador y los profesionales, se logró abrir un espacio a petición de los abuelos para que la estrategia se pudiera realizar por el tiempo de la práctica.

En general hubo un antes y un después como en el momento de la despedida lo expresaron los abuelos. Ellos se sintieron muy valorados porque se les brindó un espacio más para su beneficio, se les entregó un tiempo de calidad.

Los resultados se venían con el pasar de los días, ya que lo abuelos en su mayoría sentían una evolución constante.

A continuación se presentan algunos de los relatos de los adultos mayores, estos fueron realizados durante la etapa final de *Loro Viejo sí da la pata*. Cabe resaltar que los siguientes escritos son copiados textualmente del relato físico, de allí que se presente con errores de redacción y ortografía, esto con el ánimo de reproducir con total fidelidad la descripción de los participantes. Los relatos pueden ser consultados en el Anexo 1.

*“Centro de vida carrizal
 ola senior keli*

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

*Gracias por estar con nosotros enseñaron
Lo que tanto queríamos
Recordé tantas cosas que hicieron de mi alguien mejor
Soy fuerte me siento saludable y plena
De : María Cristina campo”*

*“Amo mi centro de vida
Gracias a los talleres logre comprender que vivia una etapa más de mi vida la cual puedo seguir sin que
nada me afecte reforce muchas cosas de mi ahora leo un poco más rapido por que se me estaba
olvidando y puedo estar tranquila dormir tranquila río lloro de felicitación*

*Me amo
Gracias seño Keili
Marlene Venecia
Su favorita”*

*“Ola seno keli
Gracias jeno apendi
Por que usted nos enceno
Mucha cosa buenas
Grasias por sus clases
Aprendi mucho aprendi
A firmar dibujar a escribir
I a compartir con mis companeros la kiero mucho seno
Seno kelli”*

La estrategia se dejó para ser continuada por las personas que deseen tener una experiencia a nivel social como esta. Actualmente no se le hace un seguimiento a las actividades, ya que las personas que no laboran dentro del proyecto no tienen acceso al Centro de Vida.

Esta experiencia a nivel personal y profesional resultó significativa y agradable, ya que logró ayudarme a crecer como persona, también ayudó a comprender las necesidades de los adultos mayores con los que trabajamos.

El cuidado ofrecido a los adultos mayores debe propender a abordar todas las perspectivas del ser humano, en aras de fundamentar el entendimiento hacia los modelos de envejecimiento activo y exitoso que lleven al adulto mayor a entender el proceso de envejecimiento como algo normal, donde su experiencia se constituye en la principal herramienta para la toma de decisiones y por ende alcanzar la posterior adaptación a los cambios vividos.

Además de esto, todo lo relacionado con este proceso, se convierte en un desafío importante para la psicología, ya que el conocimiento del fenómeno permitirá proponer y mejorar estrategias de intervención y mejorar la práctica de Psicología en el adulto mayor en vías de mejorar la calidad de vida de los actores que me ayudaron a vivir la experiencia.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

ACTORES INVOLUCRADOS

El programa de atención Integral al adulto mayor, ha tenido un excelente desarrollo gracias a que ha contado con el apoyo de entidades y personas comprometidas con la causa.

Dentro de las personas y entidades involucradas en este proceso, principalmente haremos mención de la entidad que le dio el aval al programa, la Alcaldía de Barranquilla, en cabeza del alcalde Alejandro Char. Así mismo, destaca la Secretaría de Gestión Social bajo la dirección del señor Gonzalo Baute. Ambas instancias, gestionaron la inversión financiera realizada para el desarrollo y consolidación de este proyecto, al punto de lograr su madurez hasta convertirse en el programa sólido que hoy día es.

Por su parte, el grupo base de trabajo de la estrategia, y los profesionales de los Centros de Vida constituyen otro de los actores esenciales en el proceso. Está compuesto por profesionales con funciones administrativas, Coordinador general del proyecto, Jefes de zona, Auxiliares administrativos, Jefe de recursos humanos), así como por profesionales de las áreas que entrarían a contribuir en la calidad de vida de los adultos mayores (psicólogos, fisioterapeutas, médicos enfermeros, abogados, nutricionistas, asesores de ahorro y vida productiva).

A nivel operativo, también destaca el papel que cumple el grupo de apoyo a la gestión que se encuentra conformado por Auxiliares de campo, Gestores voluntarios, Personal de aseo, Equipo de reparación técnico mecánico.

Este grupo de personas cumplen con unas características a nivel profesional, que les permite ser parte de un programa que busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, por esta razón son actores claves, lo cuales se deben resaltar ya que sin este equipo las metas por cumplir se quedarían cortas.

Líderes Comunitarios: Quienes gestionaron el beneficio del Centro de Vida del barrio Carrizal

Fundación NU3: la entidad que suministra toda la parte nutricional de los Centros de Vida.

Como actores involucrados también contamos con la Policía Nacional, quienes son los encargados de brindar una mayor seguridad tanto del Centro de Vida como de los abuelos.

Muchos de los familiares de los adultos mayores han hecho parte de este proceso, ya que se han involucrado para saber y empaparse de lo que su familiar realiza dentro del centro de vida.

Existen otras entidades que han prestado sus servicios a este programa y específicamente al Centro de Vida Carrizal, entidades como Universidad Simón Bolívar, dado que los estudiantes de psicología iban a conocer el proceso de los adultos mayores y servían de apoyo en cada una de las actividades; Secretaría de salud y su equipo de caminantes de la salud que estaban prestos para dictar charlas para prevenir enfermedades; Secretaría de movilidad, que envía a prestadores de servicios para guiar a los abuelos en cuanto a la parte vial y prevenir accidentes; el SENA, que prestaba sus servicios facilitando instructores para desarrollar cursos cortos a los abuelos y certificados.

Estos han sido los actores involucrados relevantes que forman parte del mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Vida Carrizal.

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

OBSTÁCULOS, DIFICULTADES EN SU IMPLEMENTACIÓN

Iniciar con esta experiencia fue complejo debido a la población con la que se trabajó, ya que las personas mayores tienen necesidades especiales que cubrir, las cuales se mencionaron durante la descripción de la experiencia.

Las limitaciones a nivel visual y motor en la población beneficiaria, se tornó en un principio en una dificultad, debido a que a los abuelos se les dificultaba realizar algunas actividades. Con miras a contrarrestar esta innegable realidad, procedimos a aplicar estrategias de motivación para que los abuelos invirtieran un mayor esfuerzo sin desanimarse por la merma de sus facultades físicas. Ello favoreció a que se involucraran por completo en el proceso y asumieran que esas limitantes eran propias del proceso de envejecimiento, pero que lo más importante era su disposición.

Otro de los obstáculos sorteados tuvo que ver con el acceso a materiales de trabajo, esto en la medida que no contábamos con suficientes insumos para el desarrollo de los talleres. Sin embargo, el equipo de trabajo, comprometidos con nuestra tarea, ofrecimos un aporte voluntario para poder conseguir materiales que permitieran cumplir con nuestro objetivo. Sin duda, es necesario que una estrategia como la desarrollada pueda contar con el soporte institucional en materia económica para garantizar la atención con calidad en cada una de las acciones propuestas.

Por último, una situación que limitó el proceso, especialmente en relación con la posibilidad de documentar las acciones realizadas y contar con soportes de las actividades, consistió en la negativa de parte de funcionarios directamente de la Alcaldía de Barranquilla para acceder a fuentes de verificación, dado que sólo aceptaban información en documentos correspondientes al programa distrital. De esta forma, como nuestra estrategia era un complemento al programa gubernamental, nos vimos en la necesidad de negociar el acceso a soportes propios (listas de asistencia, fotografías) con el consentimiento de los abuelos, previo conocimiento de esta situación por parte de los consabidos representantes del gobierno local.

PRINCIPALES LECCIONES Y APRENDIZAJES DE LA EXPERIENCIA

El envejecimiento es un proceso inherente a la vida humana, el cual constituye una experiencia única, heterogénea y su significado varía dependiendo de la connotación que cada cultura haga de él. Se entiende como un fenómeno multidimensional que involucra todas las dimensiones de la vida humana.

Además de eso, es un proceso complejo de la vida, donde se experimentan cambios de orden físico, psicológico y social entre otros; por lo cual se constituye en una etapa ideal para brindar herramientas de intervención que permitan entender el fenómeno de envejecer y asimismo dar alternativas que promuevan la calidad de vida del adulto mayor, para de esta manera poder desarrollar estrategias de cuidado que permitan un mayor conocimiento y, por ende, una mejor atención.

Los adultos mayores aprendieron a utilizar la estrategia de liberar y con esto soltar las limitaciones mentales que les impedían avanzar en su día a día, lo cual además contribuyó con la generación de sentimientos de identificación como grupo, la construcción de pertenencia y la emergencia de imaginarios y cogniciones desde los cuales su vejez puede ser asumida con madurez emocional, entendiéndose como seres productivos, independientes, autónomos y funcionales. Los talleres y actividades, según su propio testimonio, contribuyeron a fortalecer su autoestima, este aprendizaje se

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

notó en medio de un cierre evaluativo, en el cual contaron su experiencia, lo que había significado para ellos y describieron lo que eran antes y en lo que se habían convertido.

En la comunidad se propendió por la apropiación del valor del respeto, la inclusión y la aceptación, lo cual se evidenció en los niveles de participación en las actividades, pues en las mismas también se vincularon miembros del Centro de Vida y de las comunidad en general, quienes actuaban en calidad de acompañantes de sus familiares; estas personas tomaron muy en serio el trabajo desarrollado logrando evidenciar por medio de actividades donde fueron invitados, la labor de los abuelos dentro del centro de vida.

Como guía de este proceso aprendí a ser paciente, tolerante y comprensiva, a aceptar los cambios físicos y emocionales de esta población. Este grupo poseía muchas debilidades, pero con nuestro apoyo y las actividades de convivencia que se realizaron, las debilidades fueron contrarrestadas mediante la construcción de fortalezas psicosociales y en especial, mediante la generación de un sentimiento de pertenencia y apego por los miembros del grupo generando de esta forma redes de soporte social, que son indispensables en esta etapa de la vida.

RESULTADOS VERIFICABLES

Esta estrategia benefició a 50 adultos mayores que asistían al Centro de Vida Carrizal en la jornada matutina, dichas personas, se vincularon a una serie de actividades previamente descritas, dirigidas a contribuir con su bienestar psicosocial, y ante todo, promover una visión de la vejez como un proceso de vida que implica dinamismo, desarrollo y progreso en las diferentes dimensiones de la vida.

El desarrollo de este proceso permitió contribuir con la generación de cambios en la mentalidad de los implicados, promoviendo la visión del adulto mayor como una persona útil a la sociedad en la que vive, así como mediante el fortalecimiento de procesos de socialización, desarrollo de habilidades cognitivas, promoción de la salud, todo ello con el fin de impactar en el bienestar general de la población.

A continuación se lista todas las actividades cumplidas:

| Actividad | Número de actividades | Total beneficiarios |
|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Talleres psicosociales | 8 | 50 |
| Talleres cognitivos | 4 | 20 |
| Espacios de juegos y lúdica | 8 | 50 |
| Jornadas de alfabetización | 62 | 15 |

**POTENCIAL DE RÉPLICA Y TRANSFERENCIA A OTROS GRUPOS TERRITORIALES,
DEPENDENCIAS O ENTIDADES**

La estrategia “*Loro viejo sí da la pata*” tiene un elevado potencial tanto en la ciudad de Barranquilla como en otros territorios del plano nacional, esto gracias a que su metodología fue pensada en la organización de actividades que por su simpleza, son accesibles a la población anciana, facilita su participación, su ocupación y la construcción de vínculos sociales que garantizan el sentimiento de apoyo y refuerzo social para la consolidación de nuevas cogniciones acerca de la vejez y del rol de las personas ancianas.

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

Las condiciones esenciales a considerar radican en escenarios locativos que faciliten la distribución de espacios para las diferentes actividades, así como contar con materiales e insumos para las mismas. En este sentido, el éxito de una réplica radica en poder gestionar apoyo institucional, bien sea desde los gobiernos locales o incluso con la participación de otros actores que ofrecen intervenciones en materia de proyección social como las universidades o las ONG que trabajan con población socialmente vulnerable.

Otro aspecto que se debe tener en cuenta son los aliados, por medio de ellos se podrá tener un mejor avance y resultado, y por último, contar con el apoyo de la población con la que se trabajara, escuchando detenidamente sus necesidades y en base en esto acoplar la estrategia a ellos.

ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

Todos los resultados obtenidos fueron puestos en conocimiento de la población beneficiaria, para ello se organizó espacios de retroalimentación en los que además, se recogió la experiencia de los diferentes ancianos vinculados en la estrategia. Para comunicar estos resultados se utilizaron diapositivas y videos en los que se presentó el resumen de la experiencia.

Mediante la técnica de mesa redonda se procedió a expresar en tono narrativo y vivencial cada una de las impresiones tenidas a lo largo del proceso, en esta actividad los adultos mayores y el equipo que conforma el Centro de Vida retroalimentó el proceso, ofreciendo aportes y sugerencias al mismo. Los adultos mayores manifestaron una postura cómoda y a gusto con el proceso, decidieron tomar la vocería y cada uno pudo expresar en sus términos la evolución que esto les permitió tener en su vida personal y social.

Por ultimo las autoridades del centro de vida evaluaron el proceso, como un proceso complementario al servicio brindado por el programa de atención integral para el adulto mayor, ya que no altera la misión de este.

SOPORTES

Anexo 1. Evidencias fotográficas de talleres desarrollados

Anexo 2. Relatos escritos escaneados por los abuelos

Anexo 3. Lisado escaneados de inscritos a los talleres desarrollados

FOTOGRAFÍAS Y ESCÁNERES

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



Anexo 1.



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

| |
|--|
| |
|--|

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**



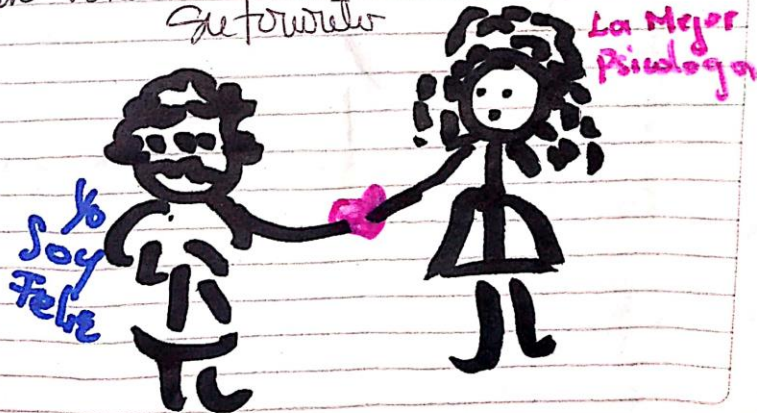
Anexo. 2

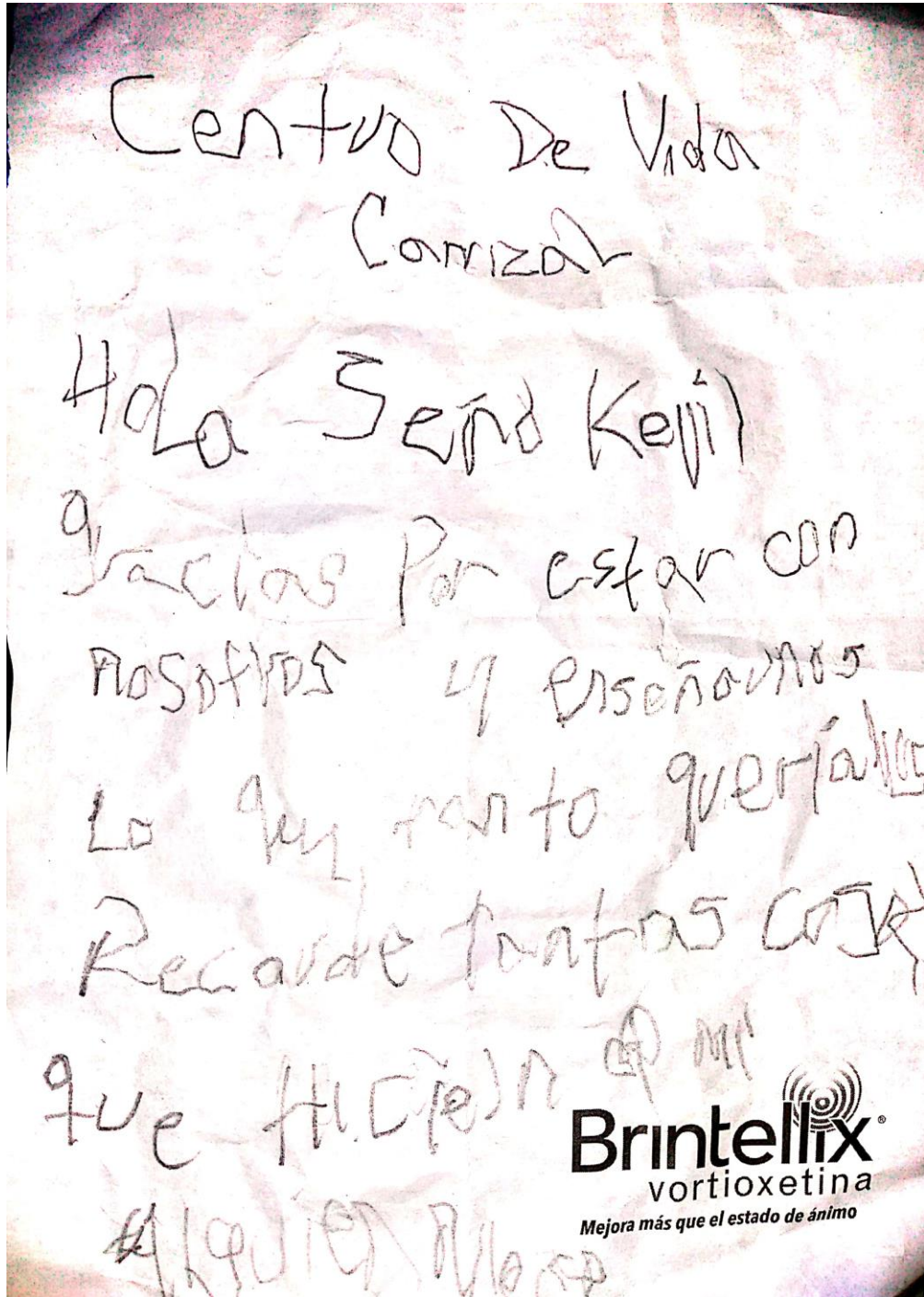
Amo Mi Centro De Vida

Gracias A los talleres porque comprendes
que uno ama algo más de una vez
De cual puedo seguir sin que nada
me afecte se me muchos cosas de mi
ahora lea en poco más no pudo por
que se me estaba olvidando y perdía
Estos trabajos y los mis trabajos
fue un momento de felicidad.

Me Amo Gracias Señora Kenia

Taller Venecias
Se forjados



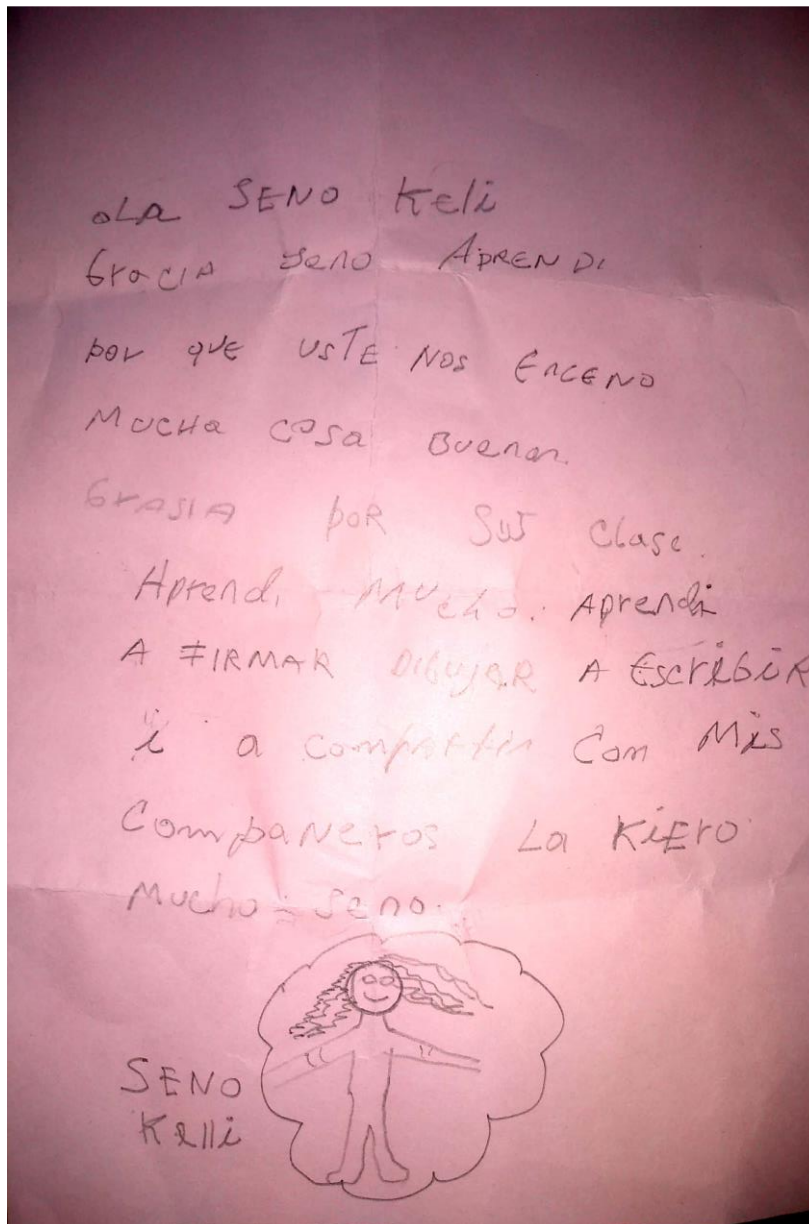


CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

soy fuerte Me
Siento Saludable
y Pleno

Deo Maria Cordero
Cordero

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Anexo. 3

| CONSECUTIVO | PRIMER NOMBRE | SEGUNDO NOMBRE | PRIMER APELLIDO | SEGUNDO APELLIDO | GENERO (mujer - hombre) | FECHA DE NACIMIENTO (Dia - Mes Año) | TIPO DE DOCUMENTO (Cedula Ciudadanía- Cedula Extranjería- Pasaporte) | NUMERO DE DOCUMENTO | DEPARTAMENTO | ENTIDAD TERRITORIAL | MUNICIPIO | DIRECCION | TELEFONO |
|-------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|---------------------|--------------|---------------------|--------------|-------------------|------------|
| 1 | MARIA | DEL CARMEN | JARAMILLO | | MUJER | 08/11/1956 | CEDULA DE CIUDADANIA | 229048850 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | CALLE 51 # 2F-27 | 3003452050 |
| 2 | MARITZA | ISABEL | BARROZO | MENDOZA | MUJER | 29/09/1940 | CEDULA DE CIUDADANIA | 22335235 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA3C N° 50C 55 | NO TIENE |
| 3 | JOHANA | PATRICIA | PACHECO | ESCORCIA | MUJER | 16/10/1980 | CEDULA DE CIUDADANIA | 22613629 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | PONEDERA | KRA3C N° 50C 56 | NO TIENE |
| 4 | LINA | LUZ | GUERRERO | OROZCO | MUJER | 18/02/1968 | CEDULA DE CIUDADANIA | 32771989 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA3C N° 50C 98 | 3629615 |
| 5 | CATALINA | ESTHER | GUERRERO | OROZCO | MUJER | 12/10/1966 | CEDULA DE CIUDADANIA | 32894621 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA3C N° 50C 99 | 3629615 |
| 6 | DELCI | SOFIA | PORTERA | MORA | MUJER | 11/11/1952 | CEDULA DE CIUDADANIA | 332659046 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | CALLE 50DN*1A 110 | 315650886 |
| 7 | ERIKA | ESTHER | YEPES | MARQUEZ | MUJER | 02/12/1980 | CEDULA DE CIUDADANIA | 22740802 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA3C N° 50C 56 | 3006666900 |
| 8 | MARIA | DEL CARMEN | YEPES | | MUJER | | CEDULA DE CIUDADANIA | | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA3C N° 50C 57 | 3006666900 |
| 9 | ANGELA | INES | RAMOS | PEREZ | MUJER | 01/11/1948 | CEDULA DE CIUDADANIA | 55231769 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA3C N° 50C 62 | 3008585409 |
| 10 | MARIA | FANNY | VICAÑA | | MUJER | 10/08/1952 | CEDULA DE CIUDADANIA | 28712728 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | CALLE 51 # 2F-10 | 3003121947 |
| 11 | ALEJANDRO | | JARABA | | HOMBRE | | CEDULA DE CIUDADANIA | 848435 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | | NO TIENE |
| 12 | JORGE | ALBERTO | MEZA | VIDEZ | HOMBRE | 05/04/1956 | CEDULA DE CIUDADANIA | 8687168 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | | NO TIENE |
| 13 | ARMANDO | FARID | MERINO | GALE | HOMBRE | 14/10/1962 | CEDULA DE CIUDADANIA | 8731707 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | | NO TIENE |
| 14 | PEDRO | DAVID | PEREZ | BORROZO | HOMBRE | 18/07/1961 | CEDULA DE CIUDADANIA | 8722112 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | | NO TIENE |
| 15 | LISETH | DEL ROSARIO | BARRAZA | PORTELA | MUJER | 02/05/1976 | CEDULA DE CIUDADANIA | | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | | NO TIENE |
| 16 | ROSA | CLARA | RODRIGUEZ | | MUJER | 06/04/1977 | CEDULA DE CIUDADANIA | 55245139 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA3D #498 91 | NO TIENE |
| 17 | LUZ | MARINA | ORTIZ | CANDANOZA | MUJER | 13/04/1959 | CEDULA DE CIUDADANIA | 32764478 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA3C N° 50C 97 | NO TIENE |
| 18 | FREDERLINDA | | BARRIOS | ATENCIO | MUJER | 04/03/1954 | CEDULA DE CIUDADANIA | 32781256 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | KRA 1852-28 | 301574682 |
| 19 | JOHAN | JOSE | OLIVE | CIFUENTE | HOMBRE | 30/09/1981 | CEDULA DE CIUDADANIA | 1143138078 | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | | |
| 20 | MARINA | ROSA | LOPEZ | CAICEDO | MUJER | | CEDULA DE CIUDADANIA | | ATLANTICO | BARRANQUILLA | BARRANQUILLA | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------|--|------------|------------|-------------|--------|------------|----------------------|--|--|--|------------|
| 20 | STEBAN | | HERNANDO | LONDOÑO | POLANCO | HOMBRE | 29/07/1984 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 72294204 |
| 21 | DIOMEDES | | DE JESÚS | PEREZ | PARADA | HOMBRE | 13/02/1988 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 1091658653 |
| 22 | CARMEN | | YOLANDA | INSIGNARES | DE BELTRAN | MUJER | 26/10/1946 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22370894 |
| 23 | EVA | | ESTHER | CASTILLO | PACHECO | MUJER | 19/08/1950 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 1043661783 |
| 24 | FULGENCIO | | ANTONIO | RIVERA | MENDEZ | HOMBRE | 20/07/1930 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 3688067 |
| 25 | GEORGINA | | LEONOR | ORTEGA | CONTRERAS | MUJER | 19/06/2019 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 32700643 |
| 26 | HERNANDO | | CIPRIANO | TOVAR | GIL | HOMBRE | 16/09/1939 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 3698406 |
| 27 | LILIA | | ESTHER | SILVA | HERNANDEZ | MUJER | 19/05/1937 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22296196 |
| 28 | MANUELA | | DE JESUS | BUELVAS | MONTES | MUJER | 07/05/1947 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22388628 |
| 29 | OLGA | | ESTELA | SARMIENTO | MENDEZ | MUJER | 26/11/1945 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 1043160779 |
| 30 | ROQUELINA | | | REALES | PARRA | MUJER | 16/08/1948 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 1043160769 |
| 31 | SILVIA | | ERUNDINA | MERCADO | MARQUEZ | MUJER | 19/08/1952 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22400488 |
| 32 | WILLIAN | | | ARRIAGADA | MOLINARES | HOMBRE | 20/12/1955 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 8729338 |
| 33 | ELIRO | | AGATON | LOPEZ | PEDROZA | HOMBRE | 22/11/1939 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 4972497 |
| 34 | FILIBERTO | | ANTONIO | BORJA | GARCIA | HOMBRE | 20/01/1932 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 805875 |
| 35 | INES | | MARIA | CALIZ | CORPUS | MUJER | 05/07/1923 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22279862 |
| 36 | JESUS | | MARIA | CERVANTES | RODRIGUEZ | HOMBRE | 29/04/1952 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 772147911 |
| 37 | JOSEFINA | | MARIA | CARRILLO | ACOSTA | MUJER | 06/01/1950 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22408656 |
| 38 | LIBIA | | ROSA | SIERRA | MURILLO | MUJER | 13/11/1955 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 64540918 |
| 39 | NARCISA | | | MORENO | DE SANDOVAL | MUJER | 23/11/1934 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 23094008 |
| 40 | NELSY | | DEL CARMEN | SANDOVAL | MORENO | MUJER | 24/01/1961 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 32856153 |
| 41 | NORA | | ESTHER | VISBAL | GALOFRE | MUJER | 08/04/1950 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 55236954 |
| 42 | VICTOR | | MANUEL | CANTILLO | MACEA | HOMBRE | 10/03/1960 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 8730189 |
| 43 | YANETH | | | ALBOR | ALBOR | MUJER | 06/07/1995 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22436713 |
| 44 | DIOSELINA | | | LONDOÑO | DE VANEGAS | MUJER | 07/08/1938 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 21636711 |
| 45 | DORA | | ISABEL | GALVAN | DE PERTUZ | MUJER | 06/06/1939 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22311166 |
| 46 | ELIDA | | ISABEL | LOPEZ | LOPEZ | MUJER | 25/03/1937 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 26072138 |
| 47 | ALICIA | | CAROLINA | PORTA | DE CORONADO | MUJER | 25/03/1929 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22306457 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|--------|----------|---------|-------------|--------|------------|----------------------|--|--|--|----------|
| 58 | 47 | ALICIA | CAROLINA | PORTA | DE CORONADO | MUJER | 25/03/1929 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 22306457 |
| 59 | 48 | ANGEL | | SALAS | SEPULVEDA | HOMBRE | 12/10/1956 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 73084943 |
| 60 | 49 | ANA | DOLORES | AMARIS | | MUJER | 23/12/1955 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 26870317 |
| 61 | 50 | ANA | ISABEL | PADILLA | LOPEZ | MUJER | 07/05/1946 | CEDULA DE CIUDADANÍA | | | | 24703652 |

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Agudo, S. (2008). La educación social y las personas mayores: Reconstruyendo identidades. *Revista de Educación Social*, 8. Disponible en: <http://www.eduso.net/res/?b=11&c=100&n=314>
- Baltes. (1983). *Psicología Biologica del ciclo Vital*. Madrid: Alianza.
- Dulcey, E. (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 207-224.
- Gómez J, Curcio C. Valoración integral del anciano sano. Manizales: Artes Gráficas Tizan; 2002, pp. 500.
- González, J., & de la Fuente, R. (2014). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento optimo desde los cuatro componentes del ser humano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(7), 121-130.
- Giró, J. (2004). *El significado de la vejez. Envejecimiento y sociedad: Una perspectiva pluridisciplinar*. España: Universidad de La Rioja.
- Giró, J. (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento positivo*. España: Universidad de La Rioja.
- McCarthy LH, Bigal ME, Katz M, Derby C, Lipton RB. Dolor crónico y obesidad en personas de edad avanzada: resultados del Estudio de envejecimiento de Einstein. *J Am Geriatr Soc* 2009; 57: 115-9.
- Neri, A. (2007). El legado de Paul B. Baltes a la Psicología: el paradigma *lifespan* aplicado al desarrollo y al envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 413-417.
- OMS (2014) Organización Mundial de la Salud. Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, 8 a 12 de abril de 2002. (Acceso 9 de noviembre de 2012.) CONF.197/9. pp. 85.