Efectos de las actividades cognitivas en la autopercepción, autoestima y autoconfianza de las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca.

INFORME FINAL

INTRODUCCIÓN

Las acciones enfocadas al desarrollo humano de las personas mayores, establecidas dentro del PAI, para el Centro de cuidado Transitorio Cundinamarca CCT, son sin lugar a duda, un derrotero para la búsqueda de la dignidad de esta población. No obstante, estas acciones de orden interdisciplinario, si bien se establecen desde el conocimiento de las áreas que intervienen dentro del CCT, y si bien buscan de manera profesional intervenciones adecuadas para la adultez mayor; no logran de manera metódica, reflexionar sobre las acciones realizadas y generar las pautas y las conexiones conceptuales que permitan fortalecer a nivel teórico, epistemológico y práctico, el actuar profesional, debido a la dinámica institucional y a las múltiples tareas que se realizan en el CCT. Es allí donde la sistematización de la experiencia abre un contexto de reflexiones disciplinares, organizando el actuar profesional, y permitiendo comprender de manera lógica como operan los encuentros con las personas mayores, y que efectos producen en las personas mayores. De igual manera a través de la sistematización de la experiencia se puede comprender un fenómeno humano, que, en el caso del CCT Cundinamarca, son los efectos de las actividades cognitivas en la autoestima y el autoconcepto de las personas mayores. En este orden de ideas, se realizó una planeación por parte de todo el equipo del talento humano que realiza intervenciones grupales con las personas mayores, estableciendo unos acuerdos como el realizar acciones grupales en donde se enfatice en fortalecer el ámbito cognitivo de las personas mayores, específicamente las cogniciones, atención, memoria y lenguaje, para lo cual se diseñó un instrumento que permitió recopilar y sistematizar la experiencia grupal de cada una de las áreas. Otras de las tareas que se realizó fue la aplicación de un test sobre autoestima (escala Rossemberg) con la cual se aplicó de manera individual a personas mayores que participan de los encuentros del CCT Cundinamarca, y de esta manera tener información más precisa sobre su autopercepción. La sistematización se complejiza añadiendo estrategias y técnicas disímiles entre sí, por esta razón, para analizar mejor el fenómeno estudiado, se realizó un conversatorio, con la metodología de grupo focal,

en la que de una manera natural las personas mayores expresaron sus ideas sobre las actividades en las que participan, y sobre cómo se sienten al hacer parte de ellas, respondiendo a temas clave como su autopercepción de sus emociones y sus capacidades puestas en juego en las actividades. En síntesis, este trabajo se enfocó en comprender los efectos en la autoestima de las acciones enfocado en las cogniciones, y cómo estas acciones pueden o no fortalecer la autoestima, y de no ser así, que planteamientos puede hacerse para mejorar las intervenciones grupales.

ANTECEDENTES

Las acciones de la sistematización de la experiencia se hicieron contando con el equipo humano del CCT Cundinamarca, a saber: los auxiliares de enfermería, los psicólogos, trabajadora social, nutricionista, profesor de educación física, facilitadores, coordinadora del CCT y el terapeuta ocupacional. La tarea inició con la guía y la capacitación ofrecida por el equipo profesional de la Subdirección para la Vejez, quienes dieron la línea técnica, ofreciendo como insumo, un instructivo sobre la sistematización de la experiencia, y una reunión en donde se ofrecieron las ideas calves para desarrollarla. Posteriormente la coordinadora del CCT Cundinamarca estructuró con el equipo, a través de mesa técnica, el análisis sobre cuál sería el tema para estudiar y sistematizar. Una vez se dialogó sobre las diferentes propuestas se escogió el tema “Efectos de las actividades cognitivas en la autopercepción, autoestima y autoconfianza de las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca”. El equipo se dispuso a generar los puntos de conexión entre las disciplinas, para lo cual se tuvo que llegar a acuerdos sobre cuales conceptos puede estudiarse y analizarse para dar cuenta del fenómeno abordado en la presente sistematización. La tarea de llegar a acuerdos para comprender un fenómeno desde diferentes disciplinas, es una tarea difícil, por la misma disimilitud del lenguaje de cada una de ellas, no obstante fue una tarea enriquecedora, ya que se pudo comprender que dentro del fenómeno y las prácticas que se sistematizan, confluyen aspectos claves para la experiencia humana, que son sustrato psicológico, y que son inherentes a cada persona, indistintamente de su edad, o desarrollo cultural, como es el autoestima y las capacidades cognitivas tales como la atención, la memoria y el lenguaje. Una vez establecidos los conceptos y establecido el fenómeno a analizar dentro de la sistematización, se procedió a desarrollar la metodología y los instrumentos a utilizar. Las mesas técnicas ulteriores no fueron exentas de las dificultades propias del lenguaje entre

las disciplinas, por lo que fue necesario establecer palabras sencillas y conceptos comprensibles para todos, ya que como lo explican los lingüistas, el lenguaje tiene como fin supremo la comprensión entre las personas, y es el uso del lenguaje el que establece los verdaderos significados. Posteriormente las acciones grupales establecidas con un marco más claro, y consensuado por el equipo, fueron sistematizadas, dando cuenta sobre que respuestas dieron las personas mayores ante las actividades con énfasis en las cogniciones atención, memoria y lenguaje. Las dificultades en la sistematización se superaron en el camino, a través el diálogo del equipo del CCT, quien compartió sus dudas y compartieron sus ideas sobre cómo resolver estas dudas. El proceso final de la sistematización se continúa escribiendo, ya que es un ejercicio dinámico, en el que las propuestas para mejorar la praxis requieren muchas reflexiones teóricas, y no culmina con un ejercicio investigativo, sin embargo, siguiendo las pautas y planes proyectados, se hace la presente entrega, resultados de este estudio.

MARCO DE REFERENCIA

Estudiar y sistematizar las acciones que se desarrollan dentro de un Centro de Cuidado Transitorio permite hacer un ejercicio académico muy necesario para dar un sentido más amplio y profundo al ámbito disciplinar de los profesionales que allí laboran, en una conjunción entre las acciones prácticas y la reflexión sobre dichas acciones, nutriéndose con teorías, y en efecto de retroalimentación, las teorías nutren el actuar práctico. Este dar cuenta de las intervenciones y abordajes con las personas mayores, genera una riqueza de la experiencia, en donde todos ganan, tanto las instituciones de atención social, como las personas mayores, quienes desde sus conocimientos y buena disposición aportan a la sistematización todos los elementos vivenciales que son la esencia misma de la investigación.

La sistematización debe iniciar abordando el concepto de vejez, el cual desde la Real Academia de la Lengua es la edad senil, la senectud, Desde el ámbito de la medicina se clasifica la vejez a partir de los 60 años, demarcando la diferencia con la adultez. El proceso de envejecimiento es definido por la Organización Mundial de la Salud desde un punto de vista biológico como “el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. Estos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar. Más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar asociado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el

fallecimiento de amigos y parejas" (OMS, 2022). La psicología dirá que el envejecimiento es un proceso evolutivo en el que las personas mayores han realizado una consolidación de la personalidad al reunir los aprendizajes obtenidos en sus diferentes momentos del ciclo vital, y al adaptarse en mejor o peor manera a las vicisitudes y cambios que les presenta esos momentos del ciclo vital, teniendo como base las capacidades cognitivas y las posibilidades que les ofrezca su salud física. En este proceso de envejecimiento son fundamentales los contextos en los que se desarrolla la persona mayor, los cuales proveen o restringen el bienestar, tanto emocional, como de condiciones básicas de vida y subsistencia. (Universidad Europea, 2022).

Los conceptos con los que se elaborará la sistematización deben entonces tener como contexto de desarrollo el marco del envejecimiento y la vejez, y deben ampliar la su comprensión, superando las ideas enfocadas a la perspectiva individual, para ir hacia concepciones sociológicas en donde los prejuicios y sistemas de control ideológicos, como la moral hegemónica existente, limitan la libertad e impiden o posibilitan, el libre desarrollo de la personalidad de los sujetos.

Algunos de los aspectos que van cambiando con el paso de los años son las habilidades físicas, al igual que las capacidades cognitivas. En tal sentido, es necesario tener en cuenta conceptos como como, las cogniciones, el autoconcepto, autoestima, lenguaje, etc. En términos generales, estos conceptos, no son sino una organización de ideas que circunscriben todos aquellos aspectos que la gente denomina, el pensamiento. Las cogniciones se pueden definir como la capacidad de algunos seres vivos de obtener información de su entorno y, a partir de su procesamiento por parte del cerebro, de interpretarla y darle un significado. Los procesos cognitivos dependen de las capacidades sensoriales del sistema nervioso central.

Describir las cogniciones es una tarea amplia y va de la mano con categorizar fenómenos de la psique, y comportamientos tales como la atención, el lenguaje; y la metacognición (o conocimiento sobre la cognición) así mismo allí se incluyen procesos como la percepción, la que se refiere a la forma de captar estímulos del ambiente a través de los órganos sensoriales, y al proceso de trasmisión de esa información sensorial a niveles superiores del sistema nervioso central, en donde esta información se procesa, y se analiza basada en las experiencias previas, ideas, y conceptos, para dar a así concepciones y representaciones mentales de lo percibido.

Dentro de las cogniciones se encuentra la atención; elemento psicológico indispensable para responder a los ámbitos externos e internos al sujeto, y tiene la función de focalizar al individuo y tomar decisiones rápidas, en micro procesos tales como: la activación, vigilancia, o expectativa.

El aprendizaje es un proceso que permiten comprender como se procesa la nueva información, y cómo se usa para dar respuestas adecuadas, enfocadas a resolver inquietudes y dilemas que surgen en el día a día, usando para tal fin, conocimientos previos, o modificando lo conocido, dando respuestas adaptativas de manera creativa.

La memoria es un concepto íntimamente relacionado con el aprendizaje, puesto que engloba la codificación, el almacenamiento y la recuperación de información. La memoria puede dar cuenta de los acontecimientos vivenciados, reviviéndolos a través de las conversaciones, los significados, y los símbolos que se le adjudique a los recuerdos. No habría capacidad de retener gran cantidad de información sin el lenguaje, que siendo una de las facultades cognitivas más avanzadas de los humanos, establece la capacidad de comunicarnos, de manera verbal, escrita, o a través del lenguaje no verbal (entiéndase como gestos faciales - corporales, y tonos de voz). La memoria y el aprendizaje son capacidades que, de no ejercitarse, se van debilitando con el paso de los años. Este deterioro, si bien es normal durante el envejecimiento, puede disminuirse al punto de ser casi imperceptible, si hay un ejercicio constante de las cogniciones. No obstante, existe un deterioro que sale de los márgenes normales del proceso de envejecimiento, en lo que se denomina de manera amplia como Demencia, siendo un concepto abarcador que incluye muchas enfermedades que cuentan con aspectos comunes tales como el deterioro de las capacidades cognitivas, a saber, la memoria, la orientación tempo-espacial, y el empobrecimiento de las reacciones emocionales, en un amplio abanico que va de los estallidos de ira (no provocados) , hacia los estados depresivos, y que en síntesis, disminuyen la adaptación de las personas a los contextos que habitan, debilitando los tejidos sociales que les sirven de respaldo, y empobreciendo las condiciones de vida que les garantizarían su dignidad. (Figueroa, 2020)

El envejecimiento puede traer consigo, cambios de la forma de concebir la vida, de acuerdo con las experiencias. En consecuencia, una persona con estímulos sociales, de interacción y relaciones nutricias, con buenas condiciones de salud y contextos que le provean lo necesario para tener una vida gratificante, será proclive a manifestar que su vida es buena, y a tener buenas concepciones de sí mismo, en lo que podríamos denominar el amor propio, a través de un autoconcepto y autoestima que, si es favorable, dispondrá sus condiciones emocionales y físicas para vivir una vejez longeva y tranquila. Cuando las condiciones de vida son precarias, y los contextos limitan el desarrollo personal, las personas mayores tienden a entrar en un declive que regresivamente se dirige hacia una senectud asociada a enfermedades, y a estados anímicos depresivos. Las emociones juegan dentro de la ecuación, vejez –calidad de vida, o, vejez – enfermedad, un papel preponderante. El concepto de emoción ha sido clasificado por años ajeno a las cogniciones, sin embargo, son profundamente intrincados, constituyendo su separación, una labor casi imposible de lograr. Así pues, las emociones son el

sustrato motivacional de gran parte de los logros del ámbito cognitivo; y las cogniciones, y los logros alcanzados desde allí, tienen la virtud de subir el estado anímico de los sujetos.

Con todo, el ejercicio de sistematización propuesto por el CCT Cundinamarca establecerá los vasos comunicantes entre la experiencia y sabiduría de las personas mayores, con las acciones de los profesionales que desde sus disciplinas de conocimiento establecen los planes de intervención a nivel grupal e individual, y con los conceptos teóricos que ampliarán el abanico de marcos de comprensión, identificando las acciones disciplinares, que efectivamente están impactando en los en el autoconcepto y autoestima de las personas mayores.

Una vez se hicieron los encuentros desde las diferentes áreas que abordan a las personas mayores en el CCT Cundinamarca, y se aplicó el test sobre autoestima de Rosenberg, se prosiguió con otro nivel de la indagación de la sistematización de la experiencia, consistente en la realización de un grupo focal, en donde a través de una conversación se buscó el obtener información y construir con las personas mayores una comprensión más amplia sobre la implicación del autoestima y el autoconcepto al realizar actividades cognitivas en el CCT Cundinamarca. Sobre la estrategia de obtención de información- el grupo focal- se optó por ella, por ser una manera natural de profundizar en la pregunta problema, y comprender de primera mano lo que sienten las personas mayores al enfrentarse a actividades que pueden tener algún grado de dificultad. Justo en este momento de la sistematización debíamos responder previamente "¿Qué son los grupos focales? El grupo focal es una técnica de investigación cualitativa. Un grupo focal consiste en una entrevista grupal dirigida por un moderador a través de un guion de temas o de entrevista. Se busca la interacción de los participantes entre los participantes como método para generar información. El grupo focal lo constituyen un número limitado de personas: entre 4 y 10 participantes, un moderador y, si es posible, un observador. A través de él se consigue información en profundidad sobre lo que las personas opinan y hacen, explorando los porqués y los cómos de sus opiniones y acciones. No se obtienen cifras ni datos que nos permitan medir aspecto alguno. Se trabaja con la información que se expresa en los discursos y conversaciones de los grupos. El lenguaje es el «dato» a analizar, comprender e interpretar. Como señala (Prieto & March, 2002 estos métodos consiguen «reducir la incertidumbre» con la que a menudo trabajamos o, como dice Robert Hurley, ayudan a la comprensión profunda de lo obvio".

Ventajas de los grupos

- Son una alternativa para obtener información sin utilizar herramientas, que solo producen datos cuantitativos.

- Los grupos focales utilizan métodos de recolección de datos cualitativos.
- flexibles gracias a su diseño.
- Los investigadores pueden escuchar el tono de una persona y observar su lenguaje corporal para comprender mejor cómo se siente sobre un tema en particular.

Ventajas de los grupos

- Son una alternativa para obtener información sin utilizar herramientas, que solo producen datos cuantitativos.
- Los grupos focales utilizan métodos de recolección de datos cualitativos.
- flexibles gracias a su diseño.
- Los investigadores pueden escuchar el tono de una persona y observar su lenguaje corporal para comprender mejor cómo se siente sobre un tema en particular.

Las entrevistas logradas mediante la estrategia de grupos focales tienen como propósito registrar cómo los participantes elaboran grupalmente su realidad y experiencia. Como todo acto comunicativo tiene siempre un contexto (cultural, social), entonces el investigador debe dar prioridad a la comprensión de esos contextos comunicativos y a sus diferentes modalidades. Esta modalidad de entrevista grupal es abierta y estructurada: generalmente toma la forma de una conversación grupal, en la cual el investigador plantea algunas temáticas - preguntas asociadas a algunos antecedentes que orientan la dirección de esta, de acuerdo con los propósitos de la investigación. En este sentido, se diferencia de una conversación coloquial porque el investigador plantea, previamente las temáticas y, si es el caso, el tópico no se da por agotado retornando nuevamente una y otra vez ya que interesa captar en profundidad los diversos puntos de vista sobre el asunto discutido” universidad de Antioquia

Con todo, las experiencias vitales de las personas mayores que asisten al servicio CCT y que participan de los encuentros, cumplen con una doble condición al parecer contradictoria, aunque totalmente cierta, y es ser ricas en diversidad y diferencia, y a la vez ser muy homogéneos en el marco de la cultura en la que están inmersos, desde los valores, principios y costumbres, que en gran medida aún conservan. El grupo focal como estrategia para conocer a las personas mayores, nos acerca a ellos como sujetos de conocimiento, otorgándoles toda la valía, indispensable en la elaboración de la sistematización, desde la libertad y la democracia, en donde lo que se busca es el beneficio de la población de personas mayores con las se interactúa. La co - construcción se constituye entonces en una episteme ética, de un diálogo sincero.

El proceso de sistematización tiene una metódica mixta en la que fue necesario apropiarse de la perspectiva que proviene del positivismo lógico, usando para tal fin una lógica deductiva, y también se acudió a una epistemología tendiente al construccionismo social, usando una lógica inductiva.

Las categorías inductivas y deductivas en la investigación social se diferencian en el tipo de análisis, el enfoque de la investigación y el proceso de establecer las categorías:

Categorías inductivas

Se establecen durante el proceso de recolección de datos y surgen de manera emergente. Este enfoque se asocia con la investigación cualitativa y se basa en el análisis de datos para encontrar patrones y temas.

Categorías deductivas

Se establecen de manera previa al proceso de recolección de datos y derivan de marcos teóricos y conceptuales. Este enfoque se asocia con la investigación cuantitativa y se basa en métodos como el análisis estadístico para probar y confirmar una teoría o hipótesis.

El razonamiento inductivo se basa en observaciones específicas para extraer conclusiones generales, mientras que el razonamiento deductivo se basa en principios generales para sacar conclusiones específicas.

En consonancia con la planteado en el presente texto, las categorías que se generaron elaboran la pregunta problema de la sistematización, y las categorías que establecieron los conceptos iniciales que guían este trabajo, corresponden a categorías deductivas; y las categorías que emergieron en el grupo focal, corresponden a la lógica inductiva, lo que surgirá posteriormente es un diálogo entre los hallazgos provenientes de ambas lógicas.

El análisis y la sistematización de la experiencia del CCT Cundinamarca asume la perspectiva paradigmática construccionista social, la cual surgió los años 60, como episteme alternativa a la epistemología positivista y a todas las metodologías experimentales, que dejaban a un lado la subjetividad humana, a la que consideraban una variable más, dentro de una marco de situaciones y fenómenos que deseaban estudiar, buscando encontrar lo que el positivismo denomina la objetividad, es decir, el objeto en sí. En tal sentido, y desde la epistemología construccionista social, lo humano se contempla desde fenómenos que no se pueden circunscribir a variables “objetivas” sino que corresponden a circunstancias complejas, en donde el lenguaje, las prácticas sociales, y las emociones, se conjugan de manera inextricable, conformando la realidad, o mejor, las realidades, sobre las que, desde esta episteme, lo único posible es tener acercamientos que vislumbren las pautas y las conexiones de los fenómenos sociales y psicológicos a

estudiar, para desde allí, plantear la comprensión del fenómeno, y las posibles nuevas investigaciones, y nuevas hipótesis. Los modelos de investigación y las metodologías que tienen como base paradigmática el construccionismo social no desdeña de ideas provenientes del positivismo lógico, verbigracia: el uso de datos estadísticos, o de variables estrictamente observables y medibles, por el contrario, las incluye dentro de la investigación. El modelo construccionista escogido para la sistematización corresponde a la modelización sistémica, la cual es “una estrategia de elaboración deliberada de modelos de acciones… que permite innovar, implementar y transformar simultáneamente tales modelos, pues los diseña conjugando la visión de “expertos científicos” con la visión de operadores y de usuarios, considerando que los primeros son “expertos en la acción” y los últimos, “expertos en el conocimiento de su propio contexto”. La investigación contextual y reflexiva involucra a actores elegidos estratégicamente para conformar escenarios de coope- ración, pertinentes para el estudio y la comprensión de fenómenos específicos, asumiendo que la construcción conjunta del conocimiento es un compromiso necesario para la gestación de soluciones viables de los problemas humanos” (ICBF, 2007)

La modelización, en consonancia con la perspectiva construccionista social, busca que las personas que participan en las investigaciones asuman un rol protagónico, dejando de ser “objetos de estudio” para configurarse como sujetos en la elaboración de conocimiento. Así pues, las personas mayores y su voz adquieren gran relevancia, y sus ideas y concepciones del mundo, se validan, ya que son fundamentales para comprender el fenómeno a estudiar. La modelización también permite estructurar la sistematización de manera flexible, en cuanto que, si bien existen ideas de base que se definieron en un objeto de estudio y una hipótesis, estas pueden reconfigurarse en cuanto el fenómeno muestre otras derivas y otras características, que evidencien que es menester plantear nuevas ideas e incluso otras hipótesis, y otras estrategias metodológicas. Entonces, el fenómeno no se ajusta al modelo de investigación, sino todo lo contrario. (Guzmán, 2018)

CONTEXTO SITUACIÓN

El tema escogido para la sistematización, son los efectos de las actividades cognitivas en la autopercepción y autoconcepto de las personas mayores. La definición del tema se estableció al observar en las personas mayores, desmotivación ante algunas actividades, y al indagar sobre su desmotivación, sus explicaciones incluyen que no desean aprender otros temas, si estos temas no les pueden aportar a la consecución de dinero. Al profundizar en conversaciones sobre

la desmotivación, no solo frente a las actividades del CCT, sino también frente a la vida en general, se encuentra que muchos de ellos tienen vacíos en sus planteamientos frente obtener nuevos logros en sus vidas que incluyen aprendizajes. Lo que conlleva a preguntas adicionales en cuanto, que tanto esa desmotivación se asocia a una falta de proyecto de vida, y a una poca valoración de sí mismos, principalmente, en lo que denominamos autoconcepto y autoestima. En tal sentido y teniendo en cuenta la labor que debemos realizar como profesionales del servicio CCT Cundinamarca desde las diferentes áreas: educación física, terapia Ocupacional, trabajo Social, enfermería, psicología, profesional de artes, y al indagar sobre cuál es el impacto real de estas acciones en las personas mayores, se procurará comprender qué aspectos les benefician en su autoestima y autoconcepto para poder mejorar cada uno de los abordajes disciplinares. En consonancia con la sistematización de la experiencia en el CCT Cundinamarca se definió un objeto de estudio, una hipótesis y una pregunta problema:

- **Delimitación del Objeto:**

El objeto de estudio es, en síntesis, aquello que de manera precisa y sistemática se va a analizar y se va a establecer como foco de investigación. Al hablar de objeto de estudio no nos referimos a las personas con quienes trabajaremos, en este caso, personas mayores de 60 años, quienes se encuentran en el Centro de cuidado transitorio Cundinamarca, del proyecto de la Subdirección para la Vejez de la Secretaría Distrital de integración Social, y a quienes consideramos sujetos con igual validez que los investigadores – interventores. Al establecer el objeto de estudio nos enfocamos en los efectos de la definición del self (autopercepción, autoconcepto) que expresan las personas mayores, y que se asocia con lo que piensan de sí mismos frente a su actual situación de vida, especialmente frente a sus habilidades y capacidades para generar ideas y acciones, al realizar actividades y tareas en donde se ejerciten sus cogniciones, las cuales lejos de ser una abstracción, se observan en los comportamientos claramente identificables en la cotidianidad. La delimitación del objeto de estudio nos permite comprender con mayor claridad los procesos psicológicos de las personas mayores, en su evolución natural, ya sea que se encuentren afectados producto de alguna demencia, o que se encuentren en buenas condiciones,

- **Hipótesis:**

Existe una relación directa en la desmotivación de las personas mayores frente a las actividades que impliquen sus cogniciones como la atención, el lenguaje, y la memoria, y que representan un reto, lo que se presenta debido a una baja autoestima de las personas mayores la cual se ha gestado en el ámbito institucional

e incluso en su historia de vida en donde por falta de cercanía a nuevos aprendizajes en contextos de enseñanza (formal e informal) no hace parte de sus intereses.

- **Pregunta Problema:**

¿Qué efectos tienen las actividades cognitivas (enfocadas en el fortalecimiento de la atención, memoria, el lenguaje) en la autopercepción (autoestima y autoconfianza) de las personas mayores?

ANÁLISIS DE LAS LECCIONES APRENDIDAS

Los aprendizajes son sin lugar a dudas el valor agregado de toda experiencia, ya sea en las ciencias humanas o exactas, hasta la vida cotidiana y el deporte, y en el esquema de pensamiento que maximiza el rendimiento y los logros o metas, se ha pretendido obtener las mayores enseñanzas y aprendizajes de los resultados grandilocuentes del triunfo, el cual en el deportes sería ganar un título en algún campeonato; en la vida cotidiana sería obtener un ascenso del trabajo, o ganarse una beca; en una investigación científica podría ser tener un descubrimiento, o lograr una teoría consistente y elogiada. Sin embargo, existen logros y aprendizajes que al no ser tan vistosos son dejados a un lado y no se les da el reconocimiento que merecen, aprendizajes que van de la mano de procesos, y que, al encadenarlos, constituyen un bagaje lo suficientemente valioso como para reflejarlo y compartirlo. Sobre la sencillez del aprendizaje dan lección los artistas marciales, cuando festejan cada cinturón en ascenso hacia el logro mayor, el cinturón negro; o cuando al perder un combate, agradecen a su oponente dentro del mismo ring de combate, y posteriormente hacen un análisis sobre el porque perdieron, y es justo allí cuando al hacer el balance obtienen su aprendizaje. En un ejercicio investigativo - intervenido como es la sistematización de la experiencia el aprendizaje es la experiencia en sí misma, al construir una propuesta, ejecutarla, y comprender cuales pueden ser las fallas de la praxis del actuar profesional al realizar actividades con las personas mayores, y también las fortalezas de estas actividades. Los aprendizajes que refleja la sistematización de la experiencia no construirán ninguna teoría, ni cambiará de manera rotunda la vida de las personas mayores que participaran como con- protagonistas, ni del equipo del talento humano del CCT Cundinamarca, pero sí configurará marcos de comprensión más amplia sobre cómo es el actuar disciplinar con las personas mayores, y los efectos de las acciones ejecutadas en las personas mayores.

Las actividades planteadas para la sistematización de la experiencia se enmarcaron dentro las propuestas del PAI, teniendo como marca de identificación los temas que se abordaron, o los énfasis que se hicieron en el ámbito cognitivo, en este caso las cogniciones, atención, memoria, y lenguaje. Las actividades sirvieron de contexto para observar que respuestas efectivas de participación ofrecieron las personas

mayores, y cómo estas respuestas tenían relación o no, con su autoestima, es decir si la motivación para hacer parte de estas actividades tenía que ver con la autoestima, y analizar en este contexto la dinámica de retroalimentación de los retos del aprendizaje en la motivación para enfrentarlos vs la desmotivación producto de una baja autoestima que podría impedir acercarse ante tales retos. En tal sentido no quedó exento el equipo del talento humano, el cual tuvo que poner en juego sus capacidades para organizar las acciones de manera articulada y con un propósito claro, y es el dar cuenta de los efectos de las actividades cognitivas en la autoestima de las personas mayores. Desde allí se erige uno de los principales aprendizajes y es el comprender que, aunque haya una estructuración y un paradigma claro que soporte cada una de las actividades, se observa que la realidad desborda cualquier planteamiento, que las respuestas de las personas mayores no son predecibles, y que partiendo de esta claridad se puede establecer una primera idea articuladora, y es, cada experiencia será única e irrepetible, sin importar el tema abordado. Otra lección aprendida para el talento humano es el reconocer la complejidad que implica comprender la dinámica de las actividades en cuanto los efectos que pueden producir en las personas mayores, más aún cuando se aborda aspectos de los humanos tan inasibles como las cogniciones y la autoestima, las cuales se pueden medir, si se requiere, con instrumentos especiales para ello, o se puede observar, a través de un énfasis en cuanto la atención del profesional que aborda la sistematización. Y en este sentido surge otra idea articuladora, y es la importancia de retomar los conceptos obtenidos en la profesión, para explicitarlos de con mayor definición dentro de la praxis profesional, y plasmarlos en un documento como el de la sistematización. Concomitante con la idea anterior hay otro aprendizaje para el equipo de talento humano, y es, poder dialogar entre disciplinas usando un lenguaje que, si bien es técnico, sea comprensible para todos, superando la barrera de las diferencias disciplinares.

Con todo, para analizar los resultados de la sistematización se parte de la hipótesis base. esta hipótesis se contrastó con los elementos teóricos y las respuestas efectivas de las personas mayores dentro de las actividades cognitivas y con el grupo focal, al igual que con el test de autoestima, aplicado de manera individual. Los resultados ofrecidos por el test mostraron resultados que contradicen la afirmación expresada en la hipótesis, en cuanto que la autoestima de las personas mayores no se encuentra afectada. El Test de Rossemberg es una escala Likert que presenta una distribución con una serie de afirmaciones negativas y positivas que permiten de manera sencilla arrojar información sobre la auto percepción en cuanto la autoestima. Veamos:

Afirmaciones del test de autoestima

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, por lo menos en igual medida que los demás. El 62% manifiesto estar muy de acuerdo con la afirmación

2. Estoy convencido que tengo cualidades buenas. El 75% manifestó estar muy de acuerdo con la afirmación.
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. El 50% manifestó estar muy de acuerdo con la afirmación
4. Tengo una actitud muy positiva hacia mi mismo. El 73% manifestó estar de acuerdo con la afirmación.
5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo. El 62% manifestó estar de acuerdo, y el 33% muy de acuerdo con la afirmación.
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso. El 45% manifestó estar de acuerdo, el 33% en desacuerdo, el 20% muy en desacuerdo
7. En general me inclino a pensar que soy un fracasado. 50% muy en desacuerdo, 37, 5 en desacuerdo
8. Me gustaría sentir más respeto por mí mismo. 41.7 % de acuerdo, 33.3% en desacuerdo, 16.7% muy en desacuerdo
9. A veces pienso realmente que soy un inútil. El 60.9% está muy en desacuerdo, el 21.7% en desacuerdo
10. A veces creo que soy una persona buena. El 37.5% está muy en desacuerdo, el 37.5 está de acuerdo, el 20% está en desacuerdo.

Los resultados muestran con claridad que las personas mayores no presentan una baja autoestima que pueda relacionarse con la poca participación en los encuentros, y por ende, no se podría inferir que las actividades que signifiquen un reto disminuyan la autoestima, tampoco se puede inferir en este caso que la fortalece. El test de autoestima aplicado da cuenta de cómo las personas mayores tienen una perspectiva positiva de sí mismos, con algún nivel satisfacción en cuanto lo que consideran los hace personas dignas. No obstante, existe una perspectiva no muy positiva frente a lo que ellos denominan orgullo, que en el test tienen una connotación positiva, y las personas mayores al manejar una concepción diferente en donde es asociado con “prepotencia” vanidad excesiva” etc, le dan un puntaje negativo al ítem que indaga por este concepto. Es importante resaltar que las personas mayores perciben que sus vidas no fueron del todo exitosas, y aun cuando se sientan bien con ellos mismos, una buena cantidad de encuestados reconocen que tuvieron fracasos en sus vidas.

Los 16 encuentros realizados por el talento humano en donde se hizo énfasis en las cogniciones de las personas mayores fueron sistematizados a través de una matriz en la cual se observaría el número de personas que daban respuesta efectiva a las cada una de las cogniciones, atención, memoria, y lenguaje. Desde el análisis de los grupos se pudo contrastar la participación de las personas mayores y su interés en los temas abordados, encontrando que las respuestas fueron dispares en los diferentes encuentros, en los que dependiendo de la actividad fueron más o menos proactivos, y mostraron buena capacidad para memorizar los contenidos manejados, o las actividades y los pasos para realizar alguna manualidad, o para

seguir una secuencia de acciones de educación física. Esto evidencia que la capacidad de aprendizaje de las personas mayores puede presentar disminución, pero no verse del todo afectada. Se observa que tanto la atención como la memoria pueden ser las cogniciones a las que las personas mayores responden con mayor dificultad; el lenguaje es la cognición que menos dificultades les generó a las, en cuanto, ´pueden expresar ideas sin dificultad, estableciendo una comunicación clara, en donde tanto desde el lenguaje verbal como el lenguaje gestual y corporal, pueden dar a conocer sus ideas. Dentro de la dinámica en los encuentros la motivación fue bastante fluctuante, más lo que se mantuvo, fue la participación de un pequeño número de personas, que en la mayor parte de actividades lideraron y expresaron sus puntos de vista. En este orden de ideas se evidencia como se genera una dinámica grupal que al ser estable en el tiempo establece unas pautas que identifican al grupo que asiste a los encuentros del CCT.

El grupo focal se realizó teniendo como punto de partida de la conversación varias preguntas:

- ¿Qué sienten ustedes cuando aprenden temas nuevos?
- ¿Qué sienten cuando por alguna razón no comprenden los temas o las actividades propuestas en el CCT?
- ¿Por qué en las actividades prefieren callar y dejan que hablen siempre las mismas personas?
- ¿Cómo podrían mostrar en los talleres realizados en el CCT, las habilidades y conocimientos que tienen, y eso cómo los haría sentir?

Las preguntas se enfocaron en las emociones asociadas a la autoestima, vinculadas con las actividades que representen un reto para las personas mayores, estas preguntas son abiertas, lo que permitió que las respuestas abrieran muchas posibles respuestas. El curso de la conversación evidenció la dinámica del grupo, con unos liderazgos claros, y algo de opacidad en la mayor parte del grupo, quienes participan al ser exhortados para hacerlo, de lo contrario guardan silencio. Esta dinámica se ha presentado el CCT hace varios años constituyendo una pauta grupal que se constituye en identidad grupal.

Para sistematizar el grupo focal se plantearon categorías deductivas e inductivas, las cuales se organizaron en una matriz que permitió hacer el análisis de contenido de lo que dijeron las personas mayores.

Categorías deductivas:

Estas categorías surgen después de la revisión de la teoría sobre la autoestima, y basados en el conocimiento previo sobre la población adulto mayor, del CCT Cundinamarca, constituyendo categorías que, basadas en la lógica deductiva, van de los datos e información general a lo particular:

- **Percepción de logro:**
  Se refiere a, que tanto perciben ellos pueden lograr ejecutar con habilidades suficientes las actividades propuestas
- **Tolerancia a la frustración:**
  hace referencia a, que tanto las personas mayores aceptan o no, el no aprender y/o ejecutar una de las actividades del CCT, con suficiencia.

- **Autoconcepto:**
  Se refiere a las palabras e ideas que usan para definirse a sí mismos

Categorías Inductivas:

Estas categorías surgieron después del ejercicio del grupo focal, y basados en la lógica inductiva, van de lo particular a lo general. Las categorías fueron establecidas al observar los patrones de la conversación, y los significados que manejan las personas mayores:

- **Disposición frente a Conocimientos nuevos**:
  Se refiere a que tanto les gusta adquirir conocimientos nuevos
- **Competencia con los compañeros durante las actividades**:
  Se refiere a la percepción sobre mismos, y si ellos son competitivos o no

- **Colaboración con los compañeros durante las actividades**
  Se refiere a la percepción que poseen sobre ellos mismos y si son o no colaboradores
- **Reconocimiento de habilidades:** conocimientos personales en las actividades del CCT
- **Nivel de participación durante las actividades**
  que tanto perciben su propia participación en las actividades

Al contrastar las categorías en una matriz de análisis, se organizaron las ideas de las personas mayores surgidas en el grupo focal, nutriendo esas categorías y dándoles sentido contextual para el CCT. A continuación, el análisis análisis de discurso del grupo focal:

Percepción de logro vs **Disposición frente a Conocimientos nuevos**: :

Algunas personas mayores tienen una percepción sobre el conocimiento asociado al logro, y reconocen que al aprender se desarrollan como seres humanos, obteniendo beneficios que son inmateriales, pero que se constituyen en bienestar:

"Alegría, conocimientos, cultura"

El reconocimiento de los aportes que realizan otras personas al compartir un mismo espacio de aprendizaje muestra una disposición de respeto y confraternidad, que, facilita los procesos individuales y grupales, no obstante, esta actitud casi nunca es verbalizada y por lo tanto no se retroalimenta entre los compañeros sus logros ya admiración y/o el respeto que les pueda generar los logros en los demás:

"Otra persona, uno construye algo diferente".

Por supuesto que los logros por los aprendizajes personales aprendidos durante los encuentros también son valorados y resaltados, por quienes consideran que el conocimiento es algo importante para sus vidas:

"Es un logro poder escuchar y aprender. Aprender algo más"

Es de resaltar que al dialogar sobre el conocimiento se genera en las personas mayores una actitud caracterizada por la timidez. Esta actitud se asocia a la dificultad para reconocer como es su proceso de aprendizaje

Tolerancia a la frustración vs Disposición frente a Conocimientos nuevos:

Aproximarse a temas nuevos e intentar aprenderlos, genera en algunas personas mayores algo de zozobra, toda vez que no todos están acostumbrados a la dinámica buscar el aprendizaje que incluye leer y escribir, y acciones un poco más complejas en las que deben aprender alguna acción ya sea física o cognitiva, con la que no han tenido una experiencia previa. En consecuencia, al hablar sobre lo que les genera acercarse al conocimiento muchas personas comparte que perciben algo de ansiedad, o en sus palabras:

"Inquietudes"

No obstante, la inquietud no les impide buscar las alternativas que les sean más favorables, y, por consiguiente, se sobreponen a esta emoción, para enfrentar el aprendizaje, indagando, a través de preguntas hechas a quien guíe la actividad:

"Hay que preguntar, si no se pregunta sigue siendo una duda"

En cuanto el interés que les genera el nuevo aprendizaje, las personas mayores muestran tolerancia frente a la frustración, principalmente cuando las actividades tienen algún grado de dificultad. Las personas mayores manifiestan ante las actividades que consideran muy sencillas algo de desinterés, ya que piensan que se les subestima, al punto de considerarlas actividades muy poco adecuadas para ellos.

"Depende el taller que sea, porque hay talleres que son evadidos, que uno dice como le van a poner a hacer a uno bolitas y peloticas"

Cuando se programan actividades que incluyen el componente de fortalecimiento de la creatividad, las personas mayores muestran importante interés, y así sean actividades con cierto nivel de complejidad no les genera malestar, asumiendo los niveles de dificultad como un reto, planteando que, si los talleres los reta a nivel personal, se obtiene gratificación

"Talleres o actividades que sean creativas, manuales son chéveres"

Auto concepto vs Disposición frente a Conocimientos nuevos:

Cuando las personas mayores perciben que avanzan dentro del proceso de aprendizaje desarrollan un auto concepto que incluye los conceptos asociados a la intelectualidad, lo que les genera orgullo personal. Manifiestan que el aprendizaje se ve limitado cuando el ambiente no les provee el apoyo suficiente para desarrollar el intelecto, produciendo "represión" que dificulta obtener los logros que se han propuesto.

"Lo hacen desarrollar a uno muchas capacidades intelectuales, esta reprimido, ¡digamos en que uno no puede expresarse sí! por debido al tiempo que ha llevado en su vida."

Percepción de logro vs Competencia con los compañeros durante las actividades

Al preguntar por la razón por la cual prefieren que hablen en los encuentros siempre las mismas personas no identifican que existe competitividad, más sí existe desde su percepción, egoísmo de aquellos/as que poseen mayores conocimientos, y se distinguen por hablar en las actividades del CCT

"ellos participan mucho, pero es puro Egoísmo"

Tolerancia frente a frustración vs Competencia con los compañeros durante las actividades

Uno de los aspectos que les impide genera poca motivación para participar en a algunas personas en actividades grupales y que les genera frustración es tener total desconocimiento sobre los temas abordados

"Saber de la materia, tener conocimiento de la materia"

Autoconcepto vs Competencia con los compañeros durante las actividades

Sobre la no participación en las actividades del CCT de la mayoría de las personas mayores, consideran que uno de os factores que más influye, es la timidez que los caracteriza, y que desde su perspectiva es difícil de superar

"de pronto pienso yo, timidez"

"Aquí no hay egoísmo, aquí lo que hay es timidez de pronto evadir la pregunta"

Algunas personas mayores son críticos frente a la actitud que ellos mismos asumen como grupo al enfrentarse al aprendizaje de temas nuevos, aduciendo que cuando no se aprende nada es producto de la pereza

"En donde estaba hablando sobre muchos aspectos y hablo de un aspecto que nosotros le tenemos pereza y es la interpretación social política del país a nosotros muy poco nada nos interesa aquí "

Percepción de logro vs Colaboración con los compañeros durante las actividades

Las personas mayores durante el grupo focal tuvieron una actitud muy similar a que han tenido en los encuentros de las diferentes áreas, en donde la participación sucede de manera individual, exhortados por el profesional o el integrante del equipo del CCT que dirige la actividad. Al dialogar sobre la colaboración entre ellos, mostraron desinterés, y poco dijeron, casi a modo de evasión de la respuesta. No obstante, comunicaron con sus cuerpos, en lo que constituye la metacomunicación, la cual según (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1991)

La metacomunicación es una comunicación secundaria que se basa en señales indirectas para indicar cómo se debe interpretar una información. Se refiere a la "comunicación sobre la comunicación" y puede ser congruente o no con la comunicación verbal. En consonancia con el concepto de la metacomunicación, se

observa que las personas mayores comunican el gran desinterés con la postura corporal, y la inexistencia de interés de comunicar verbalmente ante cualquier ejercicio que incluya establecer grupos en los que tengan que llegar a acuerdos

Percepción de logro vs Reconocimiento de habilidades y conocimientos personales en las actividades del CCT

Otro tema que representa gran dificultad para las personas mayores es el reconocimiento de habilidades y cualidades personales que deben ser usadas al momento de realizar actividades en las que se busque aprender algún tema nuevo. No hablar de sí mismos hace parte de la idiosincrasia propia de su tiempo, y de la timidez que adujeron, hacer parte de su “personalidad” La dificultad o el desinterés para establecer vínculos y hacer parte de grupos, es una característica que va más allá de una actividad, ya que es parte de la cultura institucional, en donde solo algunas personas lograr establecer vínculos de amistad, y pocos logran integrarse a un grupo en actividades donde tengan que llegar a acuerdos.

Percepción de logro vs Nivel de participación durante las actividades

Reflexionar sobre los procesos y las actividades en las que ellos participan, es algo que se les dificulta, toda vez que no hace parte de la idiosincrasia, en tal sentido es necesario buscar nuevas formas de analizar junto con las personas mayores, los procesos en los que han estado inmersos, para tener de primera mano una versión más enriquecida de su experiencia.

Al hacer una revisión sobre la sistematización de la experiencia, y, al hacer las conexiones entre los conceptos utilizados , con los hallazgos en cada una de las estrategias, como el test de autoestima, los encuentros por cada una de las áreas, y el grupo focal, se encuentra que la realidad de las personas mayores sobrepasa los conceptos y las metodologías, lo que conlleva a que no se pueda circunscribir esa realidad, o realidades, en categorías de análisis rígidas, toda vez que lo que sucede en los encuentros, en cuanto la desmotivación, o el poco interés que eventualmente se observa, corresponde a una forma particular de comportarse como grupo, en donde por una cultura específica de la institución, quienes no sienten que poseen alta capacidad para presentar sus ideas, ceden ante quienes sobresalen, sin embargo el ceder no es homologable, con tener baja autoestima, sino simplemente, es una manera cómoda de mostrar poca visibilidad para evitar autoexigirse, en un contexto de aprendizaje en el que tendrían que esforzarse, cuestión que al no ser parte de sus vidas, por la inactividad en la que se encuentran, o por no haber participado de espacios de educación formal o informal, durante décadas, o quizás nunca haber hecho parte de estos espacios, entonces lo más viable es ser pasivos. Teniendo como base la idea del grupo como un organismo que establece sus propias dinámicas en las que siempre sobresalen algunas

personas, el reto del equipo del talento humano que realiza actividades, es buscar estrategias en las que las personas mayores puedan expresar sus ideas, desde sus intereses, teniendo en cuenta que, incluso usando esa estrategia, podría suceder que la motivación no se logre de la manera esperada. Quizás el efectismo que se procura en los CCT, al realizar actividades, no corresponde con la realidad psicológica de quienes por circunstancias de la vida llegaron vivir la condición social de habitabilidad en calle, o de riesgo de habitar calle, y la idea de obtener logros bastante significativos con este grupo poblacional, es parte de una mitología de logro, propia de los sistemas de calidad propugnados por las instituciones, casi como un dogma de productividad y desarrollo personal basado en el esfuerzo por desempeñar tareas que estimulen el pensamiento y otras que busquen el fortalecimiento de la condición física. Quizás muchas personas mayores tienen dentro de su plan de vida, solo dejar pasar el tiempo, ya que los logros hacia el futuro no los contemplan como algo importante, lo que importa a muchas personas mayores es sobrevivir de una manera sencilla, y recordar, porque para ellos, es probable que, ante la inminencia del final de sus días, por la lógica del paso de los años, el futuro sea un algo no tan positivo, en cuanto es un tiempo muy corto. Por el contrario, el pasado es infinito, lleno de situaciones positivas y negativas, algunas veces gratificantes, otras tristes, pero es un tiempo inagotable, que les recuerda la vitalidad y la fuerza, al igual que las esperanzas que tuvieron. Quizás uno de los aprendizajes de este ejercicio, sea buscar que las dinámicas grupales se acoplen a las personas mayores, asumiendo que, si bien se pueden generar retos, estos van a ser recibidos de una manera fluctuante en lo relacionado con la motivación. Con todo, el efectismo se puede transformar un ejercicio de realidad, de comprensión en el compartir, en donde los importante es generar inquietudes, o preguntas, y en donde el talento humano proyecte su entusiasmo, sin esperar una retroalimentación igual de enérgica, ya que esta podrá suceder o no, pero no debe constituirse en un fin, sino en una consecuencia posible, pero no certera.

CONCLUSIONES

Las conclusiones de la sistematización de la experiencia podrían dividirse en los aprendizajes del proceso en cuanto la metodología en el actuar del equipo del talento humano, y los aprendizajes sobre las pautas y dinámicas observadas en las personas mayores.

Conclusiones frente al talento humano:

Existe una mitología del efectismo en las actividades: lo que conlleva a pensar en que es necesario obtener logros muy relevantes y visibles con las personas

mayores, casi desde una perspectiva de la productividad, lo que desconoce el contexto y la psicología de las personas mayores que hacen parte del servicio. Desde el efectismo se pretende incidir la forma de concebir la existencia de las personas mayores, en lo que se denomina el proyecto de vida, el cual es un constructo muy nuevo, que no hace parte de la idiosincrasia de las personas mayores, y, por ende, sus motivaciones vitales no se inscriben, no generan derroteros, desde esta forma de concebir la vida.

Diversidad de Metodologías: Las actividades grupales son una posibilidad de lograr que las personas mayores desarrollen sus capacidades y sus potencialidades, sin embargo, las metodologías no captarán siempre su atención, ni su motivación, entonces, la conclusión es pensar que la motivación debe provenir principalmente de los profesionales quienes con su disposición pueden conectar y generar interés de las personas mayores, pero esto no será un fin en sí mismo. En tal sentido se puede trabajar en el desarrollo humano usando varias estrategias, que incluyen realizar actividades basados exclusivamente en los intereses de las personas mayores, haciendo énfasis en acciones de carácter individual, para de esta manera intervenir sobre la dinámica grupal establecida, en la que callan casi todas las personas, sobresaliendo siempre los mismos participantes, Otra acción puede ser generar grupos de interés de acuerdo con afinidades temáticas.

La expectativa del equipo vs realidad psicológica de las personas mayores del CCT : no puede desconocer las pautas propias del grupo de personas mayores, y deben asumirlas como una posibilidad del encuentro, en donde la actividad en sí misma es productiva y en donde los logros deben extraerse de los comportamientos sencillos de la participación de las personas mayores, lo que perfecciona la mirada de los profesionales, quienes aceptarán que pueden haber pequeños cambios los cuales son ya significativos, o, que el participar así sea de manera pasiva, también es significativo.

CONCLUSIONES ENFOCADAS A LAS PERSONAS MAYORES

La desmotivación no es homologable con la baja autoestima: La dinámica de participación, es una forma de mostrar las habilidades y potencialidades, y la falta de participación es parte de esa manera de responder e interactuar, más el desinterés es producto de factores contextuales, principalmente.

Existe una cultura proclive a sobresalir solo algunos: Esta cultura institucional se ha construido, principalmente, debido a que es una estrategia que le permite a muchas personas mayores, evadir e involucrarse con mayor ahínco en las

actividades, ya que hay algunos que tienen mayores capacidades para comunicar sus ideas, lo que facilita que la mayoría oculte no haber tenido experiencias previas de aprendizaje en educación (formal-informal) y puedan no esforzarse, e involucrarse.

Vivir del y por el recuerdo más que por el futuro: las personas mayores tienen un arraigo hacia el pasado muy importante, en cuanto el pasado es infinito en ideas y recuerdos (positivos, o negativos) y el futuro es una posibilidad incierta, más cercano el final de sus días; el presente es contemplado como el tiempo en el que hay que sobrevivir. Desde esta perspectiva, el pensar en aprender y ser eficientes es poco motivante para una buena parte de personas mayores, toda vez que se asocia más con el futuro, el cual al parecer no es tan importante ya.

Referencias Bibliográficas

Figueroa, A. (2020). *Psicología y mente*. Recuperado de https://psicologiaymente.com/inteligencia/cognicion-definicion-procesos

Guzmán, G. (2018, 16 de mayo). *Construccionismo social*. Psicología y Mente. Recuperado de https://psicologiaymente.com/social/construccionismo-social

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2007). *Lineamientos técnicos para la inclusión y atención de familias*. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/lineamientos_tecnicos_para_la_inclusion_y_atencion_de_familias.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Envejecimiento y salud*. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Prieto, M., & March, J. (2002). *Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales*. Elsevier.

Psicología y Mente. (s.f.). *Construccionismo social*. Recuperado de https://psicologiaymente.com/social/construccionismo-social

Universidad Europea. (2022, 30 de mayo). *Portal Psicología y Mente*. Recuperado de https://psicologiaymente.com/clinica/psicologia-del-envejecimiento

Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1991). *Teoría de la comunicación*. Herder.