

LA GUANGA, FORTALECIENDO EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LOS
ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS EN LA FUNDACIÓN SOCIAL
GUADALUPE

JANNETH PATRICIA JOJOA MARTINEZ

YAMILE DEL ROSARIO MUTUMBAJOY SIGINDIOY

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicóloga

ASESORA

MG. PATRICIA GONZÁLEZ

SAN JUAN DE PASTO

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2015

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en este Trabajo de Grado son Responsabilidad de los autores.

Artículo 1 del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966, emanado del honorable Concejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de Aceptación:

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

San Juan de Pasto, Mayo de 2015.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVOS	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos.....	10
MÉTODO.....	10
Paradigma metodológico.....	11
Tipo de estudio o enfoque metodológico	11
Método.....	12
Diseño.....	14
Unidad de análisis	15
Unidad de trabajo	15
Técnicas de recolección de información	16
<i>Observación participante</i>	16
<i>Entrevista semiestructurada</i>	16
<i>Grupo de discusión.</i>	17
Instrumentos DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	17
<i>Diario de campo</i>	17
Procedimiento.....	18
Plan de análisis de datos	20
Elementos éticos y bioéticos	20
RESULTADOS.....	21
Fase uno: Diagnóstico y Convocatoria.....	21
<i>Diagnóstico de fenómenos sociales</i>	21
<i>Convocatoria de la Red de Apoyo Social “La Guanga”</i>	25
Fase dos: Consolidación y Elaboración del plan de acción.....	28
<i>Consolidación de la Red de Apoyo social “La Guanga”</i>	28
<i>Elaboración del plan de acción</i>	29
Fase tres: Ejecución del plan de acción y Seguimiento.....	31

<i>Fortalecimiento de la memoria de trabajo</i>	33
<i>Promoción de la práctica de ejercicios físicos</i>	38
<i>Fortalecer la Red de Apoyo Social “La Guanga”</i>	42
Fase cuatro: Evaluación y Reflexión.....	46
DISCUSIÓN	49
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	50
REFERENCIAS	62

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Espiral de interacción de la investigación acción de Stringer (2007)

Figura 2. Fases de la investigación.

RESUMEN

El envejecimiento activo es entendido como “el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida” (p. 169) con el fin de ampliar la calidad, la productividad y la esperanza de vida en la vejez, según lo plantean Aldana & García (2011). En coherencia el objetivo de la presente investigación fue fortalecer el envejecimiento activo en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe mediante la creación de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, a partir del fortalecimiento de la memoria de trabajo, la promoción de la práctica de ejercicios físicos y el fortalecimiento de la red de apoyo social “La Guanga”, identificando los aportes de cada nodo en el proceso de investigación.

Para este fin, se trabajó desde la investigación-acción, partiendo del diagnóstico de fenómenos sociales que se contrarrestaron con un proceso de observar, planificar y ejecutar, bajo un seguimiento y evaluación constante que permitieron lograr los objetivos planteados en el presente trabajo. Se evidenció que el fortalecimiento del envejecimiento activo a partir del acompañamiento de una red de apoyo social, permite alcanzar un bienestar integral del adulto mayor a través de un trabajo interdisciplinar e intergeneracional con la construcción de estrategias de intervención orientadas a prevenir un mayor deterioro cognitivo y físico.

Palabras clave: envejecimiento activo, adulto mayor institucionalizado, red de apoyo social, memoria de trabajo y ejercicios físicos.

ABSTRACT

The active ageing is understood as “the process to maximize the opportunities to have a physical, mental and social well-being throughout life” (p.169) in order to enhance the quality, productivity and life expectancy in old age, as posed Aldana & García (2011). In coherence the objective of this research was strengthen the active aging in older adults institutionalized in Social Guadalupe Foundation by creating the Social Support Network "the Guanga", starting at strengthening of working memory, promoting physical exercise and strengthening social support network "The Guanga", identifying the contributions of each node in the research process.

To this end, we worked from action research, based on the diagnosis of social phenomena that are offset by a process of observing, planning and execution under constant monitoring and evaluation that allowed achieve the objectives in the present work. It was shown that the strengthening at active aging starting at accompaniment of a social support network, allows reaching a comprehensive wellness of the older adult through the an interdisciplinary and intergenerational work with the construction of intervention strategies designed to prevent greater deterioration cognitive and physical.

Key words: active ageing, older adults institutionalized, Social Support Network, working memory and physical exercise

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento activo es un tema que requiere ser abordado en la sociedad debido a sus altos impactos en el bienestar integral del ser humano. Actualmente, el trabajo a nivel mundial, nacional y departamental, ha generado acciones integrales orientadas a fomentar este tema a través de encuentros y la elaboración de documentos, ya que es considerado “el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (OMS, 1990 citado en Regato, 2002, p. 34).

Al respecto la OMS et al. (2002) reconocen el envejecimiento como una experiencia positiva, priorizando en la salud, participación y seguridad del adulto mayor como pilares a tener en cuenta, con el fin de potenciar su bienestar físico, psicológico y social, mejorando así su calidad de vida; pilares que forman parte de lo que la OMS considera un envejecimiento activo. Igualmente, es necesario reconocer la importancia de las redes de apoyo, entendidas al igual que Montes (2006) como una configuración de agentes externos que guardan relaciones entre sí, en donde sus beneficios se representan en el mantenimiento de la identidad social y la mediación de apoyo emocional y/o material a una o un grupo de personas. Redes con las cuales, según Madarriaga, Abello & Sierra (2003 citados en Riaño, 2009) se pueden encaminar acciones grupales que permitan conformar una diversidad de situaciones y experiencias de enfrentamiento para el adulto mayor, buscando la conformación y articulación de estas a partir de procesos dinámicos, garantizando una permanencia y un constante crecimiento de un telar de oportunidades en pro del bienestar del adulto mayor.

Sin embargo, a partir del análisis de diferentes estudios de investigación se evidencia que a nivel nacional los estudios relacionados con “envejecimiento activo” son escasos, a pesar de que actualmente a nivel nacional e internacional existe la necesidad de adelantar procesos como estudios investigativos, que desde sus procesos y reflexiones aporten a este tema. Si bien, a nivel internacional y nacional es posible encontrar pocas investigaciones en las cuales se tome como punto de partida el envejecimiento activo, no se encuentran estudios en los que se abarque al mismo tiempo y en un solo estudio, los componentes referentes a redes de apoyo social y el fortalecimiento de procesos

cognitivos y la actividad física. Por lo cual, es importante resaltar que según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2002 citado en Naciones Unidas, 2003) en cada país se deben buscar políticas orientadas a la prevención de enfermedades y discapacidades en la población de la tercera edad, como a optimizar su atención cuando estas estén presentes, teniendo en cuenta que en la actualidad es evidente que esta población aún puede contribuir a la sociedad desde sus potencialidades, mediante su integración, autonomía y participación.

Por consiguiente, en Colombia según el Ministerio de la Protección Social (2007) a partir de su participación en la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento se planteó una Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019 que considera como uno de sus objetivos “promover un envejecimiento activo que garantice condiciones de autonomía, integración, seguridad y participación efectiva de la población en todo su ciclo de vida” (p. 19), creando entornos favorables para mejorar la condición de vida y fortalecer el bienestar integral del adulto mayor, y en tal sentido, promover este proceso como una estrategia a largo plazo, orientada a transformar la percepción del envejecimiento con el requerimiento de consolidar redes de apoyo que generen tejido social y de igual forma aporten a reconstruir un concepto de vejez desde la participación social y la integración de nodos de acción. De igual modo, en el departamento de Nariño y específicamente en el municipio de San Juan de Pasto se adoptó e institucionalizó la Política Pública de Envejecimiento y Vejez 2013-2023, con la participación de diferentes entes, en donde se plantea como uno de los ejes fundamentales, el envejecimiento activo, con el objetivo de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que se encuentran en proceso de envejecimiento (Gobernación de Nariño, 2013).

De esta manera se hace alusión a la Fundación Social Guadalupe [FSG] como una entidad sin ánimo de lucro que alberga adultos mayores que en coherencia a lo que exponen Cardona-Arias, Álvarez-Mendieta & Pastrana-Restrepo (2014) al estar institucionalizados, se identifica en ellos características más asociadas a la dependencia, la soledad, el aislamiento y el sedentarismo, lo cual conlleva a mayores factores de riesgo que impiden un proceso adecuado y eficaz de envejecimiento, afectándolos de

manera integral; evidenciándose mayores necesidades y en quienes se busca gocen de un proceso más activo y productivo al atravesar por su vejez, ya que su historia de vida y su limitada red de apoyo social dentro de la institución, inciden en una baja participación activa y un aumento en su deterioro físico y cognitivo. Dificultades que han hecho que en la FSG se maneje el concepto de adulto mayor “no funcional”; lo cual, de acuerdo con Krzemien (2005) conduce a que la sociedad conciba la vejez como un deterioro progresivo, generalizado e irreversible de las capacidades psicológicas; aunque existe la posibilidad de explicar el deterioro a partir de la carencia de actividades psicológicas y sociales, o a causa de enfermedades propias de cada persona que pueden afectar todas las áreas del ser humano a medida que avanza su edad.

Al respecto, la FSG dirige sus acciones orientadas a fortalecer el bienestar del adulto mayor institucionalizado, por ende cuenta con medicina general, enfermería, fisioterapia, psicología y gerontología, servicios con los cuales busca contrarrestar los efectos del deterioro propio de este ciclo. Guiada por su objetivo “Mantener y mejorar las condiciones de salud física, psicológica y ocupacional de la población adulto mayor vulnerable a través de una atención integral, continua, oportuna y de alta calidad previniendo riesgos, recuperando y rehabilitando el daño, promoviendo el autocuidado y el conocimiento y cumplimiento de sus deberes y derechos ”, bajo el cual realizan procesos que aportan al bienestar integral en las personas de la tercera edad que se encuentran en situación de abandono, entendida según Guzmán (2010) como la ruptura o debilitamiento de vínculos con la red de apoyo primaria, que conlleva a un descuido del adulto mayor al concebirlo como una carga potencial o una persona que ya no es productiva y se albergan de manera permanente en la FSG. Igualmente busca promover el envejecimiento activo como parte de sus funciones y políticas; a partir de lo reglamentado regional, nacional e internacionalmente, pero no cuenta con los recursos económicos y sociales suficientes para fortalecer este proceso de manera integral, permanente y continua.

De igual modo, en la FSG se llevó a cabo el proyecto de práctica profesional denominado “Redescubrir la tercera edad, honrando la historia para celebrar la vida” el cual permitió reconocer las diferentes problemáticas presentes en la población de la tercera edad, relacionadas con su estado físico, cognitivo y social, ante lo cual, se

construyeron escenarios orientados a la prevención de un mayor deterioro cognitivo y físico, a partir del uso de estrategias educativas y el trabajo en red, reconociendo la importancia de trabajar sobre las habilidades que se mantienen en los adultos mayores. Se ejecutó un plan de acción que permitió abordar al adulto mayor como un ser integral, de esta forma, se realizaron actividades desde el componente psicológico dirigidas a cumplir con diversos ejes, entre ellos, el educativo y comunitario, orientados a fortalecer los procesos mentales básicos y superiores del adulto mayor previniendo un mayor deterioro cognitivo y crear una red de apoyo encaminada a la restitución de su status y rol social. A partir de la práctica profesional, se generó la inquietud de realizar la presente investigación, la cual fundamenta la necesidad y la importancia de abordar el envejecimiento activo a partir del trabajo en red, posibilitando un trabajo interdisciplinar e intergeneracional que conduzca a lograr un bienestar integral del adulto mayor, comprendiendo este proceso como un fenómeno integral, en donde se resalte el aporte en cada área del ser humano de manera individual y colectiva y el aporte que brinda la Psicología y otras disciplinas de las ciencias de la salud, a través de diferentes ejes como el educativo y el comunitario.

OBJETIVOS

Objetivo general

Fortalecer el envejecimiento activo en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe mediante la creación de la Red de Apoyo Social “La Guanga”.

Objetivos específicos

Fortalecer la memoria de trabajo en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe a partir del acompañamiento de la Red de Apoyo Social “La Guanga”.

Promover la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe a partir del acompañamiento de la Red de Apoyo Social “La Guanga”.

Fortalecer la Red de Apoyo Social “La Guanga” a partir de la identificación de los aportes de cada nodo en el proceso de investigación.

MÉTODO

Paradigma metodológico

La presente investigación se planteó desde el paradigma cualitativo, la cual pretende hacer una aproximación integral del fenómeno social a partir de la exploración, descripción y comprensión de dicho fenómeno, como también desde los conocimientos de los diferentes actores que interactúan en el contexto social, quienes facilitaron la conceptualización de la realidad de dicho fenómeno con base en los conocimientos, las actitudes y los valores de las personas que experimentan un contexto relacionado en tiempo y espacio (Bonilla, 1997 citado en Villamil, 2003).

Así mismo, la investigación cualitativa posibilitó la identificación de la población de la tercera edad como sujetos en constante interacción y expresivos, quienes construyeron respuestas y expresaron necesidades, satisfacciones, y significados, manteniendo los lazos afectivos y emocionales. Así mismo, después de identificar a los “sujetos de estudio” con base en su forma de ser e interactuar, en la investigación cualitativa las investigadoras también influyeron con su presencia y acción en dicha dinámica con el objetivo de profundizar en el fenómeno social y en la forma de interacción de los “sujetos de estudio”, por lo tanto, las investigadoras como herramienta inicial consolidaron la interacción dialógica; es decir comunicacional y progresiva, que surgió entre dos o más personas, al encontrar puntos de coincidencia para llegar a comunicarse, generando confianza, empatía y accediendo a la identificación de los seres en contacto y la interacción social (Castro, 1996 citado en Márquez, 2007).

De esta manera, se promovió y fortaleció las dinámicas relacionales que iniciaron entre las investigadoras y la población de la tercera edad institucionalizada en la FSG y se trasladaron entre la Red de Apoyo Social y la población de adulto mayor. Dinámicas que fueron posibles a partir de la identificación del fenómeno social, entendida como una necesidad en común que busca ser transformada mediante la cooperación de las tres partes.

Tipo de estudio o enfoque metodológico

El desarrollo de la investigación cualitativa se llevó a cabo desde el enfoque “crítico social”, fundamentado en la acción y para la acción y la construcción de la realidad, donde dicha construcción inició desde la acción reflexiva de los sujetos que hacen parte de la comunidad, como son el adulto mayor institucionalizado en la

Fundación Social Guadalupe, la Red de Apoyo Social y las investigadoras, quienes generaron importancia al conocimiento experiencial que se forjó a través de la participación e interacción con los otros; por lo tanto, la construcción de la realidad social se orientó bajo el criterio de la “crítica social” pero desde un carácter autorreflexivo; que fundó conocimiento a partir de las necesidades de la comunidad y la satisfacción de las mismas, logrando la autonomía racional y liberadora del ser humano (Alvarado y García, 2008).

Método

El proceso de investigación, de acuerdo a sus características se desarrolló desde la Investigación Acción (IA), como una metodología que delinea sus fases a partir de la propuesta de Kurt Lewin en la década de los 40, que implican: investigación-acción-formación, las cuales proporcionan a la Investigación -Acción una opción metodológica que permite caracterizar, abordar y generar cambios u aportes en relación al fenómeno social que existiera en los diferentes escenarios, sin embargo, este método facilita la construcción y transformación de un fenómeno social desde el campo educativo en la población de la tercera edad, que permite la expansión del conocimiento, y el surgimiento de las respuestas o cambios desde las problemáticas que se van generando en los participantes de la investigación y que influye en la interacción de los miembros que habitan en un mismo contexto social (Martínez & Miguelez, 2000 citados en Colmenares & Piñedo, 2008).

De igual manera la IA, como método no solo pretendió actuar sobre la población de la tercera edad, si no también se orientó en la formación de los mismos, desde el conocimiento de las investigadoras y de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, de tal manera que la comunidad desarrolló de manera independiente sus proyectos o estrategias que se enfocaron en generar cambios o transformaciones desde las prácticas sociales o educativas que se llevaron a cabo en la cotidianidad del adulto mayor en función del fenómeno existente en la comunidad. Como lo señala Dick (2005 citado en Colmenares & Piñedo, 2008) “una de las diferencias básicas entre investigación acción y otras formas de investigación es la exigencia del cambio real mediante la cooperación del sujeto, como consecuencia de su accionar” (p.100)

Finalmente, la presente investigación se constituye en una investigación acción después de finalizada la intervención de práctica, ya que reconoció la importancia de la participación de la red, de los resultados generados con los nodos y del trabajo de los adultos mayores, en la búsqueda del fortalecimiento del envejecimiento activo. Además porque retomó el eje educativo, el cual generó mayor impacto en el proceso de práctica profesional, considerando en la presente investigación conceptos, estrategias y resultados que no fueron relevantes en la documentación de la práctica profesional, pero que a partir de ellos si fue posible la generación de conocimiento y comprensión del fenómeno social en la población de la tercera edad y en la red de apoyo social, dando cumplimiento a uno de los propósitos de la investigación acción. Como lo plantea Lewin (1946 citado en Murillo, 2010) la investigación acción tiene un doble propósito, uno de acción para cambiar una organización o fenómeno mediante la participación del sujeto perteneciente a dicho contexto y dos de investigación para generar conocimiento y comprensión. Por lo tanto la investigación-acción no es ni investigación ni acción, ni la intersección de las dos; sino el bucle recursivo y retroactivo de investigación y acción.

Igualmente, se fortaleció aún más como una investigación acción, cuando al retomar procesos y resultados fue necesario enmarcarlos dentro del concepto universal que actualmente moviliza políticas públicas a nivel mundial, como es el envejecimiento activo, para ello, se definieron nuevos objetivos desde esta conceptualización, lo que permitió percibir que la transformación del fenómeno social no se basó únicamente en la intervención de las investigadoras, sino más bien dependió directamente de la intervención, colaboración, participación y crítica de la población del adulto mayor institucionalizada en la FSG y de la Red de Apoyo, quien a partir de estos procesos fue el mismo adulto mayor quien logró la re-significación de “vejez” desde la autonomía, con la elaboración de nuevas lecturas en la fase de resultados, convirtiéndose en actor y mediador, lo cual se relaciona con la espiral de interacción de la investigación acción de Stringer (2007), comprendiendo que es un ciclo que se repite constantemente. Hechos que permitieron dar cumplimiento al segundo propósito de la investigación acción, que es intervenir en un fenómeno social mediante la participación de la población.

Diseño

La presente investigación se llevó a cabo desde un diseño participativo con una orientación social-comunitaria y un énfasis que contribuyó a la emancipación o cambio en la sociedad, reconociendo la naturaleza de colaboración y participación al involucrar a la población de la tercera edad y comunidad externa a la FSG. Para llevar a cabo este proceso fue necesario que las tres partes, adulto mayor, Red de Apoyo Social “La Guanga” e investigadoras lograran el contacto e interacción entre los mismos, orientados en la transformación del fenómeno social desde la negociación, la participación de los miembros de la comunidad y la comprensión del fenómeno social que afectaba la dinámica en su cotidianidad, evidenciando habilidades, valores y conocimientos actuales, que aportaron acciones en dicho fenómeno (Creswell, 2012)

Por consiguiente y como se mencionó anteriormente el desarrollo de esta investigación se llevó a cabo de acuerdo al modelo denominado “*espiral de interacción de la investigación acción de Stringer (2007)*”, dicho modelo consta de tres fases, relacionadas desde los pilares del envejecimiento activo definidos en la presentes investigación como objetivos específicos los cuales orientaron el cumplimiento del objetivo general.

En primer lugar se retomó la fase denominada ***observar***: esta etapa consistió en la recopilación de datos, registro, análisis de la información, y la construcción y presentación de informes a las partes interesadas sobre el tema; por lo tanto la información obtenida y la ausencia de la misma giraron como base y soporte para los procesos a desarrollar desde la conceptualización de “envejecimiento activo ” y las categorías que a este le competen desde la Red de Apoyo Social, ejercicios físicos y memoria de trabajo que fundamentaron la investigación. Posteriormente se acude a la fase definida ***planificar***: en esta etapa, además del análisis de la información, con base a la conceptualización de envejecimiento activo se formuló y reformularon los ejes centrales dentro de la investigación, lo que facilitó la participación e integración de la comunidad de adulto mayor, la Red de Apoyo Social e investigadoras desde la creación de propuestas, por esto se tuvo en cuenta la identificación de prioridades para la acción. Finalmente se encontró la fase denominada ***ejecutar y evaluar***, relacionada con la búsqueda de soluciones prácticas a los fenómenos sociales identificados en el contexto

social. Es decir, esto implicó la elaboración de un plan de acción, orientado por los objetivos, las tareas y la participación de los nodos que conformaron la Red de Apoyo Social, de tal manera que permitieran fortalecer el envejecimiento activo desde el aporte de la Psicología y las demás disciplinas involucradas y necesarias para el cumplimiento del objetivo, de ahí fue posible asegurar los recursos necesarios para la aplicación del plan de acción y la evaluación. Lo cual permitió identificar fortalezas y debilidades que se iban trabajando durante el proceso de investigación hasta llegar a un proceso efectivo para las tres partes involucradas en términos de logros, mediante un proceso de revisión de los procedimientos y de interpretación de los logros alcanzados. (Ver figura 1). (Stringer 2007 citado en Creswell, 2012).

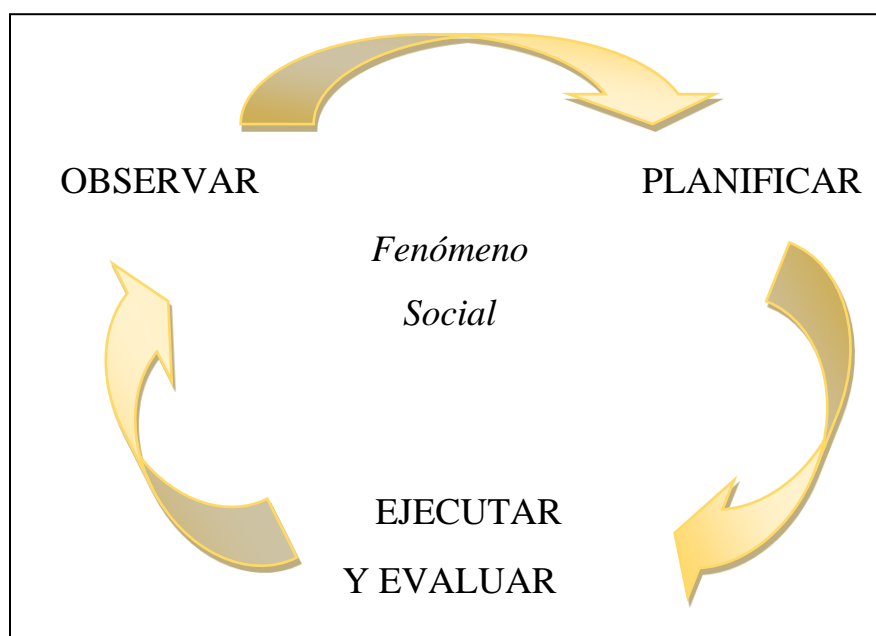


Figura 1. Espiral de interacción de la investigación acción de Stringer (2007)

Unidad de análisis

La Fundación social Guadalupe alberga 42 adultos mayores, de los cuales para el desarrollo de la investigación se trabajó con 35 adultos mayores, con 3 hombres y 32 mujeres.

Unidad de trabajo

El proceso de investigación se desarrolló con la participación de 109 participantes: 35 adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe, dos estudiantes de licenciatura en educación física de la Institución Universitaria

Cesmag, 26 estudiantes de décimo grado de la Institución Educativa San Francisco Javier de Pasto, 22 estudiantes de segundo semestre del programa de psicología de la Universidad de Nariño y 24 estudiantes de quinto semestre del programa de promoción de la Universidad de Nariño.

Técnicas de recolección de información

Observación participante

Se denomina observación participante ya que el investigador observa y participa en el fenómeno social que quiere estudiar desde la cotidianidad de la comunidad, compartiendo con los miembros de la comunidad preocupaciones y esperanzas, concepciones del mundo y sus motivaciones al actuar, dando paso a la “visión desde dentro”, elemento importante para la comprensión del fenómeno social.

Por lo tanto son dos principios que orientan el accionar de este enfoque, en primera instancia hace referencia a que el conocimiento social, solo se puede alcanzar mediante la comprensión del punto de vista de los actores sociales, mediante un proceso de identificación con sus vidas y en segunda instancia, la identificación de un fenómeno social es posible mediante la integración en la cotidianidad de los actores sociales, con una interacción continua y directa con los mismos (Corbetta, 2007). Así que para el caso de esta investigación, en donde la red de apoyo orientada a fortalecer el envejecimiento activo en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe desde los escenarios lúdico-pedagógicos, la observación participante permitió adentrarse al fenómeno social de forma directa, durante un periodo de tiempo relativamente largo, en su medio natural, estableciendo una interacción personal con sus miembros para describir sus acciones y comprender mediante un proceso de identificación (Corbetta, 2007).

Entrevista semiestructurada

Olabuénaga (1999 citado en Arancibia, Paz & Contreras, 2010) manifiesta que la “entrevista semiestructurada, pretende comprender más que explicar, busca maximizar el significado, generar respuestas subjetivas, a la vez que tiene una secuencia de temas y algunas preguntas generadoras, en relación al fenómeno estudiado” (p.30). Ofreciendo relevancia, posibilidades y significación al “dialogo de la experiencia” desde lo vivido,

como un método de conocimiento de los seres humanos, que radica, especialmente en la naturaleza y la calidad del proceso que se apoya.

Así mismo, es el encuentro con la comunidad y las investigadoras, el que se facilita identificar impresiones no verbales, y toda la amplia gama de contextos verbales por medio de las cuales se puede aclarar términos, descubrir las ambigüedades, definir los problemas, orientar hacia una perspectiva, de igual manera da la oportunidad de motivar a la comunidad, promover el interés y colaboración desde el reconocimiento de sus logros en el contexto de la Fundación Social Guadalupe (Martínez, 2006).

Grupo de discusión.

Se propuso los grupos de discusión como una técnica que permitió hacer un análisis de los procesos desarrollados en conjunto con la Red de Apoyo Social “La Guanga” y las investigadoras, y que a partir de estos encuentros se hayan generado reflexiones en torno al fenómeno social que se pretendió modificar. Por lo tanto, la esencia de los grupos de discusión fue el dialogo entre las dos partes, de tal manera que se posibilito la identificación de fortalezas y debilidades desde los procesos y relaciones en torno al fenómeno social. De igual manera Peinado & Martin (2010), afirman que es una técnica de investigación cualitativa, de carácter grupal y su objetivo es entender problemas sociales concretos, como herramienta que se basa esencialmente en el diálogo y conversación entre las personas. Buscando que los componentes del grupo a estudiar, intercambien opiniones con el fin de conocer su punto de vista sobre un tema concreto para posteriormente sacar las conclusiones de la investigación.

Instrumentos de recolección de información

Diario de campo

De acuerdo con Bonilla y Rodríguez (1993 citados en Martínez, 2007), “el diario de campo permite al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación, en donde el investigador toma nota de aquellos aspectos que considere importante para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo” (p. 77).

Así mismo el diario de campo permite fortalecer la relación entre la teoría y la práctica, a partir de la observación como una técnica de investigación de fuente primaria, que también necesita de una estrategia o planeación para poder abarcar un objeto de estudio o una comunidad mediante el trabajo de campo o la práctica; así la teoría como

fuentes de información secundaria suministran de elementos conceptuales a la práctica, que permite la descripción pero también el análisis de dicha relación, en donde la práctica como la teoría se retroalimentan garantizando mayor profundidad en la investigación que no solo se basa en la recopilación de información sino también en la elaboración de informes basados en la descripción, argumentación e interpretación (Martínez, 2007)

Procedimiento

El proceso de investigación incluyó el desarrollo de cuatro fases o momentos las cuales fueron dependientes y secuenciales en el avance de la investigación, orientadas a alcanzar logros significativos dentro de la investigación en pro del bienestar de los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe (Ver figura 2).

1. Diagnóstico y Convocatoria: Primera aproximación a la comunidad y el contexto en el que se encuentran los adultos mayores Institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe, que incluyó el análisis de la participación, de fenómeno social a transformar, de los objetivos y alternativas, de los recursos humanos y materiales disponibles, y el consenso de los mismos expresados en objetivos, resultados y actividades.
2. Consolidación y Elaboración del plan de acción: posteriormente se continuó con la planificación de las estrategias a desarrollar en la comunidad, teniendo en cuenta la convocatoria y creación de la Red de Apoyo Social “La Guanga”: se realizó la convocatoria en instituciones educativas de nivel medio y superior a participar en los procesos de intervención con los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe, creando estrategias de intervención desde las competencias y disciplinas de las instituciones que conforman la Red de Apoyo. Comprendiendo la conceptualización de “envejecimiento activo” en el plan de acción y la creación de escenarios lúdico-educativos.
3. Ejecución del plan de acción y Seguimiento: con el fin de alcanzar el objetivo esperado se llevó a cabo la ejecución del plan de acción con la participación de la red de apoyo, adulto mayor institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe, y estudiantes de práctica profesional del programa de Psicología.

Paralelamente a la ejecución se llevó a cabo el seguimiento, desde el estudio y la valoración del proceso de investigación.

4. Evaluación y Reflexión: se trató de determinar el grado de realización y alcance de los objetivos previamente planteados, a partir de la ejecución del plan de acción o intervención, así se determinó la eficacia, el impacto y la viabilidad, desde los procesos desarrollados con la red de apoyo social “La Guanga” fomentando el envejecimiento activo en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe.
5. Consolidación y Seguimiento: la consolidación de la red de apoyo social “La Guanga” se evidenciará a partir de la creación de convenios por escrito, entre las instituciones que conformaran los nodos y la Fundación Social Guadalupe. Finalmente el seguimiento se evidenciará en la continuidad de los convenios acordados y la vinculación de las instituciones en los procesos desarrollados por la Fundación Social Guadalupe en pro del adulto mayor, a pesar de la culminación del presente proyecto de investigación

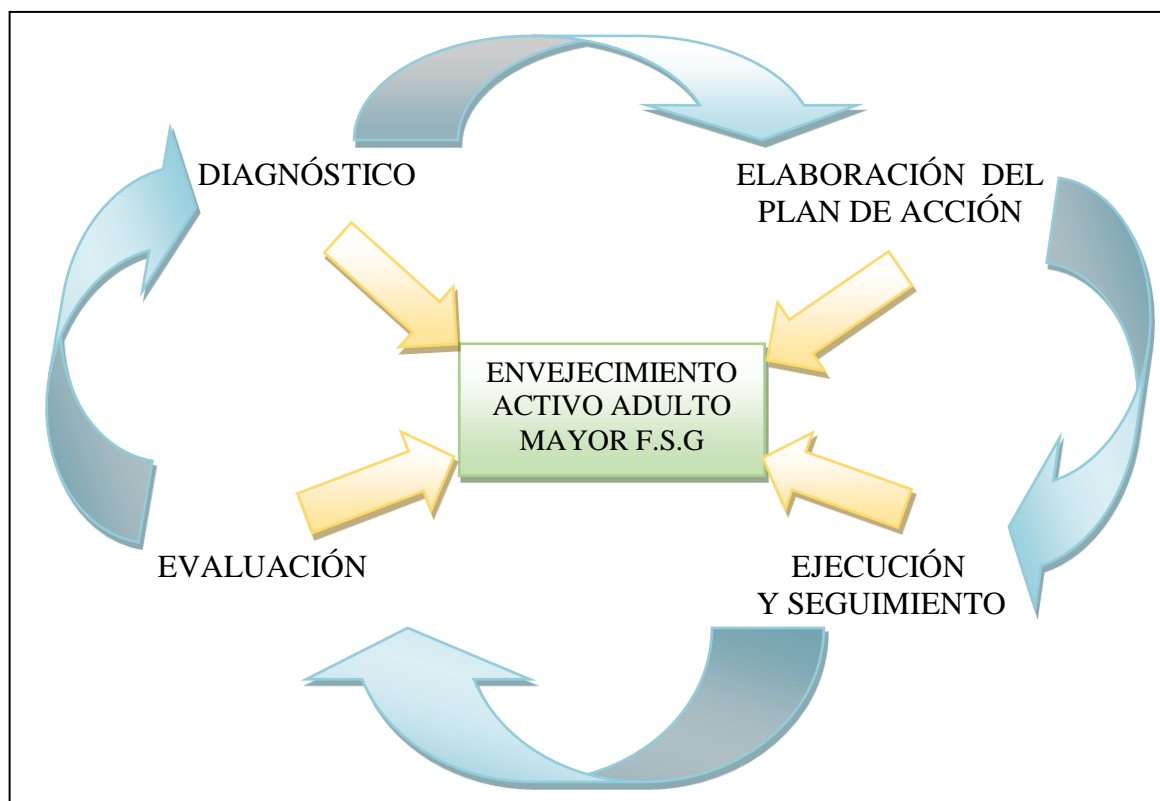


Figura 2. Fases de la investigación.

Plan de análisis de datos

Para realizar el análisis de la información se partió de los insumos obtenidos a través de los grupos de discusión y los diarios de campo con la organización y clasificación del material obtenido, posteriormente se identificaron categorías y subcategorías de análisis, las cuales orientaron los resultados, de tal manera que permitió la codificación y análisis de dicha información, teniendo en cuenta las relevancias con lo cual se condujo a realizar un análisis de recurrencias por cada nodo de la red. De igual manera se llevó a cabo el método de emparejamiento en donde se realizó una integración del marco teórico y la experiencia empírica generada en la Fundación Social Guadalupe, en este sentido, las teorías fueron explicaciones de las vivencias, observaciones, análisis y evaluación en profundidad (Gómez, 2006).

Elementos éticos y bioéticos

El presente trabajo de grado, se orientó y fundamentó bajo la ley 1090 (2006), la cual reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, del cual se tiene en cuenta las siguientes disposiciones éticas para el desarrollo de la investigación y el proceder de las estudiantes que dirigen la investigación. La psicología, como una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional, y social del ser humano, buscó mediante esta investigación, propiciar el desarrollo de competencias humanas en los diferentes escenarios o contextos sociales, como lo son la educación y la salud, mejorando la calidad de vida a partir de la intervención, la cual se fundamentó en conocimientos, forma valida, ética y responsable en favor de la comunidad en estudio, favoreciendo así a la creación de conocimiento, técnicas y procedimientos para la creación de condiciones que contribuyeron al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad.

Así mismo se tuvo en cuenta las disposiciones establecidas en la resolución 8430 del 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, en la cual se establece las normas científicas y éticas para la investigación en salud; a partir de los siguientes parámetros: Artículo 5. Se debe respetar la dignidad, protegiendo los derechos humanos y el bienestar de todos los participantes. Artículo 6. La investigación se ajustó a los principios éticos y científicos que la justifiquen. Artículo 11. Se contó con el

consentimiento informado por escrito, firmado por la presidenta y representante legal de la Fundación Social Guadalupe. Artículo 12. La investigación se hubiera suspendido inmediatamente si se advertían efectos adversos o si los participantes así hubieran pedido.

RESULTADOS

La presente investigación se desarrolló como un proceso en base al espiral de la investigación acción de observar, planificar y ejecutar, en donde fue importante el compromiso de las investigadoras con la población de adulto mayor al momento de establecer una evaluación inicial, identificando los fenómenos sociales presentes en la población y los posibles nodos de la red de apoyo social “La Guanga”, siendo estos, los pilares para la planeación de estrategias encaminadas a fortalecer el envejecimiento activo en el adulto mayor de la Fundación Social Guadalupe. Por lo cual, el desarrollo de la investigación se llevó a cabo en cuatro fases, que a su vez se dividieron en dos subfases.

1. Fase uno: Diagnóstico y Convocatoria.
2. Fase dos: Consolidación y Elaboración del plan de acción.
3. Fase tres: Ejecución del plan de acción y Seguimiento
4. Fase cuatro: Evaluación y Reflexión.

Fase uno: Diagnóstico y Convocatoria

Diagnóstico de fenómenos sociales

Dentro de esta subfase, se realizó la identificación de fenómenos sociales en la población de la tercera edad de la FSG, mediante la observación participante y la entrevista semi-estructurada, ante lo cual, fue posible identificar tres tipos de necesidades prioritarias, relacionadas con el sentimiento de abandono por parte del adulto mayor, una red de apoyo social débil y un deterioro físico y cognitivo, en todos los adultos mayores. El abandono, entendido como la ruptura o debilitamiento de vínculos con la red de apoyo primaria, que conlleva a un descuido del adulto mayor al concebirlo como una carga potencial o una persona que ya no es productiva (Guzmán, 2010). Fenómeno común en la población, ya que los adultos mayores de la FSG, en su mayoría, no cuentan con un pariente o alguien cercano que los visite, debido a que sus familias los vincularon a esta institución y los abandonaron o porque los adultos

mayores se apartaron o fueron apartados de sus familias mucho antes de ser vinculados, concibiendo en algunos casos como familia a las personas con las que tuvieron un mayor contacto o convivieron antes de ingresar a la FSG, por lo tanto, como lo sustenta Krassoievitch (1993 citado en Cerquera, 2007) no se puede desconocer el papel de los afectos en el adulto mayor, especialmente en el caso del adulto mayor institucionalizado, debido a que se precipitan estados depresivos relacionados con múltiples pérdidas, entre ellas, de la independencia, la familia, el desarraigo de los bienes, el rol social y el trabajo, lo que genera en ellos sentimientos de desamparo e impotencia, que los lleva en ocasiones a la depresión e incluso a la muerte. Lo cual, se vio reflejado en expresiones de los adultos mayores, tales como: *“No tengo a nadie, nadie me quiere porque yo estoy viejito(a)”*, *“Es triste, yo tenía una familia y ahora ya no están”*, *“Mi familia ya no me quiere porque no puedo hacer nada”*, *“Los que me cuidaban me dejaron aquí y ya no han venido”* o *“Yo a nadie le importo, peor a mi familia”*, hechos que evidenciaron la necesidad de crear estrategias de participación social que permitieran a todas las personas mayores, permanecer integradas e incluidas en la comunidad en la que viven, con independencia de sus características personales o sociales, según lo planteado por Martínez (2006).

Al hacer mención al segundo fenómeno relacionado con una red de apoyo social débil, se tomó en cuenta lo sustentado por Bravo, Puga & Martín (2008) en relación a que en la etapa de la vejez, la ausencia de una red social próxima al adulto mayor, es considerada un factor de riesgo que limita la generación de su integración social y participación, afectando su vulnerabilidad social y actuando como predictores de situaciones que dificulten su salud, autonomía funcional y cognitiva, bienestar y satisfacción. En coherencia Guzmán & Huenchuan, (2004) manifiestan que el concepto de ausencia o presencia de la red de apoyo social, en el adulto mayor, dependerá de las virtudes y limitaciones observadas en las redes sociales y de su percepción, enmarcada en lo que dan, pero también en lo que reciben de las redes y de cuán importante son éstas para su calidad de vida. Por lo cual, se tuvo en cuenta expresiones como: *“Aquí vienen una vez y ya no vienen más”*, *“Nos hacen hacer cosas y ni caso nos hacen”*, *“Vienen a preguntarnos de nuestras vidas y luego se van”*, *“Solo vienen a molestarnos”*, *“Unos vienen y ni nos saludan”*, *“Vienen se queda parados o mirándonos y nos hacen hacer*

nada”, “*Ustedes también van a hacer lo mismo que los otros, vienen hoy y después se olvidan*” o “*Ustedes vienen esta semana y ya no vienen más*”, relatos que demuestran la importancia de crear y fortalecer una red de apoyo social.

Finalmente, en relación al fenómeno de deterioro físico y cognitivo se evidenció la dificultad de algunos adultos mayores para adaptarse al contexto de la FSG conllevando a que se presenten diagnósticos relacionados con depresión, en donde los adultos mayores manifestaron “*sentimientos de inutilidad*”, ya que la mayoría del tiempo no se ocupan en actividades que fortalecen sus habilidades o les permitan adaptarse a su situación del momento, encontrándose sobre todo sentados y sin realizar algún tipo de actividad física, recreativa o educativa, debilitando sus habilidades físicas y/o cognitivas, siendo importante resaltar que las funciones físicas y las acciones que se pueden realizar no solo dependen del estado de funcionalidad de dichas habilidades, en gran medida influye la percepción subjetiva que tiene el adulto mayor en cuanto a sus potencialidades, de acuerdo a lo manifestado por Salvarezza (1998) quien afirma que la percepción subjetiva del cuerpo influye en el concepto de “*viejísimo*” y en las relaciones que tiene el adulto mayor con su cuerpo, lo que produce en ocasiones enfermedades psicosomáticas importantes (Salvarezza, 1998 citado en Cerquera, 2007).

En coherencia con lo planteado, los adultos mayores expresaron: “*Yo no puedo, eso es para los jóvenes*”, “*Eso para que me va a servir, yo ya estoy viejo(a)*”, “*yo no me puedo mover eso es difícil*”, “*A mi si me gusta, pero rara vez nos hacen hacer ejercicios*”, “*Eso es bueno, así no nos dormimos*” o “*Así al menos hacemos algo*”. Ante lo cual, Ávila (2004), expresa que en la actualidad se considera fundamental la actividad física en los jóvenes y poco se escucha sobre su relevancia en los ancianos, cuando es precisamente el grupo de los adultos mayores el que más se beneficia, incluyendo a los “*viejos-viejos y a los frágiles*”, siendo importante mantener a la población de adulto mayor, funcionalmente activa, puesto que la práctica de ejercicios físicos trae consigo beneficios desde los componentes fisiológicos, cognitivos (fortalece la memoria y atención) y sociales (integración y participación social), sin importar la edad y el nivel de incapacidad. Lo anterior conduce a la creación de escenarios basados en la actividad física, en donde se considere la capacidad de los hombres y mujeres ancianos para responder a la actividad física progresiva, con mejoría en la capacidad aeróbica y/o

fuerza, basados en la frecuencia, intensidad y duración del programa de ejercicios que incluya actividad aeróbica y entrenamiento de fuerza.

Por otro lado, a partir de los reportes de las historias clínicas que se manejan en la FSG se logró conocer que algunos adultos mayores son diagnosticados con Demencia Senil, pero no se realizan acciones desde lo grupal, orientadas a su prevención. Lo que condujo a tener en cuenta, lo planteado por Oddone (2013) en relación al deterioro cognitivo, quien destaca, que si bien no existe un deterioro significativo en toda la población de la tercera edad, la mayoría de ella no posee una ocupación permanente que prevenga un mayor deterioro cognitivo o que lleve a cabo estrategias de rehabilitación, lo que puede llevar a un deterioro paulatino de todas sus capacidades; pues son muchos los factores que se consideran influyentes en la conservación de las facultades intelectuales, sin embargo como estrategia comunitaria, es necesario crear y fortalecer espacios de prevención de un mayor deterioro cognitivo con base a las habilidades o facultades que en la población se mantienen.

A partir de lo anterior y desde una valoración integral en la población de adulto mayor de la FSG, las necesidades identificadas durante el diagnóstico estaban directamente relacionadas con el estado emocional, dificultad desde la participación social y un mayor deterioro físico y cognitivo, lo cual se apoya en lo propuesto por Popolo (2001 citado en Durán, Valderrama, Uribe & Uribe, 2008) quien manifiesta que al hablar de envejecimiento se hace referencia a una etapa del ciclo vital del ser humano, a un periodo final en el cual se experimentan diversos cambios o deterioros a nivel físico, psicológico y social que dependen del estilo de vida, cambios que afectaran el bienestar integral del adulto mayor, si no posee herramientas y/o estrategias de afrontamiento.

Por tal razón, se evidenció la necesidad de crear estrategias y desarrollarlas a partir de un acompañamiento interdisciplinar para la población de la tercera edad de la FSG, centrándose en tres ejes básicos que se configuraron en la memoria, el apoyo social y la actividad física, como elementos relacionales y dependientes, que conllevarían a alcanzar la autonomía, el bienestar y la participación como productos de cada objetivo y como pilares del envejecimiento activo, resultados que se alcanzarían a través de la red de apoyo social “La Guanga”. Además de considerar el envejecimiento

como un proceso universal (Numan & Durán, 2012) que no se puede generalizar, ni considerar como un proceso común para todos los seres humanos, debido a que cada persona puede vivir de manera diferente esta etapa del ciclo de vida, dependiendo de las actitudes y sentires hacia la vejez; además de las estrategias de afrontamiento y recursos para enfrentar los cambios, lo que conlleva a que los efectos personales y sociales del envejecimiento no se vivan de igual modo en las personas (Fornós, 2003 citado en Numan & Durán, 2012).

Convocatoria de la Red de Apoyo Social “La Guanga”

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo mediante la creación de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, nombrada de esta manera, por hacer alusión a un telar de relaciones, apoyos y compromisos, en este caso, dentro y fuera de la Fundación Social Guadalupe, por hablar de un trabajo conjunto “de un tejer para construir”, identificando primero los nodos que la conformarían, es decir, las instituciones educativas que participarían en el proceso de investigación y serían los integrantes de la red. Para ello se determinaron los siguientes criterios:

1. Se identificaron instituciones de las cuales se recibiera un apoyo interdisciplinar al proceso de investigación.
2. Las características de los nodos estuvieron definidas por las áreas a fortalecer en el envejecimiento activo, es así, que para el área física, se buscó instituciones que tuvieran conocimiento en la práctica de ejercicios físicos, danzas o fortalecimiento de funciones básicas desde lo motor en el adulto mayor; para el área cognitiva, fue necesario instituciones que desarrollaran propuestas desde lo educativo y que a la vez fortalecieran los procesos cognitivos en el adulto mayor, finalmente, en el área de apoyo social, se buscó que las instituciones generaran espacios de esparcimiento, fortalecieran los logros alcanzados en cada encuentro a través del apoyo emocional y afectivo, fortalecieran las habilidades manifiestas en el adulto mayor y enriquecieran el vínculo entre el adulto mayor, la red de apoyo social y las investigadoras.
3. Los nodos que integrarían la red de apoyo social “La Guanga”, debían adquirir el mayor compromiso con la población y con el proceso de investigación, brindando respeto hacia el adulto mayor, funcionarios de la FSG, integrantes del

nodo y de la red de apoyo, siendo puntuales y responsables con los procesos que llevarían a cabo con la población de la tercera edad.

Seguido al proceso de la identificación de los nodos, las investigadoras visitaron varias instituciones de educación media y superior, cuyo propósito fue realizar encuentros desde una visión intergeneracional, fortaleciendo así el concepto de inclusión para la población de la tercera edad y comunidad externa a la FSG, en concordancia con lo manifestado por Martínez (2006) quien expresa que las experiencias y enfoques intergeneracionales como metodología de intervención, proporcionan una visión realista, ajustada y positiva de los diferentes grupos de edad, avanzando en una sociedad incluyente y compensada, ya que se propicia que los diferentes grupos de edad se relacionen, se conozcan y aprendan a respetarse, entablando un encuentro con el representante de las mismas. De igual manera, es coherente con el documento Conpes 2793, en el cual, desde 1995 a nivel Nacional, se aprueban los lineamientos de la política sobre atención al envejecimiento y a la vejez, contemplando como uno de los objetivos: “Desarrollar una cultura donde el envejecimiento y la vejez, sean considerados como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto, para eliminar así la discriminación y la segregación por motivos de edad y contribuir al mismo tiempo, al fortalecimiento de la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones” (República de Colombia, 1995 citado en Beltrán & Rivas, 2013). Propósito que también fue acogido por el Ministerio de la Protección Social en el 2007 con la formulación de la Política Nacional del Envejecimiento 2007- 2019 mediante: “La Promoción de espacios de intercambio intergeneracional en las escuelas básicas, a fin de aprovechar la experiencia y vivencias de las personas mayores y a su vez fortalecer espacios sociales de participación y acompañamiento” (Ministerio de la Protección Social, 2007 citado en Beltrán & Rivas, 2013).

En seguida, se llevó a cabo el encuentro con el representante de cada institución, dando a conocer el propósito del proceso de investigación y los aportes que se requerían de cada institución. Se manifestó que los nodos que integrarían la Red de Apoyo social “La Guanga”, estarían apoyados por las investigadoras desde la disciplina de psicología, quienes a la vez, serían las mediadoras para que los procesos se desarrollaran eficazmente entre los mismos nodos y con la población y se entregó una solicitud de

participación mediante un oficio en el que se especificó el objetivo general del proyecto de investigación “Fortalecer el envejecimiento activo en los adultos mayores de la Fundación Social Guadalupe mediante la creación de la Red de Apoyo Social “La Guanga”.

Las instituciones de educación media convocadas fueron: Institución Educativa Champagnat, Institución Educativa San Juan Bosco e Institución Educativa San Francisco Javier de Pasto, en las cuales se buscó el apoyo de los estudiantes de décimo grado, quienes para ese entonces, iniciarían con el trabajo social comunitario obligatorio. Con estos nodos se enfatizaría en la creación de espacios para fortalecer las habilidades de los adultos mayores, ya fueran de costura, creativas, matemáticas, físicas, etc., desde la elaboración de manualidades como un escenario más de esparcimiento, con el apoyo de los estudiantes. Al respecto Martínez (2006) reconoce el papel de las personas mayores en la comunidad, señalando una relación positiva entre actividad, salud y bienestar, haciendo énfasis en que la vejez se debe percibir y entender como una oportunidad personal de crecimiento, por lo tanto, serían los encuentros educativos, físicos y sociales una estrategia de afrontamiento positivo que ayudaría a sentirse bien con el paso del tiempo y a prevenir la dependencia. Es por esto que se derivó la necesidad de desarrollar programas en los que se concretaron propuestas fundamentadas en el modelo de envejecimiento activo, bajo características de diversidad e innovación que contemplen las diferentes dimensiones relacionadas con la participación social de las personas mayores y del nivel cognitivo y físico del adulto mayor.

En definitiva se buscó elaborar propuestas interdisciplinarias e intergeneracionales que apoyaran los procesos identificados a partir del trabajo entre las investigadoras y los nodos, partiendo de un concepto de salud biopsicosocial y teniendo presente que sean posibles de desarrollar en la FSG y con sus adultos mayores. Se pensó en articular propuestas atrayentes que dieran respuesta a las necesidades del conjunto diverso de adultos mayores de la comunidad, por lo tanto, entre las instituciones de educación superior convocadas, estuvo la Institución Universitaria Cesmag con los programas de: Licenciatura en Educación Física y Licenciatura en Pre-escolar, el primero, considerando que los estudiantes a partir del sexto semestre inician su práctica académica con la comunidad y tienen un mayor conocimiento en lo relacionado a la

práctica de ejercicios físicos para la población de adulto mayor; lo cual facilitaría el fomento de la práctica de ejercicios físicos en dicha población, y el segundo, porque a partir de su aporte se llevarían a cabo procesos orientados a fortalecer la memoria de trabajo mediante estrategias lúdico pedagógicas y encuentros educativos, lo que permitiría prevenir un mayor deterioro cognitivo.

Igualmente, dentro de las instituciones de educación superior convocadas estuvo la Universidad de Nariño, con los programas de Psicología y Promoción de la Salud, el primero, orientado a trabajar con los estudiantes de segundo semestre, teniendo en cuenta que una de sus asignaturas es “Procesos psicológicos superiores”, lo cual, sería vital para trabajar en estrategias dirigidas a fortalecer la memoria de trabajo y por ende fortalecer la atención y lenguaje como procesos coexistentes, ya que en el envejecimiento se puede afectar la memoria, al cambiar la forma como el cerebro almacena la información, siendo más difícil recordarla, sin embargo, la memoria a corto plazo y la memoria remota, usualmente no son afectadas, pero si la memoria reciente; considerándose estos, cambios normales (Ballesteros, 2002 citado en Pérez, 2010). De igual manera, con el segundo programa de pregrado se buscó la participación de estudiantes de quinto semestre, quienes iniciarían su práctica comunitaria desde la asignatura “Promoción de la Salud IV” y abordarían estrategias desde los hábitos de vida saludable.

La previa identificación de los nodos de acuerdo a los requisitos antes mencionados y los procesos a desarrollar desde los componentes físico, cognitivo y social, se apoyan en lo planteado por Serrano (2013), quien manifiesta que la realización de actividades estimulantes como: la práctica de ejercicio físico, el entrenamiento cognitivo y la participación en actividades sociales mediante el apoyo de las redes sociales, evitan el aislamiento, reducen el sentimiento de soledad e inseguridad, producen efectos beneficiosos y contribuyen a mantener la vitalidad cognitiva y el retraso de efectos negativos en la vejez.

Fase dos: Consolidación y Elaboración del plan de acción

Consolidación de la Red de Apoyo social “La Guanga”

Las investigadoras visitaron a cada institución convocada, con el fin de conocer la respuesta a la solicitud de participación en el proceso de investigación y saber con

cuantos nodos se conformaría finalmente la red de apoyo social “La Guanga”. Se recibió respuesta afirmativa por parte de las siguientes instituciones: Institución Educativa San Francisco Javier de Pasto con 26 estudiantes de décimo grado, Universidad de Nariño [Udenar] con 22 estudiantes de segundo semestre de Psicología y 24 estudiantes de quinto semestre de Promoción de la Salud e Institución Universitaria Cesmag [IUCesmag] con dos estudiantes de séptimo semestre de Licenciatura en Educación Física. De esta manera, la red de apoyo social “La Guanga” se conformó por 4 nodos, uno de ellos de educación media y tres de educación superior, para un total de 74 estudiantes.

La Institución Educativa San Juan Bosco e Institución Educativa Champagnat a las cuales se realizó la convocatoria, no hicieron parte del proceso de investigación, ya que no podían participar porque a la fecha habían iniciado el trabajo social comunitario con otras entidades.

Elaboración del plan de acción

Las investigadoras socializaron el proyecto de investigación a los nodos que conformaron la Red de Apoyo Social “La Guanga”. Se inició por una contextualización de la población de adulto mayor institucionalizados en la FSG y de la Institución como tal, dando a conocer: las patologías más comunes identificadas desde los reportes médicos (discapacidad visual, auditiva, motriz y del lenguaje) y psicológicos (depresión y demencia senil), el rango de edad que se encontró entre los 59-89 años y el número de adultos mayores institucionalizados que fue de 3 hombres y 32 mujeres para un total de 35 personas; ante estas características, llamó la atención de los estudiantes de la Institución Educativa San Francisco Javier de Pasto, el hecho de que en la FSG se albergara más mujeres que hombres, expresando lo siguiente: *“si hay más mujeres, es más fácil trabajar porque los abuelitos a veces son groseros, y con ellas nos vamos a entender mejor”* o *“yo también he jugado con mi abuelo, pero me resulta más fácil jugar y entender a mi abuela”*. Los estudiantes dieron a entender que su preferencia por trabajar con la población femenina se debía a experiencias o comentarios de que los adultos mayores hombres eran aburridos, vulgares, usaban insultos o incluso agresiones físicas. Ante lo cual, las investigadoras dieron a conocer que en ocasiones las circunstancias en las cuales viven los adultos mayores, sea hombre o mujer, en este caso,

aquellos albergados en la Fundación Social Guadalupe, conllevan a que se encuentren aburridos, sean agresivos o no les guste participar, sin embargo, resaltaron que a partir del diagnóstico se observó y se conoció que los adultos mayores hombres de la albergados en la FSG, son colaboradores, respetuosos y participativos, lo cual tiene relación con los fenómenos sociales antes mencionados. Posteriormente en la contextualización se dio a conocer que la población de adultos mayores se encontraba en un estado total de abandono, donde muy pocos tenían familia pero no se sabía nada de ellos, y por esa razón se encontraban institucionalizados.

Seguidamente, se dio a conocer el objetivo general del proyecto de investigación “Fortalecer el envejecimiento activo en los adultos mayores de la Fundación Social Guadalupe mediante la creación de la Red de Apoyo Social “La Guanga” y los objetivos específicos “Fortalecer la memoria de trabajo en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe a partir del acompañamiento de los nodos de la red de apoyo social “La Guanga”, “Promover la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe a partir del acompañamiento de los nodos de la red de apoyo social “La Guanga” y “Fortalecer la red de apoyo social “La Guanga” a partir de la identificación de los aportes de cada nodo en el proceso de investigación”; enfatizando que estos objetivos serían posibles con el apoyo y compromiso de cada nodo, puesto que todos los procesos serían dependientes el uno del otro.

Por parte de las investigadoras se manifestó que los procesos que se llevarían a cabo dentro del proyecto de investigación, se desarrollarían desde las competencias del nodo, quienes a la vez adquirirían un compromiso con el proceso de investigación, ejecutando estrategias que les permitiera desarrollar las funciones otorgadas desde el objetivo general y específicos, sin olvidar que las actividades así fueran desarrolladas por nodos diferentes, estaban dirigidas a alcanzar un propósito en común que era fortalecer el envejecimiento activo del adulto mayor. Además de tener presente la importancia de que los procesos realizados por cada uno de los nodos, estarían enlazados y no serían procesos aislados.

Asimismo, en este primer encuentro entre las investigadoras y cada uno de los nodos, se dio espacio para que estos retroalimentaran las propuestas ya mencionadas por

las investigadoras, a la vez que adquirieron compromisos frente a la investigación y con la población. De esta manera: con los integrantes del nodo *segundo semestre de Psicología de la Udenar*, se propuso retomar los juegos de mesa conocidos y no conocidos por la población de adulto mayor, de modo que fuera posible motivar su participación, enlazar desde la Psicología los juegos cognitivos con base en la resolución de problemas y tener un acompañamiento más cercano con el adulto mayor, con los integrantes del nodo *quinto semestre de Promoción de la Salud de la Udenar*, se expuso que su acompañamiento a la población iría orientado desde los procesos relacionados con hábitos de vida saludable, llevando a cabo estrategias como danzas, dramatizaciones, colorear, entre otros; de acuerdo a las habilidades físicas y cognitivas manifiestas en los adultos mayores, con los integrantes del nodo *séptimo semestre de Licenciatura en Educación Física de la IUCesmag*, al reconocer que sus competencias se relacionaban con las actividades físicas y la recreación, se desarrollarían procesos orientados al área física, teniendo en cuenta un diagnóstico elaborado desde su disciplina. Finalmente, con los integrantes del nodo *décimo grado de la Institución Educativa San Francisco Javier de Pasto*, se propuso fortalecer las habilidades cognitivas, físicas y/o sociales de la población y los logros alcanzados por los otros nodos a partir de las manualidades.

De esta manera, se dio paso a la consolidación del plan de acción a ejecutar con el acompañamiento de los nodos de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, los cuales desarrollaron estrategias a partir de los encuentros intergeneracionales en favor del envejecimiento activo del adulto mayor institucionalizado en la FSG; encuentros que permitieron resaltar la importancia de los vínculos que se generaron entre la Red de Apoyo Social y la población de adulto mayor, al aportar al bienestar de esta población. Lo anterior se apoya en lo manifestado por Cardona, (2008), quien manifiesta que las relaciones sociales influyen sobre el envejecimiento físico y cognitivo a través de vías psicológicas, comportamentales y fisiológicas, ya que al estar integrado a la familia y a la comunidad, produce un sentimiento positivo con la vida.

Fase tres: Ejecución del plan de acción y Seguimiento

Para dar comienzo a la ejecución del plan de acción se tuvo en cuenta lo manifestado por Brigeiro (2005) quien expone que el “envejecimiento activo” o también

conocido como “envejecimiento exitoso”, posee cuatro connotaciones generales, las cuales se exponen de la siguiente manera: La primera, se refiere a la promoción del potencial individual, capaz de generar satisfacción física, psicológica y social, según el individuo y su grupo de edad, la segunda connotación, toma como parámetros del envejecimiento activo, el funcionamiento que más se acerque al de la media de la población más joven, siendo adoptada por las prácticas de salud, educativas y estéticas destinadas a preservar la juventud y retardar los efectos del envejecimiento, la tercera idea, de envejecimiento activo se relaciona con la identificación de comportamientos para los cuales los individuos poseen un buen desempeño y optimización de su ejecución, por medio de mecanismos de entrenamiento y motivación y la cuarta definición, se basa en la creación de espacios en los que se promueva la participación social e intergeneracional, de tal manera que se rescate el valor humano del adulto mayor y se modifique la percepción de “inutilidad” en la población joven y en la población de la tercera edad. De igual manera esta definición, se apoya en lo manifestado por Martínez & Díaz (2006) quienes exponen que desde el modelo de envejecimiento activo la población de adulto mayor debe permanecer integrada en la sociedad, evitando sistemas que generen segregación o distancia del resto de la comunidad, en donde los centros para la población de adulto mayor deben concebirse y articularse en recursos abiertos a la comunidad, y proyectar esta apertura en una doble dirección: diseñar programas y organizar actividades en otros espacios en colaboración con otros recursos comunitarios.

De esta manera, primero se establecieron los tiempos en que se desarrollaron los encuentros entre los nodos de la Red de Apoyo Social “La Guanga” y la población de la tercera edad. Los encuentros se dieron en los días de semana, comprendidos entre lunes a viernes en horarios que dependieron de la disponibilidad de tiempo de cada nodo, fue así, que el nodo *décimo grado de la Institución San Francisco Javier*, realizó los encuentros los jueves de cada semana en horas de la tarde, el nodo *segundo semestre de Psicología de la Udenar*, dividido en dos grupos según disponibilidad de los estudiantes, se encontró los martes el grupo I y los jueves el grupo II, en horas de la Mañana, el nodo *Licenciatura en Educación Física de la IUCesmag*, se reunió con la población los lunes y viernes en la mañana y jueves en la tarde y el nodo *quinto semestre de Promoción de*

la salud de la Udenar, se encontró con la población los viernes durante la mañana; cabe manifestar que cada nodo trabajó con la población de una a tres horas aproximadamente, dependiendo del proceso que desarrollaron, llevando a cabo un encuentro por semana durante nueve meses, en donde fue necesario el acompañamiento de las investigadoras dando un seguimiento a cada proceso.

Igualmente, se realizaron una vez al mes los grupos de discusión con cada nodo, convirtiéndose ésta en la tercera técnica aplicada, mediante la cual, se evaluó la forma como se desarrollaron los procesos con la población de la tercera edad, llevando a cabo una retroalimentación desde las investigadoras a los nodos y viceversa, obteniendo una mayor comprensión del trabajo de cada nodo y de cada estrategia, con el fin de fortalecer el trabajo en red y por ende el proceso de investigación. Seguidamente las investigadoras se reunieron con los coordinadores de cada nodo para dar a conocer de qué manera el trabajo de las instituciones y sus estrategias se conectaron para cumplir con los objetivos de la investigación.

Enseguida, se dará a conocer como se llevaron a cabo los encuentros entre la población de la tercera edad institucionalizada en la FSG y los cuatro nodos de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, con el acompañamiento de las investigadoras y el continuo seguimiento al proceso de intervención. Cada nodo tuvo un encuentro inicial denominado “El primer acercamiento”, en el cual, cada uno realizó la presentación de sus integrantes y desarrolló actividades para evaluar las dificultades y posibilidades o ventajas para lograr la participación y motivación de la población de la tercera edad, dando pie a que cada uno de los nodos visualizara las formas como llevaría a cabo los encuentros posteriores a partir de sus propias competencias.

Fortalecimiento de la memoria de trabajo

En el envejecimiento normal se observan cambios lentos y continuos en las funciones cognitivas sobre todo en velocidad de procesamiento y memoria de trabajo. Blasco y Meléndez (2006 citados en Valencia, Morante & Soto, 2014) “manifiestan que una de las dificultades cognitivas en los adultos mayores es la memoria, dificultad relacionada con el proceso de codificación y recuperación, debido a que en las personas de la tercera edad se presenta la incapacidad de separar los estímulos no deseados de los deseados, debido a alteraciones en las estructuras cerebrales encargadas de la atención y

a problemas ejecutivos.” (p, 115) En relación a esto, cada nodo desarrolló diferentes escenarios que permitieron una variedad de estímulos, permitiendo que el adulto mayor fortaleciera procesos de atención, encaminados a fortalecer la memoria de trabajo a partir del uso del lazo articulatorio y la agenda viso espacial (Torres, Tornay y Gómez, 1999).

Los integrantes del nodo *segundo semestre de Psicología de la Udenar*, desarrollaron actividades relacionadas con juegos cognitivos basados en la resolución de problemas, abordando juegos de bingo y lotería. En donde a partir de la descripción de las imágenes contenidas en los cartones de juego se logró que los adultos mayores las identificaran. Así el nodo expresó:

”Esta imagen, es una fruta, su forma es redonda, es de color amarillo y para los que la conocen es rica en vitamina c”

Ante esta descripción, la población de adulto mayor participante expresó:

“es amarillo, el mango también es amarillo, pero no es muy redondo y tampoco está en las fichas” o “si es amarilla y tiene vitamina c, creo que es la naranja y en el cartón del juego está a la izquierda”

Fue así como se orientó el trabajo desde el nodo y la participación del adulto mayor. Además, a partir de estas expresiones fue posible evidenciar que al avanzar en los procesos, se fortaleció la identificación de estímulos desde sus características y la ubicación en el espacio y se fortaleció el lazo articulatorio mediante la repetición de orientaciones o claves generadas por los nodos.

Asimismo, este nodo llevó a cabo los juegos como el laberinto y la escalera, los cuales se desarrollaron con base en orientaciones de “ubicación”, donde el nodo expresó:

“Correr la ficha tres cuadros a la izquierda”, “Ahora subir la ficha dos cuadros más” o “ahora avanzamos seis cuadros a la derecha”

Y el adulto mayor expresó:

“¿para donde es izquierda?”, “¿para donde es la derecha?”, “¿Cómo subo la ficha dos cuadros?” o “joven, ya corrí la ficha a la izquierda ¿está bien?”

En este sentido, los integrantes del nodo orientaron a la población hasta llegar a la meta que era salir del laberinto o finalizar con la totalidad de escalones contenidos en el juego la escalera. Fue así, como el nodo aportó en el fortalecimiento de los

componentes de la memoria de trabajo y los procesos psicológicos como atención y lenguaje, sin embargo, estos no fueron los únicos procesos desarrollados, también se llevó a cabo el reconocimiento de números e imágenes y la repetición en voz alta de los mismos, igualmente, el nodo *quinto semestre de Promoción de la Salud de la Udenar*, se enfatizó en el desarrollo de ejercicios básicos como la unión de parejas o la agrupación en conjuntos con características semejantes, identificadas en imágenes u objetos, en donde el nodo expresó:

“Pedimos a los abuelitos, que observen en la fundación y agrupen objetos que tengan las siguientes características: su forma sea cuadrada, pero no rectangular, de color blanco y café, que tenga patitas pero no importa cuántas, y que su base sea el piso”.

Ante estas orientaciones el adulto mayor se dirigió a buscar el objeto y realizó algunas preguntas como:

“¿El objeto que buscamos está arriba (segundo piso) o abajo (primer piso)?”

“solo las mesas están en el piso y las sillas pero son rojas”

De lo anterior, se recalca la claridad en las orientaciones dadas por los integrantes del nodo, lo que posibilitó la participación del adulto mayor. A la vez se evidenciaron los logros alcanzados a partir del desarrollo de estos procesos en el adulto mayor, como: la identificación de colores, formas, tamaños y ubicación en el espacio; bases para fortalecer la agenda viso-espacial. El lazo articulador se fortaleció a partir de la repetición, secuencia, seriación y la vocalización de canciones que contenían sonidos de animales, además de fortalecer procesos de atención y lenguaje verbal. De igual manera, el nodo *Licenciatura en Educación Física de la IUCesmag*, abordó desde el componente de lazo articulador, ejercicios relacionados con la repetición y memorización de canciones que permitieron al adulto mayor reconocer partes de su cuerpo y memorizar las canciones por completo. A través de la planificación de rutinas de ejercicios ordenadas y repetitivas, se fortaleció su aprendizaje, trabajando cada parte de su cuerpo, empezando en la cabeza y terminando en los miembros inferiores, haciendo alusión a un recorrido por el cuerpo para que fuera más entendible para ellos; para este proceso el nodo expresó:

“todos con las manos en la cabeza, bajamos y tocamos la punta del pie”, “cuento 5, y todos con la mano en el hombro izquierdo del compañero” y/o “María con su mano izquierda agarrara la mano izquierda de Marina, y marina la mano derecha de María”

En consecuencia el adulto mayor llevó a cabo las indicaciones, identificando orientaciones basadas en ubicación, reconocimientos de las partes del cuerpo, nombres de los compañeros y serie de números, orientándose en el fortalecimiento de la memoria de trabajo y la atención. En este sentido, los integrantes del nodo *décimo grado la Institución Educativa San Francisco Javier* enfatizaron los encuentros en la elaboración de manualidades alusivas a fechas especiales para el adulto mayor como: 31 de octubre, navidad, día del adulto mayor, etc., orientándolos en el uso adecuado de los colores, identificación y ubicación de estímulos en el contexto, a través del reconocimiento de colores e imágenes, la relatoría de historias de vida y el recuerdo de cómo se llevó a cabo los encuentros con cada uno de los nodos.

Para evidenciar el fortalecimiento de la memoria de trabajo con base en la ubicación en el espacio, la repetición, la memorización de nombres, etc., el nodo realizó preguntas a partir de los encuentros anteriores, para ello expresó:

“¿Margarita, cual es mi nombre?, ¿Cuándo fue la última vez que nos encontramos?, ¿En dónde nos vimos?, ¿Yo que traía puesto?, ¿Recuerda el detalle que le entregue? y/o ¿Qué hablamos hace ocho días?”.

Así, el adulto mayor respondió:

“siempre estoy aquí en la fundación, y por eso nos vimos aquí”, “usted estaba con el uniforme que tiene puesto hoy”, “me acuerdo que a usted me conto de donde venía, y yo lo que hice antes de estar en la Fundación, y me gusta que me digan Señorita Ana Celia” y/o “eran muchos estudiantes que me dijeron como se llaman, y no me acuerdo de todos, pero usted se llama Laura o aura”.

De esta manera, los Procesos desarrollados por la Red de Apoyo Social “La Guanga” se apoyan en lo expuesto por Yesavage, Rose & Spiegel (1982 citados en Bentosela & Mustaca, 2005) quienes sustentan que el entrenamiento en habilidades cognitivas como son los juegos, las relatorías y el visualizar imágenes, puede mejorar el aprendizaje y la memoria.

En los primeros grupos de discusión con cada nodo se logró evaluar la efectividad de las actividades en relación a si se estaban o no desarrollando correctamente, priorizando en que se debían tener en cuenta las características y habilidades de cada adulto mayor, teniendo en cuenta como lo expresan Casanova & Casanova (2004) que en el envejecimiento normal como en el patológico, la disfunción amnésica es la alteración cognoscitiva más común que afecta la calidad de vida, la capacidad de nuevos aprendizajes y la evocación de información valiosa en el adulto mayor, siendo la disfunción amnésica un fenómeno normal en los ancianos más que una etapa inicial de una demencia u otra enfermedad, que requiere de estrategias de intervención, a partir de las cuales se logre prevenir un mayor deterioro en la calidad de vida desde las funciones físicas y cognitivas.

Al principio del proceso se observó que para algunos adultos mayores fue difícil comprender algunas actividades, quienes expresaron “*no entiendo*”, “*que es lo que hay que hacer*”, “*ay, yo no entiendo, hágalo usted*”, “*yo no puedo hacer eso*”, etc. Ante lo cual, fue importante la intervención por parte de las investigadoras y coordinadoras de nodo, resaltando que se debían modificar ciertas cosas en la forma de trabajar, teniendo en cuenta las características de los adultos mayores. Además se planteó la posibilidad de que fueran más detallados al momento de explicar las actividades al adulto mayor y al guiarlos durante su desarrollo, sin dejar que realizaran las actividades por si solos. En cada grupo de discusión se resaltó que para el cumplimiento de este objetivo fue importante el uso de juegos de mesa y el trabajo en equipo que se realizó según la distribución de los adultos mayores por mesa, buscando diversas aplicaciones de los juegos y por ende diversas formas de aprendizaje para el adulto mayor, tal como lo exponen Blasco y Meléndez (Ciano, & Gavilán,2010) sobre que, las personas ancianas toman más tiempo en aprender la tarea, pero una vez aprendida no la olvidan tan rápido como los jóvenes, planteando la posibilidad de generar procedimientos de evaluación cognitiva en adultos mayores que se centren más en las estrategias de solución que en el resultado de la misma.

Los procesos desarrollados por los nodos en relación a los juegos cognitivos con base en la resolución de problemas, no solo fortalecieron las funciones cognitivas como memoria, atención, lenguaje y percepción, sino que además, permitieron generalizar los

modelos de resolución de problemas a otros problemas relacionados, puesto que estos procesos son comprendidos desde la estimulación cognitiva, tal como lo mencionan Hartley y Anderson (1986 citado en Bentosela, 2005) quienes manifiestan que los adultos mayores no generan o usan espontáneamente estrategias óptimas para resolver problemas de búsqueda, pero si se los instruye sobre su uso o se enseñan modelos de estrategias, pueden ejecutar las tareas adecuadamente y generalizar esos modelos a otros problemas relacionados. Se reconoció la importancia de iniciar cada encuentro con preguntas relacionadas con los encuentros anteriores, logrando que recordaran detalles relacionados con los materiales, usos, procesos, y personas que acompañaron la actividad. Finalmente en los encuentros posteriores además de las actividades antes mencionadas, se reconoció el valor de incluir en los encuentros relacionados con fechas especiales como: navidad, halloween, día de la madre, día del adulto mayor, etc., la creación de historias que partieran de las propias historias de vida de los adultos mayores, lo cual, permitió que recordaran eventos pasados a partir de elementos actuales. Así mismo, se propuso incorporar en todos los encuentros, algunas acciones que se llevaron a cabo en las primeras actividades, como una forma de fortalecer su aprendizaje con el uso del repaso continuo, la aplicación constante de habilidades y la elaboración de actividades cada vez más complejas.

Promoción de la práctica de ejercicios físicos

Ruipérez y Llorente (1996 citados en Casas & Fraile, 2007) expresan que la “vejez” constituye en la actual sociedad una fuerza social emergente, unida a los hábitos de vida saludable y oportunidades que generan la aparición de “colectivos emergentes”, cuyas necesidades reclaman una atención especial y diversificada, así como una correcta promoción y planificación para poder responder a sus necesidades.

En respuesta a estas necesidades se buscó que el adulto mayor promueva la práctica de ejercicios físicos como un hábito de vida saludable, mediante un programa de intervención propuesto y desarrollado en conjunto con la Red de Apoyo Social “La Guanga”, para esto cada nodo aportó con el desarrollo de estrategias relacionadas con los ejercicios físicos (fuerza, movilización y equilibrio), estrategias adoptadas por el adulto mayor como rutinas y ejecutadas antes o después de un encuentro con la Red de

Apoyo Social, como se mencionó anteriormente La Red de Apoyo Social realizó aportes como los siguientes:

Licenciatura en Educación Física de la IUCesmag y quinto semestre de Promoción de la Salud de la Udenar, se focalizó desde la práctica de ejercicios físicos como la fuerza de músculos, equilibrio, movilización, flexibilidad y el fortalecimiento de la motricidad gruesa y fina. Dicho proceso se llevó a cabo con orientaciones dadas por el docente, orientaciones en las que expresó:

“manos arriba”, “manos abajo”, “manos a la izquierda” y “manos a la derecha”, y/o “5 pasos al frente” “5 pasos atrás”, “5 pasos a la derecha” y/o “5 pasos a la izquierda”,

Sin embargo, en un comienzo la población no se encontraba motivada para la realización de los ejercicios físicos, expresando:

“yo no quiero hacer ejercicios”, “estoy cansada, y yo ya no puedo hacer eso”, “no, a mí no me toque”, “yo no miro bien, y me equivoco” y/o “no escucho nada”.

Con base en lo anterior, la Red de Apoyo Social “La Guanga” implementó estrategias a partir de las cuales el adulto mayor recibió reforzamiento social y en algunos casos reforzamiento material, mediante esta táctica se generó una mayor participación y motivación en el adulto mayor en relación a los escenarios de ejercicios físicos. Otro de los procesos desarrollados con base en la promoción de la práctica de ejercicios físicos como hábitos de vida saludable en el adulto mayor fue la Creación de una Danza retomando espacios de recreación pero también de aprendizaje. Es por esto que al retomar estrategias con base en los hábitos de vida saludable se fortalecen los aprendizajes que en el adulto mayor se mantienen, aportando a su calidad de vida, teniendo en cuenta que es el sujeto quien lleva a cabo las conductas aprendidas a partir de estos encuentros, lo cual se apoya en lo mencionado por Barrios & Hernández (2012), quienes afirman que los hábitos de vida saludable y la práctica sistemática de ejercicios físicos, son sin duda, las mejores credenciales para una vejez saludable, conducta que debe ser impulsada por la sociedad y desarrollada por todas las generaciones y se debe mantener en la población, lo que permite un logro social reflejado en adultos mayores vitales, activos y con mejor calidad de vida, que contribuye a una plena incorporación social.

Otro de los propósitos en relación a la promoción de la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor, fue el fortalecer la coordinación motriz fina, desde los aportes de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, en este sentido los nodos utilizaron una estrategia en común la cual se basó en la elaboración de manualidades, para ello se realizó con el uso de sus manos recortes y bolas de papel, en tamaños variados, de ahí se procedió a pegar estos elementos con base en colores y tamaños requeridos por el objeto a decorar, en este sentido, también dibujaron líneas, círculos, imágenes y escribieron sus nombres, esto para los adultos mayores que podían realizarlo, con la anterior estrategia se retomó la motricidad fina en los dedos de las manos, y así mismo para fortalecer la motricidad fina de los dedos de los pies se desarrolló estrategias con el uso de balones (Rubio, 2012). Estrategias que fortalecieron la motricidad fina a partir de los ejercicios físicos realizados con sus manos, parte esencial del cuerpo humano que requiere que el adulto mayor ejecute movimientos de coordinación motriz fina.

Para comprender los procesos desarrollados por la Red de Apoyo Social “La Guanga” en relación a la motricidad fina, la investigación se apoya en lo sustentado por Rubio, (2012), quienes manifiesta que la coordinación motriz fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos. Haciendo referencia a las destrezas que se tienen con dichas partes en forma individual o entre ellas, por ejemplo, recoger elementos muy pequeños con los dedos de la mano. De igual manera la coordinación de motriz fina se poya en la coordinación viso - motriz, donde se implica la coordinación de éstas con la vista, en esta se consideran habilidades como dirección, puntería y precisión. Las cuales se fortalecieron mediante actividades de rasgar, enhebrar, lanzar, patear, hacer rodar, etc. En ambos casos el adulto mayor mantiene una interacción con los objetos, sin embargo, en la segunda es más una exploración a partir de la cual el adulto mayor identifica funciones.

En los grupos de discusión con cada nodo, se reconoció la importancia de guiar paso a paso a cada adulto mayor en las actividades y motivarlos a desarrollar los procesos posteriores, con la participación de todos los integrantes de los nodos para apoyarlos en la ejecución de las estrategias relacionadas con la gimnasia y la danza dirigida; teniendo en cuenta que algunos adultos mayores manifestaban dificultades para mantenerse de pie, escuchar, movilizarse, etc. Las investigadoras dieron a conocer a la

Red de Apoyo que fue importante que uno o dos estudiantes hayan dirigido una estrategia determinada, sin embargo se reconoció el trabajo en equipo al momento de guiar a los adultos mayores, lo que posibilitó fortalecer procesos de aprendizaje y adquisición de nuevos conocimientos. De manera semejante, se ejecutaron estrategias que aportaron al fortalecimiento de las funciones básicas en el adulto mayor, desde escenarios que promovieron la práctica de ejercicios físicos y hábitos de vida saludable, con el propósito de orientar a la población de la tercera edad en torno al envejecimiento activo, lo cual, se apoya en el referente teórico planteado por Barrios & Hernández (2012), quienes afirman que el ejercicio físico realizado con regularidad puede retrasar la aparición de algunas enfermedades degenerativas, mantener la capacidad funcional motora y cognitiva, y contribuir a la autonomía del individuo y a la mejoría de su calidad de vida.

Por lo anterior, se reconoció que los ejercicios ejecutados se basaron en las características y habilidades físicas evidenciadas en los adultos mayores de la FSG, lo que impulsó la participación de la mayoría de la población de la Tercera Edad. Para esto fue primordial que el inicio de la investigación se planteó la realización de rutinas simples, teniendo en cuenta que era una población sedentaria, sin embargo esta estrategia se complejizó en encuentros posteriores. Ya que en un inicio los nodos expresaron dificultad para trabajar con los adultos mayores, expresando: *“yo había trabajado con adultos mayores, pero aquí hay algunos que es más evidente el deterioro físico”*, por lo anterior, las investigadoras recalcaron la importancia de trabajar con todos los adultos mayores, en donde los nodos desde sus competencias y habilidades motive al adulto mayor en la realización de los ejercicios físicos desde sus posibilidades, etc. Además se reconoció que los procesos focalizados en fortalecer la práctica de ejercicios en el adulto mayor con base en la coordinación motriz gruesa y fina, alcanzó logros significativos puesto que favoreció el bienestar integral del adulto mayor mediante la prevención de enfermedades físicas o biológicas, el sedentarismo, el auto-concepto, la auto-estima, las funciones cognitivas y las habilidades de socialización, habilidades entendidas como indicadores del envejecimiento activo en la población de la tercera edad. Así mismo, se agrega que los alcances de prevención y promoción se generaron a partir del trabajo realizado por la Red de Apoyo Social “La Guanga” conformada por los

4 nodos, los cuales para algunos encuentros, desarrollaron diferentes estrategias con el fin de alcanzar un mismo objetivo, y para otros casos las estrategias fueron similares y/o complementarias, fortaleciendo diferentes componentes de los objetivos de manera progresiva.

Fortalecer la Red de Apoyo Social “La Guanga”

Walker y colaboradores (1977 citado por Guzmán & Huenchuan 2004) definen a las redes sociales como “la serie de contactos personales a través de los cuales el individuo mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional, ayuda material, servicios e información”. Además se reconoce la interacción con la red de apoyo como una práctica simbólica-cultural que incluye el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social.

Es por esto que cuando se habla de redes sociales, está implícita la idea de intercambio de apoyos, que constituye la esencia de la existencia de las redes. No obstante, “hay que tener presente que la importancia de las redes de relaciones varían en el tiempo y en el espacio; en coyunturas específicas pueden ser muy importantes, pero en otras son menos relevantes” (Robert, 1973 citado en Guzmán & Huenchuan, 2003, p. 35). De esta manera, la Red de Apoyo Social “La Guanga” está integrada por adolescentes, jóvenes y adultos, siendo el ***encuentro intergeneracional*** la base para generar la “participación social y el apoyo emocional” desde el nodo y el adulto mayor, puesto que en el tiempo y en medio de los procesos se fortaleció el vínculo entre ellos, a la vez que fue la puerta de entrada para que la Red de Apoyo Social “La Guanga”, ejecutara procesos orientados a fortalecer el Envejecimiento Activo en la población de la tercera edad de la FSG. Si bien la Red de Apoyo en su totalidad brindó apoyo emocional y generó espacios de participación social, se hará alusión a cada nodo, de tal manera que se evidencie como se generó el proceso. Los integrantes del nodo *segundo semestre de Psicología de la Udenar* y de *Licenciatura en Educación Física de la IUCesmag*, promovieron en cada escenario la participación social y el apoyo emocional, para motivar a los adultos mayores a desarrollar cada actividad, mediante el reconocimiento de sus habilidades y el interés sobre su estado de ánimo antes de iniciar y al finalizar cada encuentro, para recalcar su apoyo los integrantes de cada nodo expresaron:

“hoy venimos con todo el ánimo para trabajar con ustedes, ¿ustedes estarán dispuestos a trabajar con nosotros?”, “si usted sabe pintar, ya logra identificar los colores, entonces ¿por qué no hacemos algo diferente?, yo le colaboro”, “no se desanime, inténtelo de nuevo, todavía nos queda tiempo” o “¿Qué le parece si le ayudo?”

A manifestaciones como estas, el adulto mayor expresó.

“no es que no quiera, el problema es que no puedo, pero si me ayudan bueno”, “si me ayuda, pero me ayuda hasta el final, no me vaya a dejar con el trabajo medio hecho y después se va” o “sabe señorita, hoy estoy contento(a) porque mi compañero(a) no me peleo, entonces repitamos el trabajo”

Lo anterior evidenció que las expresiones de apoyo por parte de los nodos, el reconocimiento de los logros alcanzados y las habilidades que tiene la población, generaron en el adulto mayor motivación y percepción de apoyo para llevar a cabo los ejercicios, sin importar, si era el inicio del proceso o la repetición del mismo, lo importante fue la culminación con éxito de dichos ejercicios.

Asimismo, el nodo *quinto semestre de Promoción de la Salud de la Udenar* desde la participación social y el apoyo emocional, se enfatizó en reconocer las habilidades de los adultos mayores, sus potencialidades y fortalecer su estado de ánimo durante el desarrollo de la actividad. Por lo anterior el nodo expresó:

“¿qué le parece la actividad de hoy?”, “le está quedando muy bonito su trabajo, ¿Cómo se siente, está feliz o solo contento(a)?”, “usted es muy bueno(a) para recortar, debería hacerlo todos los días”

Ante estas expresiones el adulto mayor manifestó:

“las actividades que ustedes nos traigan son bienvenidas, porque así aprovechamos el tiempo”, “uno está contento(a) cuando lo vienen a ver, y entre todos jugamos, y ver a los otros abuelos que también están contentos es bueno”, “yo puedo recortar, pero despacito, les ayudo a las abuelas que hacen más despacio”

De lo anterior, se recalca el reconocimiento que se hizo a las habilidades que posee la población, pues se logró promover entre los adultos mayores la identificación y el reconocimiento de sus habilidades, así mismo, al preguntar por su estado de ánimo, el adulto mayor logró percibir un bienestar propio como colectivo a partir de los

encuentros con los nodos e identificar que fue un encuentro con jóvenes, adultos y adolescentes.

Finalmente, el nodo *décimo grado de la Institución Educativa San Francisco Javier* construyó espacios que permitieron reconocer y valorar la labor del adulto mayor, desde los escenarios en los cuales se requirió las habilidades y el conocimiento de los mismos, rindiendo un homenaje mediante la escucha al adulto mayor, como parte del apoyo emocional y su participación social.

Los grupos de discusión permitieron dar a conocer las fortalezas y dificultades evidenciadas por cada nodo, sus coordinadoras y las investigadoras, con el fin de plantear las posteriores estrategias y su desarrollo, encaminadas a obtener logros que permitieran alcanzar el objetivo planteado. Los nodos manifestaron dificultad para desarrollar las primeras actividades debido a que algunos adultos mayores se rehusaban a participar por pensar en que ellos no irían más a la fundación, ante lo cual, las investigadoras dieron a conocer que este es un temor de los adultos mayores, siendo uno de los fenómenos sociales que se identificó en ellos, por lo que era necesario que cada nodo reiterara en cada encuentro su acompañamiento para lograr su participación. Las investigadoras al igual que las coordinadoras de cada nodo reconocieron que fue primordial priorizar en que los nodos actuaban como un apoyo en el desarrollo de actividades de construcción de manualidades, dibujar, colorear, etc., y que no debían realizar el trabajo por los adultos mayores, ya que se observó que algunos de ellos solicitaron a los estudiantes que realizaran estas cosas, expresando “*Hágalo usted, yo no puedo*”, “*tenga ayúdeme, hágalo usted (toda la actividad)*” o “*usted si puede, hágalo usted*”; hecho que permitió que los nodos en los posteriores encuentros enfatizaran en que el adulto mayor participara durante toda la actividad.

Finalmente, fue importante reconocer ante los nodos las oportunidades que se dieron al trabajar de manera constante, continua y ante un vínculo emocional y social, ya que los adultos mayores contaron con el apoyo de ellos durante todo el proceso, enfocando los encuentros a la escucha, intercambio de emociones y expresiones de afecto.

En relación a todo el proceso ejecutado y descrito anteriormente, se reconoció que los procesos desarrollados por los nodos no se desligaron del eje central de esta

investigación, al contrario, promovieron el envejecimiento activo en la población de la tercera edad y en la sociedad en general, partiendo de algo fundamental; que para contar con una población sana es importante considerar lo denominado por la OMS ante lo que se considera el envejecimiento activo, el cual incluye estrategias de promoción de salud y prevención de las deficiencias y las discapacidades e involucra programas de ejercicio físico o actividad física practicados de manera regular. Además, la literatura informa que el ejercicio o la actividad física practicada de manera regular, mejora las funciones cognitivas como memoria, atención y lenguaje, reduciendo el riesgo de padecer demencia y enfermedad de Alzheimer, así mismo, fortalece las habilidades sociales, un factor que comúnmente se ve afectado en el ciclo de la vejez (Ladindez & Contreras, 2012).

Además de evidenciar que los procesos desarrollados por cada nodo de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, se enlazaron y se orientaron bajo unos objetivos en común, ya que abordaron procesos psicológicos, otorgaron a la población el apoyo emocional, la guía cognitiva y a la vez generaron espacios de participación social para la población de adulto mayor. De igual manera, en los encuentros con los coordinadores de cada nodo, se dio a conocer el trabajo desarrollado por los demás nodos, resaltando los logros de cada uno durante todo el proceso, su relación con las actividades ejecutadas por los demás integrantes de la red y el papel primordial que cumplió la comunicación acertada y oportuna entre las investigadoras y los nodos en cada momento del proceso de investigación.

Fue importante reconocer que el desarrollo de los encuentros desde los ejes cognitivo, físico y social, que permitieron fortalecer el envejecimiento activo en la población de la tercera edad de la FSG se fundamentaron en la integración y participación social generada entre la Red de Apoyo Social “La Guanga” y la población de la tercera edad, en donde fue fundamental crear estrategias de inclusión social e intergeneracionales, y el considerar que la discapacidad no es una consecuencia inevitable del envejecimiento, que las situaciones de fragilidad son crecientes a edades avanzadas con el riesgo de generar pérdida de autonomía y dependencia, donde el deterioro funcional y cognitivo que se puede alcanzar en momentos avanzados de la

vejez, no se asocian tan sólo con el envejecimiento, sino también con el estilo de vida y las características del entorno del individuo.

Por lo anterior y en relación a la Red de Apoyo Social “La Guanga” las investigadoras retoman lo expuesto por Escobar, Puga & Martin (2005) quienes manifiestan que la *red social* hace referencia a los aspectos estructurales de las relaciones sociales que comprenden el tejido de individuos con los que el adulto mayor se relaciona, considerando como se establecen estos vínculos ya sea en términos de número de miembros, frecuencia de contactos, diversidad de vínculos, reciprocidad o intimidad. Así como la integración social de los mayores que se puede dar mediante redes informales (familiares y amigos), y redes formales o de *participación* para el caso de la Red de Apoyo Social “la Guanga”, de igual manera, el autor expresa que la función del *apoyo social*, hace referencia a las interacciones personales dentro de dicha estructura, al contenido relacional de las mismas, bajo el apoyo instrumental, emocional y a la vinculación social o el desarrollo de roles sociales, puesto que la influencia social y el flujo de apoyo social opera sobre el bienestar integral del adulto mayor a través de la estructura de la red social.

Fase cuatro: Evaluación y Reflexión

Con el desarrollo del Grupo de Discusión realizado junto a la Red de Apoyo Social “La Guanga” se logró identificar fortalezas y debilidades de los procesos e interacción entre los nodos, población de la tercera edad y las investigadoras, lo que permitió avanzar y finalizar con las propuestas contenidas en el plan de acción .

Por lo anterior, y en esta última etapa se evaluó el proceso en conjunto, verificando el cumplimiento de los objetivos desde las apreciaciones de los cuatro nodos. Como un proceso que se apoya en lo manifestado por Rodríguez, Lorenzo y Herrera (2005) quienes señalan que la investigación cualitativa debe ser un proceso circular, que admite que en el transcurso de la investigación existan modificaciones, cambios, redefiniciones, aportes, y/o complementos que permiten enriquecerla.

Así, para el objetivo “Fortalecer la memoria de trabajo en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe a partir del acompañamiento de la red de apoyo social “La Guanga”. La Red de Apoyo sustentó que a través de su acompañamiento en la ejecución de las estrategias evidenció la efectividad del plan de

acción con base en el desarrollo de juegos cognitivos como escenarios de estimulación cognitiva, alcanzando logros significativos en la población de la Tercera edad Institucionalizada en la FSG, pues durante y al finalizar la investigación el adulto mayor logro reconocer estímulos asociados a funciones y características teniendo en cuenta forma y ubicación, a la vez este logro se relacionó con los alcances desde el lenguaje oral mediante la repetición de información. Estos logros se apoyan en lo manifestado por la Red de Apoyo quien expreso:

“fue posible observar que nuestra intervención fue efectiva en el componente cognitivo, al hacer una comparación desde el inicio hasta el final, un ejemplo sería el desarrollo del juego conocido como el laberinto, en donde el adulto mayor en un comienzo manifestaba dificultad para su desarrollo, de hecho muy pocos diferenciaban lo que era izquierda o derecha, pero después con la intervención el adulto mayor desarrollo con facilidad no solo el juego el laberintos sino diferentes juegos en los cuales se desenvolvió con mayor facilidad pues acogió estrategias como la ubicación, identificación de colores”

Por lo anterior es posible manifestar que los aprendizajes fortalecidos con los procesos de estimulación facilitaron el desarrollo de nuevas actividades que contenían una mayor complejidad al reconocer que el adulto mayor era capaz de ejecutarlas, como otro logro estas actividades o escenarios fueron percibidos por el adulto mayor como espacios que le proporcionaron bienestar físico, psicológico y emocional , tal como lo expresa Buñuel (1994 citado en Alegría, Catillo & Solar, 2013), quien manifiesta que la ocupación voluntaria en espacios de estimulación proporciona al adulto mayor la percepción de descanso de las demás actividades u ocupación en el tiempo libre que implica diversión, formación, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación psicofísica.

En continuidad con este proceso, se hizo referencia al siguiente objetivo que fue “Promover la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe a partir del acompañamiento de la red de apoyo social “La Guanga.” en relación a este propósito la Red de Apoyo Social “La Guanga”, manifestó que si bien en un inicio era evidente la desmotivación en la población para participar en los encuentros debido a la usencia de rutina desde la práctica de ejercicios

físicos, fue importante la motivación mediante el reforzamiento y el apoyo recibido desde la Red de Apoyo, por tanto, al avanzar los procesos la participación de la población era autónoma hasta el punto de realizar las actividades propuestas por el docente e identificar al adulto mayor como un agente propositivo al percibir que estos encuentros generaban bienestar, como lo manifiesta Ortiz & Castro (2009) quienes sostienen que el estado de bienestar experimentado por los individuos depende tanto de las condiciones sociales y personales, y de la forma como los individuos se enfrentan a ellas. Teniendo en cuenta que esto sucede dentro del contexto de una sociedad y que los individuos conviven o están interactuando con otros miembros de ella.

Asimismo, La Red de Apoyo Social “La Guanga”, concluyó con relación a este objetivo que además de promover la práctica de ejercicios físicos, se logró fortalecer la autonomía en el adulto mayor, definido por Molina, Galán & Mayorca (2011), como la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria. Que ya en el contexto de la FSG, es posible describir la autonomía en el adulto mayor institucionalizado desde la capacidad de percibir y elegir mediante su participación escenarios que generen en ellos bienestar, recreación, satisfacción consigo mismo, y que además pueda desarrollar y fortalecer sus habilidades físicas y cognitivas, comprendiendo que el contexto FSG ofrece espacios lúdicos, educativos y recreativos desde sus posibilidades. Por lo tanto la autonomía del adulto mayor se vio reflejada en “voy hacer / no voy hacer nada”

De igual manera para el objetivo “Fortalecer la red de apoyo social “La Guanga” a partir de la identificación de los aportes de cada nodo en el proceso de investigación.” La Red de Apoyo, reconoció la importancia de los aportes mediante el apoyo interdisciplinar, pues este proceso permitió evidenciar que para fortalecer el componente psicológico, físico y social en el adulto mayor y además para prevenir un mayor deterioro en los anteriores componentes, es necesario generar espacios de estimulación, pero también fue relevante la delimitación del objetivo y la estrategia, lo que no determino que este fuera un proceso exclusivo desde la disciplina de psicología, sino más bien, esta disciplina genero espacios para que diferentes instituciones desde sus competencias hayan aportado al bienestar del adulto mayor institucionalizado en FSG,

que además contó con una variedad de estrategias que motivó su participación, fortaleció sus aprendizajes y fue el adulto mayor quien modificó la percepción de vejez en la sociedad. Recalcando que no solo el adulto mayor se benefició de esta experiencia, pues en los integrantes de la Red de Apoyo Social existieron cambios que van desde la actitud y fortalecimiento académico. Ya que no solo se habló “del encuentro con el adulto mayor” si no de un “encuentro intergeneracional e interdisciplinar”, buscando una transformación social basada en la interacción. Lo anterior se apoya en lo manifestado por Freire (1977 citado en Varela, 2010) quien expresa que la relevancia de la interacción, es a través de las relaciones hombre-mundo y es como se construye el conocimiento, aludiendo también a la importancia del diálogo entendido como co-participación de los sujetos en el acto de pensar en búsqueda de la transformación social.

Fase Cinco: Seguimiento a la Red de Apoyo Social “La Guanga”

Es importante manifestar que la sostenibilidad y el seguimiento a la Red Apoyo Social “La Guanga”, durante el proceso de investigación se fortaleció a partir de los grupos de discusión, en los cuales se realizó una retroalimentación en relación al desarrollo de los procesos desde cada uno de los componentes como es el cognitivo, físico y social, identificando dificultades y fortalezas, así mismo se hizo énfasis en los aportes desde los nodos en relación al envejecimiento activo en la población de la tercera edad, por lo tanto al evidenciar efectos desde su intervención, la Red de Apoyo social adquirió mayor compromiso con la población de la tercera edad, además de percibir una mayor cooperación entre los nodos y la población de la tercera edad.

Por otro lado y finalizado el proceso de investigación, cada una de las instituciones de nivel medio y superior identificadas como nodos de la Red de Apoyo Social “la Guanga”, atendieron al compromiso con la población de la tercera edad institucionalizada en la FSG, por lo cual realizaron un convenio (documento firmado) entre la FSG y estas instituciones, dando así continuidad al acompañamiento del adulto mayor mediante las practicas académicas y/o profesionales de los programa de pregrado y colegio.

Y finalmente el seguimiento a la Red de Apoyo Social “La Guanga” una vez realizado el convenio entre estas instituciones y finalizado el proceso de investigación, se da mediante el proyecto de práctica profesional del programa de psicología

“Redescubrir la tercera edad honrando la historia para celebrar la vida” el cual se viene ejecutando cada semestre con la FSG, mediante este proyecto de práctica y como mediadores los estudiantes de práctica profesional se reactivarán los convenios con cada una de las instituciones y sus programas de pregrado. Pero así mismo es importante manifestar que habrá instituciones en donde su apoyo y acompañamiento al adulto mayor será de manera permanente de tal manera que no será necesario reactivar el convenio si no fortalecer y apoyar los procesos de dicha institución desde la práctica profesional del programa de psicología.

DISCUSIÓN

En esta parte de la investigación, se realiza un contraste entre: la experiencia con la población de la tercera edad Institucionalizada en la Fundación Social Guadalupe y la Red de Apoyo Social “La Guanga”, los resultados alcanzados con el proceso de investigación, las contribuciones teóricas que orientaron la intervención, buscando establecer si las condiciones propuestas en la teoría se cumplen a la luz de los resultados obtenidos una vez finalizado el proceso de Investigación.

En un primer momento esta investigación se empezó a construir desde el diagnóstico con instrumentos como la observación participante y la entrevista semi-estructurada que posibilitaron la identificación y comprensión de los fenómenos sociales en la población de la tercera edad institucionalizada en la FSG.

Estos fenómenos sociales identificados en la población de la tercera edad institucionalizada en la FSG, se asociaban a la dependencia, falta de productividad y un deterioro cognitivo y físico, lo que justificó la necesidad de consolidar estrategias que transformaran o contribuyeran en la realidad social del adulto mayor mediante la creación y consolidación de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, teniendo en cuenta la concepción del envejecimiento activo que retoma tres ejes básicos los cuales contribuyen a la calidad de vida del adulto mayor, como son el componente físico, cognitivo y social. De acuerdo a lo mencionado por Regato (2002) el término “envejecimiento activo” fue adoptado por la OMS a finales de 1990 con el propósito de transmitir un mensaje más amplio que el de «envejecimiento saludable» y reconocer los factores y sectores, además de la mera asistencia sanitaria, que afectan cómo envejecen individuos y poblaciones. Así mismo Aldana & García (2011) plantean el

envejecimiento activo como un proceso que garantiza el bienestar físico, psíquico y social con el objetivo de ampliar la calidad, la productividad y la esperanza de vida en la tercera edad, reconociendo al igual que la OMS et al (2012) el envejecimiento como una experiencia positiva, priorizando en la salud, participación y seguridad del adulto mayor como pilares a tener en cuenta.

Por lo anterior, se planteó tres objetivos que orientaron esta investigación, de tal manera que estos propósitos se ajustaran con los criterios planteados por la OMS (2002 citado en OMS et al., 2002) basados en la prevención y reducción en la carga del exceso de discapacidades, enfermedades crónicas y mortalidad prematura, además en esta conceptualización resalta el apoyo social como la posibilidad de fomentar la interacción social y el contacto intergeneracional, lo que reduce el aislamiento social para el adulto mayor, como también promueve una salud mental positiva, contrarrestando los estereotipos de concebir la enfermedad mental como un proceso normal de envejecimiento, teniendo en cuenta los aportes del ejercicio físico como una actividad que presenta una estructura específica que se orienta bajo un objetivo; que puede ser de carácter recreativo, de salud o deportivo. Estrategias que permiten disminuir los factores de riesgo relacionados con las causas de enfermedades importantes y fortalece los factores que protegen la salud durante el ciclo de vida, al fomentar las actividades de educación acorde a las capacidades del adulto mayor, que posibilita mantenerse activo, al trabajar en factores relacionados con el desarrollo de una estimulación eficaz y adecuada que favorezcan el bienestar integral del adulto mayor. Con base en lo expuesto anteriormente se hace un análisis desde los objetivos específicos de la presente investigación, los cuales se basan en fortalecer la memoria de trabajo, promover la práctica de ejercicios físicos, y fortalecer la Red de apoyo social la “la guanga”, mediante el reconocimiento de los aportes desde la Red de Apoyo Social “La Guanga”.

En continuidad con el proceso de investigación se llevó a cabo la intervención desde un abordaje interdisciplinar respaldado por la Red de Apoyo Social “La Guanga”, este abordaje es definido por López (2011) como “la unión de dos o más unidades académicas que aportan enfoques y conocimientos diferentes desde prácticas disciplinarias diversas a una necesidad en común” (p. 35). De igual manera la intervención se abordó desde los encuentros intergeneracionales, encuentros que

fomentaron la colaboración entre organizaciones y permitieron la promoción del envejecimiento activo en el adulto mayor, considerando que para la investigación fue relevante la cooperación entre la Red de Apoyo Social “La Guanga” y el Adulto Mayor Institucionalizado en la FSG, mediante el uso de estrategias basadas en los juegos cognitivos, también entendidos como juegos de esparcimiento. Sin embargo, la presente investigación desde la experiencia obtenida, no se limitó con el concepto de juegos de esparcimiento, ya que desde su aporte en la investigación se logró fundamentar como una estrategia de intervención desde la estimulación cognitiva, lo que se compara con lo planteado por Cabrera, et al. (2011) En su estudio, cuyo objetivo fue determinar la eficacia de una intervención educativa sobre la memoria operativa de trabajo en el adulto mayor a través de juegos populares, y las características de la población de adulto mayor era baja escolaridad, un medio sociocultural marginal y escasos recursos económicos, mediante intervención que evidenció un efecto positivo en las funciones cognitivas, principalmente en la memoria de trabajo a partir de juegos populares. Sin embargo, al igual que la presente investigación se sugiere aplicar dicha técnica en otros contextos para ratificar con mayor precisión un cambio positivo en las funciones cognitivas, principalmente en la memoria de trabajo, ya que se recalca que este medio favoreció en el alcance de beneficios en la vida cotidiana del adulto mayor institucionalizado en la FSG, beneficios representados en la prevención de un mayor deterioro cognitivo en especial de la memoria y el fortalecimiento de las funciones psicológicas como atención, percepción y lenguaje, procesos que ayudaron a que el individuo interactúe con el medio de acuerdo a sus necesidades.

En coherencia con los objetivos planteados se logró evidenciar de manera semejante a Cabrera, et al. (2011) en su estudio sobre el efecto de una intervención educativa sobre la memoria de trabajo, que este es un proceso psicológico que aún se mantiene activo en la población de la tercera edad, en este caso de la FSG, lo que permitió que el adulto mayor ejecutará y finalizará con éxito el conjunto de actividades programadas para los encuentros con la Red de Apoyo Social “La Guanga”, encuentros donde se retomó elementos de la memoria de trabajo como es el componente visoespacial y lazo articulatorio. Sin embargo, es necesario mencionar que en el adulto mayor existió dificultades relacionadas con evocar información reciente lo que

desmotivó a la población en relación a su participación en algunas actividades, experiencia que se comprende igualmente en el estudio de Cabrera, et al. (2011) como un proceso que no se pierde en la tercera edad, pero que si acontece declives en su procesamiento, entendido como un fenómeno cotidiano en el ciclo de la vejez, tal como lo manifiestan S.p. Casanova- Sotolongo, C.P. Casanova- carrillo & C.C. Casanova-Carrillo (2004), quienes expresan que la memoria es la primera función cognitiva afectada, sobre todo en lo que se relaciona con acontecimientos recientes, en el que se evidencia un descenso en la calidad de vida y dificultades a la hora de memorizar, adquirir nuevos aprendizajes y evocar nueva información. Por lo tanto es importante resaltar al igual que Jara (2008) que mediante la estimulación cognitiva se puede prevenir un mayor deterioro de este proceso psicológico, evidenciado en la facultad de recuperar y procesar la información; ya que las capacidades psicológicas son dinámicas y requieren retroalimentación permanente de información, procesamiento y aprendizaje para mantenerse en un buen nivel y prevenir un deterioro a nivel psicológico, como lo plantean Aguirre & García (2013) en su estudio sobre los efectos generados por un programa de ejercicios físicos, en las funciones cognitivas de atención y memoria de adultos mayores de la ciudad de Cali-Colombia, en el cual concluyeron que la estimulación continua en la población de adulto mayor es una herramienta clave para mantener y mejorar las funciones cognitivas. Al contrastar lo sustentado con la experiencia, se expresa que la facultad de recuperar y procesar información es evidente cuando el adulto mayor desarrolló actividades complejas mediante el uso de estrategias y/o información destacada a partir de encuentros anteriores, llevados a cabo con apoyo de la Red de Apoyo Social “La Guanga”

Otro logro alcanzado con los Adultos Mayores desde la memoria de trabajo, fue la posibilidad de promover los aprendizajes desde los escenarios de estimulación a actividades cotidianas como la identificación y uso adecuado de objetos necesarios para concluir una acción y que mediante el repaso se fortaleció estos aprendizajes, de acuerdo con Torres, Tornay y Gómez (1999) afirman que el repaso cumple un papel fundamental, ya que permite que la información se almacene en la memoria a largo plazo, a través del sistema de percepción visual y del lenguaje verbal, las cuales mantienen activa la información mediante un repaso continuo y ordenado, sin embargo

al contrastar con la experiencia obtenida en la investigación se identificó dificultades en algunas actividades en las que era necesario el uso del lazo articulario, pues en algunos adultos mayores se observó inconvenientes relacionados con la vocalización. Por lo anterior fue importante que la Red de Apoyo Social haya creado estrategias que afrontaron dicho fenómeno desde las habilidades físicas y cognitivas que aún se mantienen en el adulto mayor.

Por otro lado, Jara (2008) manifiesta que el adulto mayor es un ser integral que requiere de estimulación para fortalecer sus potencialidades y disminuir posibles deficiencias, como respuesta a un entrenamiento constante y repetitivo que permita incrementar sus capacidades, y previene un mayor deterioro cognitivo y físico; lo anterior se relaciona con el siguiente objetivo, que es promover la práctica de ejercicios físicos, desde actividades planeadas, estructuradas y repetitivas que a la vez fueron el medio para mejorar los hábitos de vida saludables, lo cual es coherente con lo planteado por Aguirre & García (2013) en su estudio, en el que se evidenció al igual que la presente investigación que la práctica de ejercicios físicos suministra a la población de la tercer edad de la FSG herramientas que facilitan la ejecución de funciones básicas como trasladarse de un lugar a otro de manera independiente, además mediante estos recursos se promueve la adaptación a esta etapa que es la “vejez” al reducir el riesgo en la aparición de problemas mentales y físicos, en donde el componente biológico y psicológico como la percepción, atención y la memoria, permiten una mayor eficacia en la ejecución de las acciones y control de los hábitos al mantener la funcionalidad física y mental a través del autocuidado. Así mismo se comparte el objetivo alcanzado por Fernández, Caprara, Iñiguez & García (2005) sobre la promoción de los hábitos de vida saludables en su estudio sobre la promoción del envejecimiento activo en lo referente a la actividad física regular, que se considera para la presente investigación un objetivo cumplido, pues mediante la ejecución de los programas de actividad física el adulto mayor utilizó una serie de funciones físicas y cognitivas, que fueron fortalecidas y al ser percibidas como beneficios personales y de grupo, se adoptó y promovió la actividad física como hábito de vida saludable. Apoyando que la actividad física permite al adulto mayor fortalecer sus funciones psicológicas, habilidades sociales y prevenir un mayor sedentarismo, ofreciéndole un nivel óptimo de bienestar y calidad de vida.

De igual manera, al fortalecer la práctica de ejercicios físicos mediante escenarios de estimulación, permitió que la población de la tercera edad fortaleciera las habilidades sociales mediante la competencia sana, al identificar en sí mismo las habilidades físicas que aún mantenía a partir de los encuentros entre la población de adulto mayor y la Red de Apoyo Social “La Guanga”, logro que se apoya en el estudio relacionado con la estimulación socio-cognitiva y cambios en las estrategias de afrontamiento de la crisis del envejecimiento femenino de Krzemien (2005) quien manifiesta que la estimulación física, además de ser el medio por el cual se previene el deterioro físico y cognitivo, es reconocido por sus aportes en el contexto de las relaciones sociales significativas, ya que permite el mantenimiento de la competencia intelectual mediante el entrenamiento de los procesos cognitivos básicos, como la memoria, la atención, la percepción, la comunicación o la concentración, y de las habilidades físicas como la fuerza, el equilibrio y la movilización, que fortalece dicha interacción social a través de la competencia. Igualmente se afirma que la estimulación física y cognitiva aportó a la adaptación del adulto mayor institucionalizado en la FSG a este entorno, ya que favoreció a que el adulto mayor modifique las estrategias de afrontamiento y adaptación. De acuerdo a lo señalado por Giró (2006) quien reconoció la importancia de los recursos sociales y de estimulación en la adaptación humana en el envejecimiento activo en la sociedad española, lo que favoreció el uso de estrategias relacionadas con la adaptación en el envejecimiento.

Igualmente, se reconoció que en la ejecución de ejercicios físicos, se manifiestan capacidades de coordinación, las cuales se desarrollaron según las aptitudes del adulto mayor, lo que permitió que interactuará las cualidades intelectuales y físicas (Cadierno, 2003; Dietrich & Klaus, 2001; Meinel & Schenabel, 2004 citados en Aguirre & García, 2013). La afirmación anterior se evidenció en todos los adultos mayores de la FSG, pues esta población logró combinar habilidades motrices aprendidas con anterioridad, para ello fue necesario realizar procesos de encadenamiento de habilidades y coordinación segmentaria con simultaneidad y alternación de movimientos simétricos y cruzados, como también se evidenció en los adultos mayores de Cali-Colombia participes del estudio sobre los efectos del ejercicio físico de capacidades coordinativas en funciones cognitivas de atención, memoria y motoras de agilidad y coordinación (Barta & Duran,

2002 citados en Aguirre & García, 2013). De igual forma según se encontró en dicha investigación se evidenció en la población de la tercera edad de la FSG la capacidad de orientación espacio-temporal, ya que mediante la estimulación fue posible modificar la percepción en relación a la posición en el espacio y el tiempo, de su cuerpo o un estímulo, este alcance también fue posible al desarrollar los encuentros con la Red de Apoyo Social “La Guanga” con base en la diversidad de espacios, ritmos, posiciones y direcciones para la ejecución de un estrategia.

Además es posible reconocer que los escenarios de estimulación física y cognitiva fueron dependientes el uno del otro, mediante el apoyo interdisciplinar brindado por la Red de Apoyo Social “La Guanga”, en donde los logros alcanzados a nivel cognitivo, físico y social se experimentan en la interacción del adulto mayor con el medio, mediante el uso de habilidades fortalecidas y percibidas en sí mismo. Otro elemento importante que se logró identificar en el Adulto Mayor fue la posibilidad de recuperar, fortalecer y mantener la autonomía dirigida a garantizar su propio bienestar, lo cual se puede refutar con lo expresado por Molina, Galán & Mayorca (2011) en su estudio sobre las experiencias españolas en la promoción de la autonomía personal en las personas mayores, quienes afirman que la autonomía funcional o la capacidad de desempeño depende de las facultades cognitivas, emocionales, físicas y sensoriales como también de las características del entorno, las cuales influyen en la capacidad del individuo para actuar en ellos y gestionar su propia vida.

Al igual que Fernández (2009 citado en Menéndez & Brochier, 2011) se reconoce la contribución de los encuentros con la Red de Apoyo Social “la Guanga”, al generar la interacción y participación social, por ello fue posible impulsar la socialización y evitar el aislamiento y la soledad en el adulto mayor de la FSG. Considerando que los encuentros con la población de la tercera edad no son fáciles de alcanzar pues hay que considerar el estado en el que se encuentra el adulto mayor, según lo argumentan Menéndez & Brochier (2011) en su investigación. De igual manera al enfatizar en lo sustentado por Madarriaga, Abello & Sierra (2003 citados en Riaño, 2009) la Red de Apoyo Social se orientó en acciones grupales, en las que se develó diversos fenómenos dependientes del estado del adulto mayor, fue por esto que en la investigación se desarrolló procesos dinámicos que garantizaron la permanencia y

crecimiento de un telar de oportunidades en beneficio del adulto mayor, que se articula en lo planteado en la investigación sobre el apoyo social dignificante del adulto mayor institucionalizado en Medellín y se apoya en lo sustentado por Roca (2009 citado en Cardona-Arango et al., 2010) en relación a los recursos que ofreció la red de apoyo social “La Guanga ” al adulto mayor institucionalizado en la FSG , que permitió optimizar su salud y bienestar, al percibirse como sujeto útil y productivo, lo que incremento sus niveles de autoestima y autonomía mediante el apoyo y participación social en actividades lúdicas.

De igual forma, como parte del seguimiento realizado a la Red de Apoyo Social “La Guanga” durante el proceso de investigación, es posible manifestar que además del compromiso y colaboración adquirido con la población de la tercera edad institucionalizada en la FSG, la Red de Apoyo dio cumplimiento a sus funciones, entre ellas: la compañía social, en donde la Red de Apoyo y el adulto mayor percibió la presencia de los otros mediante la cooperación, con la posibilidad de desarrollar actividades en conjunto, desde las relaciones significativas y la apreciación subjetiva de cada uno (Barra, 2004; Escobar, Puga & Martín, 2008 citados en Vivaldi & Barra, 2012). Así mismo el apoyo emocional, permitió un intercambio afectivo a partir de la empatía y comprensión, al adquirir un compromiso emocional con base en el intercambio de emociones y en la guía cognitiva, en correspondencia con Mendéz & Barra (2013) se brindó la oportunidad de interactuar y compartir información o guías que le ayudó al adulto mayor a desafiar diferentes demandas del entorno y de si mismo, el control o regulación social que permitió mantener claro el rol que cumplió cada persona dentro de la red. Por lo anterior y al igual que Sluzki (2010 citado en Clemente, 2003) de esta manera fue posible dar cumplimiento a las funciones de la Red de Apoyo Social, mediados por los objetivos que encaminaron la investigación, con base en la reciprocidad, compromiso e intercambio interpersonal entre la red de apoyo social “La Guanga” y el adulto mayor. Por consiguiente, se resalta la importancia de los encuentros realizadas en conjunto con el adulto mayor y la Red de Apoyo Social “La Guanga”, como lo sustenta Carmona & Ribeiro (2010) desde la investigación, Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento, desde los logros resultados identificados manifiestan que la participación e integración del adulto mayor en la sociedad mejora las

condiciones y el bienestar de los adultos mayores desde el ámbito social, físico y cognitivo; ya que las actividades sociales constituyen un mecanismo clave para reducir el riesgo e incrementar la integración y participación de los adultos mayores a la sociedad. Pues es importante considerar al adulto mayor desde una perspectiva integral, considerando su situación biológica particular, pero incluyéndolo como sujeto social.

Por lo anterior desde la presente investigación y concordancia con los logros alcanzados se expresa que el envejecimiento como parte de un ciclo vital es irremediable, pero la manera en cómo se vive modifica el bienestar personal en dicha etapa. Si bien es cierto que existe pérdida en la autonomía y en la adaptabilidad en las personas, y se incrementa la posibilidad de fragilidad en la salud, de abandono del trabajo y de disminución de los roles familiares y sociales, no se consideran estas situaciones determinantes ni generalizables para todos los seres humanos.

Asimismo, a través del contacto entre la Red de Apoyo Social y la población de la tercera edad se logró potencializar las habilidades físicas y cognitivas y por ende intervenir desde el envejecimiento activo al ejecutar acciones desde las capacidades que posee el adulto mayor y de esta manera participar y contribuir con la sociedad, al destacar el apoyo social como la posibilidad de fomentar la interacción social y el contacto intergeneracional entre la Red de Apoyo Social la “Guanga” y los adultos mayores de la FSG, afirmando lo establecido por Rodríguez, Valderrama y Máximo (2007) en los resultados de su investigación, sobre la relación del apoyo social con la salud física y psicológica, siendo fundamental realizar un acompañamiento a las personas mayores con el fin de intervenir en momentos importantes de sus vidas que aunque pueden ser temporales, pueden llegarse a ser crónicos si no se cuenta con una red sólida de apoyo. De igual forma otro de sus resultados evidencian que las variables de tipo psicológico son determinantes a la hora de hablar de salud en el adulto mayor, ya que las estrategias utilizadas para afrontar los cambios, la satisfacción con la vida, la autoestima, las habilidades funcionales, la realización de actividades y el funcionamiento intelectual, son los que llevan a que el concepto de salud sea más positivo y, que por ende, conlleve a tener comportamientos y pensamientos orientados a contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y la postura que se asuma ante la misma, hechos que en la presente investigación permitieron reducir el aislamiento social

y promover una salud mental positiva al fortalecer el área afectiva, de la salud y social del adulto mayor.

Por otro lado y en coherencia con el objetivo de la presente investigación se orientó a fortalecer el envejecimiento activo mediante la red de apoyo social, el cual constituyó el eje central que permitió al adulto mayor su realización como ser humano y su participación en actividades sociales, brindando identidad y bienestar, tal como lo mencionan Fernández, Caprara, Iñiguez & García, (2005) en su estudio, cuyo objetivo fue promocionar un envejecimiento activo mediante el programa «Vivir con vitalidad» orientado a garantizar la calidad de vida y la formación permanente en personas mayores. Investigaciones que a partir de sus respectivas intervenciones lograron modificar percepciones relacionadas con la vejez en los adultos mayores, como en sus cuidadores, cambios relacionados con una visión más positiva sobre la “vejez” y la consideración de sentirse más eficaces para envejecer bien y enfrentarse a los problemas asociados al proceso de envejecimiento (enfermedades, discapacidad físicos, problemas de memoria, etc.). Concluyendo una vez más que el fortalecimiento del envejecimiento activo debe llevar como prerrequisito necesario la eliminación de percepciones negativas, mediante la integración del adulto mayor a espacios o escenarios sociales en donde reciba apoyo pero a la vez sea percibido como un agente de cooperación y construcción en la sociedad.

De igual manera es importante resaltar que desde la psicología comunitaria como disciplina fue posible generar nuevos conocimientos en la población de la tercera edad y en la Red de apoyo social la “la guanga” a partir de su participación en el proceso de investigación. Logrando que la población de la tercera edad haya realizado nuevas lecturas del contexto en el que habita y de sí mismo, resaltando que dicho alcance estuvo sujeto a la experiencia y a los nuevos aprendizajes adquiridos desde su participación en la intervención. Por lo anterior las nuevas lecturas del adulto mayor facilitaron alcanzar transformaciones positivas que mejoraron y mejoraran la calidad de vida y la posibilidad de acceder con autonomía a los servicios que el contexto le ofrece. Tal como lo expresa Montero, (2003) desde el concepto de fortalecimiento o Empowerment al referirse que la línea que centra la atención en la comunidad y en su desarrollo, se resalta desde la necesidad de participación de las personas, en el apoyo a

sus cualidades positivas y en el fomento de sus capacidades, es decir, en el fortalecimiento de esos individuos y grupos para que logren por sí mismos transformaciones positivas que mejoren su calidad de vida y su acceso a bienes y servicios de la sociedad a la cual pertenecen.

De igual manera la red de apoyo social al ofrecer apoyo y al fomentar las capacidades del adulto mayor logró la re-significación del concepto de vejez, adquiriendo un concepto más amplio de esta etapa del ser humano, comprendiendo desde su experiencia que el adulto mayor no es sinónimo de asistencialismo, por el contrario evidenció que el adulto mayor no deja de ser productivo para la sociedad y el contexto al que pertenece.

Además, como conocimiento es posible comprender que la vejez, y en si el concepto de envejecimiento activo es un concepto que está en continua construcción y para ello es necesario que la sociedad logre la redefinición de vejez lo cual le permitirá ejecutar estrategias desde las potencialidades y no desde el deterioro del adulto mayor.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El reconocimiento de las habilidades propias del adulto mayor y el considerarlo como ser integral, permitió que el proceso de investigación se orientara a mantener y fortalecer sus potencialidades, a disminuir las dificultades que presente a nivel físico, psicológico y social y por consiguiente a intervenir de manera integral a través de una diversidad de estímulos, con la posibilidad de crear nuevas estrategias de intervención o adecuar diferentes actividades según las características de la población.

La creación de escenarios para fortalecer los procesos psicológicos, físicos y sociales desde el apoyo interdisciplinar en donde convergieron varias generaciones, posibilitó en los adultos mayores e integrantes de la Red de Apoyo Social “La Guanga” tener una nueva concepción en relación al concepto de “vejez”, puesto que fueron ellos los que evidenciaron que al llevar a cabo procesos que aportaron al bienestar integral del adulto mayor, se logró refutar la concepción de la sociedad en relación a la vejez, la cual se relacionaba con inactividad, total dependencia y un deterioro definitivo de las habilidades físicas y cognitivas.

Los adultos mayores institucionalizados en la FSG antes de la intervención, se basaban en sus propios prejuicios en relación a la vejez, lo que generaba dificultades en el auto-concepto, sin embargo, al confrontar estos prejuicios mediante la experiencia con base en su participación en los procesos de investigación, permitió fortalecer su auto-concepto, su estado de ánimo y reconocer la importancia que la población de la tercera edad tiene dentro de la sociedad.

Dentro de la presente investigación se reconoce el impacto de la red de apoyo social a partir de dos abordajes, uno, como la estrategia que permitió fortalecer el envejecimiento, logrando el alcance de los objetivos propuestos y dos, como parte de los resultados obtenidos, al lograrse su creación y consolidación, resaltando los aportes de cada nodo durante el proceso de investigación. Hechos que demuestran la posibilidad de abordar a la red de apoyo social como una estrategia de intervención desde la Psicología, se reconoce el aporte de cada integrante de la red, de cada nodo, y de la red como tal.

Se resalta el cumplimiento de los objetivos mediante la consolidación de la Red de Apoyo Social “La Guanga”, basada en el intercambio afectivo, el apoyo instrumental e intergeneracional, la creación y el fortalecimiento de escenarios de estimulación, lo cual permitió brindar un apoyo continuo al adulto mayor Institucionalizado en el FSG.

De igual manera, en el transcurso de la investigación fue posible evidenciar las habilidades de los nodos desde sus disciplinas para crear escenarios teniendo en cuenta el contexto de la FSG, las habilidades y dificultades motoras y físicas presentes en la población de la tercera edad.

Se reconoce el aporte de la Psicología desde el campo educativo y comunitario a la población de la tercera edad, además del trabajo interdisciplinar con otras áreas de la salud, mediante el cual fue posible crear y/o modificar procesos de intervención que se acoplaran a la población de estudio. Haciendo evidente que esta ciencia de la salud cuenta con las condiciones necesarias para avanzar en procesos de investigación relacionados con el envejecimiento activo o diferentes temas relacionados con la tercera edad.

Es necesario y posible promover la investigación en lo concerniente a envejecimiento activo, teniendo en cuenta que existe el respaldo de políticas, documentos y centros que se orientan a su implementación y fortalecimiento. De igual

forma promover investigaciones que reconozcan a la red de apoyo como el eje para lograr una articulación de las áreas del ser humano e impulsar al adulto mayor a trabajar por el alcance de objetivos y su importancia en el envejecimiento activo.

Las entidades competentes deben realizar un proceso de acompañamiento continuo en la población de la tercera edad institucionalizada y no institucionalizada de San Juan de Pasto y llevar a cabo, desde sus facultades y recursos, estrategias en función del bienestar integral del adulto mayor, con procesos que no solo se consoliden en jornadas o campañas cortas, las cuales son percibidas por el adulto mayor como abandono por parte de la sociedad.

REFERENCIAS

- Alegría, P., Castillo N & Solar, P. (2013) Factores que inciden en la participación social de los adultos mayores en actividades físico-recreativas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*.13.59-69. Recuperado el 28 de Marzo del 2015.
- Acuña, M. & Hernández-Pozo, M. (2009). Reflexiones sobre la investigación actual de redes de apoyo social en adultos mayores. *Revista de Conducta, Salud y Temas Sociales, 1*, 69-79. Recuperado el 27 de mayo de 2014, de la base de datos Redalyc.
- Aguirre, A. & García, G. (2013). *Efectos del ejercicio físico de capacidades coordinativas en funciones cognitivas de atención, memoria y motoras de agilidad y coordinación general en adultos mayores de la ciudad de Cali*. Tesis de pregrado. Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia.
- Aldana, G. & García, L. (2011). La experiencia de ser cuidadora de un anciano con enfermedad crónica. *Aquichan, 11*, 158-172.
- Alvarado; L. & García; M. (2008). Características más relevantes del paradigma Socio-critico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Revista Universitaria de Investigación, 9*, 187-202.
- Arancibia, M., Paz, C. & Contreras, P. (2010).Concepciones del profesor sobre el educativo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

- asociadas a procesos de enseñanza- aprendizaje en el aula escolar. *Estudios pedagógicos XXXVI*, 23-51.
- Ávila, J. (2004). Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos. *Gaceta Médica de México*. 140, 431-436. Recuperado el 21 de Marzo del 2015
- Barrios, M & Hernández, A. (2012). Importancia de los ejercicios físicos para lograr una ancianidad saludable. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*. 28. 34-36. Recuperado el 17 de Marzo del 2015.
- Beltran, A. & Rivas, A. (2013). Intergeneracionalidad y multigeneralidad en el envejecimiento y la vejez. *Tabula Rasa*, 18, 303-320.
- Bentosela, M & Mustaca, E. (2005) efectos cognitivos y emocionales del envejecimiento: aportes de investigaciones básicas para las estrategias de rehabilitación. *Interdisciplinaria*. 2, 211-235. Recuperado el 17 de Marzo del 2015
- Bravo, M., Puga, E & Martín, M. (2008). Asociaciones entre la Red Social y La discapacidad al comienzo de la Vejez en las Ciudades de Madrid Y Barcelona en 2005. *Revista Española de Salud Pública*. 82, 637-651. Recuperado el 21 de Marzo del 2015.
- Brigeiro, M. (2005). Envejecimiento exitoso” y “tercera edad”: Problemas y retos para la promoción de la salud. *Investigación y Educación en Enfermería de Medellín*, 23. 102-109. Recuperado el 21 de Marzo del 2015.
- Cabrera. C., Morales, A., Arias, E., González, G., Vega, M., Coronado, A., et al. (2011). Efecto de una intervención educativa sobre la memoria operativa de trabajo del adulto mayor: estudio cuasi experimental con juegos populares. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 13(2), 55-67. Revisado el 23 de Marzo del 2015.
- Cardona-Arango, D., Estrada-Restrepo, A., Chavarriaga-Maya, L., Segura-Cardona, A., Ordoñez-Molina, J. & Osorio-Gómez, J. (2010). Apoyo social dignificante del adulto mayor institucionalizado. Medellín, 2008. *Revista de Salud Pública*, 12, 414-424. Recuperado el 3 de abril de 2014, de la base de datos Redalyc.

- Cardona-Arias, J., Álvares-Mendieta, M. & Pastrana-Restrepo, S. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de hogares geriátricos, Medellín, Colombia, 2012. *Revista Ciencias de la Salud*, 12, 139-155.
- Carmona, S & Ribeiro, M. (2010), Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Papeles de Población*. 16, 163-185. Revisado el 21 de Marzo 2015.
- Casanova-Sotolongo, P., Casanova-Carrillo, P. & Casanova-Carrillo, C. (2004). Trastornos de la memoria asociados con la edad en la atención médica básica. Aspectos conceptuales y epidemiológicos. *Revista de Neurología*, 38, 57-61.
- Casas, M. & Fraile, A. Un estudio sobre la actividad física en personas mayores. *Revista Interinstitucional de Investigación Educativa*. 15.142-176. Recuperado el 17 de Marzo del 2015
- Cerquera, M. (2007). Relación entre los procesos cognitivos y el nivel de depresión en las adultas mayores institucionalizadas en el Asilo San Antonio de Bucaramanga. *Universitas Psychologica*. 7, 271-281. Recuperado el 21 de Marzo del 2015
- Ciano, N & Gavilán, M. (2010). Elaboración de proyectos en adultos mayores: aportes de la orientación. *Orientación y sociedad*. 10.23-29. Recuperado el 21 de Marzo del 2015.
- Clemente, M. (2003). Redes sociales de apoyo en relación al proceso de envejecimiento humano. Revisión bibliográfica. *Interdisciplinaria*, 20, 31 – 60.
- Colmenares, A, M. & Piñero, L. (2008). La investigación Acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Revista de educación*, 14 (27), 96-114. Recuperado el 10 de junio de 2014, de la base de datos Redalyc.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y Técnicas de Investigación Social*. Madrid, España: McGRAW-HILL.
- Creswell, J. (2012). *Educational research, planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. Massachusetts, Boston: Pearson.
- Durán, D., Valderrama, L., Uribe, A. & Uribe, J. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 7, 263-270.

- Escobar, M., Puga, D & Martín, M (2008). Asociaciones entre la red social y la discapacidad al comienzo de la vejez en las ciudades de Madrid y Barcelona en 2005. *Revista Española de Salud Pública*. 82,637-651. Recuperado el 21 de Marzo del 2015.
- Fernández, R., Caprara, G, Iñiguez J y & García, F. (2005). Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa «Vivir con vitalidad». *Revista Española Geriátrica y Gerontológica*. 40, 92-102. Revisado el 23 de Marzo del 2015.
- Gallego, J. (2002). Observación, Entrevista y Grupo de discusión: el silencio de tres prácticas de investigación. *Revista Española de Salud Pública*. (76), 409-422. Recuperado el 28 de Marzo del 2015.
- Gobernación de Nariño. (2013, 5 de diciembre). *Ordenanza No 042 del 5 de diciembre 2013, "Por medio de la cual se adopta y se institucionaliza la Política Pública de Envejecimiento y Vejez del Departamento de Nariño 2013-2023 y se dictan otras disposiciones"*. Recuperado el 12 de abril de 2014, de <http://190.121.158.38/web/Normatividad/Normatividad/Ordenanzas/2013/ordenanza%20042-%2005-12-2013.pdf>
- Giró, J, (2006). Envejecimiento Activo, Envejecimiento en Positivo. *Universidad de la Rioja, servicio de Publicaciones*.
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Córdoba: Editorial Burbujas.
- Guzmán, E. (2010). *Abandono del Adulto Mayor, Derechos y Política Social*. Tesis de Pregrado, Universidad Minuto de Dios. Bogotá Colombia.
- Guzmán, M & Huenchuan, S. (2004). Redes de Apoyo Social de Personas Mayores: Marco Teórico Conceptual. *Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadanía e Inclusión Social 51 Congreso Internacional de Americanistas*. Santiago de Chile. Recuperado el 15 de Marzo del 2015
- Jara, M. (2008). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista Cúpula*, 22, 4 - 14.

- Krzemien, D. (2005). Estimulación sociocognitiva y cambios en las estrategias de afrontamiento de la crisis del envejecimiento femenino. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 40, 291-299.
- Landinez, E. & Contreras, K. (2012). Importancia de los ejercicios físicos para lograr una ancianidad saludable. *Revista Cubana de Salud Pública* .38, 562-580. Recuperado el 21 de Marzo del 2015.
- Lopez , J. (2011). Puntos de encuentro entre interdisciplinar e integralidad. *Universidad de la República de Uruguay*. 1-35. Recuperado el 6 de Abril del 2015. Red de apoyo
- Márquez, M. (2007). Metodología cualitativa o la puerta de entrada de la emoción en la investigación científica. *Revista psicológica*, 13, 53-56.
- Martínez, M. (2006). La investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual). *Revista IIPSI, Facultad de Psicología*, 9, 123-146.
- Martínez, T. Díaz. J (2006). Los centros sociales de Personas Mayores como espacios para la Promoción de Envejecimiento Activo y la Participación Social. *Documentos de Política Social*. 7-182. Asturias. Gráficas Eujoa. Recuperado el 16 de Marzo del 2015.
- Menéndez, M. & Brochier, R. (2011). La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. *Textos & Contextos*, 10, 179-192.
- Ministerio de Protección Social. República de Colombia (2007, diciembre). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez*. Recuperado el 12 de abril de 2014, de <http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf#search=pol%C3%ADtica%20nacional%20de%20envejecimiento%20y%20vejez>
- Molina, E., Galán, I & Mayorca, V. (2011). Experiencias españolas en la promoción de la autonomía personal en las personas mayores. *Gaceta Sanitaria*.25, 147-157. Recuperado el 28 de Marzo del 2015.
- Naciones Unidas. (2003). *Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*. Nueva York.

- Numan, A. & Durán, A. (2012). *Problemáticas de la tercera edad que llevan a buscar apoyo psicológico y sus narrativas sobre la vejez*. Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, D.C., Colombia.
- Oddone, M. (2013). Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo. *Informes Envejecimiento en red*, 4.1-9. Recuperado el 16 de Marzo del 2015.
- Durán, D., Valderrama, L., Uribe, F & Uribe, J. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*. 7, 263-270. Recuperado el 23 de Marzo del 2015.
- Ortiz, B & Castro, M (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y Enfermería*.15, 25-31. Recuperado el 28 de Marzo del 2015.
- Organización Mundial de la Salud., Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental., Departamento de Prevención de las Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud. & Envejecimiento y Ciclo Vital. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37, 74-105.
- Pérez, X & Pizarro, G. (2010). Memoria a Corto Plazo en Personas de la Tercera Edad. *Revista Ajayu Universidad Católica Boliviana*. 8,125-150. Recuperado el 17 de Marzo del 2015.
- Regato, P. (2002). A propósito del «envejecimiento activo» y de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento: qué estamos haciendo y qué nos queda por hacer. *Atención Primaria*, 30, 77-79.
- Riaño, A. (2009). *La Resiliencia, El Enfoque Narrativo y las Redes Sociales: Perspectivas para la intervención en trabajo social con familias*. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá.
- Rodríguez, C., Lorenzo, O. & Herrera, L. (2005). Teoría y Práctica del Análisis de Datos Cualitativos. Proceso general y criterios de calidad, *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15, 133-154. Recuperado el 28 de Marzo del 2015.

- Rodríguez, A., Valderrama, L & Máximo, J. (2007) Salud objetiva y salud psíquica en adultos mayores colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*. 10, 75-81. Revisado el 21 de Marzo del 2015.
- Ruiz, J & Sánchez, L. (2012). Estimulación cognitiva en el envejecimiento sano, el deterioro cognitivo leve y las demencias: estrategias de intervención y consideraciones teóricas para la práctica clínica. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*.32, 57-66. Recuperado el 28 de Marzo del 2015.
- Torres, J., Tornay, F & Gómez, E. (1999). *Procesos psicológicos básicos*. Madrid, España: McGRAW - HILL.
- Valencia., Morante, P & Soto, M. (2014). Velocidad de procesamiento y memoria de trabajo en adultos mayores: implicancias para el envejecimiento cognitivo normal y patológico. *Revista de Psicología*. 1.113-116. Recuperado el 17 de Marzo del 2015.
- Villamil, O. (2003). Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigación de terapia ocupacional en comunidad. *Umbral Científico*, 2. 0-0.
- Vivaldi, F. & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30, 23-29. Recuperado el 27 de mayo de 2014, de la base de datos SciELO.

ANEXOS**Anexo 1****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

San Juan de Pasto, _____ de _____ del 2014

Yo, _____ identificada con _____
No._____. Doy mi autorización en representación de la Fundación Social Guadalupe y me comprometo a colaborar de manera adecuada y pertinente en la investigación titulada “La Guanga, Fortaleciendo el Envejecimiento Activo en los Adultos Mayores Institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe ”, dando constancia de que se me ha explicado

con claridad y he comprendido lo que implica la participación de los adultos mayores institucionalizados en la Fundación a la cual represento en dicha investigación; además, entiendo que la participación es voluntaria y comprendo que este proyecto busca favorecer la calidad de vida de esta comunidad.

FIRMA:

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____

Anexo 2

Matriz de categorías deductivas

OBJETIVO	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS ORIENTADORAS	TÉCNICAS	PARTICIPANTES
Fortalecer la memoria de trabajo en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe a partir del acompañamiento de la red de apoyo social “La Guanga”	Memoria de trabajo	Agenda visoespacial	¿Qué nodos de la Red de Apoyo Social “La Guanga” fortalecen la agenda visoespacial en la memoria de trabajo? ¿Qué propuestas iniciales presentó	Grupos de Discusión, Observación participante Entrevista semiestructurada	35 adultos mayores institucionalizados en la FSG, dos estudiantes de Licenciatura en Educación Física de la Institución Universitaria Cesmag, 26 estudiantes de décimo del

	<p>y desarrolló cada nodo, para fortalecer la agenda viso espacial en la memoria de trabajo?</p> <p>¿Qué actividades desarrolló y potencializó cada nodo, para fortalecer la agenda viso espacial en la memoria de trabajo?</p> <p>¿Cómo se evidencia almacenamiento de información a partir de ejercicios relacionados con la percepción visual?</p> <p>¿Qué nodos de la Red de Apoyo Social “La Guanga” fortalecen el lazo articulador en la memoria de trabajo?</p> <p>¿Qué propuestas iniciales presentó y desarrolló cada nodo, para fortalecer el lazo articulador en la memoria de trabajo?</p> <p>¿Qué</p>		<p>Colegio San Francisco Javier de Pasto, 22 estudiantes de segundo semestre de Psicología de la Universidad de Nariño y 24 estudiantes de quinto semestre de Promoción de la Salud de la Universidad de Nariño</p>
Lazo articulador	<p>¿Qué nodos de la Red de Apoyo Social “La Guanga” fortalecen el lazo articulador en la memoria de trabajo?</p> <p>¿Qué propuestas iniciales presentó y desarrolló cada nodo, para fortalecer el lazo articulador en la memoria de trabajo?</p> <p>¿Qué</p>	<p>Grupos de Discusión, Observación participante Entrevista semiestructurada</p>	<p>35 adultos mayores institucionalizados en la FSG, dos estudiantes de Licenciatura en Educación Física de la Institución Universitaria Cesmag, 26 estudiantes de décimo del Colegio San Francisco Javier de Pasto, 22 estudiantes de segundo semestre de Psicología de la Universidad de</p>

			<p>actividades desarrolló y potencializó cada nodo para fortalecer el lazo articulario en la memoria de trabajo?</p> <p>¿Cómo se evidencia almacenamiento de información a partir de ejercicios relacionados con el lenguaje verbal?</p>		<p>Nariño y 24 estudiantes de quinto semestre de Promoción de la Salud de la Universidad de Nariño</p>
<p>Promover la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Social Guadalupe a partir del acompañamiento de la red de apoyo social “La Guanga”</p>	<p>Actividad Física</p>	<p>Motricidad gruesa</p>	<p>¿Qué nodos de la Red de Apoyo Social “La Guanga” fortalecen el componente de motricidad gruesa en la práctica de ejercicios físicos?</p> <p>¿Qué actividades desarrolló y potencializó cada nodo para fortalecer la motricidad gruesa en los adultos mayores de la fundación?</p> <p>¿Cómo se evidencia las habilidades de motricidad gruesa a partir de la práctica de ejercicios</p>	<p>Grupos de Discusión, Observación participante Entrevista semiestructurada</p>	<p>35 adultos mayores institucionalizados en la FSG, dos estudiantes de Licenciatura en Educación Física de la Institución Universitaria Cesmag y 24 estudiantes de quinto semestre de Promoción de la Salud de la Universidad de Nariño</p>

Motricidad fina	<p>físicos?</p> <p>¿Qué nodos de la Red de Apoyo Social “La Guanga” fortalecen el componente de motricidad fina en la práctica de ejercicios físicos?</p> <p>¿Qué actividades desarrolló y potencializó cada nodo para fortalecer la motricidad fina en los adultos mayores de la fundación?</p> <p>¿Cómo se evidencian las habilidades de motricidad fina en los adultos mayores de la fundación?</p>	Grupos de Discusión, Observación participante Entrevista semiestructurada	35 adultos mayores institucionalizados en la FSG, dos estudiantes de Licenciatura en Educación Física de la Institución Universitaria Cesmag, 26 estudiantes de décimo del Colegio San Francisco Javier de Pasto, 22 estudiantes de segundo semestre de Psicología de la Universidad de Nariño y 24 estudiantes de quinto semestre de Promoción de la Salud de la Universidad de Nariño		
Fortalecer la Red de Apoyo Social “La Guanga” a partir de la identificación de los aportes de cada nodo en el proceso de investigación	Red de Apoyo Social	Participación Social	<p>¿Cuáles son las instituciones que aceptan la convocatoria para la creación de la Red de Apoyo Social “La Guanga”?</p> <p>¿Qué propuestas iniciales presentó y desarrolló cada nodo para fortalecer la participación social del adulto mayor y los integrantes de la</p>	Grupos de Discusión, Observación participante Entrevista semiestructurada	35 adultos mayores institucionalizados en la FSG, dos estudiantes de Licenciatura en Educación Física de la Institución Universitaria Cesmag, 26 estudiantes de décimo del Colegio San Francisco Javier de Pasto, 22 estudiantes de segundo semestre de Psicología de la Universidad de

	Red de Apoyo Social “La Guanga”? ¿Qué actividades desarrolló y potencializó cada nodo para fortalecer la participación social del adulto mayor y los integrantes de la Red de Apoyo Social “La Guanga”? ¿Qué nodos fortalecen el apoyo emocional entre el adulto mayor y la Red de Apoyo Social “La Guanga”? ¿Qué actividades desarrolló y potencializó cada nodo para fortalecer el apoyo emocional entre el adulto mayor y la Red de Apoyo Social “La Guanga”? ¿Cómo se evidencia el apoyo emocional entre el adulto mayor y la Red de Apoyo Social “La Guanga”?		Nariño y 24 estudiantes de quinto semestre de Promoción de la Salud de la Universidad de Nariño
Apoyo Emocional		Grupos de Discusión, Observación participante Entrevista semiestructurada	35 adultos mayores institucionalizados en la FSG, dos estudiantes de Licenciatura en Educación Física de la Institución Universitaria Cesmag, 26 estudiantes de décimo del Colegio San Francisco Javier de Pasto, 22 estudiantes de segundo semestre de Psicología de la Universidad de Nariño y 24 estudiantes de quinto semestre de Promoción de la Salud de la Universidad de Nariño
Guía Cognitiva	¿Qué nodos fortalecen la guía cognitiva	Grupos de	35 adultos mayores institucionaliza-

adulto mayor?	Nariño y 24
¿Cómo se	estudiantes de
evidencia el	quinto semestre de
bienestar	Promoción de la
subjetivo en el	Salud de la
adulto mayor?	Universidad de
	Nariño
