

MARC

APROBACION CON DISTINCION

T-2491
Correspondiente a 80 puntos

23.20.588

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

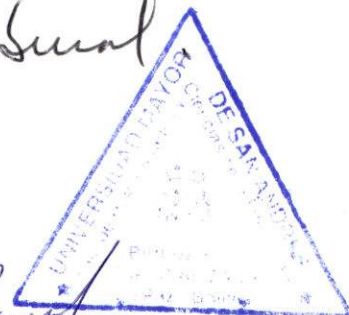
12 de Mayo de 2011

TESIS DE GRADO

Guachalla
Lic. Eusebio Guachalla M.
DOCENTE
CIENCIAS DE LA EDUCACION
Universidad Mayor de San Andrés
presidente



Emilia Ordoñez M.
Tribunal



Juan Eduardo García Duchén
Dr. Juan Eduardo García Duchén Ph.D.
CIENCIAS DE LA EDUCACION
U. M. S. A.
Tutor

**FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN EL ADULTO MAYOR
MEDIANTE DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN DE GRUPO**

TESIS DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

154 h

POSTULANTE: Univ. Emiliana Mamani Mamani

Tutor: Juan Eduardo García Duchén Ph.D.

LA PAZ- BOLIVIA

2011

*Tesis
2491*

DEDICATORIA

A mi querida madre Nicolasa y a mi adorado padre Lorenzo, por estar a mi lado en todo momento, por todo el apoyo y ser los guías por el camino del bien con tanto amor. A mis hermanos por la comprensión y a mi tía Tomasa por su apoyo incondicional,

Pero por sobre todas las cosas, agradecer a ese ser que nos guía, nos da mucho amor sin pedirnos nada a cambio, nos acompaña en todo momento, en el lugar donde nos encontremos: Dios.

AGRADECIMIENTOS

A la Pastoral Universitaria Normalista Arquidiocesana (PUNA), y al proyecto de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), por brindarme su apoyo, interés en el desarrollo del tema.

A mi tutor, Juan Eduardo García Duchén Ph.D., por su entrega, desempeño, paciencia, colaboración y orientación, en el transcurso de mi investigación realizada en la Universidad del Adulto Mayor (UDAM).

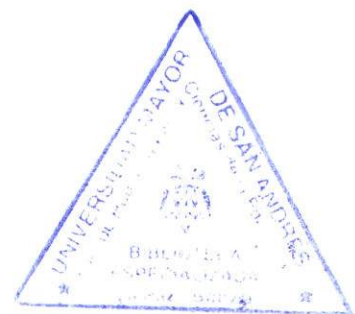
Y a la Lic. Lidia Blanco Mamani por la ayuda que me brindó en todo momento de manera desinteresada.

RESUMEN

La presente tesis titulada “Fortalecimiento de la autoestima en el adulto mayor mediante dinámicas de integración de grupo”, se refiere al adulto mayor, busca informar sobre la importancia que tiene la autoestima fortalecida, mediante las dinámicas de integración de grupo.

Es necesario entender que las dinámicas de integración de grupo se pueden definir como las actitudes y sentimientos que presentan los componentes de un grupo ante la presentación de un problema o actividad al que debe dar solución. La dinámica de grupos es un conjunto de conocimientos teóricos y de herramientas en forma de técnicas grupales que permiten conocer al grupo, la forma de manejarlo, aumentar su productividad, afianzar las relaciones internas y aumentar la satisfacción de los que componen el grupo, la autoestima podría definirse como el aprecio y valoración que uno o una tiene por sí misma y es un aspecto muy importante en todo ser humano.

El trabajo se realizó en beneficio de la población adulta que a veces se ve olvidada, de esta manera busca expresar que con la aplicación de dinámicas de integración de grupo se puede fortalecer la autoestima de los adultos mayores, para lo cuál el objetivo general es fortalecer la autoestima de los adultos mayores, mediante la aplicación de dinámicas de integración de grupo, primero se identificó las cualidades positivas de los adultos mayores, se aplicó las dinámicas de integración de grupo, se evaluó la autoestima de los adultos mayores, teniendo resultados satisfactorios, en cuanto a la autoestima del adulto mayor.



INDICE	PÁG.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
INTRODUCCIÓN	9

CAPÍTULO I

1. Planteamiento del problema.....	11
1.1. Formulación del problema	13
1.2. Planteamiento de los objetivos.....	13
1.2.1. Objetivo General.....	13
1.2.2. Objetivos específicos.....	13
1.3. Formulación de la hipótesis.....	14
1.4. Operacionalización de variables.....	14
1.4.1. Definición conceptual de la variable independiente	14
1.4.2. Definición conceptual de variable dependiente	16
1.5. Justificación.....	21

CAPÍTULO II

ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

2. Tipo de Investigación	23
2.1. Población o universo	23
2.2. Tipo de muestra	23
2.3. Tamaño de la muestra.....	24
2.4. Técnicas e instrumentos utilizados en la investigación	25
2.5. Delimitación de la investigación	25
2.5.1. Delimitación temática	25
2.5.2. Delimitación de sujetos.....	26
2.5.3. Delimitación espacial.....	26
2.5.4. Delimitación temporal.....	26

CAPÍTULO III

3. MARCO CONCEPTUAL

3.1. Autoestima	39
3.2. Concepto de dinámicas de grupo	39

CAPÍTULO IV

4. MARCO INSTITUCIONAL

4.1. Misión	43
4.2. Visión.....	43
4.3. Metas Estratégicas.....	43
4.4. Objetivos Estratégicos.....	43
4.5. Líneas de Acción estratégicas.....	44

CAPÍTULO V

5. MARCO TEÓRICO

5.1 Concepto de Autoestima	45
5.2. Definiciones de Autoestima	45
5.3. Intentos más recientes de definir la autoestima	47
5.4. Obstáculos para el crecimiento de la autoestima	48
5.5. Autoeficacia y autodignidad.....	49
5.6. Los pilares duales de la autoestima	50
5.7. Las "Aes" de la autoestima.....	51
5.7.1. Características de la autoestima positiva	52
5.7.2. Características de la autoestima negativa.....	54
5.7.2.1. Autoestima Alta	55

57.2.2. Autoestima Baja.....	56
5.8. Adulto Mayor	57
5.9. Representaciones sociales de la vejez e imagen de sí en el adulto mayor.....	64
5.10. La educación en la adultez	65
5.11. Más sabe el diablo por viejo	66
5.12. Pérdida de memoria	67
5.13. Lucidez	67
5.14. Sabiduría	68
5.15. Dignidad	68
5.16. Concepto mundial del adulto mayor	69
5.17. Definiciones de adulto mayor	70
5.18. Concepto de Educación del Adulto.....	71
5.19. Dinámica de los años ganados.....	74
5.19.1. Dinámica e interdependencia sociodemográficas.....	74
5.19.2. Dinámica familiar	75
5.19.3. Dinámica social.....	75
5.20. Participación e integración social y calidad de vida.....	75
5.20.1. Las funciones del adulto en su comunidad.....	76
5.21. Andragogía	76
5.21.1. Apuntes sobre la tendencia de la andragogía.....	77
5.21.2. Decálogo de los adultos	79
5.21.3. Las condiciones que caracterizan la actividad andragógica	80
5.21.4 La actividad andragógica (escolarizada o no) conduce a que el Adulto	81

5.21.5. Principios básicos de la andragogía	81
5.21.6. Los rasgos más resaltantes del adulto	82
5.21.7. El facilitador en la educación del adulto	84
5.21.8. El énfasis en el modelo andragógico es el proceso.....	85
5.21.9. Los procesos mentales en el aprendizaje del adulto	85
5.21.10. Enseñanza- aprendizaje vs. Orientación-aprendizaje	86
5.21.11. La condición de adultez del estudiante universitario	88
5.22. Nueva Ley de Educación boliviana "Avelino Siñani Elizardo Pérez"	90
5.23. Derechos humanos de adultos mayores en Bolivia.....	95
5.24. La importancia de conocerlos para beneficio de los mayores	96
5.24. 1. La discriminación.....	97
5.24. 2. Derecho a domicilio	97
5.24. 3. Principios a favor de las personas de edad	98
5.24. 4. Independencia las personas de edad deberán.....	98
5.24. 4. 1. Participación	98
5.24. 4. 2. Cuidados	99
5.24. 4. 3. Autorrealización.....	99
5.24. 4. 4. Dignidad	99
5.25. Nueva Constitución política del Estado Plurinacional de Bolivia	100
5.26. Dinámica de grupos.....	101
5.27. Concepto de dinámica de grupos.....	101
5.28. Definición de dinámica de grupo	102
5.28.1. Definición de dinámica de grupo desde el punto de vista técnico	103
5.28.2. ¿Qué son las dinámicas de grupo?	103
5.28.2.1. Dinámica de Brainstormig	104

5.28.2. 2. ¿Por qué y para qué se utilizan las técnicas de grupo?	
5.28.2.3. Según la madurez y entrenamiento del grupo	104
5.28.2.4. Según el tamaño del grupo	105
5.28.2.5. Según ambiente físico	105
5.28.2.6. Según las características de los miembros	105
5.28.2.8. ¿Cómo y cuándo utilizar las dinámicas de grupo?	106
5.28.2. 9. Clasificación de las técnicas de dinámicas de grupo.....	107

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

6. Tabulación de los Datos	108
6.1. Análisis e interpretación de la información	108

CAPITULO VII

7.1. Conclusiones.....	149
7.2. Recomendaciones.....	150
8. Bibliografía	151
Anexos	156



INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia se ha visto cómo la vejez tomó diferentes valores y concepciones. Como podemos ver en los antiguos escritos de Grecia, a un hombre de 60 años se lo consideraba como gran maestro o una persona de gran sabiduría. Las diferentes culturas han otorgado diversos conceptos de "viejo". En nuestra sociedad se lo considera una persona con mucha experiencia, sapiencia y conocedor de la vida misma, mejor conocido como un abuelo. El abuelo nos brinda sus conocimientos de vida cotidiana ya sea de manera empírica o científica. Actualmente en nuestra sociedad se ve que los adultos mayores se encuentran en un lugar de olvido, aislamiento, e inclusive de discriminación. Esto a partir de un enfoque fatalista de la vejez, relacionada con la inutilidad, en nuestra sociedad industrializada, y de una serie de mitos alrededor del envejecer y el viejo como tal.

Adulto mayor es un apelativo de uso común que define a las personas mayores de cierta edad (variable, a partir de los 55 años), integren o no la categoría de jubilados, beneméritos o pensionistas en regímenes de la Seguridad Social. Gracias a esta denominación se han superado las connotaciones más negativas de términos como "vejez" o "ancianidad".

A lo largo de nuestras vidas, existen diferentes etapas en las que es importante independizarse de otros seres. Esto ocurre cuando somos niños y tenemos que distanciarnos de nuestros padres y también cuando entramos en la edad adulta, en la se hace necesario e importante aprender a valernos por nosotros mismos. Independizarse es una parte muy importante en la dinámica que forma la autoestima. Toda persona necesita saber y comprobar que puede arreglárselas por si mismo. La Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Por otro lado, dentro del desarrollo humano, vemos que el envejecimiento en sí es una etapa de permanentes pérdidas por lo que la calidad de vida en cuanto a las relaciones humanas se ve afectada (las penas que pasan les afecta en la autoestima).

En cuanto a la dinámica de grupos, tuvo su origen en Estados Unidos a finales de 1930 , por la preocupación de la mejora en los resultados obtenidos en el campo político, económico, social y militar del país; la convergencia de ellas , así como la teoría de la Gestalt, contribuyeron a fundamentar la teoría de la dinámica de grupos. El psicólogo norteamericano de origen alemán Kurt Lewin fue el pionero en el estudio de los grupos. Su teoría del campo del comportamiento fundamentó no solo el estudio del comportamiento individual, sino también permitió la interpretación de fenómenos grupales y sociales.

Por ello la presente tesis esta dirigido al fortalecimiento de la autoestima de las personas adultas, a través de dinámicas de integración de grupo, para que las mismas tengan una mejor calidad de vida; es decir, sentirse importantes dentro de la sociedad. Para poder hacer posible esto; es necesario fortalecer su autoestima y con ello lograr primero que estas personas puedan aceptarse como son y luego sean aceptadas en la sociedad. El aceptarse es un paso muy importante para aumentar la autoestima. Para tener una información más clara y precisa, esta investigación considera las siguientes etapas: en el capítulo I, se analizará el planteamiento del problema, la formulación del problema, planteamiento de los objetivos, formulación de la hipótesis, operacionalización de variables y la justificación.

En el capítulo II, se exponen aspectos metodológicos de la investigación, en el capítulo III, se ve el Marco conceptual, en el capítulo IV el Marco Institucional, en el capítulo V se halla el Marco teórico, en el capítulo VI se encuentra el análisis y e interpretación de los resultados y finalmente en el capítulo VII trata las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El envejecimiento, trae una serie de cambios a nivel individual y social que hacen que en el adulto mayor disminuya su calidad de vida en las relaciones humanas, la retirada del mundo laboral, la disminución de funcionalidad y agilidad en el cuerpo, la vulnerabilidad a enfermedades, la separación de seres queridos, la muerte del conyugue y los amigos, acompañado de discriminación social, pueden influir en un "mal envejecer". Siendo que es una época de permanentes duelos y con ausencia de felicidad, el anciano puede atravesar por una depresión y carencias afectivas. La vejez, exige un proceso adaptativo, como en otras etapas de la vida, en dicho proceso estar en contacto con personas que atraviesan procesos similares, puede ayudar a sobrellevar las pérdidas, evitar la vida sedentaria física e intelectualmente prolonga la independencia y por lo tanto la sensación de satisfacción personal y calidad de vida, en las relaciones humanas.

En la universidad del adulto mayor (UDAM), durante la entrevista realizada al momento de la inscripción se pudo observar que los adultos mayores presentaban problemas en su autoestima, se observó que tienen temor de relacionarse con las demás personas, creen que son una carga para la sociedad por la edad que tienen nadie les toma en cuenta. La mayoría de los adultos mayores viven solos sin compañía de sus familia, no tienen amigos con quienes conversar o hacer actividades a favor de ellos.

De esta manera se considera importante realizar programas donde el adulto mayor sea el protagonista, haciendo mantener sus niveles de creatividad y productividad. La vida productiva en los últimos años refleja una renuncia a la flexibilidad en la resolución de problemas a favor de la sabiduría acumulada derivada de la experiencia. La capacidad de aprendizaje no se pierde, cuando hablamos de aprendizaje, debemos ante todo aclarar en qué sentido utilizamos este término.

Podemos definir al aprendizaje como la posibilidad de dar respuestas ajustadas a lo cambiante del entorno. Dicho en otras palabras, el aprendizaje se relaciona con la capacidad de adaptación.

Es así que la adaptación parte desde un fortalecimiento interno donde el adulto mayor tenga una autoestima alta, el cual le permita desarrollarse en la sociedad como un miembro activo y no así pasivo. Las personas adultas no sólo pueden contribuir a la sociedad con trabajos manuales, sino también con trabajos intelectuales y dando a conocer lo mucho de saberes que tiene y contiene su vida misma. Pero como se ha mencionado, la autoestima de estas personas en muchos casos es bajo o media y en un mínimo es alta. Y no podemos explotar las potencialidades de cada una de ellas.

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Con todo lo mencionado en los párrafos anteriores. La presente Tesis de grado, pretende dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Las dinámicas de integración de grupo influye en el fortalecimiento de la autoestima de los adultos mayores de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), del área urbana de la ciudad de La Paz?

1.2. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo General

Determinar la influencia de las dinámicas de integración de grupo en el fortalecimiento de la autoestima de los adultos mayores de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), del área urbana de la ciudad de La Paz.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar las cualidades positivas de los estudiantes adultos mayores en cuanto a su autoestima.
- Aplicar las diferentes dinámicas de integración de grupo para el desarrollo de cada tema.
- Implementar las dinámicas de integración de grupo, para el fortalecimiento de la autoestima.
- Evaluar el fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes tanto en aula, como fuera del aula.

1.3. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Hi = Las dinámicas de integración de grupo en los adultos mayores de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), **tiene influencia** en el fortalecimiento de la autoestima.

Ho = Las dinámicas de integración de grupo en los adultos mayores de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), **NO tiene influencia** en el fortalecimiento de la autoestima.

1.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Dinámicas de integración de grupo.

Variable Dependiente: Autoestima

1.4.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Las dinámicas de integración de grupo, está integrado por tres componentes que son: el facilitador, el participante adulto mayor y los recursos didácticos, que promueven una interacción constante en el fortalecimiento de la autoestima.

Definición conceptual de la variable independiente "Dinámicas de integración de grupo".

VARIABLE	DIMENSIÓN	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS
DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN DE GRUPO	Facilitador	Acompañar al docente sobre lo que debe hacer antes, durante y después de la clase.	Capacitar al docente las dinámicas de integración de grupo	Data Show, video, aula con sus componentes didácticos
	Participante Adulto Mayor	Presentación del programa de las dinámicas de grupo de manera práctica	Sensibilizar y entrenar al participante en las dinámicas de integración de grupo	Aula con sus componentes de dinámicas de integración de grupo.
	Recursos Didácticos	Demostración de los materiales utilizados por los educandos y los docentes.	Expresar las ventajas sobre el uso de los recursos didácticos, del docente y del educando	Papelógrafos, fotocopias de las dinámicas.

1.4.2. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE VARIABLE DEPENDIENTE “FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA”

VD o CATEGORÍA	DIMENSIÓN o SUBCATEGORÍA	INDICADORES	ÍNDICES	ÍTEMS
FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA	Dinámica de la pelota preguntona	Socializa sus datos personales con sus compañeros	Socializa o no socializa	1 – 2
	Dinámica de la elaboración del periódico mural	Trabaja en equipo con sus compañeros sin ninguna dificultad	Trabaja o no trabaja	3 - 4
	Conociendo la definición del adulto mayor	Conoce la definición del Adulto Mayor / Anciano / Persona de la Tercera Edad	Conoce o no conoce la definición del adulto mayor	5 – 6
	Dinámica del Baúl de los recuerdos	Conoce el pasado y el presente de su vida	Cuenta o no cuenta su pasado	7 – 8
	Dinámica de Expresión Corporal	Expresa el baúl de los recuerdos en: Gimnasia Corporal, teatro, Danza, Canto, Poesía	Realiza o no realiza	9 - 10
	Dinámica de los números	Forma distintas cifras del 1 al 9	Se concentra o no concentra	11 – 12
	Dinámica de la sopa de letras	Conoce las normas de convivencia	Conoce o no conoce	13 – 14
	Dinámica de las citas	Conversa con sus compañeros para realizar diferentes actividades durante las 12 horas del reloj	Realiza o no realiza	14 – 15
Dinámica del ejercicio de asociación.	Realiza ejercicios de asociación sin ninguna dificultad.	Realiza o no realiza	16 – 17	

“t” de student en test de autoestima de coopersmith

Nº	G. Exp. X ₁	G. Con. X ₂	$(X_1 - \bar{X}_1)$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$	$(X_2 - \bar{X}_2)$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
1	21	20	2.75	7.56	4.75	22.56
2	21	20	2.75	7.56	4.75	22.56
3	20	18	1.75	3.06	2.75	7.56
4	20	17	1.75	3.06	1.75	3.06
5	19	16	0.75	0.56	0.75	0.56
6	19	16	0.75	0.56	0.75	0.56
7	19	16	0.75	0.56	0.75	0.56
8	18	15	-0.25	0.06	-0.25	0.06
9	17	13	-1.25	1.56	-2.25	5.06
10	16	12	-2.25	5.06	-3.25	10.56
11	15	12	-3.25	10.56	-3.25	10.56
12	14	8	-4.25	18.06	-7.25	52.56
	$\Sigma = 219$	$\Sigma = 183$		$\Sigma = 58.22$		$\Sigma = 136.22$

$\bar{X}_1 = 18.25$	$\bar{X}_2 = 15.25$
$S_1 = 2.3$	$S_2 = 3.51$
$S_1^2 = 5.29$	$S_2^2 = 12.32$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum (X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}} = S_1 = \sqrt{\frac{58.22}{12-1}} = \sqrt{5.29} = 2.3$$

$$S_2 = \sqrt{\frac{\sum (X_2 - \bar{X}_2)^2}{n-1}} = S_2 = \sqrt{\frac{136.22}{12-1}} = \sqrt{12.3836} = 3.51$$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{N_1} + \frac{s_2^2}{N_2}}} =$$

$$t = \frac{18,25 - 15,25}{\sqrt{\frac{5,29}{12} + \frac{12,32}{12}}} = \frac{3}{\sqrt{0,44 + 1,02}} = \frac{3}{\sqrt{1,46}} =$$

$$t = \frac{3}{1,20} = 2,5$$

Grados de libertad cuya fórmula es:

$$GL = (N_1 + N_2) - 2$$

$$GL = (12 + 12) - 2 = 22$$

DISTRIBUCIÓN "t" DE STUDENT		
Grados de libertad (GL)	Nivel de confianza .05	Nivel de confianza .01
22	1,7171	2,505

La "t" calculada es 2,5 a 22 grados de libertad a un nivel de confianza de .01 es menor a la "t" de la tabla 2,505, Entonces, la conclusión es que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

La "t" calculada es 2,5 a 22 grados de libertad a un nivel de confianza es .05 es menor a la "t" de la tabla 1,7171; Entonces, la conclusión es que aceptamos la hipótesis de investigación y rechazamos la hipótesis nula.

"t" de student en el cuestionario de relaciones humanas

Nº	G. Exp. X_1	G. Con. X_2	$(X_1 - \bar{X}_1)$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$	$(X_2 - \bar{X}_2)$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
1	12	14	- 0.33	0.10	2.75	7.56
2	11	11	- 1.33	1.76	- 0.25	0.06
3	12	13	- 0.33	0.10	1.75	3.06
4	9	9	- 3.33	11.08	- 2.25	5.06
5	9	14	- 3.33	11.08	2.75	7.56
6	15	8	2.67	7.12	- 3.25	10.56
7	15	15	2.67	7.12	3.75	14.06
8	13	12	0.67	0.44	0.75	0.56
9	10	12	- 2.33	5.42	0.75	0.56
10	14	10	1.67	2.78	- 1.25	1.56
11	15	9	2.67	7.12	- 2.25	5.06
12	13	8	0.67	0.44	- 3.25	10.56
	$\Sigma = 148$	$\Sigma = 135$		$\Sigma = 43.48$		$\Sigma = 66.22$

$\bar{X}_1 = 12.33$	$\bar{X}_2 = 11.25$
$S_1 = 1.98$	$S_2 = 2.45$
$S_1^2 = 3.92$	$S_2^2 = 6.00$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum (X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}} = S_1 = \sqrt{\frac{43.48}{12-1}} = \sqrt{3.9527} = 1.98$$

$$S_2 = \sqrt{\frac{\sum (X_2 - \bar{X}_2)^2}{n-1}} = S_2 = \sqrt{\frac{66.22}{12-1}} = \sqrt{6.02} = 2.45$$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}} =$$

$$t = \frac{12,33 - 11,25}{\sqrt{\frac{3,92}{12} + \frac{6,00}{12}}} = \frac{1,08}{\sqrt{0,32 + 0,5}} = \frac{1,08}{\sqrt{0,82}} =$$

$$t = \frac{1,08}{0,90} = 1,2$$

Grados de libertad cuya fórmula es:

$$GL = (N_1 + N_2) - 2$$

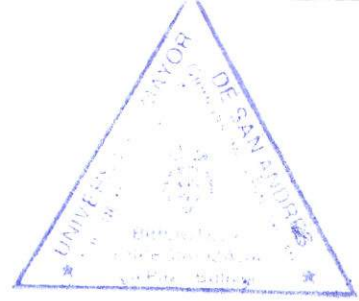
$$GL = (12 + 12) - 2 = 22$$

DISTRIBUCIÓN "t" DE STUDENT		
Grados de libertad (GL)	Nivel de confianza .05	Nivel de confianza .01
22	1,7171	2,505

La "t" calculada es 1,2 a 22 grados de libertad a un nivel de confianza de .01 es menor a la "t" de la tabla 2,505, Entonces, la conclusión es que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

La "t" calculada es 1,2 a 22 grados de libertad a un nivel de confianza es ,05 es menor a la "t" de la tabla 1,7171; Entonces, la conclusión es que rechazamos la hipótesis de investigación y aceptamos la hipótesis nula.

1.5. JUSTIFICACIÓN



La presente investigación tiene la finalidad de informar y demostrar a la población en general y especialmente a las personas adultas, la importancia que tiene la autoestima y que es posible fortalecerla mediante las dinámicas de integración de grupo en la edad adulta.

Una de las ramas profesionales, la gerontología, se dedica al estudio de la participación y el lugar del adulto mayor en sociedad y cómo esta afecta el proceso de envejecimiento. Al respecto, el profesional de la gerontología social debe tener en su haber académico materias como sociología del envejecimiento, trabajo social, estadística, música terapia, psicogerontología. Este profesional enfatiza en su práctica los aspectos de recreación, evaluación de las actividades diarias del adulto mayor, políticas de inserción en los diversos estratos sociales, teniendo como principal objetivo el mantenimiento del adulto mayor dentro del seno familiar, siendo este último el verdadero receptáculo de cuidados preventivos y apoyo para la mejor calidad de vida a edades tardías. Sin embargo, no siempre los familiares están en condiciones de proveerle al adulto mayor de estos cuidados.

Paralelamente se concluye que todas las personas desean tener la autoestima "elevado o alto", por lo que van preparándose asistiendo a seminarios, conferencias, cursos de actualización y otros que hablan sobre el autoestima, pero esas personas y la sociedad en si se olvidan que existen otros problemas, como lo es la poca integración en la sociedad. Los adultos mayores tienen la dificultad de participar en sociedad, por distintos motivos uno de ellos la discriminación de los demás miembros de la sociedad o por la falta de autoestima de los mismos

Proyecto universidad del adulto mayor (1969) nos dice lo siguiente:

La vejez más que un fenómeno fisiológico es un fenómeno social, es decir, que las condiciones del contexto, la concepción que se tiene con relación al envejecer, determinará la organización de recursos, así como las expectativas de logro con relación a los mayores. (pg. 19).

Es por eso que este trabajo pretende, por un lado, hacer que el adulto mayor se integre a la sociedad de forma activa y productiva; y por otro lado, informar e interiorizar a la población sobre el fortalecimiento de la autoestima de estas personas en lugar de discriminarlas, pues esta actitud les causa muchas dificultades, y que este grupo de personas lleguen a ser más abiertas con su entorno, de tal forma que se le dé el lugar que le corresponde al adulto mayor, de quienes se puede aprender mucho.

CAPÍTULO II

ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA
INVESTIGACIÓN

2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación utilizada para la realización del presente trabajo es la Investigación Explicativa, porque existe causa y efecto, la causa es dinámicas de grupo y el efecto es fortalecimiento de la autoestima, además tiene la operacionalización de las variables, la variable independiente y la variable dependiente.

2.1. POBLACIÓN O UNIVERSO

La población en la que se ha implementado la presente tesis, son los participantes adultos mayores de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), divididos en tres paralelos, A, B y C, todos mayores de 60 años, quienes en su mayoría son jubilados o rentistas, de los cuales el 80% se mantuvo hasta el final.

La Universidad del Adulto Mayor (UDAM), dependiente de la Pastoral Universitaria Normalista Arquidiocesana (PUNA), está ubicada Calle Corneta Mamani, # 1984, de la Zona Central, en la ciudad de La Paz.

2.2. TIPO DE MUESTRA

El tipo de muestra es probabilística, ya que tienen muchas ventajas, quizá, la principal sea que se puede medirse el tamaño del error de nuestras predicciones.

N = tamaño de la población de 100 adultos mayores.

\bar{y} = valor promedio de una variable = 33 adultos mayores por curso.

se = error estándar = 0.015, determinada por nosotros.

V^2 = varianza de la población al cuadrado. Su definición se²: cuadrado del error estándar

s^2 = varianza de la muestra expresada como la probabilidad de ocurrencia de \bar{y} .

$p = 0.9$

n' = tamaño de la muestra sin ajustar

n = tamaño de la muestra

si lo sustituimos, tenemos que:

$$n' = \frac{s^2}{v^2}$$

$$s^2 = p(1-p) = 0.9(1-0.9) = 0.09$$

$$v^2 = (0.05)^2 = 0.0025$$

$$n' = \frac{0.09}{0.0025} = 36$$

$$n = \frac{n'}{1 + (n'/N)} = \frac{36}{1 + (36/100)} = 26.47$$

$n = 26$ adultos mayores

2.3. TAMAÑO DE LA MUESTRA

La muestra que se utilizó fue de 24 estudiantes de la Universidad del Adulto Mayor. Se dividió en dos grupos, como primer grupo esta el grupo experimental tiene 12 participantes adultos mayores y el grupo control tiene 12 participantes, se tomó a los estudiantes que tenían mayor asistencia a las clases.

2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Fueron los siguientes:

- El cuestionario conjunto de preguntas escritas, que deben resolverse con la presencia o sin la presencia del investigador de los sujetos que proporcionan información.
- Test prueba destinada a comprobar el fortalecimiento de la autoestima de los adultos mayores.

2.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

2.5.1. Delimitación temática

La investigación abarca los conceptos, definiciones y características del adulto mayor y el proceso de la dinámica de integración de grupo en el fortalecimiento de la autoestima. Esta investigación se convertirá en un instrumento para la sociedad, las personas adultas contribuyen con su experiencia. A su vez el desarrollo de este tema ayudará a solucionar los problemas de la autoestima de los estudiantes de la universidad del adulto mayor.

2.5.2. Delimitación de sujetos

El grupo de trabajo, en la que se ha implementado este proyecto, se ha limitado a 24 estudiantes las mismas son personas de 60 años de edad en adelante en la universidad del adulto mayor de la ciudad de La Paz.

2.5.3. Delimitación espacial

La investigación se desarrolló en las aulas de la Universidad Privada Fránc Tamayo de la ciudad La Paz, donde los estudiantes adultos mayores pasaron clases y en ellos se detectó el problema de la autoestima para lo cuál se propone el trabajo con dinámicas de integración de grupo, dicha entidad educativa queda ubicada en la Calle 20 de Octubre al frente del Instituto Americano y pertenece al Área urbana.

2.5.4. Delimitación temporal

La investigación e implementación se desarrolló en un periodo de 6 meses de los cuales los tres primeros fueron dedicados a la recolección de datos por medio de técnicas e instrumentos, y a la organización de los mismos. Los siguientes tres meses se dedicaron a la implementación del proyecto, a la evaluación e interpretación de los resultados.

Módulo / Materia: Taller Dinámicas de integración de grupo

Objetivo: Desarrollar e integrar conocimientos anteriores con experiencias nuevas a través de dinámicas de integración, participación activa y reflexiva.

Facilitadora: Emiliana Mamani Mamani

Fecha: 17 de Abril de 2009

FECHA	TEMA	CONTENIDO	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
25 de Abril	Diagnóstico de la pelota preguntona.	Cuéntame donde vives y que haces dinámicas de socialización.	Acción participación	- Pelota	30 minutos.
2 de Mayo de 2009	Elaboración del periódico mural.	Historia del día del trabajador.	Participación	- Cartulina - Marcadores - Pegamento - Revistas Tijeras	30 minutos
9 de Mayo de 2009	Definición del adulto mayor.	Realizar el cuestionario. Definir que es un Adulto Mayor / Anciano / Persona de la Tercera Edad.	Cuestionario Lluvia de ideas.	- Diccionario -Papelógrafos - Marcadores -Fotocopias	30 minutos
16 de Mayo 2009	Baúl de los recuerdos Cuéntame tu pasado y presente.	- Autobiografía - Un afiche	Acción participación, ver, jugar, actuar.	- Maskin - Papelógrafo	30 minutos

23 de Mayo de 2009	Expresión Corporal	Contenido: Gimnasia Corporal, Teatro, Danza, Canto, Poesía.	Acción participativa.	Ninguna	30 minutos
6 de Junio de 2009	Los números	Realizar animación, concentración y trabajo en grupo.	Acción participativa.	- Hojas tamaño oficio. - Marcadores.	30 minutos
13 de Junio de 2009	Sopa de letras	Buscar en la sopa de letras las normas de convivencia que los mismos estudiantes escogieron.	Llenado de sopa de letras.	- Fotocopias de sopa de letras.	30 minutos
20 de Junio de 2009	Las citas	Se debe realizar una cita para cada hora, el reloj tiene 12 horas, las preguntas están al reverso de la hoja.	Acción participativa.	- Fotocopias de las citas.	30 minutos
27 de Junio de 2009	Ejercicio de asociación.	Las flores de arriba serán los modelos, que estarán con números, abajo se debe colocar el número que corresponde.	Acción participativa.	- Fotocopias del ejercicio de asociación.	30 minutos

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 25 de Abril de 2009

PELOTA PREGUNTONA

I. OBJETIVO:

Conocerse entre los estudiantes

II. MATERIALES:

- Pelota
- Marcadores.
- Número de personas 20

III. DESARROLLO:

El método que se utilizará es participativa, primeramente se ordena el grupo en forma de círculo, para que exista mayor confianza en los estudiantes y no tengan miedo de participar, se entrega al pelota a un estudiante que está sentado en las sillas individuales, la pelota va pasando por manos de cada estudiante, el facilitador es la persona que dirige, cuando dice alto, la pelota se queda en manos de un estudiante, la cuál debe contestar las siguientes preguntas: ¿Cuál es su nombre? ¿Dónde vive?, cada participante responder, cuando sea su turno.

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 2 de Mayo de 2009

ELABORACIÓN DEL PERIÓDICO MURAL

I. OBJETIVO:

Trabajo en equipo

II. MATERIALES:

- Marcadores
- Cartulina
- Pegamento
- Revistas y periódicos
- Tijeras
- Número de personas 20

III. DESARROLLO:

Los estudiantes se sientan en círculo, una vez sentados conforman grupos de cinco personas, una vez conformado los grupos, empiezan a sacar las revistas y los periódicos, posteriormente hacen el recorte, formando el periódico mural del día del trabajador.

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 9 de Mayo de 2009

DEFINICIÓN DEL ADULTO MAYOR

I. OBJETIVO:

Conoce la definición del Adulto Mayor / Anciano / Persona de la Tercera Edad.

II. MATERIALES:

- Diccionario
- Papelógrafos
- Marcadores
- Fotocopias

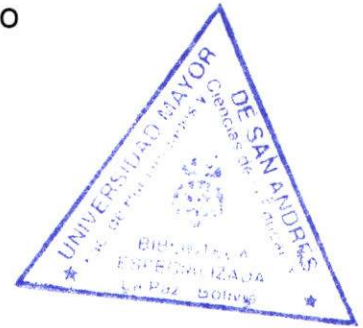
III. DESARROLLO:

Los estudiantes estarán sentados uno tras otro, se trabajará mediante la lluvia de ideas, sobre que se entiende sobre la definición del adulto mayor, anciano, persona de la tercera edad, posteriormente se les da los diferentes conceptos que se encontraron en los diferentes libros y finalmente después de haber analizado las diferentes definiciones, los estudiantes eligen como quieren que se los llame.

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 16 de Mayo de 2009

BAÚL DE LOS RECUERDOS



I. OBJETIVO:

Conocer el pasado y el presente a través del baúl de los recuerdos.

II. MATERIALES:

- Maskin
- Papelográficos

III. DESARROLLO:

Los estudiantes se reúnen en grupos de cinco personas, para buscar en el baúl de los recuerdos, los estudiantes deben buscar el recuerdo significativo e importante que ellos hayan guardado en el baúl de los recuerdos, durante todo este tiempo.

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 23 de Mayo de 2009

EXPRESIÓN CORPORAL

I. OBJETIVO:

Expresar el baúl de los recuerdos en: Gimnasia Corporal, Teatro, Danza, Canto, Poesía.

II. MATERIALES:

- Maskin
- Papelográficos

III. DESARROLLO:

Los estudiantes se reúnen en los mismos grupos de la clase anterior, trajeron lo que escogieron del baúl de los recuerdos lo que a ellos les importó mas, todos los estudiantes dejan lo que trajeron en el baúl y uno a uno va sacando, a la vez va diciendo la importancia del recuerdo.

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 6 de Junio de 2009

LOS NÚMEROS

I. OBJETIVO:

Animación y Concentración

II. MATERIALES:

- Hojas tamaño oficio.
- Marcadores.
- Número de personas 20

III. DESARROLLO:

Se le entrega a cada equipo un paquete de números del 0 al 9: se le da a cada participante un número.

El coordinador dice un número, por ejemplo: 827, entonces los que tiene el 8, el 2 y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido llevando su cartel de una manera visible.

El que forma el número primero se anota un punto.

No se puede repetir el mismo número en la misma cifra, ejemplo: 882.

0, 1, 2, 3, 4
5, 6, 7, 8, 9

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 13 de Junio de 2009

SOPA DE LETRAS

I. OBJETIVO:

Buscar en la sopa de letras las palabras de las normas de convivencia.

II. MATERIALES:

- Fotocopias de sopa de letras.
- Marcadores.
- Número de personas 20

III. DESARROLLO:

Se le entrega a cada estudiante la fotocopia con las normas de convivencias que ellos escogieron al principio de inicio de clases, las normas de convivencia son 16, que ellos deben buscar en la sopa de letras posteriormente marcar.

SOPA DE LETRAS

Encuentre las palabras en el recuadro,
anímate y hallas las palabras que son
importantes en nuestra vida.

C O M U N I C A C I O N A S J E S
F O U I K M G I A D W O E O I D D
P U N T U A L I D A D C Y L M C V
A S D F G G M T F E L I C I D A D
K W V U I H J J P B T M A D V L O
T N U B M V E S O O P G O A T E W
T S G F H B E T O L E R A R D G E
S E F D A D I N U M O C B I G R L
P R O T E C C I O N R E O D I I R
S O F M G M N G R I G E U A E A T
F A P A C I E N C I A S E D J X E
X D A D I R A D I L O S A S B Z D
M E F E R O K S R E I I V E G P G
H S C T C G S Q G N F C A Z G O R
F V C Y I P H X C O G H L R C I M
D A I T A P M E J O T T O T X U N
E S P E R A R C Q W M J R U D Y B
Z X C F G I D S G R R K E P S T V
R T C N D S R D D H T U S O E R S
W R Y A U T O E S T I M A I H E C
M G D A S D F G H J K L Ñ O P O N

CONVICENCIA

SOLIDARIDAD

RESPECTO

TOLERAR

PUNTUALIDAD

COMUNIDAD

COMUNICACIÓN

SINCERIDAD

EMPATIA

AUTOESTIMA

VALORES

PACIENCIA

PROTECCIÓN

FELICIDAD

ALEGRÍA

ESPERAR

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 20 de Junio de 2009

LAS CITAS

I. OBJETIVO:

Conocer todos los estudiantes un poco mas de su vida.

II. MATERIALES:

- Fotocopias de las citas.
- Marcadores.
- Número de personas 20

III. DESARROLLO:

Se le entrega a cada estudiante la fotocopia de las citas, que esta un reloj con las doce horas, el estudiante debe quedar una cita con una persona diferente para cada hora, las preguntas que debe realizar se encuentran al reverso de la hoja.

MATERIA: Taller de dinámicas de grupo

FECHA: 27 de Junio de 2009

EJERCICIO DE ASOCIACIÓN

I. OBJETIVO:

Que el estudiante memorice el modelo de cada objeto con el número correspondiente y posteriormente coloca su número asociándolo.

II. MATERIALES:

- Fotocopias del ejercicio de asociación.
- Marcadores.
- Hojas tamaño resma.

III. DESARROLLO:

Se le entrega a cada estudiante la fotocopia del ejercicio de asociación, en la parte superior los dibujos tendrán números, los estudiantes deben buscar en la parte inferior a que número corresponde cada flor, al finalizar el ejercicio ellos deben contar cuantas flores de cada uno existe.

CAPÍTULO III

MARCO CONCEPTUAL

3. MARCO CONCEPTUAL

3.1. Autoestima

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, un buen nivel autoestimativo le permite a una persona quererse, valorarse, respetarse, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que se inserta y los estímulos que este le brinde.

La autoestima es esencial para la supervivencia emocional, sin cierta dosis de autoestima la vida puede resultar enormemente penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas.

No podemos amar verdaderamente a los demás cuando no nos gustamos a nosotros mismos e incluso nos odiamos. (Barksdale, 1991. www.rincóndelvago.htm).

3.2. Concepto de dinámica de grupos

Desde un punto de vista social un grupo es un número determinado de miembros quienes para alcanzar un objetivo común participan durante un periodo de tiempo prolongado en un proceso relativamente continuo de comunicación e interacción donde se establece un sistema de normas comunes y una distribución de tareas desarrollando un sentimiento de solidaridad.

Procesos de comunicación e interacción lo estudia la dinámica de grupos:

Teoría: habla de los procesos de interacción.

Técnicas: experimentación práctica con los grupos.

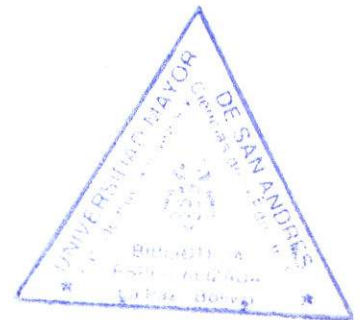
Se define dinámica de grupo desde el punto de vista teórico: conjunto de fenómenos psicológicos que se producen en el grupo así como las leyes que lo producen y regulan. Desde este punto de vista es una rama de la psicología social

www.Dinámica de grupos.htm (1996) nos dice que:

Se define la dinámica de grupos desde el punto de vista de la técnica : Conjunto de procedimientos y medios para ser utilizados en situaciones grupales con el fin de que se manifieste de manera mas expresa los fenómenos, hechos y procesos grupales que se están viviendo en el seno del grupo en el que se aplican.

www.psicopedagogia.com nos indica que:

La dinámica de grupos es un conjunto de conocimientos teóricos y de herramientas en forma de técnicas grupales que permiten conocer al grupo, la forma de manejarlo, aumentar su productividad y de afianzar las relaciones internas y aumentar la satisfacción de los que componen el grupo (Maruxinia).



CAPÍTULO IV

MARCO INSTITUCIONAL

4. MARCO INSTITUCIONAL

La puna comenzó en Agosto de 1994, con una carta oficial de Monseñor Luís Sáenz al Rector de la Universidad Mayor de San Andrés, nombrando al Padre Miguel Gillgannon como su Director. Desde entonces han dado pasos enormes en la pastoral, con el trabajo y el sacrificio de mucha gente, estudiantes, docentes, administrativos y el equipo pastoral. El mismo estaba compuesto por el Padre Miguel Gillgannon, director, Hermana Rosa Damai, Hermana Juana Muruy, Señor Armando Delgado, el staff Secretarial de la oficina y la biblioteca.

La primera oficina de la PUNA fue en la calle Capitán Castrillo, en el edificio de la conferencia de Religiosas, donde PUNA alquiló un ambiente para empezar sus actividades. Pasado un año, debido al crecimiento de actividades, la PUNA alquiló dos pisos de un edificio también en la calle Capitán Castrillo. Finalmente en 1998, la PUNA se trasladó a su propia casa en la calle Corneta Mamani N° 1984, donde se hizo cargo el Padre Sandro Aranda Escobar, el conseguir este espacio ha sido una buena ayuda para establecer un Centro permanente, donde la PUNA diariamente pude realizar sus actividades y programas.

El trabajo pastoral empezó con tiempo dedicado a conocer la realidad de la Universidad y la Normal, mediante visitas frecuentes a estas dos instituciones. También se ofreció cursos y talleres de análisis y reflexión de diferentes temas sociales y religiosas. Después del primer año se dio inicio al programa de cursos de preparación sacramental para la Confirmación y la preparación de catequistas.

La creación de la Universidad del Adulto Mayor fue en el año 2009 a cargo del Padre Lic. Sandro Aranda Escobar Director de la PUNA, que abre sus puertas a todas aquellas personas de 60 años en adelante, no es necesario que los estudiantes sean profesionales, por esta razón se tuvo que identificar la misión, visión y sus orígenes de la Universidad del Adulto Mayor.

¿Cómo, cuándo y dónde surgió, pues, la idea de construir una Universidad para los Adultos Mayores o de la tercera Edad? No existe un estudio sistemático que pueda determinar claramente tales cuestiones.

Sin embargo, se puede señalar como un primer antecedente que la primera Universidad de Mayores se creó en Toulouse (Francia) el año 1973, como un intento de asumir el contenido programático de la Declaración Mundial sobre la Educación Superior en el siglo XXI de la UNESCO, en la que se planteaba la necesidad de un apertura a los educandos adultos con flexibilidad y creatividad.

Así mismo, se señala que bajo la misma perspectiva se puede considerar el “Informe Delors” de 1989, en el que se aboga por asumir la línea de la educación permanente, que no ponga límites a cuestiones de espacio o edad y, más bien, pueda responder a la gran necesidad de los adultos mayores que, por los avances en el ámbito de las ciencias de la salud otros factores colaterales, podrían disfrutar más de una mayor longevidad y así lograr un máximo aprovechamiento de tal situación.

Por lo que se vio el principio pedagógico la de insertar los adultos mayores a la sociedad, como “gestores de las poblaciones”.

Para la Pastoral Universitaria Normalista Arquidiocesana (PUNA) – Universidad del Adulto Mayor (UDAM), es de suma importancia que los adultos mayores sean directos partícipes dentro de la sociedad.

El proyecto de la Universidad del Adulto (UDAM), al momento de elaborar el Plan estratégico para diseñar el presente proyecto dentro de su contexto se basa en la misión, visión, metas estratégicas, objetivos estratégicos y las líneas de acción estrategia, que a continuación se mencionan:

4.1. Misión:

Desarrollar un Programa de formación integral en el que los Adultos Mayores participen de un conjunto de actividades, a partir de las cuales asuman el rol que les corresponde dentro del proceso de transformación que se realiza en la realidad nacional.

4.2. Visión:

Los adultos mayores, como parte activa del conjunto de la sociedad, participan y aportan al proceso de transformaciones que se realizan en nuestro país.

4.3. Metas Estratégicas:

- Que los adultos Mayores reflexionen, descubran y asuman su rol en la nueva realidad social.
- Que la PUNA pueda reorientar y ampliar su misión, hacia los participantes de la Universidad del Adulto mayor.
- Que la Universidad para el Adulto Mayor propicie espacios e instrumentos que permitan lograr la realización personal y social de los participantes.

4.4. Objetivos Estratégicos

- Diseñar un Proyecto que permita implementar el "Programa de la Universidad del Adulto Mayor" de manera adecuada y pertinente.
- Realizar una reflexión continua con los adultos mayores, para lograr que ellos puedan configurar paulatinamente el rol que les corresponde en la nueva sociedad.

- Incorporar a los Adultos Mayores y los universitarios y Docentes que participen de las actividades del Programa a la estructura funcional de la PUNA, con una visión más explícita de servicio a la sociedad.

4.5. Líneas de Acción estratégica

- Antecedentes del Proyecto, configuración, proceso de implementación y consolidación.
- Elaborar el programa de manera pertinente, como respuesta a la realidad, las necesidades y demandas de los adultos mayores.

Con estos con la visión, visión y los objetivos que ellos cuentan, la universidad del adulto mayor, es una universidad para aquella población adulta.

CAPÍTULO V

MARCO TEÓRICO

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Concepto de Autoestima

Según R.B. Burns "la autoestima es el conjunto de las actitudes del individuo sobre sí mismo". La actitud es una disposición determinada, sinónimo de la conducta, que evidencia "una pauta más o menos estable y coherente de percepción, pensamiento, evaluación, sentimiento y acción, dirigida hacia un objeto, una persona, un ideal, e incluso hacia nosotros mismos".

Por lo tanto la autoestima es una actitud o forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo y en relación con los demás. Es decir que la autoestima es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos a nosotros mismos.

Burns (1986) nos dice:

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, no puede menos de afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa al influjo de nuestra autoestima, la conducta del individuo es el resultado de la interpretación peculiar de su medio, cuyo foco es el mismo. (pg.50)

5.2. Definiciones de Autoestima

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente consiste en:

Branden (1994) define lo siguiente:

Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. Comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es nuestro derecho al nacer, esa chispa que los psicoterapeutas o maestros intentamos avivar en aquellos con quienes trabajamos, y que es solo la antesala de la autoestima. (pg.13)

Murk, Ch. (1999) nos indica:

Por autoestima entendemos la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente al individuo. La autoestima es la predisposición experimentarse como componente para afrontarlos en referencia a sí mismos, expresa una actitud de aprobación, desaprobación. Entonces nuestras actitudes son valoradas constantemente para conocernos de mejor manera y reflexionar para decidir por una acción positiva que garantice nuestros estado emocional y de la necesidad. (pg.25).

Branden (1994). indica lo siguiente:

El poder de la autoestima, expresa que la autoestima, es la experiencia para ser aptos para la vida y las necesidades de la vida es tener confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida. Por último es tener confianza de ser felices con el sentimiento de ser dignos, de merecer, de derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar el fruto de nuestros esfuerzos. Como ya caracterizamos que la autoestima es la base para desarrollar el estado emocional y la formación de la persona, esto implica que se debe estar preparado para afrontar los desafíos de distinta naturaleza con seguridad de sobrellevar hacia delante lograr objetivos de nuestro ideal especialmente para ser merecedor de una felicidad, fundamentalmente en base a nuestra confianza y seguridad de si mismos que debemos optar. (pg.14)

Yataco (2001). dice lo siguiente:

Define que la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra persona, esta se aprende, cambia y la podemos mejorar, es decir nuestras actitudes que realizamos, los podemos aprender y sobre todo mejorar en su mismo desarrollo. (pg.23)

"De la misma manera se define que la autoestima se presenta como un sentimiento positivo dando lugar a actos que refuerzan gratos sentimientos. En un sentimiento que se expresa siempre con hechos". (Calero, 1997, pg.235).

5.3. Intentos más recientes de definir la autoestima

Branden (1993). dice lo siguiente:

Definimos la autoestima como un sentido subjetivo de autoaprobación realista. Refleja cómo el individuo ve y valora al uno mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica...Entonces autoestima es fundamentalmente un sentido perdurable y afectivo del valor personal basado en una autopercepción exacta. (pg.23)

Decimos que la autoestima es básicamente la valoración que nosotros hacemos de nosotros mismos; como nos vemos, como nos sentimos, como sentimos que estamos y encajamos en el mundo. Nuestro nivel de autoestima puede determinar nuestras actitudes, el cómo nos sentimos, encontramos frente a los demás, el trato hacia mujeres y hombres; además cómo encaramos nuestros proyectos, sueños, ideales, problemas y frustraciones.

De nuestro nivel de autoestima dependerá a qué aspiramos en la vida, lo que pretendemos lograr ser y lo que podremos conseguir.

Branden (1993). nos indica que:

Los psicoterapeutas o maestros intentamos avivar una chispa en aquellos con quienes trabajamos, ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es nuestro derecho al nacer. Pero esa chispa es sólo la antesala de la autoestima. Si hemos de ser justos con las personas con quienes trabajamos, necesitamos ayudarlas a desarrollar ese sentido de autovalía hasta alcanzar la experiencia plena de la autoestima.

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Más concretamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a firmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. (pg.35 - 36).

5.4. Obstáculos para el crecimiento de la autoestima

Los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo cuando:

- Transmiten que el niño no es "suficiente".
- Le castigan por expresar sentimientos "inaceptables".
- Le ridiculizan o humillan.
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa.
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismos.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal.

- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente.
- Tratan hechos evidentemente como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido.
- Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño.
- Tratan a un niño como objeto sexual.
- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

Hoy millones de hombres y mujeres que han tenido experiencias similares en la infancia buscan cómo curar sus heridas. Reconocen que han ingresado a la vida adulta con una desventaja: un déficit de autoestima. Cualesquiera que sean las palabras que utilicen para describir el problema, saben que sufren algún sentido inexplicable de no ser "suficiente", o algún sentimiento perturbador de vergüenza o culpa, o una desconfianza generalizada en sí mismos, o un sentimiento difuso de indignidad. Sienten su falta aun cuando no sepan con precisión qué es la autoestima, y menos aún cómo alimentarla o fortalecerla en su interior.

5.5. Autoeficacia y autodignidad

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia personal (autoeficacia).
2. Un sentido de mérito personal (autodignidad).

Branden (1993) indica lo siguiente:

Como experiencia psicológica realizada plenamente, es la suma integrada de estos dos aspectos. Autoeficacia significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza cognoscitiva en mí mismo. Autodignidad quiere decir seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es mi derecho natural. (pg. 43)

Partamos de la señal de que si un individuo se sintiera incapaz de enfrentar los desafíos de la vida, si careciera de la confianza fundamental en sí mismo, en su mente, reconoceríamos una deficiencia de autoestima, sin importar qué otras ventajas poseyera. O si careciera de un sentido básico de autodignidad, se sintiera indigno del amor o respeto de los demás, sin derecho a la felicidad, temeroso de expresar pensamientos, deseos o necesidades, nuevamente reconoceríamos una deficiencia de autoestima, sin importar qué otros atributos positivos tenga.

5.6. Los pilares duales de la autoestima

Autoeficacia y autodignidad son los pilares duales de la autoestima positiva. La falta de cualquiera de ellos la menoscaba. Son las características que definen al término debido a que son fundamentales. No representan significados derivados o secundarios sino la esencia de la autoestima.

Branden Nathaniel. (1993) dice lo siguiente:

La autoeficacia genera el sentido de control sobre la propia vida, que asociemos con el bienestar psicológico, la sensación de estar en el centro vital de la propia existencia, a diferencia de ser un espectador pasivo o víctima de los acontecimientos. La experiencia de la autodignidad posibilita un sentido benevolente no neurótico de comunidad con otros individuos, la fraternidad de la independencia y la consideración mutua, a diferencia del aislamiento del resto de los humanos, por un lado, o del hundimiento en la tribu, por el otro. (pg.44).

Dentro de una persona, habrá dudas inevitables en los niveles de autoestima, así como las hay en todas las etapas psicológicas. Requerimos pensar en términos del nivel promedio de autoestima de una persona.

5.7. Las "Aes" de la autoestima

La persona que se autoestima suficientemente posee, en mayor o menor grado, las siguientes características (*las "Aes" de la autoestima*): Aprecio, Aceptación, Afecto, Atención, Autoconciencia, Apertura y en una palabra que incluye todas las antedichas, Afirmación. A continuación las explicamos una por una:

1. **Aprecio** positivo de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona. Un aprecio que incluye todo lo positivo que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales...Le encantan sus cualidades manifiesta y sabe que es capaz de desarrollar otras todavía escondidos, si se lo propone seriamente.
2. **Aceptación** tolerante y esperanzada de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Se reconoce un ser humano inseguro, como todos los demás, y no le extraña ni acongoja demasiado el hecho de fallar con mayor o menor frecuencia. Reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados. Sabe por experiencia que "el horror al error es un error peor". No le asustan sus defectos, y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.

3. **Afecto:** una actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma, de tal suerte que la persona sienta en paz, no en guerra, con sus pensamientos, sentimientos (aunque no le agradecen), con su imaginación y con su cuerpo (con todas las arrugas y verrugas). Y así saber disfrutar de la soledad sin desdeñar la compañía.

4. **Atención** y cuidado fraternal de sus necesidades reales tanto físicas como psíquicas, intelectuales como espirituales (no hablamos de las “necesidades innecesarias” creada artificialmente por una publicidad agresiva y engañosa). La persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte el placer al dolor, el gozo al sufrimiento. No busca el sufrimiento por el sufrimiento; protege su integridad física y psíquica; no se expone a peligros innecesarios...Pero también es capaz de aceptar el sufrimiento y la misma muerte por una persona o una causa con la que se siente profundamente identificada. Por eso, una madre que se autoestima dona gustosamente uno de sus riñones para que se lo implanten a un hijo que lo necesita.

Estas cuatro características, estas primeras cuatro “Aes” de la autoestima, reconocen un buen nivel de autoconocimiento y en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las voces interiores...Ya nos advirtió Sócrates que no vale la pena vivir inconscientemente.

5.7.1. Características de la autoestima positiva

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuertes oposiciones colectivas, se siente lo suficientemente seguro (a) como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
3. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
5. Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Se considera como una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
7. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
9. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
10. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

5.7.2. Características de la autoestima negativa

1. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
2. Hipersensibilidad crítica, que le hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos testarudos contra sus críticos.
3. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo, exagerado a equivocarse.
4. Deseo excesivo de complacer: no se atreve a decir "no", por temor a desagradar y perder la compasión del interesado.
5. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
6. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
7. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
8. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
9. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro: su vida, su futuro y sobre todo, su sí mismo; y es propenso a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

5.7.2.1. Autoestima Alta

Se considera que una persona tiene una alta autoestima cuando tiene una valoración positiva de si mismo. Sin embargo, esto no quiere decir que una persona con alta autoestima sea una persona perfecta, o que todo le salga bien la autoestima depende de la valoración que uno tiene y hace de si mismo.

Por ejemplo, una persona podría hacer muchas cosas bien y pensar que debería hacer mucho más de lo que hace o hacerlas todavía mejor, mientras que otra persona podría aceptarse mas fácilmente como es aun cuando algunas cosas no le salgan tan bien o no le resulten tan fáciles. Para tener una alta autoestima no hay que ser perfecto, sino saber aceptarse como uno es, con imperfecciones y todo. Pero tampoco hay que caer en el conformismo y no luchar por aquellas cosas que se quieren solo por aceptarse como uno o una es. Uno siempre puede mejorar, aprender y capacitarse, lo que no quiere decir que si a veces no se logra lo que se pretende sea motivo para deprimirse o para auto castigarse.

Tener una autoestima elevada es la capacidad de sentirse bien con uno mismo. Cuando una persona tiene una autoestima elevada, tiene una mayor probabilidad de alcanzar la felicidad, a la vez de conseguir lo que se propone.

Las personas con una alta autoestima, por lo general:

- Son más felices.
- Se relacionan mejor con las demás personas pero también aprecian y saben estar solas.
- Suelen lograr lo que se proponen y las metas que se plantean.
- Tienen confianza en si mismos y saben lo que son capaces de lograr.
- Se sienten más capaces de enfrentarse a retos aun cuando saben que corren el riesgo de no lograrlos.
- Suelen ser apreciados y respetados por los demás.
- Saben plantear sus puntos de vista, sus gustos, mostrar su opinión y decir cuando están de acuerdo y cuando están no lo están.

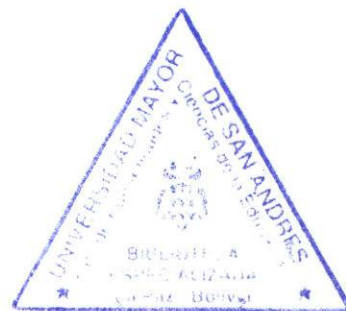
- Son personas seguras que se muestran fuertes ante los demás por lo que difícilmente no serán tomados en cuenta.
- Pueden aceptar sus errores sin sentirse unos fracasados.
- Les resulta más fácil entender y perdonar a los demás.
- Son mas independientes y más capaces de mantenerse e ingeniárselas por si solos.
- Tienen menos dificultades para expresarse o dar a conocer sus sentimientos.

5.7.2.2. Autoestima baja

Cuando llegamos a mayores, en muchos casos pasamos a tener una reducida autonomía y autoconfianza, lo que nos puede llevar a tener una autoestima baja. Es necesario sentirte a gusto con uno mismo y con seres queridos, porque te permitirá tener mejores relaciones con las personas y aceptar nuevos retos sin que tengas miedo a fracaso.

A continuación se dan algunos consejos para mejorar la autoestima

- **Potencia tu autonomía:** Cuando nuestros familiares piensan que no somos capaces de realizar alguna actividad o de mejorar en algo, acaban dándonos más ayuda de la que necesitamos, haciéndonos más dependientes de lo que somos. No te conformes con ello, aunque al principio pueda ser cómoda esa situación, es totalmente perjudicial para uno mismo.
- **Acepta tus limitaciones:** Seguramente no te sientes el de siempre pero los años han pasado y no te puedes exigir lo mismo que hacías tiempo atrás.
- **Prémiate por tus éxitos:** Cada vez que logres algo, siéntete realizado contigo mismo, llama a un familiar para contárselo o comparte tu experiencia con otros de nuestra de tu edad. ¡Te sentirás muy bien!



- **Siempre positivo:** Trata de enfocarte en lo positivo en vez de en lo negativo, no sólo de ti mismo sino de las personas que te rodean y las situaciones que vives. Actuar positivamente se convertirá en costumbre, mejorará tu imagen de cara a los demás y te sentirás más contento contigo mismo.

- **Sigue tomando las decisiones que te afectan:** Nuestra opinión sigue siendo igual de importante, ejemplo si vivimos con los hijos, deben tener en cuenta a la hora de realizar cambios en casa que nos afecten. Eso no significa exigir siempre que se haga lo que nosotros queramos, no debemos cerrarnos a razonar.

- **¡Sal de casa!** Especialmente si vives solo, te habrás convertido en tu mejor amigo, pero no te encierres en ti mismo. Puedes hacer amigos en cualquier lugar para la tercera edad, en bibliotecas, en parques... Queda con familiares o vecinos, saca a tus nietos de paseo... ¡hay todo un mundo ahí fuera!

- **Continúa siendo útil:** Pequeñas y sencillas tareas domésticas son sumamente gratificantes para todos nosotros, y preocuparse por la vida de nuestro entorno hará que nos sigan viendo con inquietud sobre las cosas.

- **Ten intimidad:** Aunque vivas con tus hijos es importante que sigas teniendo un espacio para ti.

5.8. Adulto Mayor

En la mayoría de las culturas se considera como adulto a toda aquella persona que tiene más de 18 años. Aunque después de los 60 años de edad se les llame Adultos Mayores, Senectos, Ancianos o Miembros de la Tercera Edad.

Como se sabe, la adultez no inicia ni termina exactamente en éstos límites cronológicos. Aportaciones de algunos estudiosos en el campo del Desarrollo.

Humano coinciden en afirmar que la edad adulta tiene subetapas, como:

- Edad Adulta Temprana (entre los 20 y 40 años)
- Edad Adulta Intermedia (de los 40 a los 65 años)
- Edad Adulta Tardía (después de los 65 años de edad)

Es necesariamente, que la edad adulta incluye otras características que le diferencian de las etapas anteriores y posteriores. Bajo el tema que nos compete Educación Continua, respetaremos que las características especiales del aprendizaje en el adulto dependen en gran medida de la psicología propia de esta edad evolutiva.

Bien es conocido es que la vejez o adulto mayor es una etapa caracterizada por cambios importantes, los cambios físicos, fisiológicos, la crisis en los roles de la vida cotidiana y de la identidad, y así mismo la crisis de pertenencia (marcada por la modificación en el modo de ser y de participar de la vida social). Tan significativa es la dificultad de acceso a la tercera edad que, junto con la crisis adolescente, se toma como hito para dividir el ciclo de la vida en el conocido esquema de las tres edades.

Es difícil establecer cuando se inicia la tercera edad, ya que es más una cuestión de aptitudes y actitudes, que de ubicación cronológica donde ocurren dimensiones biológicas, psicológicas y sociales.

Podemos hablar de una tercera edad decretada, marcada socialmente a partir de la jubilación, y la edad para este proceso es variable según la cultura y el país. En Bolivia se ha adoptado la definición declarada por la OMS, Madrid 2002, reconociendo el inicio de esta etapa a los 60 años, es decir que Estado toma a esta edad como referencia para la elaboración de políticas dirigidas a ese sector.

Siguiendo un modelo deficitario de la tercera edad, diríamos que en ella se dan pérdidas o disminuciones físicas, fisiológicas y cognitivas que obstaculizan la capacidad de aprendizaje.

Este modelo se apoya en una idea fatalista de la vejez, donde se asocia socialmente la vejez con enfermedad, vida sedentaria, improductividad, etapa de ruptura de involución, de decadencia.

- El mito del envejecimiento cronológico.
- El mito de la improductividad.
- El mito del descompromiso o desvinculación.
- El mito de la senilidad.
- El mito de la serenidad.
- El mito del conservadorismo.
- El mito de la vejez necesariamente desgraciada.
- El mito de la sexualidad enervada.
- El mito de la sobre valoración de la juventud.

Educación especial en la tercera edad. (2004). Módulo 13 de Formación Superior en Educación Especial a Distancia.

Sin embargo existen otras posturas con relación a la vejez, según Simmons (1969), la vejez más que un fenómeno fisiológico es un fenómeno social, es decir, que las condiciones del contexto, la concepción que se tiene con relación al envejecer, determinará la organización de recursos, así como las expectativas de logro con relación a los mayores. (pg.20).

Desde una perspectiva más humanista, se puede ver a la persona como un proceso de crecimiento y desarrollo de potencialidades en el que la tarea esta siempre inacabada, en cada etapa la persona experimenta una confrontación a diferentes tareas vitales de acuerdo a la edad.

De esta manera nos colocamos en un modelo de Desarrollo, donde consideramos a la edad adulta como una etapa de vida satisfactoria, un desarrollo biográfico e histórico, la posibilidad de realizar diferentes actividades, el encuentro con una segunda etapa de libertad, de evaluación de logros en la vida, un tiempo de humanización.

Muchos estudios han demostrado que lo que mas afecta la capacidad de aprendizaje, no son tanto los cambios físicos y mentales, sino el miedo a fallar y el temor al ridículo. Es decir que, desde el rol psicopedagógico, se debe proporcionar al anciano estrategias adecuadas de procesamiento y memoria de la información, así como sentimientos de capacidad y logros reales y positivos.

Sin embargo la ancianidad o vejez, es descripta muchas veces como un estado del espíritu. Es difícil afirmar cuando comienza, dado que el envejecimiento varía de persona a persona.

Según la OMS (2006), el envejecimiento no es simplemente un proceso físico, sino más bien un estado mental y en ese estado mental estamos presenciando el comienzo de un cambio revolucionario.

Es necesario establecer una diferencia entre la vejez, como una etapa de la vida y el envejecimiento, como un proceso en la vida del ser humano que se inicia desde su nacimiento. Existen vocablos similares o equivalentes a adulto mayor, algunos aceptables y otros ofensivos. A continuación se citan algunos términos que se identifican con la tercera edad y adulto mayor.

Una de las palabras más conocidas es viejo que se define de la siguiente manera de acuerdo con el diccionario terminológico de ciencias médicas: edad senil, senectud, periodo de la vida humana, cuyo comienzo se fija comúnmente a los sesenta años, caracterizado por la declinación de todas las facultades.

Asimismo Séneca (1990), tenía una opinión más equilibrada de la vejez, describiéndola como la edad avanzada llena de satisfacciones, señalando que la verdadera vejez no se relaciona con los años y sí con la sabiduría. Ortiz (2003) menciona que la vejez es un concepto ambiguo, que es el último estadio en el proceso vital de un individuo, este concepto define a un grupo de edad o generación que comprende a un segmento de los individuos más viejos de una población.

Actualmente debido al desarrollo de la ciencia y la técnica aumenta la esperanza de vida al nacer y con ello el envejecimiento poblacional.

Las representaciones que socialmente se tienen de la vejez, así como los cambios físicos y psíquicos que se producen hacen que el adulto mayor se sienta muchas veces alejado de esa sociedad que un día dirigió y construyó, y que aparezcan sentimientos de inutilidad, vacío existencial. La educación en el adulto mayor resulta un proceso saludable y que contribuye a trabajar en base al autodesarrollo, las potencialidades, la autovaloración, el autoconocimiento, todo lo referente a la esfera cognoscitiva y afectiva, propiciando bienestar en el anciano y viéndose como una necesidad de primer orden en nuestros días.

Palabras claves: representaciones sociales, educación, envejecimiento, adulto mayor, autodesarrollo, autoconocimiento, autovaloración.

Estudia el lugar y la participación del adulto mayor en sociedad y cómo esta afecta el proceso de envejecimiento. Al respecto, el profesional de la gerontología social debe tener en su haber académico materias como sociología del envejecimiento, trabajo social, estadística, musicoterapia, psicogerontología. Este profesional enfatiza en su práctica en aspectos de recreación, evaluación de las actividades diarias del adulto mayor, políticas de inserción en los diversos estratos sociales.

Teniendo como principal objetivo el mantenimiento del adulto mayor dentro del seno familiar. Siendo este último el verdadero receptáculo de cuidados preventivos y apoyo para la mejor calidad de vida a edades tardías. Sin embargo, no siempre los familiares están en condiciones de proveerle al adulto mayor de estos cuidados.

De allí que el proceso de institucionalización, es decir, el ingreso a los conocidos como asilos, unidades geriátricas o gerontogerítricas, unidades de larga estancia, entre otros; se presenta como una alternativa. Siendo el ingreso a estos recintos el comienzo de una muerte social que precede a la muerte biológica, dada las malas condiciones higiénicas y de atención que allí se dan en la mayoría de los casos. Esta situación junto con el envejecimiento de la población a nivel mundial, hacen del profesional de la gerontología social una verdadera fortaleza en la lucha por las mejores condiciones de vida para los adultos mayores.

El mundo de hoy se desarrolla rápidamente, se presentan avances en la ciencia y la técnica, la medicina, la industria y esto es un estímulo para aquellos que desean vivir más, de hecho la esperanza de vida al nacer ha aumentado y por consiguiente cada día aumenta el envejecimiento poblacional.

Dada las dimensiones de este fenómeno el incremento de la ancianidad se ha calificado de epidemia moderna, término que muestra la representación que prima acerca del adulto mayor, la vejez no es sinónimo de plaga ni de enfermedad, el anciano constituye parte importante de la sociedad.

Podemos darnos cuenta que el fenómeno del envejecimiento resulta un campo interesante para la investigación.

Qué experimentan las personas en esta etapa de la vida, cómo estimularlos, viendo el envejecimiento como un proceso inherente al hombre que ocurre a lo largo de la vida pero que requiere de atención debido a los cambios que se producen y a las representaciones que se tienen del adulto mayor.

Surge, entonces, un término importante y es el de la educación, las posibilidades que tiene el anciano en esta etapa de la vida contrarrestando cualquier posición desesperanzadora en cuanto a lo que vejez significa, a lo que dedicaremos el presente artículo.

La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. La mayoría de las definiciones sobre la vejez enfatizan el aspecto biológico y plantean que es: "un proceso progresivo desfavorable de cambio a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que concluye invariablemente con la muerte".

Tradicionalmente la edad cronológica ha constituido el parámetro que determina el inicio de la vejez y se refiere a la edad calendario o número de años que un individuo ha vivido.

Sin embargo, esto no constituye el mejor parámetro para determinar cuán productivo y capaz puede ser un sujeto tanto para sí mismo como con su familia y la sociedad. En los ancianos se puede detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y resaltados por el conjunto de experiencias de cada cual.

En la vejez se da una disminución de la capacidad funcional del individuo. Puede encontrarse declinación en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata. Es importante hacer notar, que el anciano presenta menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice.

En el adulto mayor se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales, le produce un gran sentimiento de inseguridad.

Estos son empeorados por pautas culturales que los ubican en una posición desventajosa con respecto al adulto joven, determinando los roles que deben desempeñar.

El adulto mayor debe valorarse como un individuo que posee una acumulación de experiencia que puede transmitir a los jóvenes en el interactuar diario. Debe dársele la oportunidad de seguir siendo parte del sistema productivo en actividades que le permitan sentirse útil.

La familia como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida, es "el primer recurso y el último refugio." La familia como grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye un determinante importante para el presente análisis del adulto mayor.

De los cambios más universales, el adulto mayor de hoy se queja de su falta de autoridad, en el núcleo familiar dado por la independencia que van tomando los hijos, la dependencia económica del adulto mayor hacia ellos, la imposibilidad, muchas veces de realizar todas las actividades hogareñas que antes realizaba, entre otros factores.

Uno de los cambios desde la índole social que ocurren en el adulto mayor es la jubilación. Al hombre jubilado le es más difícil reencontrarse en el hogar, y en muchas ocasiones aparecen vivencias de soledad y de pérdida de lugar. La mujer jubilada continúa su rol doméstico que antes compartía con el laboral social y vivencia como un cambio transicional más natural, la pérdida de su status social y su estancia a tiempo completo en el hogar. La jubilación constituye entonces un evento vital a considerar por la familia.

5.9. Representaciones sociales de la vejez e imagen de sí en el adulto mayor

La vida de cada persona se enmarca y condiciona por la circunstancia histórica social en que le ha tocado vivir. Nadie vive desligado de la sociedad sino que está adscrito a un grupo, organización.

El concepto de representación social se encuentra entre los más apropiados al analizar la subjetividad humana

Según Moscovici (1986) las representaciones sociales no serían opiniones sobre, ni imágenes de, sino más bien teorías de la ciencia colectiva, destinadas a interpretar y construir lo real. Lo que se recibe, se reelabora y evoluciona para convertirse en un conocimiento que se utiliza en la vida cotidiana.

Las representaciones sociales son las formas del sentido común. Ellas tienen características específicas: el carácter social de su génesis, el hecho de que es compartido ampliamente y distribuido dentro de una colectividad.

5.10. La educación en la adultez

Si se analizan los términos de adultez normal y adultez patológica, así como los factores influyentes en cada uno de estos términos podemos darnos cuenta de que existen factores biológicos, psicológicos y sociales que pueden determinar la presencia de uno u otro tipo de adultez.

Haciendo referencia a los aspectos psicológicos y sociales más significativos podemos decir que en el envejecimiento normal existe desarrollo o desintegración de algunos procesos psíquicos que pueden ser compensados. En el envejecimiento enfermizo, en este sentido, se presenta la pérdida progresiva e irreversible de procesos psíquicos, mal afrontamiento al estrés, autovaloración negativa, sentido de la vida pesimista, sentimientos de soledad y abandono.

En lo social aparece como normal la sustitución y evolución de roles, apoyo social (familiar y comunitario), posibilidades de autonomía, contactos familiares amistosos, existencia de actividades productivas para el adulto mayor, mientras en el envejecimiento patológico se presenta la pérdida total roles sin posibilidad de sustitución, ausencia de apoyo social, dependencia involuntaria, inactividad, aislamiento, conflictos intergeneracionales, ausencia de contactos familiares amistosos.

Debemos, entonces, cuestionarnos cuánto podemos hacer para apoyar el desarrollo del anciano en esta etapa, cuánto podemos estimular al adulto mayor para que viva esta etapa llena de cambios desde una perspectiva positiva y enriquecedora y cuánto podemos influir sobre estos factores psicológicos y sociales para lograr la aparición del envejecimiento normal.

5.11. Más sabe el diablo por viejo...

Hoy día, más personas adultas luchan por mantenerse activos dentro de la vida moderna, siendo útiles a la sociedad. Don Humberto es un señor de 90 años que sigue viviendo su vida tal y como lo hacía cuando tenía 50: maneja, sigue al frente de su propio negocio, viaja y lleva personalmente sus cuentas de gastos.

¿Será esto posible o don Humberto es una excepción? Dentro de nuestra sociedad existe la creencia de que con la vejez las facultades mentales se pierden, pero nuevos estudios tratados por J. Schrof (1999), especialista en el tema, demuestran que estas facultades no se pierden, sino que se transforman cuando el cerebro envejece. Es una realidad, actualmente más personas de la tercera edad se esfuerzan por mantenerse activos dentro de la vida moderna. Demostrando que son capaces de realizar muchas tareas y que pueden seguir siendo útiles a la sociedad.

Por desgracia hay todavía quienes ven a la vejez como una enfermedad. Muchos piensan que cuando la persona envejece tiene menos capacidad intelectual, se cree que es de gran influencia para que la persona se conserve lúcida el tener una preparación académica y llevar una vida productiva con diferentes intereses y pasatiempos, entre otras cosas.

Por el contrario, quienes tienen una vida sedentaria o quienes no tienen metas por las cuales luchar, muestran un deterioro prematuro de su inteligencia.

5.12. Pérdida de memoria

Otra de las creencias es que cuando se llega a viejo comienza a perderse la memoria, durante muchos años se ha pensado que al envejecer, las neuronas mueren más rápido que antes y se va perdiendo la memoria.

Un estudio realizado en la Universidad de Boston demuestra que con la edad lo que se atrofia son los canales de comunicación de las neuronas, pero todos los datos almacenados permanecen intactos. Esto quiere decir que los ancianos pueden seguir siendo muy inteligentes aunque la velocidad de su pensamiento sea menor.

5.13. Lucidez

No es una garantía que quien ejercite su cerebro lo mantendrá lúcido, aunque en muchos casos puede ser de gran ayuda para que este se conserve sano al llegar a la vejez, para ayudarlo a mantenerse joven, muchos geriatras hoy día recomiendan a los ancianos a aprender cosas y oficios nuevos.

Aquí se puede poner en práctica el viejo proverbio de que "nunca es tarde para aprender".

Las nuevas experiencias ayudan al cerebro a desarrollar nuevos canales de comunicación en las neuronas y quienes son más flexibles en su pensamiento y son creativos favorecen en gran parte su agudeza mental. Otro factor que ayuda a mantener en forma el cerebro es vivir una vida emocionalmente estable.

Esto ayuda no sólo a los ancianos, sino a cualquier persona, a realizar sus actividades intelectuales con más calma y precisión. Quienes creen que sólo gozando de salud física pueden mantener una salud mental no necesariamente están en lo cierto, pues muchas veces los padecimientos de enfermedades físicas no atrofian para nada la capacidad intelectual de las personas.

Pero no hay que olvidar que hay sufrimientos que sí afectan las facultades mentales, tales como la arteriosclerosis y la hipertensión, aunque éstas no afectan sólo a las de edad avanzada sino también a personas jóvenes que tienen malos hábitos.

5.14. Sabiduría

Existe una gran realidad que hoy día parece ser olvidada: La vejez está llena de sabiduría. Por fortuna no todas las sociedades modernas consideran que los adultos mayores son personas limitadas intelectualmente. Tal es el caso de lugares como China, donde ser viejo es ser sabio y las personas mayores gozan de una alta jerarquía en la sociedad.

Otros estudios realizados han demostrado que las personas adultas tal vez sean más lentas en realizar actividades intelectuales, pero las hacen con mucho más perfección que personas jóvenes y aunque tarden más tiempo en tomar decisiones se equivocan menos. Los expertos geriatras afirman que el cerebro de un anciano no es inferior al de un joven, sino simplemente son distintos, al igual que el de un niño y un adulto.

5.15. Dignidad

En nuestra sociedad muchas veces el adulto mayor es considerado como material de desperdicio que ya que en apariencia no tiene nada bueno que aportar al mundo activo y se cree que son carga para la sociedad, incluso mucha gente se sorprende de ver a personas de la tercera edad realizando actividades físicas y de trabajo como si fuera algo imposible, es que se imponga a la persona una fecha de caducidad al llegar a los sesenta años, obligándolos muchas veces a dejar sus trabajos y actividades para que sean ocupados por alguien "más joven y capaz".

Existe hoy día muy poco respeto y poca conciencia de los derechos que deben gozar las personas mayores. Es necesario que la sociedad actual retome aquel refrán: "Más vale el diablo por viejo que por diablo" y devolverle al adulto mayor su dignidad, reconocer y aprovechar sus experiencias, pues aquella sociedad que no sabe darle un lugar digno y respetable a sus viejos, muy poco podrá lograr en la búsqueda de derechos para "otros miembros de su sociedad" por mucho que se esmera.

5.16. Concepto mundial del adulto mayor

Según los estudios demográficos de las Naciones Unidas, en el año 2000 el mundo contaban con 590 millones de personas de setenta o más años de edad y en el año 2025 serán 1100 millones, con un aumento del 224 por 100 en relación con las cifras de 1975. Dicha población habitará tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

“Los términos vejez, tercera edad, ancianos y adultos mayores se refieren a la parte de la población comprendida en el grupo de personas que tienen 60 años en adelante” (Asamblea Mundial sobre el envejecimiento, 2002, pg. 2).

Entre los logros obtenidos en el siglo XX con los avances de la tecnología y del conocimiento científico, fue aumentar la expectativa de vida de la población, lo que trajo como consecuencia una revolución demográfica, hecho para el cual los diferentes estados no estaban preparados para asumir, mientras los países que están en vía de desarrollo viven en la inmediatez, escasamente pueden afrontar su situación actual y no han contemplado las políticas necesarias para legislar, no tienen estrategias para enfrentar este nuevo y arrollador desafío y por la falta de tecnología y recursos no tienen manera de prepararse para asumir el crecimiento de una población que en el año 2025 llegará a ser cuatro veces mayor a lo esperado.

La adultez es en si mismo un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital.

La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, por ello las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las mismas se interrelacionan e interactúan y se satisfacen en tres contextos: en relación con uno mismo, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente.

La satisfacción de las necesidades de la especie humana, es lo que condiciona la llamada " Calidad de Vida" y esta es, a su vez el fundamento concreto de bienestar social.



Bienestar se ha identificado con " desarrollo económico", " con la riqueza familiar o individual" , " con el nivel de vida" , " con el estado de salud" , " con la longevidad individual" , con la calidad y cantidad de los " servicios médicos" , con los " ingresos o salarios" con " la satisfacción de necesidades y deseos " y con la existencia de la llamada " felicidad" , elementos todos que individual o conjuntamente pueden ser sentimientos transitorios y que se traducen en calidad de vida como expresión del bienestar, pero que no pueden ser estudiados en forma simplista y descriptiva sino como, el resultado de ese complejo de elementos expuestos.

5.17. Definiciones de adulto mayor

www. El adulto mayor - Monografias_com. (2006). htm. menciona lo siguiente:

Existen varias definiciones sobre el término adulto mayor. Se dice que son aquellas personas que alcanzan una edad en la que deben abandonar formalmente el trabajo; esto hace referencia a aquella parte de la población que ha dedicado su vida a trabajar y al cabo de un tiempo debe jubilarse. Otra es la que el gobierno determina por ley, una vez se cumplan los requisitos de edad y tiempo de trabajo. También un sector de la población asocia al adulto mayor, así no lo sea, como una persona anciana, enferma, limitada, que ya no siente, no piensa, no sueña, no desea y solo espera la muerte. (pg. 2).

Esta situación se agrava con las dificultades que encuentra al tratar de llevar su vida como la llevaba anteriormente y que al no lograrlo los hace sentirse inútiles, creen que son una carga para sus familias, la sociedad por la edad que tienen, esta situación es más dificultoso para los hombres, en cambio para las mujeres es mas factible adaptarse en el hogar y en la sociedad.

La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, por ello las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las mismas se interrelacionan e interactúan y se satisfacen en tres contextos: en relación con uno mismo, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente.

Roque (1986) afirma lo siguiente:

Etimológicamente el término "adulto" procede del verbo latino "adolecere", que significa "crecer", y es la forma del participio pasado "Adultum"; significa, por lo tanto, "el que ha terminado de crecer o de desarrollarse, el crecido". Es interesante observar cómo del mismo verbo "adolecere", procede también el término "adolescente", y significa por consiguiente, "el que está creciendo o se está desarrollando. (pg.17).

El envejecer, o mejor, el poder vivir más tiempo, implica una serie de cambios psicológicos, fisiológicos y socioculturales que las personas no están preparadas a enfrentar. Estos cambios no solo suceden dentro de cada individuo sino también en las personas que están a su alrededor.

5.18. Concepto de Educación del Adulto

La educación del Adulto es ciertamente un concepto mucho más amplio que el de Instrucción del adulto, diferencia equivalente a la que existe entre una pedagogía del adulto, o más correctamente un antropogogía del adulto, y una didáctica del aprendizaje del adulto. Para captar la diferencia existe entre ambos conceptos, basta tener en cuenta una definición de lo que es la educación y de lo que se entiende por instrucción, como dos modalidades diversas del que hacer perfectivo de la personalidad del ser humano en general.

Roque (1986) sostiene que:

La educación es, decimos, el proceso progresivamente intencional de parte del ser humano en desarrollo, tendiente a la consecución del perfeccionamiento integral de su personalidad, y en diálogo con la naturaleza, la cultura y la historia, conforme a su propia individualidad. Si definimos de esta manera la educación tenemos la misma es un proceso que abraza la totalidad de ser humano en desarrollo, condicionado por la Naturaleza, entendida como factor hereditario y como medio ambiente físico; por la "Cultura", entendida como el aporte de los valores y estructuras sociales que ha sido creando el hombre a lo largo de los siglos; y por la "Historia", en el sentido del influjo que ejercen las características propias de cada época, capaces de otorgar a sus contemporáneos una fisonomía específica. (pg.23).

Por eso la educación es precisamente un proceso que no conoce límites ni el tiempo ni el espacio, ni en lo más profundo del corazón del hombre. La educación implica, pues, la necesidad continua autosuperación del propio ser y por ello dentro de la gama total de los sectores de la personalidad, o sea tanto en las esferas vitales, como económicas, sociales, religiosas y culturales en general.

Roque (1986) menciona lo siguiente:

La instrucción por su parte y como nos lo indica su etimología: "in-struere", construir dentro, consiste en la formación interior de la inteligencia del hombre, esto nos dice inmediatamente que la instrucción es sólo un aparte de la educación, y que debe ser considerada como uno de los tantos aptos para la formación. (pg. 24).

Según esta idea resulta claro que la educación del adulto no debe ser entendida como la tarea destinada a facilitar al mismo aquellos conocimientos de cultura general o de técnica que no ha recibido durante su niñez y adolescencia, como pueden ser los datos de la Literatura, Geografía, Historia, etc. La entrega de estos datos o conocimientos, ciertamente indispensables como base de una educación integral del adulto, es tarea específica de la Instrucción del adulto, y por ello en sentido estricto de los Centros o Escuelas de Adultos.

Desde la perspectiva antropológica es pues importante tener siempre en cuenta que, con instruir al adulto no se le está educando necesariamente, sino que la educación va un paso más allá del puro conocimiento de la verdad, del bien y de la belleza, en cuanto tiende a crear en el sujeto la capacidad habitual de obrar libremente en orden a la verdad, el bien y la belleza que conoce.

Es pues de gran importancia tener en cuenta dentro del proceso antropológico que la instrucción abarca de por sí solamente la inteligencia del ser humano, mientras que la personalidad del mismo incluye una riqueza mucho mayor, contenida en los sectores volitivos, emocionales y tendenciales, que son en definitiva los que dan al hombre su riqueza propiamente humana.

El educador debe estar muy atento a fin de no caer en el vicio del intelectualismo, el cuál ha presionado su actividad desde el momento en que J.F. Herbart se transformó en el director de la formación de maestros. Herbart (1806) decía: "Confieso...no poder comprender una educación sin instrucción, como tampoco a la inversa, no puedo admitir la existencia de una instrucción que no sea educativa".

Esta afirmación es comprensible a partir de la posición filosófica – psicológica de Herbart, según la cuál existe una conexión directa entre la voluntad y las representaciones. Los estudios actuales, sin embargo, han probado que no existe un "transfer" automático entre el plano del conocimiento y el del comportamiento real del sujeto, o sea de la voluntad operante.

Roque (1986) dice por consiguiente:

Tenemos que la educación no se reduce a la pura acumulación de conocimientos acerca de todo lo verdadero, lo bueno y lo bello, sino que tiende esencialmente a la formación de una conducta éticamente verdadera, buena y correcta. Una cosa es, pues, conocer la verdad y otra ponerla en práctica. Y así la instrucción será educativa solamente en la medida en que contribuya eficazmente a que el educando ponga sus actos concretos de acuerdo con la verdad, la bondad y la belleza que conoce. (pg. 24).

Como debe ser entendida la Educación del Adulto

En 1927, la asociación alemana "Hohenrodter Bund", preocupada por la educación del adulto, fundó en Keil la "Escuela Alemana para la investigación de la Educación del Adulto".

Sus objetivos eran la investigación científica de las cuestiones referentes a la educación de los adultos; la formación especializada de los educadores de adultos; su capacitación técnica y práctica; los contactos e intercambios con los diversos grupos profesionales, las organizaciones de trabajo y los centros educativos similares.

Los medios empleados a tal efecto fueron: encuestas, realización de cursos de perfeccionamiento y creación de una biblioteca especializada.

Se arribó a las conclusiones siguientes: La tarea de la educación de adulto exige la presencia de maestros especializados y no meramente trasplantados de otras actividades educativas.

Lersch (1966) nos dice que el concepto amplio es:

Que la misma es entendida como el empleo de todos los medios y modalidades de la formación de la personalidad, puestos a disposición de todos los adultos sin distinción alguna, ya sea que hayan cursado solo la enseñanza primaria, o la secundaria y hasta la superior. Se trata, pues de la educación de la totalidad de una población, que considerando las posibilidades y las necesidades de los individuos que la componen, se propone prestarles todo el apoyo necesario para lograr el mayor perfeccionamiento de su personalidad, dentro del área de sus relaciones. (pg.25).

5.19. Dinámica de los años ganados

Esta dinámica, por sus características particulares, ha de ser analizada desde el punto de vista sociodemográfico, individual, familiar, de género (con atención especial a la mujer mayor), de participación e integración social, educativa, laboral y tecnológica.

5.19.1. Dinámica e interdependencia sociodemográficas

Engler y Peláez (2002) concluyeron lo siguiente:

A pesar de que nos encontramos frente a la globalización del "mismo mundo para más gente", la interdependencia estrecha entre la evolución demográfica y la dinámica socioeconómica de los distintos segmentos de la población bien documentada en América norte, se ha estudiado poco en América Latina. (pg.41).

5.19.2. Dinámica familiar

Engler y Peláez (2002) afirman diciendo:

Los cambios en la estructura y dinámica de la familia que se observan entre distintas generaciones han sido tanto causa como efecto del proceso de envejecimiento demográfico en distintas partes del mundo. Si bien la caída de la fecundidad ha determinado el envejecimiento demográfico, junto con reducciones paralelas de la mortalidad infantil, materna y adulta total, dicha caída también responde a nuevas concepciones, percepciones y oportunidades de apoyo. (pg.21).

5.19.3. Dinámica social

Engler y Peláez (2002) afirman la importancia diciendo que:

La participación social, a menudo omitida del análisis del envejecimiento, es un modulador central de la calidad de vida de las personas mayores. Es la fuerza que determina, reconoce y expresa el derecho de todo adulto mayor a decidir cómo aprovechar su dividendo personal de longevidad. (45).

5.20. Participación e integración social y calidad de vida

Se reconoce que la participación es un componente crítico de la calidad de vida y los expertos coinciden en señalar que hay amplias oportunidades para fortalecer la participación, integración social y el trabajo voluntario de las personas mayores, pese a que hay organizaciones muy activas en ese sentido, como algunas asociaciones de jubilados y pensionados.

Se considera especialmente importante que los adultos mayores participen en las decisiones que los afecten, para lo cual es preciso fortalecer las agrupaciones existentes y reforzar el intercambio entre ellas, procurando fomentar la formación de redes.

5.20.1. Las funciones del adulto en su comunidad

Beauvoir (1989) dice lo siguiente:

La función principal que se atribuía a las personas mayores en este contexto era, pues, el dominio de lo sagrado. Dirigir la vida religiosa constituía una labor en verdad importante. Significaba conducir también toda la vida social, puesto que el mundo mágico y el mundo real aparecían aún confundidos ante los ojos del hombre primitivo. (pg.17).

5.21. Andragogía

Algunos autores que intentan definir a la Andragogía expresan:

[http://ofdp_rd.tripod.com/encuentro/ponencias/amarquez.\(1998\).html](http://ofdp_rd.tripod.com/encuentro/ponencias/amarquez.(1998).html). dice que:

Es la disciplina educativa que trata de comprender al adulto(a), desde todos los componentes humanos, es decir como un ente psicológico, biológico y social". (Márquez A., "Andragogía: propuesta política para una cultura democrática en educación superior", Ponencia presentada en el Primer Encuentro Nacional de Educación y Pensamiento - 9 al 11 de julio de 1998 - Santo Domingo, República Dominicana. (pg.2).

[http:// www.monografias.com](http://www.monografias.com). (1999) menciona lo siguiente:

Andragogía es la ciencia y el arte que, siendo parte de la Antropogogía y estando inmersa en la Educación Permanente, se desarrolla a través de una praxis fundamentada en los principios de Participación y Horizontalidad; cuyo proceso, al ser orientado con características sinérgicas por el Facilitador del aprendizaje, permite incrementar el pensamiento, la autogestión, la calidad de vida y la creatividad del participante adulto, con el propósito de proporcionarle una oportunidad para que logre su autorrealización" (Alcalá Adolfo., "La praxis andragógica en los adultos de edad avanzada. (pg. 1).

5.21.1. Apuntes sobre la tendencia de la andragogía

Andragogía: Ciencia de la Educación de adultos. (¿ ?)

También es definida como el arte y la ciencia de ayudar a los adultos a aprender y estudiar la teoría de la Educación de Adultos, los procesos y la tecnología hasta este fin.

Andros = hombre gogía= llevar, guiar.

El término aparece usado por primera vez por E. Rosenstock en Berlín, 1924.

Después apareció usado en un libro en Suiza en 1951. Este término ha sido acogido con aceptación general en países europeos (Alemania, Polonia, Checoslovaquia, Yugoslavia y en otra literatura profesional (documentos de la UNESCO) En EE.UU. es aceptado y es utilizado desde 1980 por Malcom Knowles.

Se considera que no han evolucionado sus propios métodos de investigación, usando los de las Ciencias Sociales. Algunos autores consideran que en el Ciclo Andragógico se cumplen los siguientes pasos:

- Identificación y análisis de necesidades educacionales.
- Identificación y selección del programa de contenidos para lograr los objetivos.
- Planificación de métodos. Ritmo, etc.
- Implementación de programas.
- Evaluación del desarrollo del programa e insuficiencias.

Considera la educación como un proceso permanente a través de todas las edades y fases de la vida humana.

Agología: ciencia de la educación en general.

Agotecnia: técnica o arte de la educación.

A la andragogía le corresponde estudiar la realidad del adulto en sus diferentes fases y características, para establecer principios válidos en la acción de orientar la formación del adulto. Tiene la obligación de estudiar la aplicación de los principios pedagógicos y determinar las normas adecuadas para dirigir su proceso educativo. El adulto presenta características propias y diferentes por lo que se precisa de un sistema educativo fundamentado en principios filosóficos y psicológicos que responda al carácter andragógico del proceso de enseñanza aprendizaje y de la formación de los adultos.

La Pedagogía y la Andragogía son excluyentes en la aplicación de sus técnicas de trabajo pero ambas se complementan en el logro del fin (educación del hombre).

La Andragogía está destinada al adulto joven, medio y senil.

Adultus: significa crecer.

El hombre se hace adulto por un proceso de integración de sus diferentes estados tanto biológicos, psicológicos, mentales, ergológicos, sociales y jurídicos.

Adultez:

- **Biológica.** Es plenitud vital. Capacidad de procrear, de participar en el trabajo productivo, asumir responsabilidades inherentes a su vida social para actuar con independencia y tomar sus propias decisiones con entera libertad.

- Un adulto es aquel individuo que desde el punto de vista físico ha logrado una estructura corporal definitiva, biológicamente ha concluido un crecimiento, psíquicamente ha adquirido una conciencia y ha logrado el desarrollo de su inteligencia, en lo sexual ha alcanzado la capacidad genésica; socialmente obtiene derechos y obligaciones ciudadanos; económicamente se incorpora a las actividades productivas y creadoras.
- **Psicológica.** Actuación responsable de quién sabe lo que hace, por qué lo hace y los efectos que deriva su conducta.
- **Sociológica.** En el trabajo. La participación social. La responsabilidad jurídica. Implica pensamiento y política.
- **Jurídica.** Aproximadamente de 20 a 21 años.

5.21.2. Decálogo de la Educación de Adultos:

- Individuales:

1. El factor aptitudinal limitante de las aspiraciones individuales (rescate de; talento humano no aprovechado).
2. La variable y variada gama de intereses de la vida adulta (satisfacción de intereses).
3. La adquisición de nuevos conocimientos y la renovación de los adquiridos.

- Sociales:

1. Explosión de conocimientos.
2. Incapacidad del sistema regular para satisfacer los niveles de aspiraciones de la población (deserción, calidad).
3. Utilización conveniente del tiempo libre (elevar el nivel de vida).
4. Integración cultural de la población.

- Económicos:

1. La educación es un consumo no decreciente.
2. El desarrollo científico y sus aplicaciones tecnológicas.
3. La planificación y ejecución del desarrollo requiere cada vez más la intervención de los recursos humanos.

El hecho andragógico es real, objetivo y concreto porque:

- Existe un adulto como realidad bio-psico-social.
- Es apropiado de educabilidad durante toda su vida.
- La Educación de Adultos debe:
- Estimular la preocupación constante de vivir y trascender.
- Estimular las motivaciones.
- Multiplicar su acervo cultural, científico y técnico.

El acto andragógico no es mediación, no existe propiamente un agente (maestro) por lo que la andragogía debe ser individual, valorar el trabajo colectivo y la educación mutua.

5.21.3. Las condiciones que caracterizan la actividad andragógica

- Confrontación de experiencias.(educa-educado; racionalidad del contenido)
- Capacidad de abstracción. (promueve su educación; la planifica y realiza en función de intereses y necesidades).
- Integración y aplicabilidad (reconocimiento de valores y capacidades; motivaciones definidas; orientación; actualizar, renovar conocimientos; diferentes niveles y medio variado).

5.21.4. La actividad andragógica (escolarizada o no) conduce a que el adulto:

- Aprecie el carácter utilitario que tienen las nuevas experiencias para su vida.
- Transforme las habilidades y destrezas para aplicarla a nuevas situaciones.
- Utilice convenientemente el proceso lógico y dialéctico del pensamiento.
- Continúe su proceso de autorrealización, valorando racionalmente sus propias vivencias y posibilidades.
- Integre positivamente al medio socio-cultural su acumulación cultural, profesional y social.
- Sea consciente de su rol cívico-político y participe en la solución de problemas nacionales e internacionales.

Para una efectiva práctica andragógica es fundamental “la variación conceptual de la educación que hasta hoy hemos tenido”.

5.21.5. Principios básicos de la andragogía

La praxología u operatividad de la educación de adultos se fundamenta en la teoría o principios andragógicos de la horizontalidad y participación. Ambos principios en los procesos de los aprendizajes del adulto y particularmente, en la educación superior, definen un contexto de relaciones entre el que facilita los aprendizajes y quien o quienes lo realizan.

La ausencia de uno de estos principios rompe individual o colectivamente el equilibrio psíquico y la relación social que caracteriza las fases sistémicas del comportamiento reflexivo, crítico y creador del aprendizaje andragógico.

Las características básicas del nivel andragógico están referidas fundamentalmente al hecho de ser tanto el facilitador como el participante iguales en condiciones (cualidad) al poseer ambos la adultez y la experiencia, no así niveles cuantificables (cantidad) de desarrollo o de conducta observable.

Estas dos características: adultez y experiencia determinan que los procesos educativos, en cualquier etapa de la vida adulta, se organicen tomando en cuenta la madurez, necesidades e intereses que le son propios.

Al sostener la tesis de que el estudiante universitario es adulto, nos basamos en el concepto que tenemos de adultez como etapa de integración biológica, psicológica y social. Es el momento de alcanzar la plenitud vital, pues en la adultez tenemos la capacidad de procrear, de participar en el trabajo productivo y de asumir responsabilidades inherentes a la vida social para actuar con independencia y tomar decisiones con entera libertad.

5.21.6. Los rasgos más resaltantes del adulto son:

- La autonomía vital.
- Tener concepto de sí mismo como capaz de autodirigirse.
- Juega un papel social la toma decisiones y asume responsabilidades desde el punto de vista económico y cívico.
- Forma parte de la población económicamente activa y cumple una función productiva.
- Actúa independientemente en sus múltiples manifestaciones de la vida.
- La inteligencia sustituye las reacciones instintivas- emotivas.

Además de estas características más o menos universales, el adulto joven de hoy se presenta como altamente contestatario y conflictivo, cuestionante de la sociedad, la ciencia y la tecnología, rechazante de las actitudes paternalistas, dinámico, buscador de una cualidad de vida humanizada con fuertes exigencias de que se le respete su posibilidad de crecer como persona y se le acepte como crítico, razonado y creativo.

Adam (1997) menciona que:

El estudiante universitario, precisamente por ser adulto, rechaza la rigidez e inflexibilidad pedagógica con que es tratado por sus profesores, que frenan indirectamente el proceso de autorrealización, aspiración natural y propia de la juventud y de los adultos en general. (pg.7, 8).

Por otra parte, la experiencia alcanzada por el estudiante universitario a través de las vivencias adquiridas en la vida de familia, en instituciones escolares, en las relaciones interpersonales y en las relaciones laborales, en fin, lo que el ser humano ha vivido y que ha dejado huella en su estructura psíquica, constituye un valor que exhibe y que en la mayoría de los casos, es referencia básica para la adopción de sabias decisiones.

Necesariamente debemos de reconocer que la experiencia de un estudiante universitario está mediatizada por la acción educativa que no promueve la madurez y crea hábitos de inferioridad. La experiencia es una acumulación de aprendizajes en todos los órdenes, la cuál conforma una conducta o manera de proceder en la actividad social y laboral.

Por tanto, la actitud derivada de aprendizajes negativos no impide que la experiencia global acumulada favorezca el establecimiento de una relación andragógica de carácter lineal.

La participación como actitud implica el rechazo a toda imposición ideológica, de carácter político o científico, o la aceptación razonada de cualquiera conceptualización.

La participación también conlleva el respeto a las opiniones, pensamientos o criterios que podamos emitir en relación a cualquier planteamiento relacionado o inmerso en el comportamiento individual.

Innegablemente, hablar de participación supone combatir con alguien (el grupo) una actividad que puede ser realizada durante el aprendizaje u otras tareas, como por ejemplo: organizar un partido político, asociarse en una agrupación con fines humanísticos, introducir mejoras en las instituciones a las cuales pertenece profesionalmente, etc.

En otras palabras, significa intervenir de manera activa en todo proceso dirigido a afianzar lo existente o provocar el cambio en términos de progreso, mejoramiento o actualización personal o colectiva.

5.21.7. El facilitador en la educación del adulto.

En cambio, el proceso educativo del adulto o entre adultos tiene una característica esencial que lo diferencia de la educación del niño.

Esta característica es que mientras el adulto tiene plena consciencia y autodeterminación en la conducción del proceso y es, definitivamente, quien genera en sí mismo los cambios de conducta, o sea, conduce su propia educación, en el niño este proceso es impuesto por cuanto él está incapacitado para comprenderlo y para interiorizarlo racionalmente. El niño no sabe por qué le obligan a aprender tantas cosas.

Por eso, el papel del facilitador de aprendizaje en la adultez debe regirse por el principio de la horizontalidad, por cuanto la relación entre los que participan en el proceso está dado por las características que igualan a las partes; es decir, es una relación entre iguales, entre adultos, ambos con experiencia y en posesión del desarrollo cognoscitivo tanto formal como dialéctico.

5.21.8. El énfasis en el modelo andragógico es el proceso

A diferencia de lo que sucede en la relación vertical que condiciona las actividades educativas de los niños, en el adulto, en sus procesos educativos, el énfasis no está centrado en el contenido programático sino en el proceso de cómo ha de aprender.

La función del facilitador en la educación de adultos deja de ser el de agente transmisor de conocimientos para convertirse en orientador de los mecanismos que ha de adoptar autónomamente el adulto en las situaciones de aprendizaje.

Si bien la adquisición de un conocimiento, destreza o habilidad se hace presente en el estudiante universitario durante su formación académica, el papel de un andragogo universitario es proporcionar las fuentes de información y su propia experiencia como facilitador para que el participante estructure su comportamiento independiente, basado en la capacidad lógica o autodeterminación para fijar o procesar los contenidos significativos que le permitan alcanzar los objetivos inherentes a las áreas cognoscitivas que aprende.

Así como es importante para el pedagogo la fijación de contenidos que le enseña a los niños, para el facilitador lo importante es el proceso de cómo se realiza el aprendizaje de sus participantes para ayudarles a lograr dentro de su propio ritmo y capacidades los objetivos propuestos. Indiscutiblemente, el énfasis en ambos procesos obedece al nivel de desarrollo mental alcanzado, lo cual implica que en los procesos mentales predominen reacciones fácilmente identificables.

5.21.9. Los procesos mentales en el aprendizaje del adulto

En el proceso educativo del adulto, la actividad psíquica tiene una respuesta específica, generalizada, no condicionada al nivel del desarrollo cognitivo, por cuanto el adulto, desde su adolescencia, está en posesión de la operatividad formal o lógica del pensamiento, lo cual le permite asimilar los conocimientos y experiencias de una manera razonada.

El autocontrol que ejerce el adulto en su mundo interior le permite establecer una escala de valores en las situaciones de aprendizaje. Es autosuficiente y responsable para establecer la importancia y significación de un conocimiento capaz de modificar su comportamiento vital. Por lo tanto el adulto no memoriza ni fija los conocimientos no significativos para su vida. Lo esencial, el énfasis del proceso andragógico, ésta en el cómo aprender, en el cómo hallar las fuentes de información, en él como aplicarlas, en él cómo afecta su vida presente y en el cómo afectará su posterior comportamiento social. Por eso, en el aprendizaje del adulto todo el proceso está centrado en la reflexión y en la criticidad dirigida a interpretar los problemas interrelacionados con el ambiente en donde se desenvuelve su acción vital. El acto andragógico de los aprendizajes estimula la conducta vestigial del adulto, en la búsqueda de generar creativamente la producción original de generalizaciones, conceptos y teorías.

5.21.10. Enseñanza- aprendizaje vs. Orientación-aprendizaje

En la vida adulta nadie enseña a nadie; en cambio, todos aprendemos unos de los otros. Es una relación independiente, recíproca y comunicativa, las relaciones no están polarizadas entre un adulto (maestro) poseedor del conocimiento y un ser (niño) que va desarrollándose en tiempo espacio, en proceso de adaptación al mundo físico y al mundo social donde se desenvuelve, regido por una cultura y valores que debe introyectar pasiva y resignadamente al mundo psicológico individual, o sea, a su condición humana.

Practicar la lengua de sus padres para poder comunicarse, creer en los dioses de sus padres, aceptar los valores éticos y practicar las costumbres de sus padres, en fin, ser depositario de todo un ordenamiento establecido de manera oral o escrita por la sociedad humana. La lucha entre la permanencia y la renovación de estos factores caracteriza dialécticamente el progreso del hombre como individuo y de la sociedad como estructura.

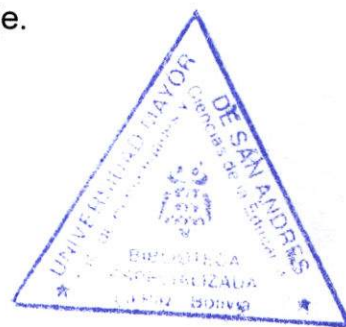
La profesión de educador es reciente, pero la función es antigua, tan vieja como el hombre mismo. Los adultos como educadores, antes de existir la escuela como institución, cumplían la tarea común de vivencia en la conciencia de los niños para asegurar un comportamiento cultural estable en la sociedad humana. Nunca ha dejado de existir “enseñadores”, impositores y reproductores de comportamiento. Antes de la existencia de la profesión del educador y de la escuela como institución educativa, el proceso vertical de la educación ha tenido lugar en todos los tipos de organización social del ser humano. Los niños han sido objeto de este proceso de ajuste y domesticación mediante la enseñanza que reciben y que obligatoriamente se les hace aprender.

Identificable es el proceso educativo en cualquier sociedad, manejado dentro de la relación de uno que enseña y otro que aprende.

Es una relación de enseñanza-aprendizaje que toma en cuenta la evolución biológica, psicológica y social del que aprende. En la vida adulta la relación está referida al proceso de aprender.

Entre adultos las situaciones de aprendizaje, la búsqueda del conocimiento, toma como referencia la experiencia e inventiva (creatividad), o sea, los descubrimientos científicos generados durante el que hacer humano.

El aprendizaje deja de ser en la vida adulta una transmisión de contenidos conceptuales, de ejecuciones motrices, de actitudes, de relación social, para convertirse en una interacción de iguales donde uno puede orientar al que aprende, si así lo requiere, y de facilitar información que el usuario habrá de utilizar para enriquecimiento de su experiencia en una actividad determinada. Se trata de una relación de orientación-aprendizaje. La función del andragogo es orientar, ayudar, facilitar los procesos que tienen lugar en quien realiza un aprendizaje.



La educación de los niños y de los adultos se diferencia no solamente en las estrategias metodológicas sino fundamentalmente en los niveles de desarrollo. Mientras el proceso pedagógico se caracteriza por la verticalidad en la relación de un adulto con un ser en crecimiento, el proceso andragógico está condicionado por la horizontalidad, determinada por la relación entre adultos. La verticalidad obliga a una relación dependiente, la horizontalidad impone una relación participativa.

5.21.11. La condición de adultez del estudiante universitario

El sistema educativo en general y en particular, el subsistema universitario, debe estar estructurados en función de la naturaleza del educando. La educación como proceso formativo del ser humano adecua su instrumentación a las características del individuo y de la sociedad.

Desde este punto de vista, el proceso educativo, en cuanto relación de orientación-aprendizaje, debe adaptarse a las necesidades e intereses de cada etapa del desarrollo del ser humano.

Esto conlleva, entonces, en la práctica educativa, a precisar lo mejor posible el carácter evolutivo de las estructuras cognoscitiva, afectiva y psicomotriz del ser humano como fuente clave para garantizar una experiencia educativa, cuyos estilos y modalidades se encuentran inmersos en la noción de la educación permanente.

Las estructuras intelectuales del adulto no son las mismas del niño, aún cuando sean idénticos en cuanto a reacción funcional.

El adulto es un ser activo cuya acción se encuentra regida por la ley del interés o la necesidad y alcanza pleno rendimiento si se accionan los móviles autónomos de tal actividad.

Adam (1977) afirma lo siguiente:

La educación en la vida adulta se convierte en una necesidad primaria al igual que las de orden fisiológico, la educación en la vida adulta es una necesidad cuyas motivaciones nacen del seno de la propia sociedad y se integran a los intereses vitales de cada individuo. (pg.2).

En función de lo anterior cabe decir que el estudiante universitario no es un niño ni un adolescente, es un adulto. Es un adulto joven que ha dejado de ser adolescente; sus órganos han llegado a la plenitud funcional, ha alcanzado fundamentalmente su capacidad reproductora.

Pero además de ello, podríamos indicar cuatro elementos que definen como adulto al estudiante universitario. En primer lugar, la capacidad de autodeterminación; le es posible actuar con mayor criterio de discriminación de las experiencias que vive y toma las decisiones que juzgue más apropiadas conforme a sus motivaciones.

Desde este ángulo, el estudiante universitario puede llegar a ser capaz de dirigir su propia educación. En segundo lugar el carácter enriquecedor de sus experiencias vivenciales.

Como adulto joven que ha vivido experiencias, al estudiante universitario le es posible una participación más dinámica; es decir, tiene mayores oportunidades para confrontar la variada gama de interpretaciones que ya posee y que es capaz de mejorar, actualizar, compartir o modificar a través de la actuación de su conciencia y de su pensamiento lógico y dialéctico.

En tercer lugar, la conciencia de su necesidad de educarse, la motivación y el interés por educarse constituye también un interesante aspecto en la definición del estudiante universitario.

Se resume en la idea de que este tiene una clara comprensión de sus necesidades sentidas tanto por la acción de móviles internos que responden al dinamismo psíquico de su personalidad, como por la acción de elementos del contexto sociocultural. Tal comprensión de necesidades perfila intereses claramente diferenciados que orientan su conducta hacia el alcance de los objetivos que se proponga en este sentido, cuyo logro actúa, a la vez, como fuente dialéctica de motivaciones.

De allí la capacidad que puede llegar a tener el estudiante universitario para comprender su horizonte temporal, es decir, para prever y programar su existencia, como rasgo de los componentes cognoscitivos de sus motivaciones.

En cuarto lugar, el carácter integrador del aprendizaje. La confrontación de experiencias y los nuevos aprendizajes que es capaz de alcanzar mediante ella, conjugados con la motivación derivada de las necesidades que lo han orientado para seleccionarlas, lo colocan en disposición de utilizarlos y aplicarlos en sentido concreto, podría decirse que esta profundo el criterio de utilidad, que actuaría como principio motivador y a la vez como elemento discriminador en la auto dirección de la educación.

5.22. Nueva Ley de Educación Boliviana “Avelino Siñani Elizardo Pérez”

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y ESPECIAL

Artículo 16. (Educación Alternativa y Especial).

I. Destinada a atender necesidades y expectativas educativas de personas, familias, comunidades y organizaciones que requieren dar continuidad a sus estudios o que precisan formación permanente en y para la vida.

II. Se desarrolla en el marco de los enfoques de la Educación Popular y Comunitaria, Educación Inclusiva y Educación a lo largo de la vida, priorizando a la población en situación de exclusión, marginación o discriminación.

III. La educación Alternativa y Especial es intracultural, intercultural y plurilingüe.

IV. Comprende los ámbitos de Educación Alternativa y Educación Especial.

Artículo 17. (Objetivos de Educación Alternativa y Especial).

1. Democratizar el acceso y permanencia a una educación adecuada en lo cultural y relevante en lo social, mediante políticas y procesos educativos pertinentes a las necesidades, expectativas e intereses de las personas, familias, comunidades y organizaciones, principalmente de las personas mayores a quince años que requieren iniciar o continuar sus estudios.

2. Contribuir a desarrollar la formación integral y la conciencia crítica de los movimientos sociales e indígenas, organizaciones ciudadanas y de productores, con políticas, planes, programas y proyectos educativos no escolarizados, directamente ligados con la vida cotidiana, sustentados en concepciones y relaciones interculturales de participación social y comunitaria.

3. Garantizar que las personas con discapacidad, cuenten con una educación oportuna, pertinente e integral, en igualdad de oportunidades y con equiparación de condiciones, a través del desarrollo de políticas, planes, programas y proyectos de educación inclusiva y el ejercicio de sus derechos.

4. Desarrollar políticas, planes, programas y proyectos educativos de atención a las personas con talentos extraordinarios.

5. Contribuir con políticas, planes, programas y proyectos educativos de atención a personas con dificultades en el aprendizaje.

6. Promover una educación y cultura inclusiva hacia las personas con discapacidad, dificultades en el aprendizaje y talento extraordinario del aprendizaje, en el Sistema Educativo Plurinacional.

7. Incorporar el uso y la correcta aplicación de los métodos instrumentos y sistemas de comunicación propios de la educación para las personas con discapacidad, dificultades en el aprendizaje y talento extraordinario en el Sistema Educativo Plurinacional.

Artículo 18. (Reconocimiento de saberes, conocimientos y experiencias). Los saberes, conocimientos y experiencias de las personas adquiridos en su práctica cotidiana y comunitaria, serán reconocidos y homologados a niveles y modalidades que correspondan al Subsistema de Educación Alternativa y Especial.

Artículo 19. (Educación Técnica – Humanística en Educación Alternativa y Especial).

I. El subsistema de Educación Alternativa y Especial adoptará al carácter Técnico y Humanístico, según las necesidades y expectativas de las personas, familias y comunidades acorde a los avances de la ciencia y tecnología.

II. Contribuirá a potenciar capacidades productivas, la incorporación al sector productivo y el desarrollo de emprendimientos comunitarios, en el marco de los principios establecidos por los derechos de la Madre Tierra. Se realizará según las vocaciones y potencialidades productivas de las regiones y las prioridades económicas productivas establecidas en los planes de desarrollo del Estado Plurinacional.

III. Los niveles de la formación y capacitación técnica tendrán su respectiva certificación como Técnico Básico, Técnico Auxiliar y Técnico Medio, que habilita a las y los estudiantes su continuidad en la Educación Superior y su incorporación al sector productivo. Otras certificaciones técnicas estarán sujetas a reglamentación y autorización expresa del Ministerio de Educación.

Artículo 20. (Centros de capacitación Técnica). Los centros de capacitación Técnica son instituciones educativas que desarrollan programas de corta duración, dependen del Subsistema de Educación Alternativa y Especial. Son instituciones de carácter fiscal, de convenio y privado que funcionarán de acuerdo a reglamento establecido por el Ministerio de Educación.

SECCIÓN I

EDUCACIÓN ALTERNATIVA

Artículo 21. (Educación Alternativa).

I. Comprende las acciones educativas destinadas a jóvenes y adultos que requieren continuar sus estudios; de acuerdo a sus necesidades y expectativas de vida y de su entorno social, mediante procesos educativos sistemáticos e integrales, con el mismo nivel de calidad pertinencia y equiparación de condiciones que en el Subsistema Regular.

II. Comprende el desarrollo de procesos de formación permanente en y para la vida, que respondan a las necesidades, expectativas, intereses de las organizaciones, comunidades, familias y personas, en su formación socio - comunitaria productiva que contribuyan a la organización y movilización social política.

Artículo 22. (Estructura de la Educación Alternativa). Son áreas de la Educación Alternativa:

- a) Educación de Personas Jóvenes y Adultas.
- b) Educación Permanente.

Artículo 23. (Educación de Personas Jóvenes y Adultas).

I. La educación de Personas Jóvenes y Adultas es de carácter técnico – humanístico, esta destinada a las personas mayores a quince años, ofrece una educación sistemática.

II. Los niveles de formación de la Educación de Personas Jóvenes y Adultas comprenden:

a) Educación Primaria de Personas Jóvenes y Adultas, Alfabetización y Post alfabetización.

b) Educación Secundaria de Personas Jóvenes y Adultas.

III. Estos niveles y etapas tendrán su respectiva certificación al concluir la totalidad de las etapas establecidas en la Educación Secundaria de Personas Jóvenes y Adultas se entregará una certificación que los acreditará como Bachiller Técnico – Humanístico, y de manera gradual como Técnico Medio los habilitará para dar continuidad en su formación en el nivel superior y su incorporación al sector productivo.

Artículo 24. (Educación Permanente, no escolarizada).

I. La educación Permanente está destinada a toda la población y ofrece procesos formativos no escolarizados que respondan a necesidades, expectativas e intereses de las organizaciones, comunidades, familias y personas, en su formación socio – comunitaria, productiva y política.

II. La educación permanente desarrolla sus acciones según las necesidades y expectativas de la población y serán certificados los procesos formativos, previo cumplimiento de requisitos establecidos por el Ministerio de Educación.

III. Se constituirá una institución especializada dependiente del Ministerio de Educación, para la capacitación y acreditación de los procesos educativos permanentes no escolarizados dirigidos a organizaciones, comunidades, familias y personas. Su funcionamiento será reglamentado por el Ministerio de Educación.

5.23. Derechos humanos de adultos mayores en Bolivia

A partir de la promulgación de la actual Constitución Política del Estado donde por vez primera constitucionaliza y reconoce derechos especiales a las personas adultas mayores, la Asociación de Adultos Mayores reclama el cumplimiento de las mismas.

No obstante, el reconocimiento constitucional de derechos de este grupo vulnerable, no es suficiente para que cese el abuso y los atropellos que sufren muchas personas adultas mayores en la comunidades campesinas de Yungas, porque aún persiste la exigencia del cumplimiento de trabajos comunales, asistencia a reuniones, obligación de poner un niño a la escuela y pago de multas, sin considerar las condiciones física e intelectuales de los y las adultos mayores.

Esta realidad, ha merecido y merece la atención de la Defensoría del Pueblo, es así que la Mesa Defensorial Yungas tiene diseñada una estrategia de concientización, promoción y difusión de los Derechos de las personas adultas Mayores, teniendo como objetivo final que el Comité de Federaciones Campesinas de Yungas (COFECAY), pueda emitir un voto resolutivo donde exprese con claridad que las personas adultas mayores estén exentas de las obligaciones comunales.

Pero tal aspiración debe empezar desde la exigencia misma de las comunidades, por tal razón como una actividad más en Chulumani, el 18 de Junio, se sostuvo una reunión con la Asociación de Adultos Mayores de Sud Yungas, funcionarios del Ministerio de Justicia y representantes de Asociación Nacional de Adulto Mayor de Bolivia (ANAMBO), donde también participaron algunos secretarios generales de comunidades campesinas de Sud Yungas con el objeto de socializar propuestas de protección de los derechos de las personas adultas mayores.

Tal reunión tuvo como resultado exitoso el de lograr que los Secretarios Generales puedan modificar los reglamentos internos de sus comunidades reconociendo el trabajo comunal realizado ya por los adultos mayores en sus comunidades. Asimismo, el compromiso de la Asociación de Adultos Mayores de Sud Yungas de exigir normas al Estado y la estructura organizativa de COFECAY, en protección de sus Derechos Humanos.

5.24. La importancia de conocerlos para beneficio de los mayores

Varios son los derechos humanos de las personas mayores que no se respetan en distintos ámbitos.

El derecho al domicilio, a la salud de una medicina prepaga, a seguir trabajando mientras uno lo desee, son algunos de ellos, y conocerlos es importante para exigir su cumplimiento.

Muñiz (2010) [www. los derechos de la tercera edad.htm](http://www.losderechosdela3eraedad.htm). menciona lo siguiente:

Las personas mayores dicen `se ha perdido el respeto`, cuando en realidad se ha violado alguno de sus derechos", manifestó la psicogerontóloga Nora Pochtar, coordinadora de la comisión Adultos Mayores y sus Derechos de la Asamblea Permanente por los Derechos Humanos (APDH). (pg.1).

La APDH junto a la secretaria de Derechos Humanos bonaerense organizan jornadas en los municipios donde se les enseña tanto a los adultos mayores como a los profesionales y a personal que atiende a personas de la tercera edad cuáles son sus derechos y cómo defenderlos.

5.24. 1. La discriminación

"Los derechos de las personas mayores no tendrían que ser otros que los derechos humanos, pero ocurre que al llegar a la vejez hay una discriminación por edad", a lo que se denomina "edaísmo".

Así mismo remarcó que las mujeres mayores sufren "una triple discriminación: la de género, que arrastran desde chicas; de edad; y de posición económica". En este marco, sostuvo que "si bien es cierto que no debería haber derechos humanos para niños o para adultos mayores, sino derechos humanos para todos, cuando uno va envejeciendo hay derechos que no se respetan".

5.24. 2. Derecho a domicilio

A pesar de que los adultos mayores es el sector de la población que más crece en el mundo, dado el aumento de la expectativa de vida, este logro de la humanidad no es acompañado por un justo reconocimiento y todavía hay muchos prejuicios que atentan contra este grupo. Inclusive, frente a un caso de institucionalización - cabe aclarar que solo el 2 ó 3 por ciento de los adultos mayores viven en residencias geriátricas-, es la persona mayor quién debe elegir el establecimiento y el tiempo de su estadía, evaluar los servicios, y realizar el contrato directamente con el prestador.

5.24. 3. Principios a favor de las personas de edad

La Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó los siguientes principios en favor de las personas de edad:

5.24. 4. Independencia las personas de edad deberán:

1. Tener acceso a alimentación, agua, vivienda, vestuario y atención de salud adecuados.
2. Tener la oportunidad de trabajar o de tener acceso a otras oportunidades de obtener ingresos.
3. Poder participar en la determinación de cuándo y en qué medida dejarán de desempeñar actividades laborales.
4. Tener acceso a programas educativos y de capacitación adecuados.
5. Tener la posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales y a los cambios de sus capacidades.
6. Poder residir en su propio domicilio por tanto tiempo como seá posible.

5.24. 4. 1. Participación:

7. Permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afectan directamente su bienestar y poder compartir sus conocimientos con las generaciones más jóvenes.
8. Poder buscar y aprovechar oportunidades de prestar servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades.
9. Poder formar grupos o asociaciones.

5.24. 4. 2. Cuidados:

10. Poder disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y la comunidad de conformidad con el sistema de valores culturales de cada sociedad.
11. Tener acceso a servicios de atención de salud que les ayuden a mantener o recuperar un nivel óptimo de bienestar físico, mental y emocional, así como a prevenir o retrasar la aparición de enfermedades.
12. Tener acceso a servicios sociales y jurídicos que les aseguren mayores niveles de autonomía, protección y cuidado.
13. Tener acceso a medios apropiados de atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estímulo social y mental en un entorno humanitario y seguro.
14. Poder disfrutar de sus derechos humanos y libertades fundamentales cuando residan en hogares o instituciones donde se les brinden cuidados o tratamiento, con pleno respeto de su dignidad, creencias, necesidades e intimidad, así como de su derecho a adoptar decisiones sobre su cuidado y sobre la calidad de su vida.

5.24. 4. 3. Autorrealización:

15. Poder aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial.
16. Tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos.

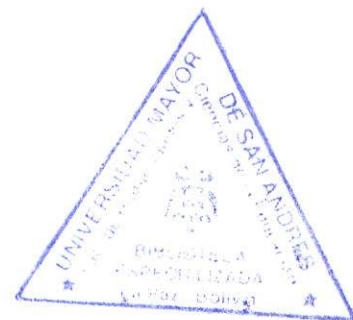
45.24. 4. 4. Dignidad:

17. Poder vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotaciones y de maltrato físico o mental.
18. Recibir un trato digno, independientemente de su edad, sexo, etnia, discapacidad u otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica.

5.25. Nueva Constitución política del Estado Plurinacional de Bolivia

Sección VII

Derechos de las personas adultas mayores



Artículo 67.

- I. Además de los derechos reconocidos en esta Constitución, todas las personas adultas mayores tienen derecho a una vejez digna, con calidad y calidez humana.
- II. El Estado proveerá una renta vitalicia de vejez, en el marco del sistema de seguridad social integral, de acuerdo con la ley.

Artículo 68.

- I. El Estado adoptará políticas públicas para la protección, atención, recreación, descanso y ocupación social de las personas adultas mayores, de acuerdo con sus capacidades y posibilidades.
- II. Se prohíbe y sanciona toda forma de maltrato, abandono, violencia y discriminación a las personas adultas mayores.

Artículo 69.

Los Beneméritos de la Patria merecerán gratitud y respeto de las instituciones públicas, privadas y de la población en general, serán considerados héroes y defensores de Bolivia y recibirán del Estado una pensión vitalicia, de acuerdo con la ley.

5.26. Dinámica de grupos

La dinámica de grupos, hasta los años 50, fue casi exclusivamente de interés científico, pero a partir de la década siguiente se puso rápidamente de moda. Y como siempre sucede cuando se populariza una cuestión científica, ésta corre el riesgo de desnaturalizarse.

Y así ha sucedido: es frecuente ver en periódicos y revistas anuncios ofreciendo sesiones de grupo y prometido el crecimiento del potencial humano, el desarrollo de la sensibilidad personal o, más humildemente, el aprendizaje experiencial de la conducción de grupos o reuniones.

5.27. Concepto de dinámica de grupos

www.Convivencia en el Aula - Dinámicas. (2010). mht, desde el punto de vista social:

La dinámica de grupo, se ocupa del estudio de la conducta de los grupos como un todo, y de las variaciones de la conducta individual de sus miembros como tales, de las relaciones entre los grupos, de formular leyes o principios, y de derivar técnicas que aumenten la eficacia de los grupos. En la dinámica grupal es importante la solidaridad y que entre los miembros de un grupo haya cohesión. (pg.1).

www.Dinámica de grupos.(2010)mht dice que:

Un grupo es un número determinado de miembros quienes para alcanzar un objetivo común participan durante un periodo de tiempo prolongado en un proceso relativamente continuo de comunicación e interacción donde se establece un sistema de normas comunes y una distribución de tareas desarrollando un sentimiento de solidaridad. (pg. 1).

4.28. Definición de dinámica de grupo

www.Comportamiento Humano Definición de dinámica de grupo (2007)mht menciona lo siguiente:

Dinámica de grupo se puede definir como las actitudes y sentimientos que presentan los componentes de un grupo ante la presentación de un problema o actividad al que deben dar solución.

La dinámica de grupos es un conjunto de conocimientos teóricos y de herramientas en forma de técnicas grupales que permiten conocer al grupo, la forma de manejarlo, aumentar su productividad y de afianzar las relaciones internas y aumentar la satisfacción de los que componen el grupo. (pg. 1).

Es la forma o medio de como se predisponen los alumnos para aumentar su motivación estado de animo, con la finalidad de obtener el máximo rendimiento en el proceso de la enseñanza aprendizaje.

La dinámica de grupos es un conjunto de conocimientos teóricos y de herramientas en forma de técnicas grupales que permiten conocer al grupo, la forma de manejarlo, aumentar su productividad y de afianzar las relaciones internas y aumentar la satisfacción de los que componen el grupo.

Desde un punto de vista social un grupo es un número determinado de miembros quienes para alcanzar un objetivo común participan durante un periodo de tiempo prologado en un proceso relativamente continuo de comunicación e interacción donde se establece un sistema de normas comunes y una distribución de tareas desarrollando un sentimiento de solidaridad.

Se define dinámica de grupo desde el punto de vista teórico: conjunto de fenómenos psicológicos que se producen en el grupo así como las leyes que lo producen y regulan.

Desde este punto de vista es una rama de la psicología social. Se define la dinámica de grupos desde el punto de vista de la técnica: Conjunto de procedimientos y medios para ser utilizados en situaciones grupales con el fin de que se manifieste de manera mas expresa los fenómenos, hechos y procesos grupales que se están viviendo en el seno del grupo en el que se aplican.

5.28.1. Definición de dinámica de grupo desde el punto de vista técnico

Se define la dinámica de grupos desde el punto de vista de la técnica: Conjunto de procedimientos y medios para ser utilizados en situaciones grupales con el fin de que se manifieste de manera mas expresa los fenómenos, hechos y procesos grupales que se están viviendo en el seno del grupo en el que se aplican. La dinámica de grupos tuvo su origen en Estados Unidos a finales de 1930, por la preocupación de la mejora en los resultados obtenidos en el campo político, económico, social y militar del país; la convergencia de ellas, así como la teoría de la Gestalt, contribuyeron a fundamentar la teoría de la dinámica de grupos.

El psicólogo norteamericano de origen alemán Kurt Lewin fue el pionero en el estudio de los grupos. Su teoría del campo del comportamiento fundamentó no solo el estudio del comportamiento individual, sino también permitió la interpretación de fenómenos grupales y sociales.

5.28.2. ¿Qué son las dinámicas de grupo?

5.28.2.1. Dinámica: Brainstorming

El grupo debe lanzar toda las ideas que se le ocurran en relación al tema expuesto, en este caso deben aportar ideas sobre lo que creen que es una dinámica de grupo. A partir de las diversas opiniones se podrá llegar, mediante común acuerdo, a una definición concreta.

Las técnicas de grupo son maneras, procedimientos o medios sistematizados de organizar y desarrollar la actividad de grupo sobre la base de conocimientos suministrados por la teoría de la dinámica de grupos. Esto es, se denominan técnicas grupales a los medios, métodos empleados en situaciones de grupo para lograr la acción de este en un determinado momento.

5.28. 2.2. ¿Por qué y para qué se utilizan las técnicas de grupo?

Las dinámicas de grupo forman parte de la propia vida de éste. Siempre que se trabaje con un conjunto diverso de personas se desarrolla una dinámica determinada.

Ahora bien, es necesario saber qué dinámica es la apropiada para trabajar con cada grupo (según sus características) y para cada circunstancia. Porque no todas las técnicas son válidas para todos los grupos en todo momento.

En este sentido es interesante señalar cómo elegir la técnica adecuada:

Según los objetivos que se persiguen:

Según los objetivos varían. Para promover ideas y opiniones (Discusión); para tomar decisiones (Estado Mayor), para facilitar la participación (Philips 66); para promover las actitudes positivas (Riesgo); para la capacidad de análisis (Estilo de casos)

5.28.2.3. Según la madurez y entrenamiento del grupo:

Para los grupos que empiezan hay que buscar técnicas más simples. A medida que el grupo evoluciona se utilizarán técnicas más complejas.

5.28.2.4. Según el tamaño del grupo:

En los grupos pequeños, hay más cohesión y seguridad. Por tanto, se llega fácilmente a un consenso. Se pueden utilizar “debates dirigidos”, pequeños grupos de discusión, “estilos de casos”.

En los grupos grandes hay menos cohesión y más intimidación. Se utilizará el simposio, panel. Y en caso de dividirse en grupos (Philips 66, Seminario,...)

5.28.2.5. Según el ambiente físico:

A la hora de elegir una técnica hay que tener presente las posibilidades del local y tiempos. Algunas técnicas (foro), requieren un espacio amplio. Unas técnicas llevan más tiempo que otras. Otras necesitan elementos auxiliares (pizarra, cassette, escenario,...)

5.28.2.6. Según las características de los miembros:

Los grupos varían según edades, niveles de instrucción, intereses, experiencias,... Así la técnica del riesgo será más válida para grupos de mayor edad. El debate dirigido para más jóvenes.

Según la capacidad del animador o profesor:

Este debe ir capacitándose. Comenzará por técnicas más comunes en la enseñanza (discusión, seminario,...), e irá adentrándose en técnicas más complejas. El profesor procurará elegir técnicas de acuerdo a sus capacidades y aptitudes.

- Las principales motivaciones que nos llevan a utilizar una técnica adecuada al grupo que animamos pueden ser:

- Para crear confianza y lograr un buen clima de interrelaciones entre los miembros del grupo (equilibrio socio-emocional)
- Para establecer la cooperación, haciendo saber a los miembros del grupo el valor del trabajo en equipo.
- Para la etapa de eficiencia, es decir, para lograr mayor productividad en el logro de los objetivos propuestos.
- Para estructurar, organizar y realizar las tareas, tomar decisiones... etc.
- Para motivar a la tarea, e interesar al grupo en el trabajo que han de realizar.
- Para resolver situaciones de conflicto, planteando críticas constructivas respecto al problema y aportando soluciones.
- Para evaluar la propia marcha del grupo, situaciones o temas desarrollados...

5.28. 2.7. ¿Cómo y cuándo utilizar las dinámicas de grupo?

Se propone el siguiente decálogo:

- Quien se propone utilizar las técnicas de grupo debe conocer previamente los fundamentos de la Dinámica de Grupo.
- Antes de utilizar una técnica de grupo debe conocerse suficientemente su estructura, su dinámica, sus posibilidades y sus riesgos.
- Debe seguirse en todo lo posible el procedimiento indicado.
- Las técnicas de grupo deben aplicarse con un objeto claro y bien definido.
- Las técnicas de grupo requieren una atmósfera cordial y democrática.
- En todo momento debe existir una actitud cooperante.
- Debe incrementarse en todo lo posible la participación activa de los miembros.

- Los miembros deben adquirir conciencia de que están en el grupo y por ellos mismos. Sentir que están trabajando en "su" grupo.
- Todas las técnicas de grupo se basan en el trabajo voluntario, la buena intención y el juego limpio.

5.28.2.8. Clasificación de las técnicas de dinámicas de grupo

Son múltiples las clasificaciones que existen intentando agrupar las técnicas de grupo, de ahí la imposibilidad de decantarse por una exclusiva. A continuación vamos a exponer una clasificación básica, en la que las técnicas se organizan atendiendo a:

- **Tamaño del grupo o número de participantes:**
 Gran grupo: Necesita de dirigente y la actitud de los participantes se disuelve en la masa. Grupo mediano: Mayor protagonismo y responsabilidad del grupo.
 Grupo pequeño: El ideal para la dinámica.
- **Dimensión afectiva del grupo:**
 Nivel alto de confianza
 Nivel medio de confianza
 Nivel bajo de confianza
- **Participación de expertos:**
 Técnicas en las que intervienen expertos.
 Técnicas en las que participan activamente todo el grupo.
- **Efectos en el grupo:**
 Satisfacción o realización de tareas:
 Para lograr equilibrio o satisfacción socio-emocional.
 Para estructurar, organizar y realizar tareas.

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS

6. TABULACIÓN DE LOS DATOS

Una vez concluido con la recolección de los datos se procedió a la clasificación, ordenación y tabulación respectiva de los datos de acuerdo con los instrumentos aplicados en cada una de las actividades planteadas, se las realizó tomando en cuenta la pregunta del cuestionario de relaciones humanas y el test de autoestima de Coopersmith. *(Ver anexo 1 y 2).*

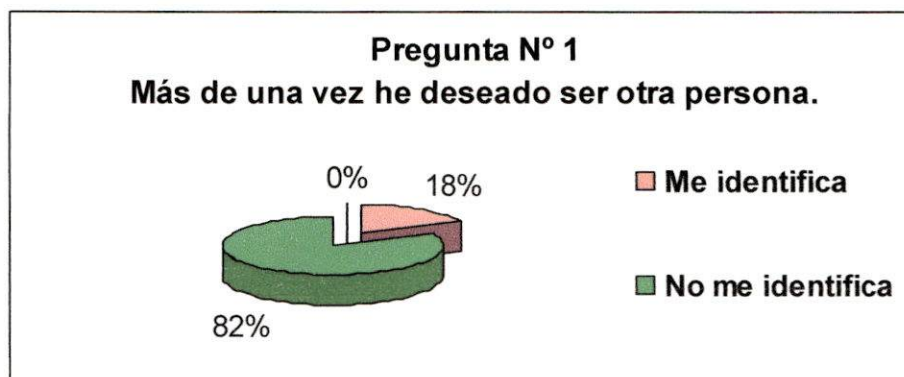
6.1. Análisis e interpretación de la información

El análisis e interpretación de los datos obtenidos en las diferentes actividades se las realiza con la mayor precisión y de acuerdo a las intenciones con las que se elaboró las técnicas de investigación y sus instrumentos respectivos. *(Ver anexo 3 y 4).*

Los resultados se presentan usando la estadística descriptiva específicamente con las frecuencias relativas de Diagrama de Barras, Histogramas, Diagrama Circular, por Porcentajes.

INTERPRETACIÓN DE DATOS DEL TEST DE AUTOESTIMA

1. Más de una vez he deseado ser otra persona.



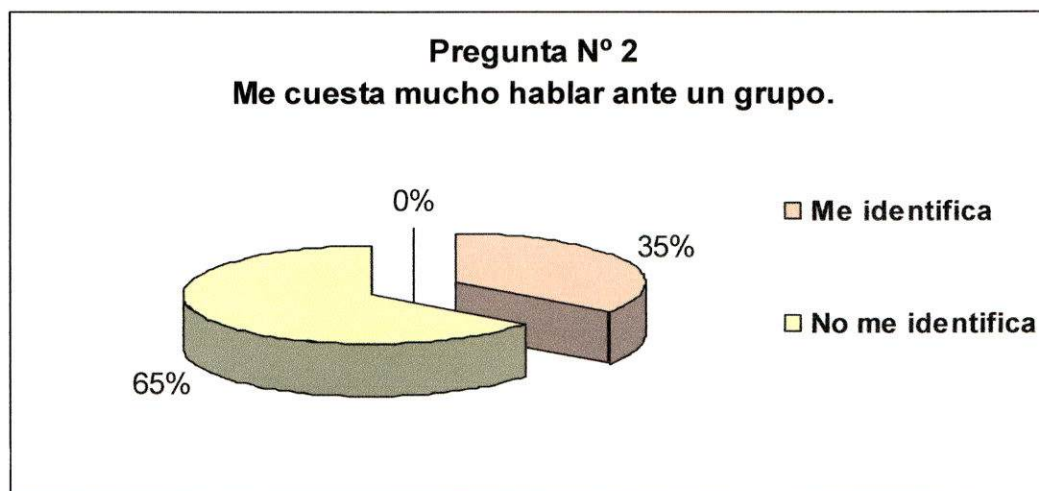
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta más de una vez he deseado ser otra persona, que son el 53% y el 47% se identifica con la pregunta más de una vez he deseado ser otra persona.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 18% respondió, **ME IDENTIFICA**, que más de una vez he deseado ser otra persona y el otro 82% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que más de una vez he deseado ser otra persona.

2. Me cuesta mucho hablar ante un grupo.



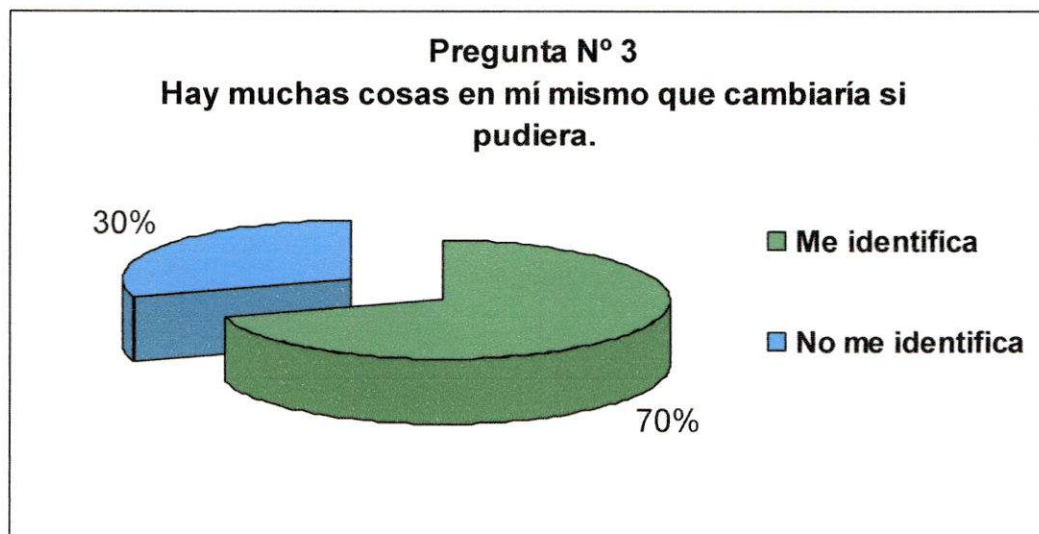
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta me cuesta mucho hablar ante un grupo, que son el 65% y el 35% se identifica con la pregunta me cuesta mucho hablar ante un grupo.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 35% respondió, **ME IDENTIFICA**, que me cuesta mucho hablar ante un grupo, y el otro 65% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que me cuesta mucho hablar ante un grupo.

3. Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera.



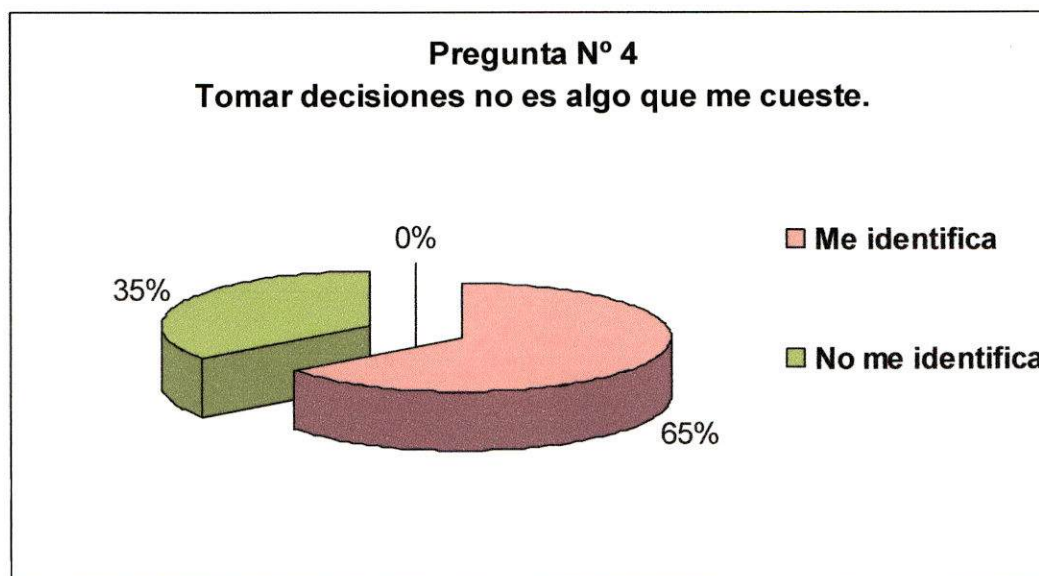
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes se identifica con la pregunta hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera, que son el 70% y el 30% no se identifica con la pregunta hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 70% respondió, **ME IDENTIFICA**, que hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera, y el otro 30% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera.

4. Tomar decisiones no es algo que me cueste.



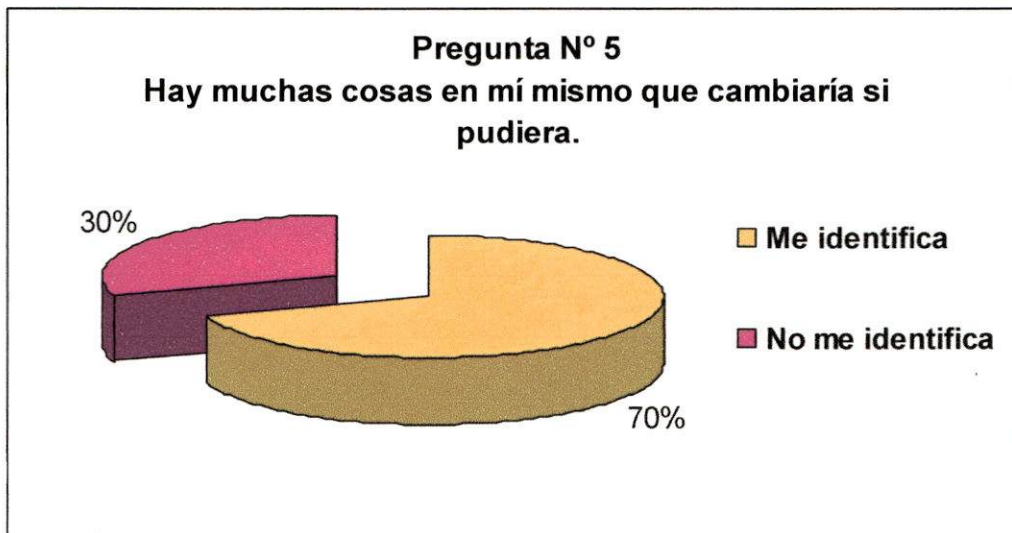
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta tomar decisiones no es algo que me cueste, que son el 65% y el 35% se identifica con la pregunta tomar decisiones no es algo que me cueste.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 65% respondió, **ME IDENTIFICA**, que tomar decisiones no es algo que me cueste y el otro 35% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que tomar decisiones no es algo que me cueste.

5. Conmigo se divierte uno mucho.



ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes se identifica con la pregunta en hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera, que son el 70% y el 30% no se identifica con la pregunta hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera.

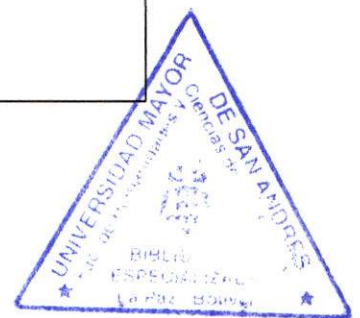
INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 70% respondió, **ME IDENTIFICA**, que conmigo se divierte uno mucho y el otro 30% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que conmigo se divierte uno mucho.

6. En casa me enfado a menudo.



ANÁLISIS

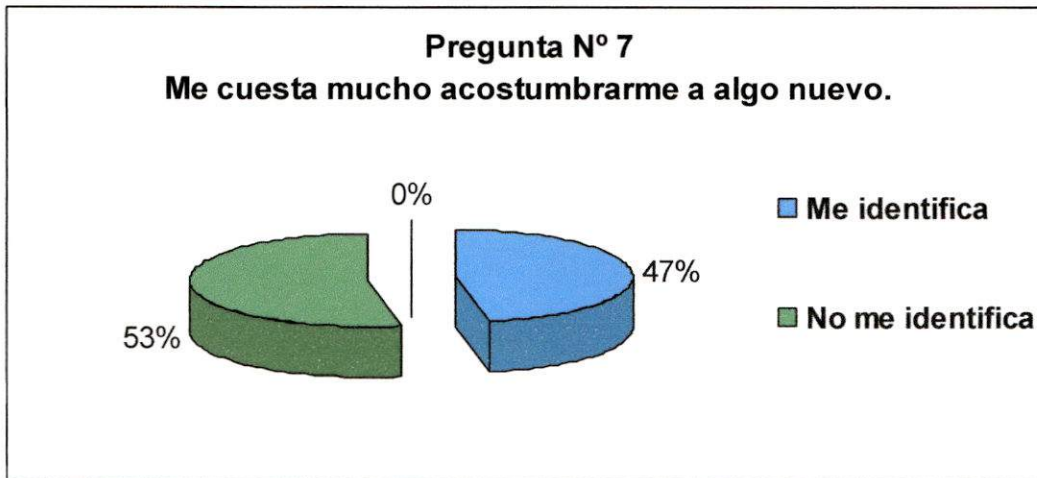


En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta en casa me enfado a menudo, que son el 76% y el 24% se identifica con la pregunta en casa me enfado a menudo.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 24% respondió, **ME IDENTIFICA**, que en casa me enfado a menudo, y el otro 76% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que en casa me enfado a menudo.

7. Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.



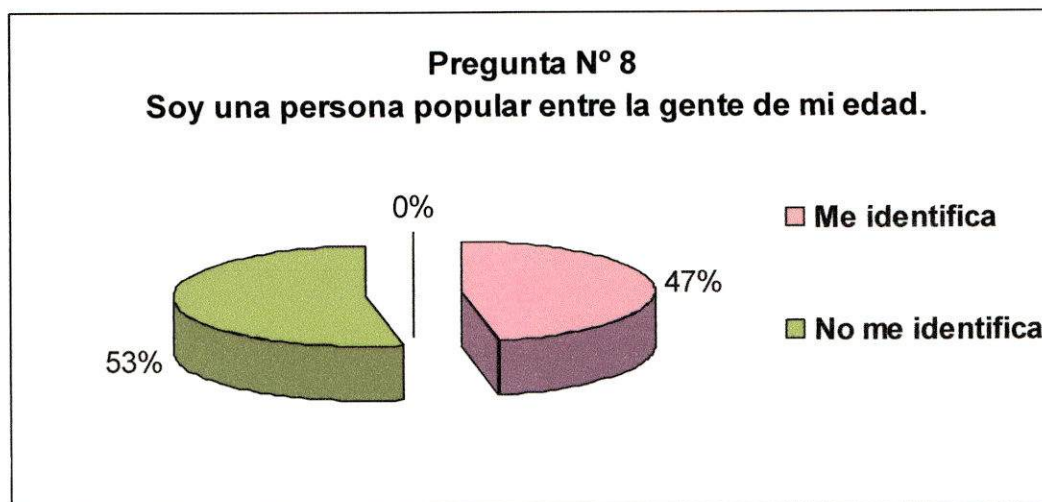
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo, que son el 53% y el 47% se identifica con la pregunta me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100 %. El 47% respondió, **ME IDENTIFICA**, que me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo y el otro 53% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.

8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.



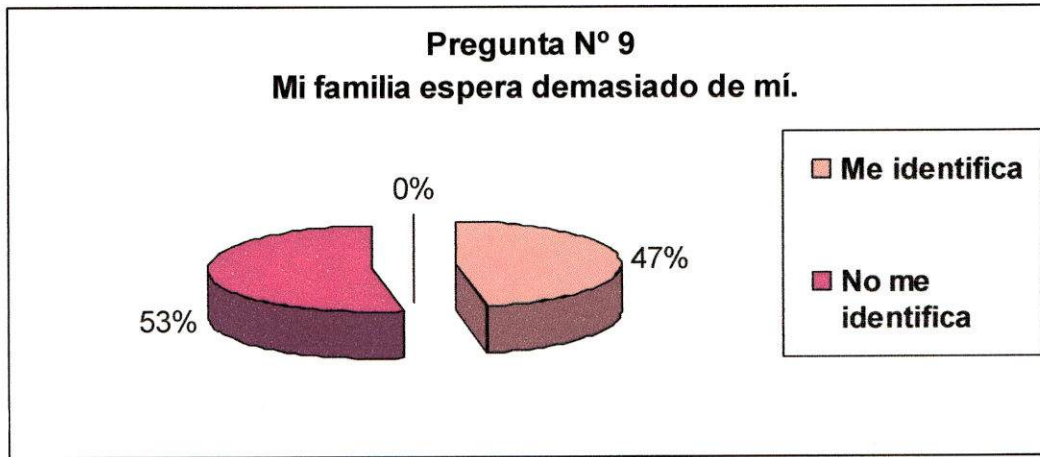
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta soy una persona popular entre la gente de mi edad, que son el 53% y el 47% se identifica con la pregunta soy una persona popular entre la gente de mi edad.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100 %. El 76% respondió, **ME IDENTIFICA**, que soy una persona popular entre la gente de mi edad y el otro 24% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que soy una persona popular entre la gente de mi edad.

9. Mi familia espera demasiado de mí.



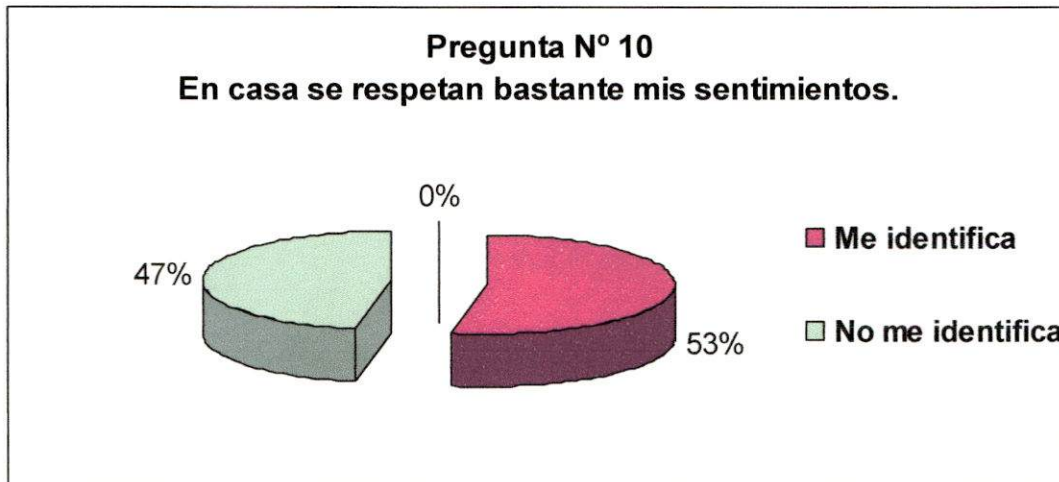
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta mi familia espera demasiado de mí, que son el 53% y el 47% se identifica con la pregunta mi familia espera demasiado de mí.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 94% respondió, **ME IDENTIFICA**, que mi familia espera demasiado de mí, y el otro 6% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que mi familia espera demasiado de mí.

10. En casa se respetan bastante mis sentimientos.



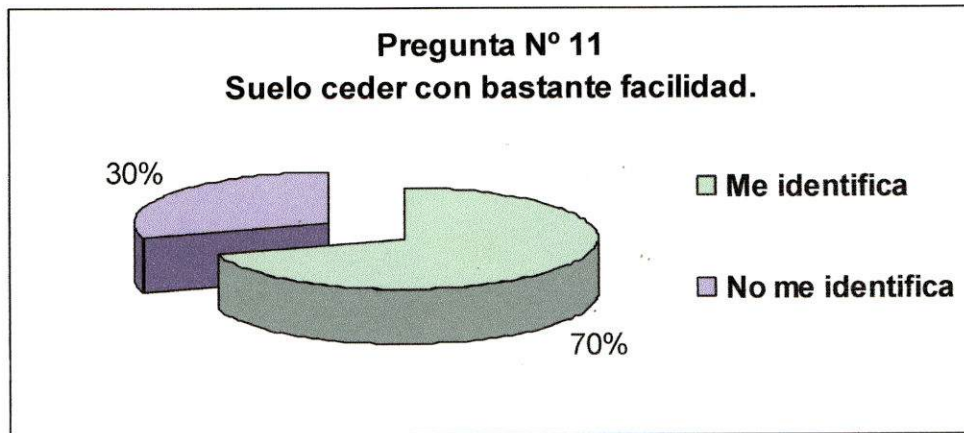
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta en casa se respetan bastante mis sentimientos, que son el 53% y el 47% se identifica con la pregunta en casa se respetan bastante mis sentimientos.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100 %. El 47% respondió, **ME IDENTIFICA**, que en casa se respetan bastante mis sentimientos, y el otro 53% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que en casa se respetan bastante mis sentimientos.

11. Suelo ceder con bastante facilidad.



ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta suelo ceder con bastante facilidad, que son el 70% y el 30% se identifica con la pregunta suelo ceder con bastante facilidad.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100 %. El 70% respondió, **ME IDENTIFICA**, que suelo ceder con bastante facilidad y el otro 30% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que suelo ceder con bastante facilidad.

12. No es nada fácil ser yo.



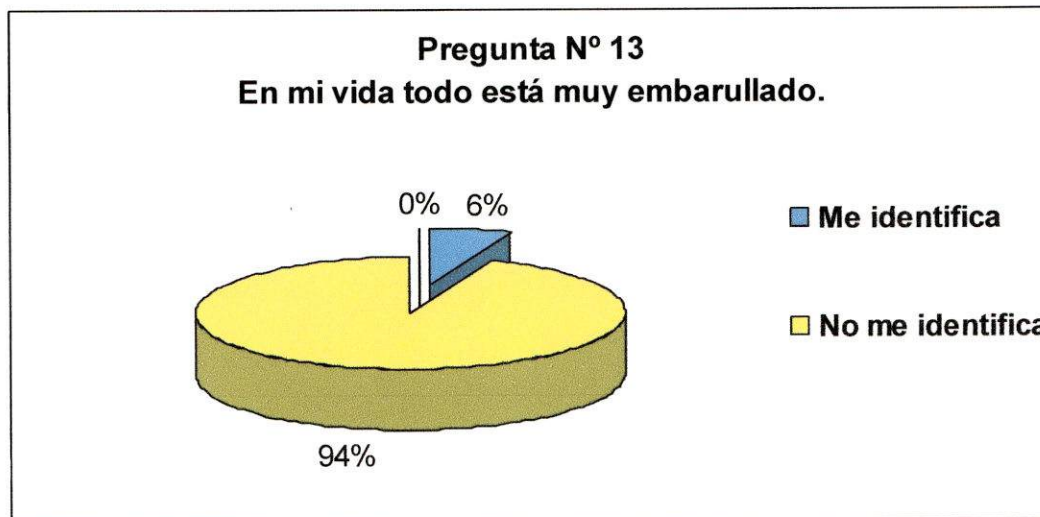
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta no es nada fácil ser yo, que son el 59% y el 41% se identifica con la pregunta no es nada fácil ser yo.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 41% respondió, **ME IDENTIFICA**, que no es nada fácil ser yo y el otro 59 % respondió **NO ME IDENTIFICA**, que no es nada fácil ser yo.

13. En mi vida todo está muy embarullado.



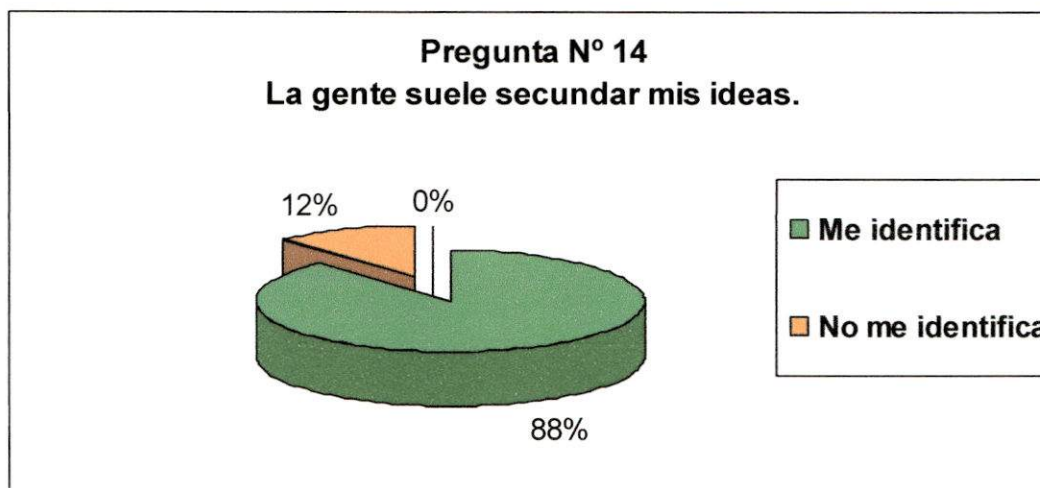
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta en mi vida todo está muy embarullado, que son el 94% y el 6% se identifica con la pregunta en mi vida todo está muy embarullado.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 6% respondió, **ME IDENTIFICA**, que en mi vida todo está muy embarullado y el otro 94% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que en mi vida todo está muy embarullado.

14. La gente suele secundar mis ideas.



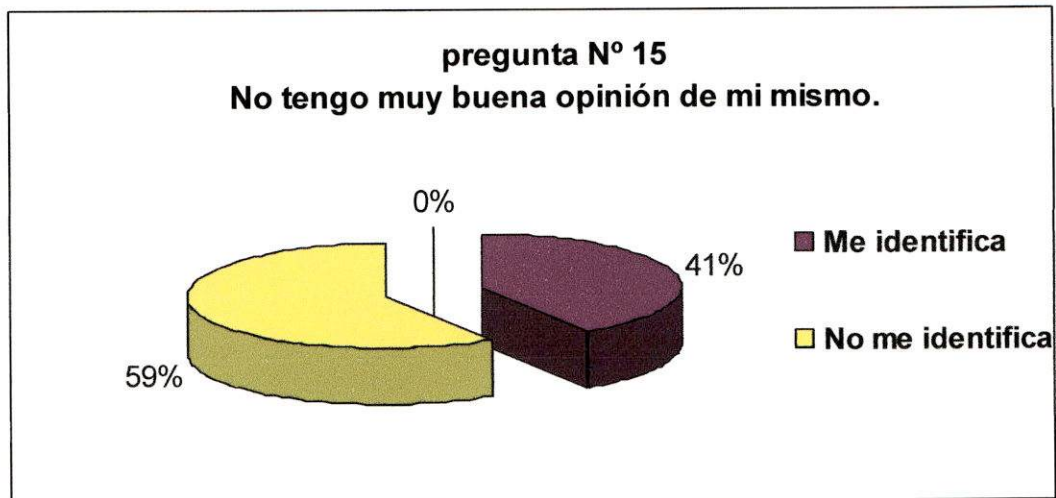
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta la gente suele secundar mis ideas, que son el 88% y el 12% se identifica con la pregunta la gente suele secundar mis ideas.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 88% respondió, **ME IDENTIFICA**, que la gente suele secundar mis ideas y el otro 12% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que la gente suele secundar mis ideas.

15. No tengo muy buena opinión de mi mismo.



ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta no tengo muy buena opinión de mi mismo, que son el 59% y el 41% se identifica con la pregunta no tengo muy buena opinión de mi mismo.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 41% respondió, **ME IDENTIFICA**, que no tengo muy buena opinión de mi mismo y el otro 59% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que no tengo muy buena opinión de mi mismo.

16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.



ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa que son el 70% y el 30% se identifica con la pregunta hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 30% respondió, **ME IDENTIFICA**, que hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa y el otro 70% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.



1. The first part of the document is a list of names.

The names are listed in alphabetical order. The first name is John Doe, followed by Jane Smith, and then Robert Johnson. The list continues with many other names, including Michael Brown, Emily White, and David Green.

APPENDIX A

10

2. The second part of the document is a list of dates.

The dates are listed in chronological order. The first date is January 1, 2020, followed by February 1, 2020, and then March 1, 2020. The list continues with many other dates, including April 1, 2020, and May 1, 2020.

The following table shows the results of the survey. The table has three columns: Name, Date, and Value. The first row is for John Doe, with a date of January 1, 2020, and a value of 10. The second row is for Jane Smith, with a date of February 1, 2020, and a value of 20. The table continues with many other rows, including Robert Johnson, Michael Brown, and Emily White.

Name	Date	Value
John Doe	January 1, 2020	10
Jane Smith	February 1, 2020	20
Robert Johnson	March 1, 2020	30
Michael Brown	April 1, 2020	40
Emily White	May 1, 2020	50

3. The third part of the document is a list of numbers.

17. A menudo me siento harto del trabajo que realizo.



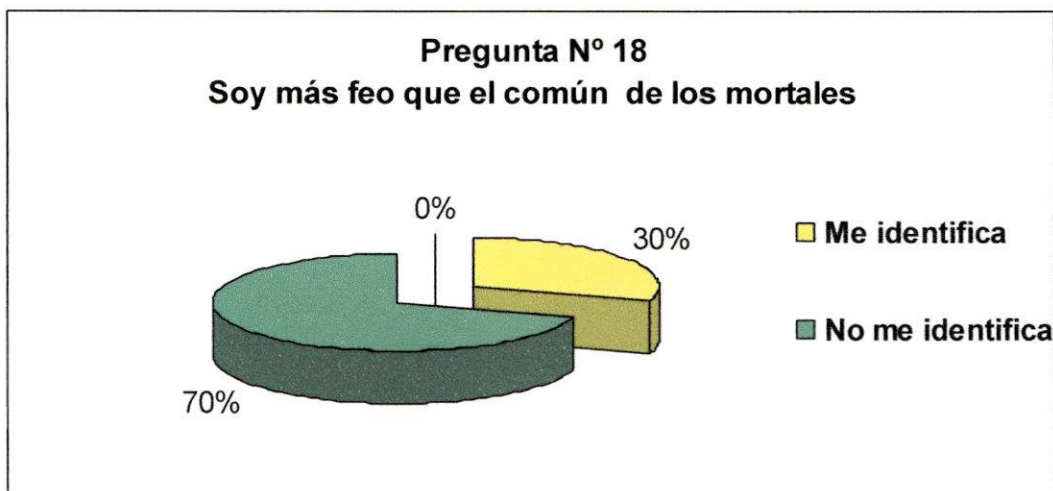
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta a menudo me siento harto del trabajo que realizo que son el 70% y el 30% se identifica con la pregunta a menudo me siento harto del trabajo que realizo.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 30% respondió, **ME IDENTIFICA**, que a menudo me siento harto del trabajo que realizo y el otro 70% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que a menudo me siento harto del trabajo que realizo.

18. Soy más feo que el común de los mortales.



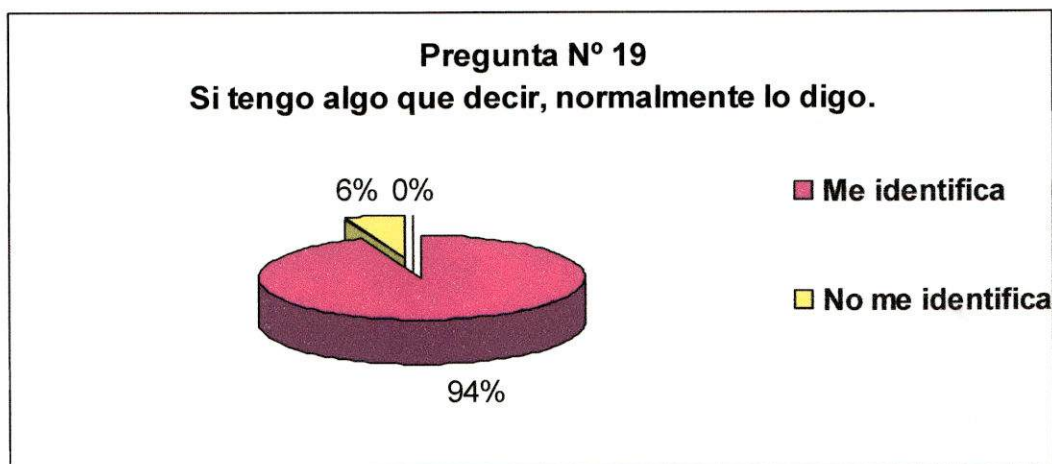
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta soy más feo que el común de los mortales que son el 70% y el 30% se identifica con la pregunta soy mas feo que el común de los mortales.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 30% respondió, **ME IDENTIFICA**, que soy más feo que el común de los mortales y el otro 70% respondió **NO MEIDENTIFICA**, que soy más feo que el común de los mortales.

19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.



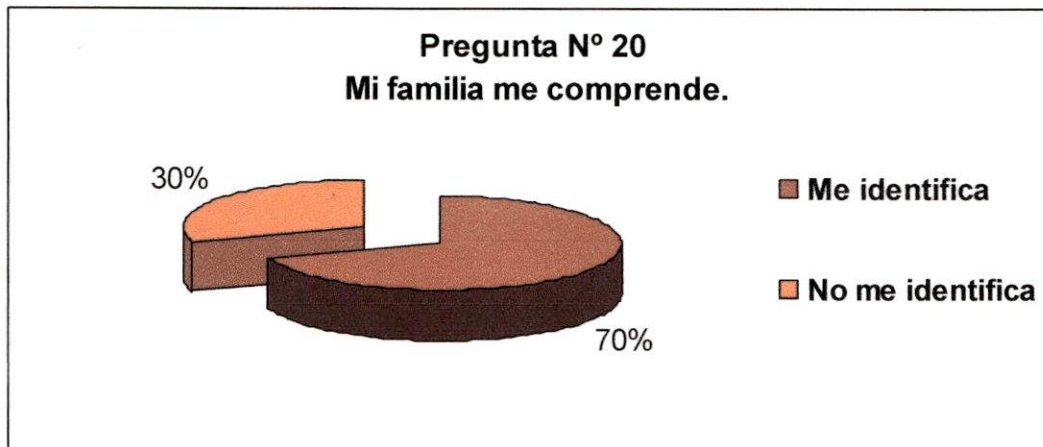
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta si tengo algo que decir, normalmente lo digo que son el 94% y el 6% se identifica con la pregunta si tengo algo que decir, normalmente lo digo.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 94% respondió, **ME IDENTIFICA**, que si tengo algo que decir, normalmente lo digo y el otro 6% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que si tengo algo que decir, normalmente lo digo.

20. Mi familia me comprende.



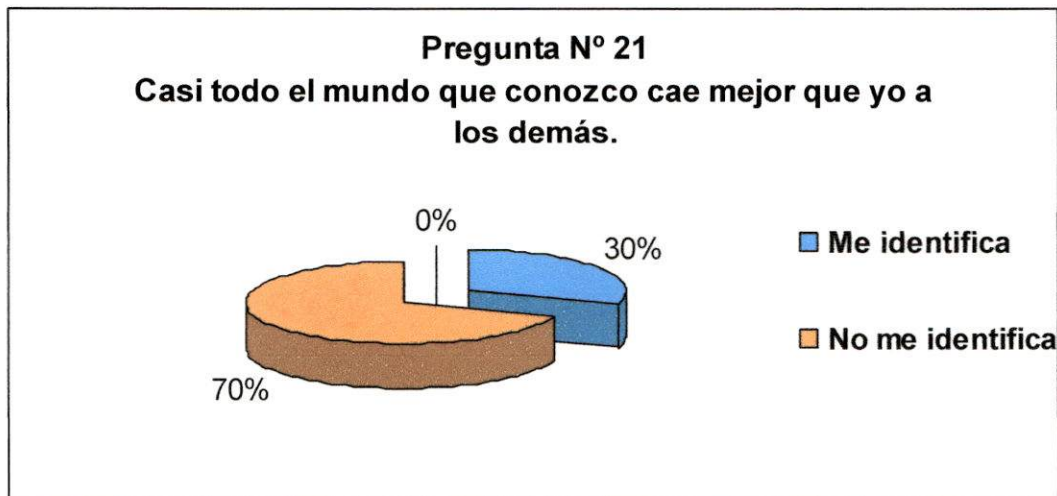
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta mi familia me comprende que son el 70% y el 30% se identifica con la pregunta mi familia me comprende.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 70% respondió, **ME IDENTIFICA**, que mi familia me comprende y el otro 30% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que mi familia me comprende.

21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.



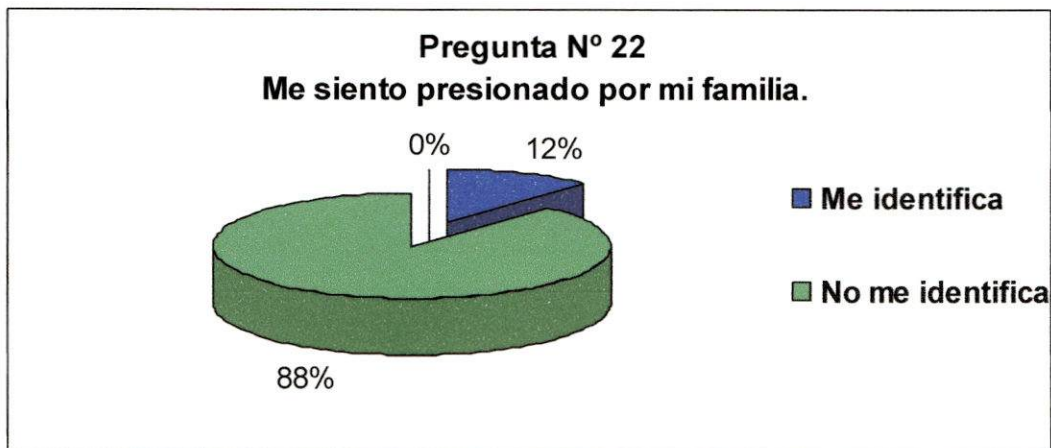
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás que son el 70% y el 30% se identifica con la pregunta casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100 %. El 30% respondió, **ME IDENTIFICA**, que casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás y el otro 70% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.

22. Me siento presionado por mi familia.



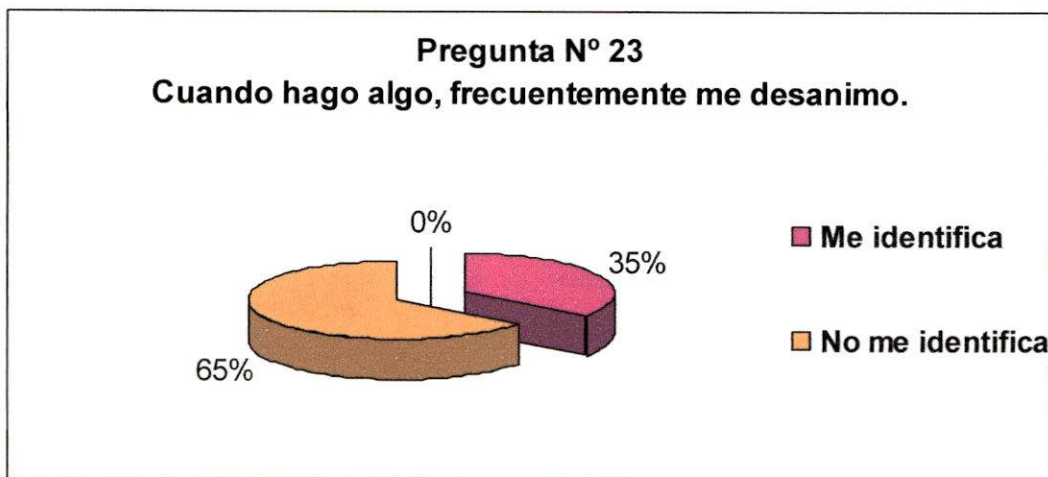
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta me siento presionado por mi familia que son el 88% y el 12% se identifica con la pregunta me siento presionado por mi familia.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 12% respondió, **ME IDENTIFICA**, que me siento presionado por mi familia y el otro 88% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que me siento presionado por mi familia.

23. Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.



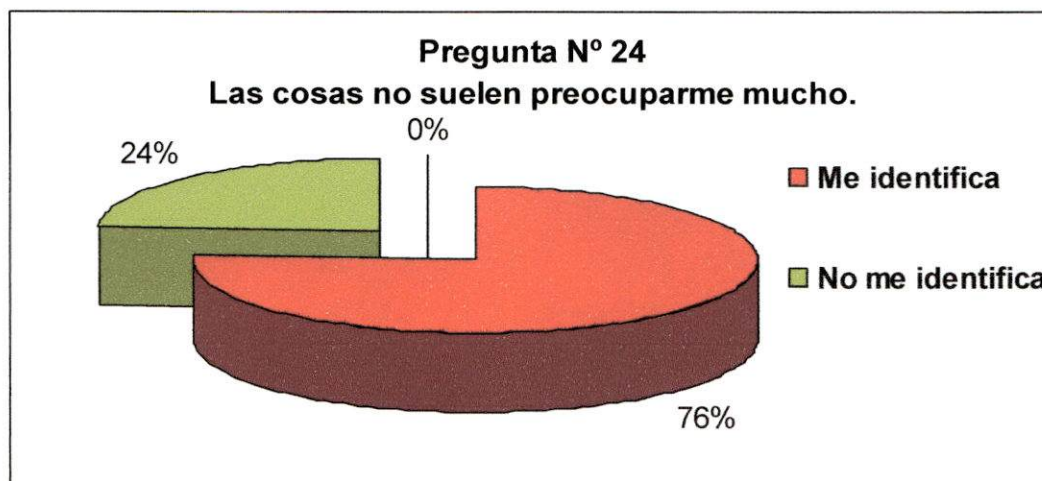
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta cuando hago algo, frecuentemente me desanimo que son el 65% y el 35% se identifica con la pregunta cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100 %. El 35% respondió, **ME IDENTIFICA**, que cuando hago algo, frecuentemente me desanimo y el otro 65% respondió **NO ME IDENTIFICA** que cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.

24. Las cosas no suelen preocuparme mucho.



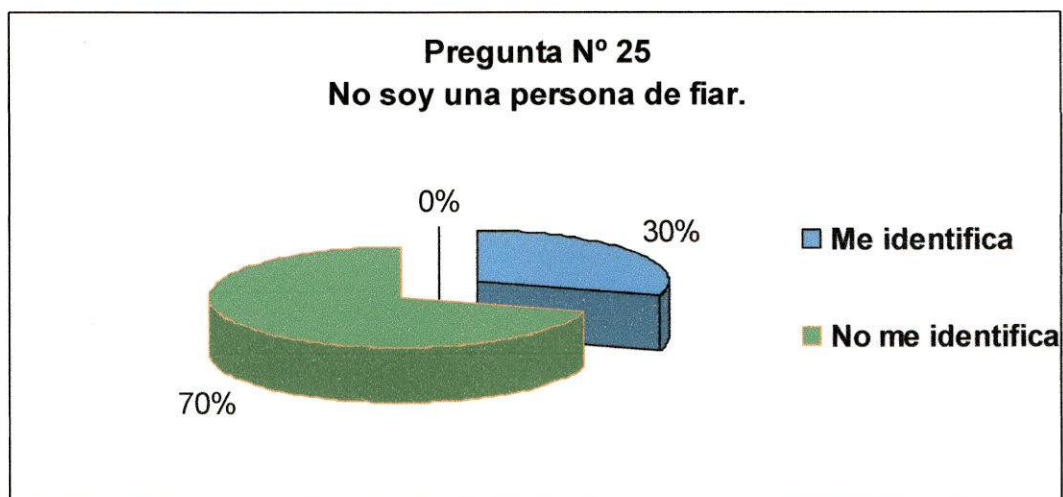
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta las cosas no suelen preocuparme que es el 76% y el 24% se identifica con la pregunta las cosas no suelen preocuparme mucho.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100 %. El 24% respondió, **ME IDENTIFICA**, que las cosas no suelen preocuparme mucho y el otro 76% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que las cosas no suelen preocuparme mucho.

25. No soy una persona de fiar.



ANÁLISIS

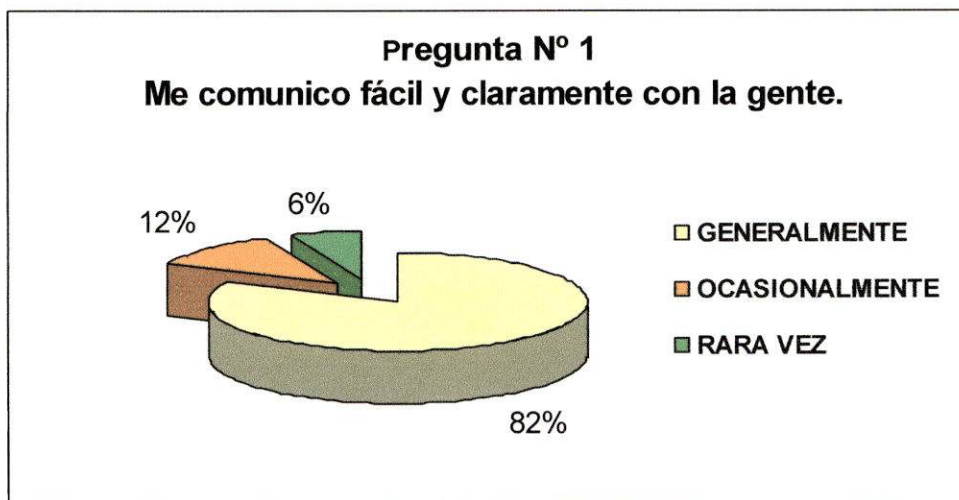
En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes no se identifica con la pregunta no soy una persona de fiar que representa el 70% y el 30% se identifica con la pregunta no soy una persona de fiar.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 30% respondió, **ME IDENTIFICA**, que no soy una persona de fiar y el otro 70% respondió **NO ME IDENTIFICA**, que no soy una persona de fiar.

INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS DEL CUESTIONARIO DE RELACIONES HUMANAS

1. Me comunico fácil y claramente con la gente.



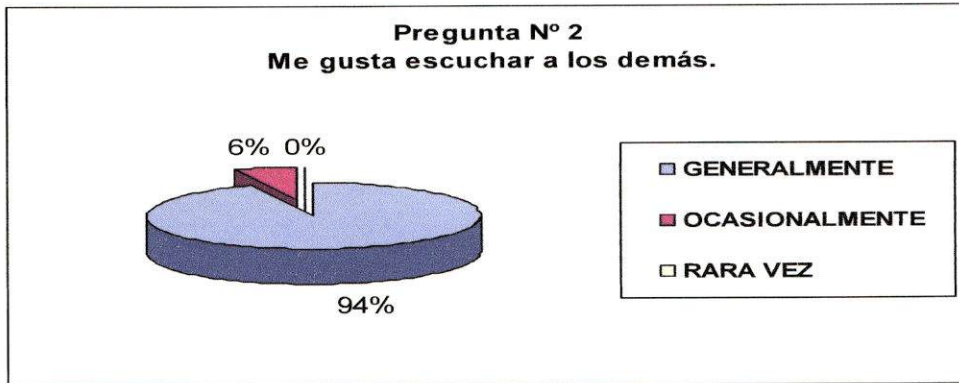
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes generalmente se comunican fácil y claramente con la gente, el 12%, dice que ocasionalmente se comunica fácil y claramente con la gente y solo el 6%, dice que rara vez se comunica fácil y claramente con la gente.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 82% respondió que **GENERALMENTE**, se comunica fácil y claramente con la gente, 12% respondió que **OCASIONALMENTE**, se comunican fácil y claramente con la gente y el otro 6% respondió que **RARA VEZ**, se comunican fácil y claramente con la gente.

2. Me gusta escuchar a los demás.



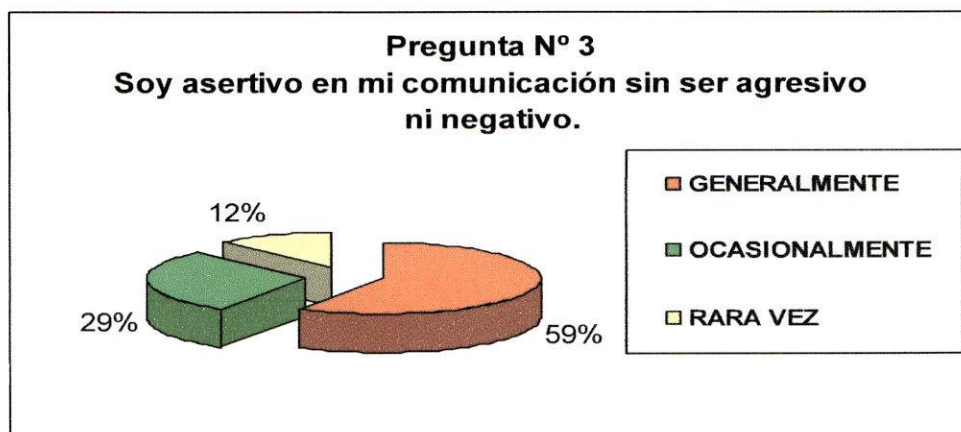
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes generalmente les gusta escuchar a los demás y solo el 6%, dice que ocasionalmente le gusta escuchar a los demás.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 94% respondió que **GENERALMENTE**, le gusta escuchar a los demás, y el otro 6% respondió que **OCASIONALMENTE**, le gusta escuchar a los demás.

3. Soy asertivo en mi comunicación sin ser agresivo ni negativo.



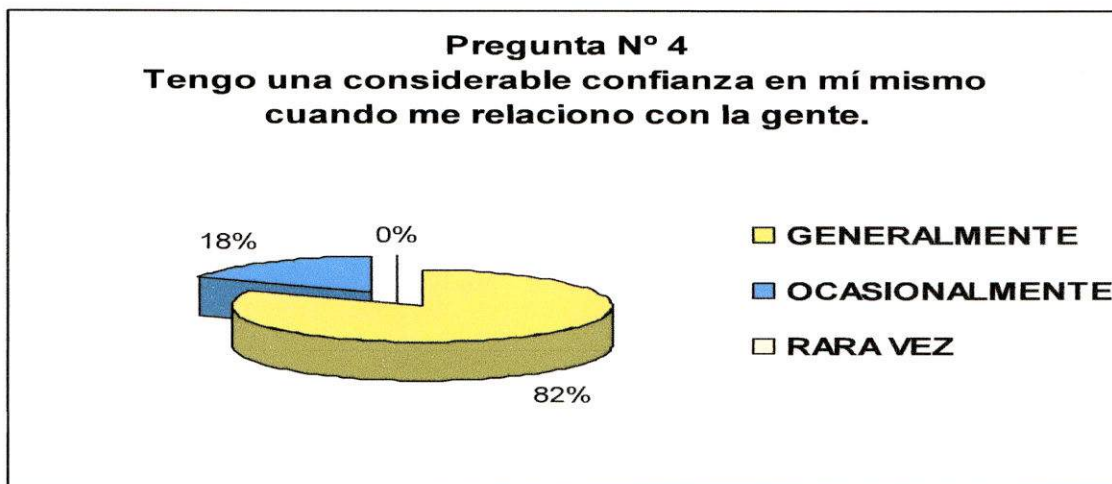
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que los estudiantes generalmente son asertivos en su comunicación sin ser agresivo ni negativo que es el 59%, el 29% dice que son asertivos en su comunicación sin ser agresivo ni negativo y el 12% dice que es en su comunicación sin ser agresivo ni negativo.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 59% respondió que **GENERALMENTE**, es asertivo en su comunicación sin ser agresivo ni negativo, 29% respondió que **OCASIONALMENTE**, es asertivo en su comunicación sin ser agresivo ni negativo y el otro 12% respondió que **RARA VEZ**, es asertivo en su comunicación sin ser agresivo ni negativo.

4. Tengo una considerable confianza en mí mismo cuando me relaciono con la gente.



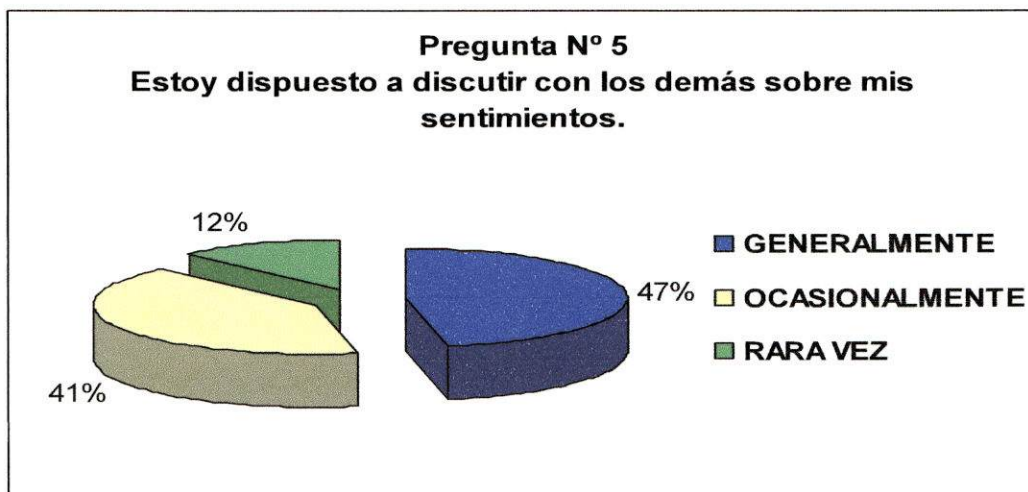
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes generalmente tienen una considerable confianza en sí mismo cuando se relaciona con la gente que es el 82%, y el 18% dice que ocasionalmente tiene una considerable confianza en sí mismo cuando se relaciona con la gente.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%, El 82% respondió que **GENERALMENTE**, tiene una considerable confianza en sí mismo cuando se relaciona con la gente y el otro 18% respondió que **RARA VEZ**, tiene una considerable confianza en sí mismo cuando se relaciona con la gente.

5. Estoy dispuesto a discutir con los demás sobre mis sentimientos.



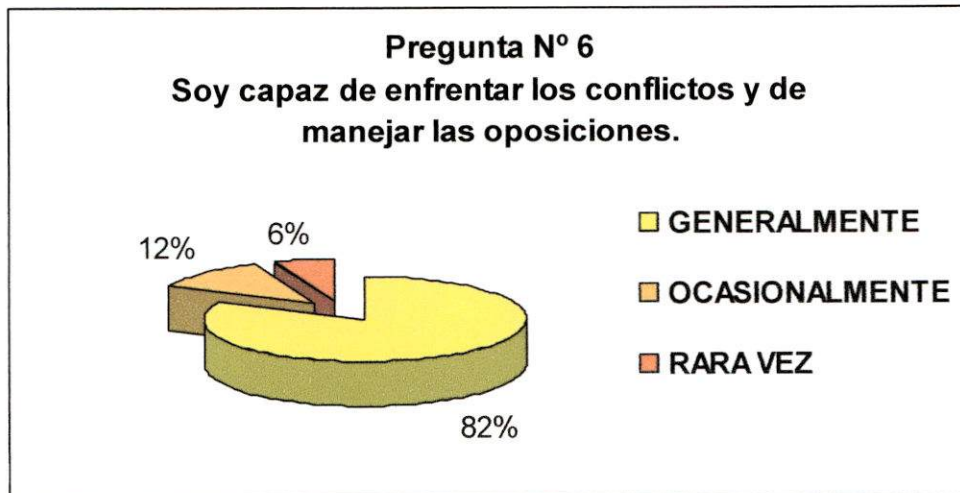
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que el 47%, ocasionalmente está dispuesto a discutir con los demás sobre mis sentimientos, el 41% nos dice que ocasionalmente está dispuesto a discutir con los demás sobre mis sentimientos y el 12% dice que rara vez esta dispuesto a discutir con los demás sobre sus sentimientos.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 47% respondió que **GENERALMENTE** está dispuesto a discutir con los demás sobre sus sentimientos, el 41% respondió que **OCASIONALMENTE**, está dispuesto a discutir con los demás sobre sus sentimientos y el otro 12% respondió que **RARA VEZ**, está dispuesto a discutir con los demás sobre sus sentimientos.

6. Soy capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones.



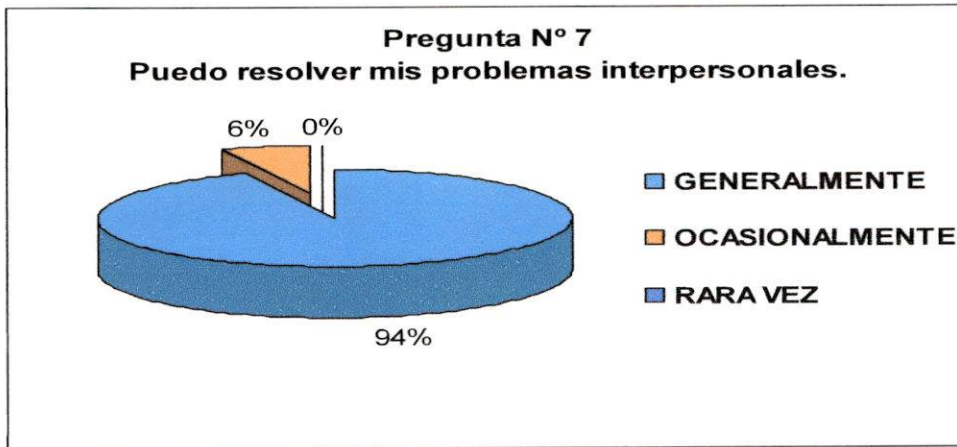
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes que es el 82%, que generalmente es capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones, el 12%, nos dice que ocasionalmente es capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones y solo la menor parte el 6%, que rara vez es capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 82% respondió que **GENERALMENTE**, es capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones, 12% respondió que **OCASIONALMENTE**, es capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones y el otro 6% respondió que **RARA VEZ**, es capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones.

7. Puedo resolver mis problemas interpersonales.



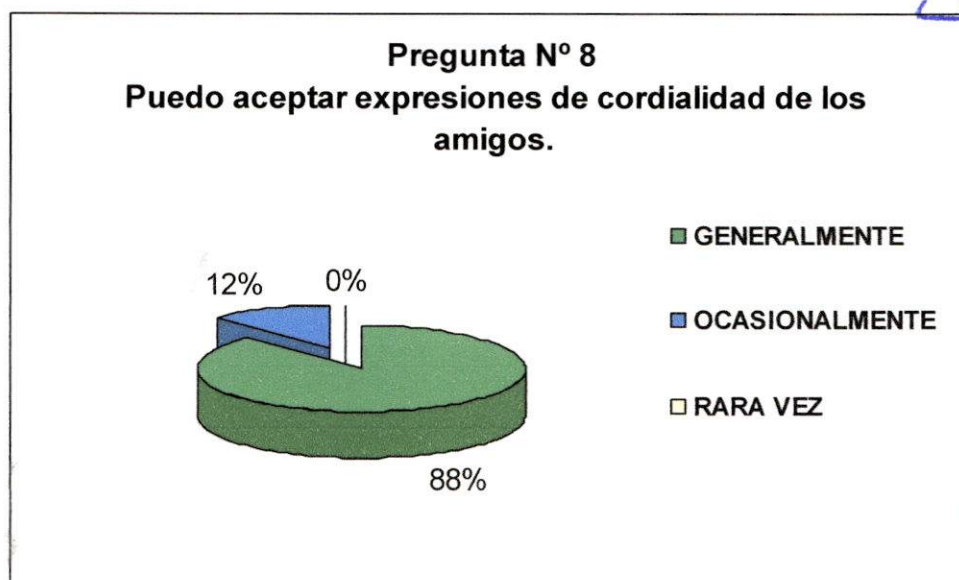
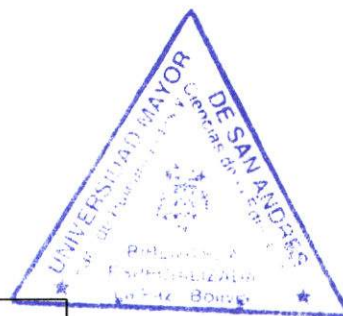
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que una gran mayoría de los estudiantes que es el 94%, dice que generalmente puede resolver sus problemas interpersonales y solo la minoría que es el 6%, dice que ocasionalmente puede resolver sus problemas interpersonales.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 94% respondió que **GENERALMENTE**, puede resolver sus problemas interpersonales y el otro 6% respondió que **OCASIONALMENTE**, puede resolver sus problemas interpersonales.

8. Puedo aceptar expresiones de cordialidad de los amigos.



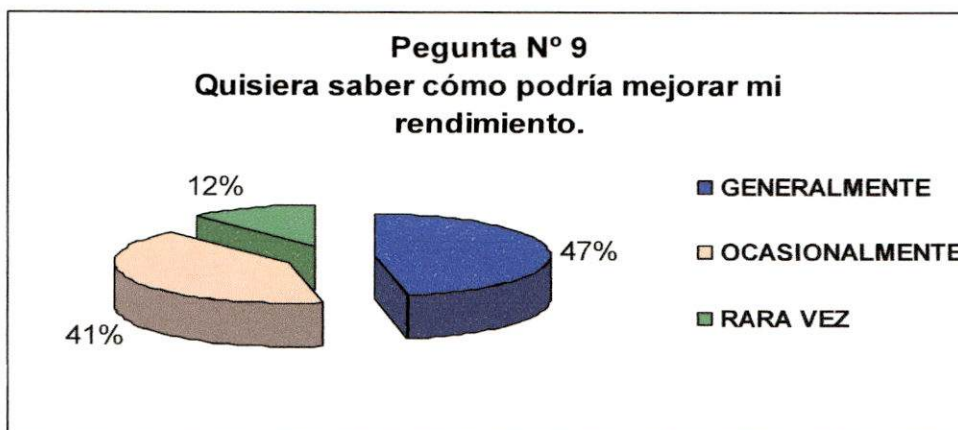
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes, el 88%, dice que generalmente puede aceptar expresiones de cordialidad de los amigos y solo la menor parte que es el 12%, dice que ocasionalmente puede aceptar expresiones de cordialidad de los amigos.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 88% respondió que **GENERALMENTE**, pueden aceptar expresiones de cordialidad de los amigos y el otro 12% respondió que **OCASIONALMENTE**, pueden aceptar expresiones de cordialidad de los amigos.

9. Quisiera saber cómo podría mejorar mi rendimiento.



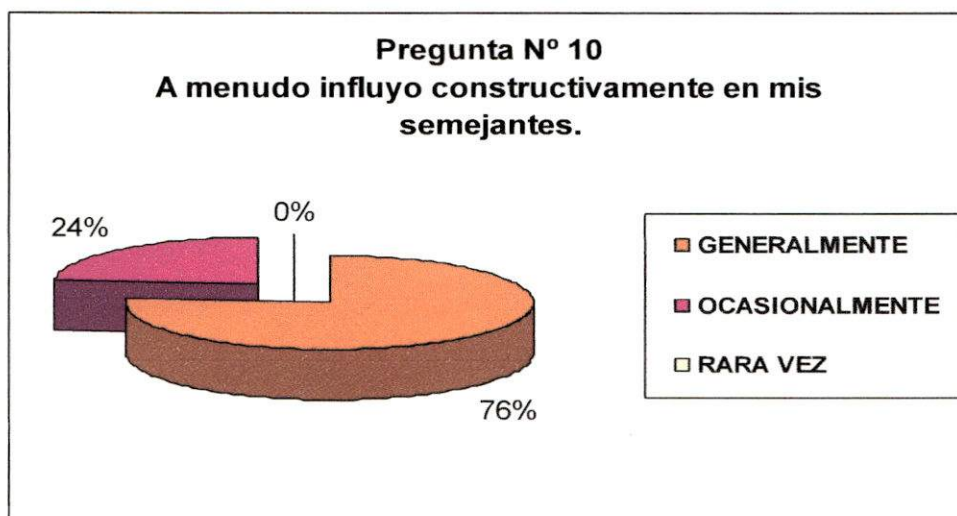
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que un 47%, dice que generalmente quiere saber cómo podría mejorar su rendimiento, el 41%, dice que ocasionalmente quiere saber cómo podría mejorar su rendimiento y solo el 12% dice que rara vez quiere saber cómo podría mejorar su rendimiento.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 47% respondió que **GENERALMENTE**, quisiera saber cómo podría mejorar su rendimiento, el 41 % respondió que **OCASIONALMENTE**, quisiera saber cómo podría mejorar su rendimiento y el otro 12% respondió que **RARA VEZ**, quisiera saber cómo podría mejorar su rendimiento.

10. A menudo influyo constructivamente en mis semejantes.



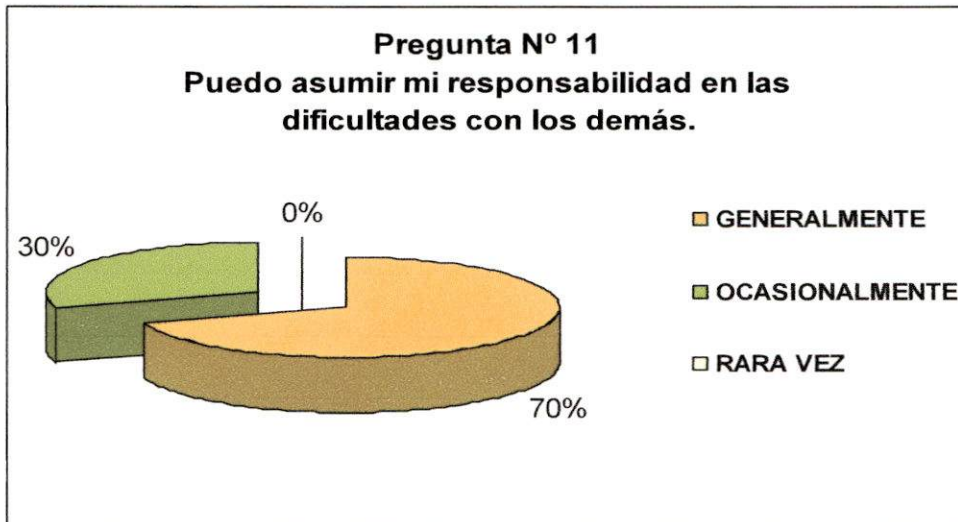
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes que es el 76%, que generalmente a menudo influye constructivamente en sus semejante y solo la minoría que es el 24%, que ocasionalmente a menudo influye constructivamente en sus semejantes.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 76% respondió que GENERALMENTE, a menudo influye constructivamente en sus semejantes y el otro 24% respondió que OCASIONALMENTE, a menudo influye constructivamente en sus semejantes.

11. Puedo asumir mi responsabilidad en las dificultades con los demás.



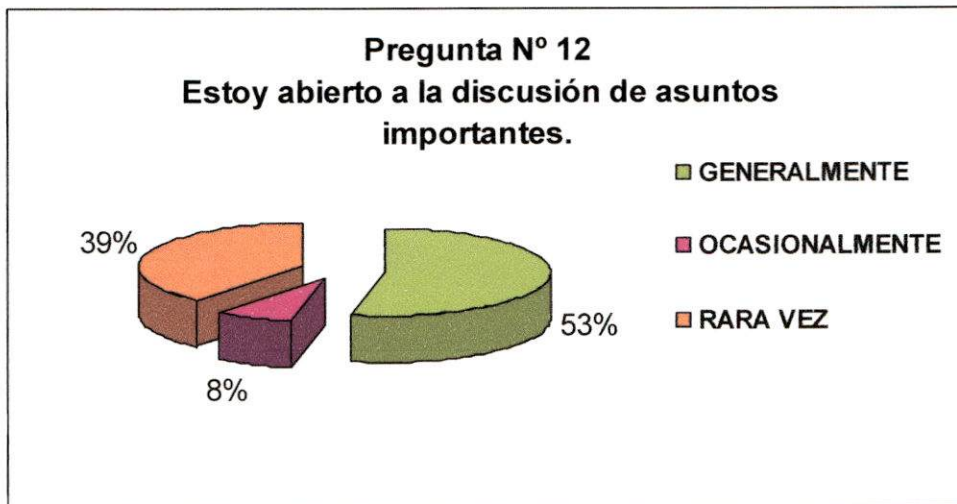
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes que es el 70%, que generalmente puede asumir su responsabilidad en las dificultades con los demás y la menor parte que el 30%, dice que ocasionalmente puede asumir su responsabilidad en las dificultades con los demás.

INTERPRETACIÓN

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 70% respondió que **GENERALMENTE**, puede asumir su responsabilidad en las dificultades con los demás y el otro 30% respondió que **OCASIONALMENTE**, puede asumir su responsabilidad en las dificultades con los demás.

12. Estoy abierto a la discusión de asuntos importantes.



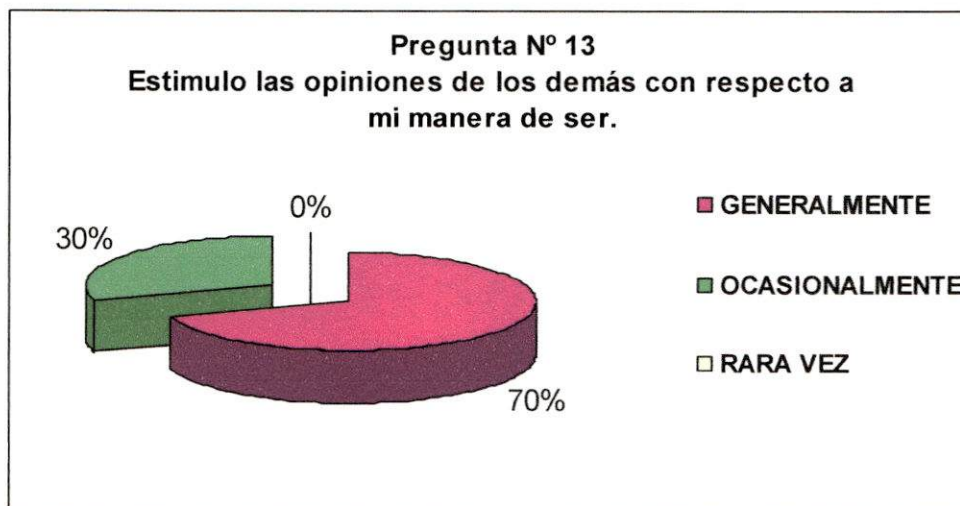
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que solo la mitad de los estudiantes que es el 53%, dice que generalmente esta abierto a la discusión de asuntos importantes, el 39%, nos dice que esta abierto a la discusión de asuntos importantes y una parte pequeña que es el 8%, nos dice que ocasionalmente esta abierto a la discusión de asuntos importantes.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%, El 82% respondió que **GENERALMENTE**, está abierta a la discusión de asuntos importantes, el 12% respondió que **OCASIONALMENTE**, está abierta a la discusión de asuntos importantes y el otro 6% respondió que **RARA VEZ**, está abierta a la discusión de asuntos importantes.

13. Estimulo las opiniones de los demás con respecto a mi manera de ser.



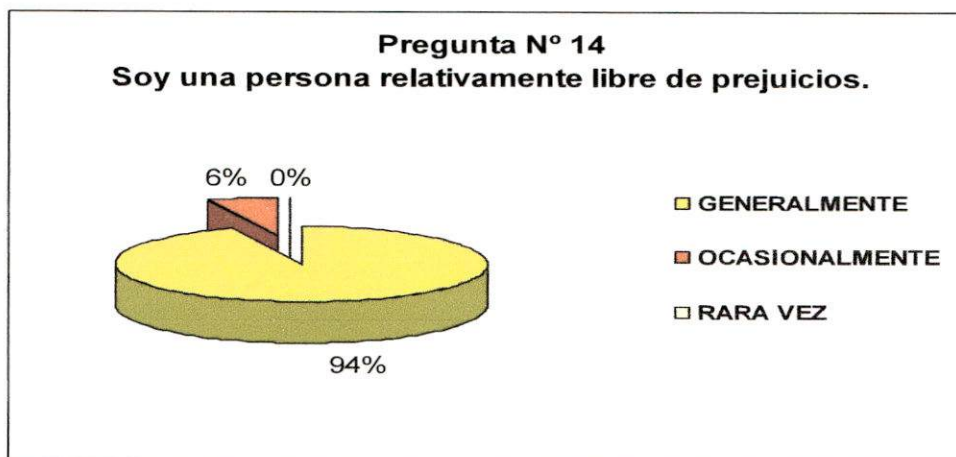
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes que son el 74%, que generalmente estimulan las opiniones de los demás con respecto a mi manera de ser y la menor parte que es 30%, dice que ocasionalmente estimula las opiniones de los demás con respecto a mi manera de ser.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%. El 70% respondió que **GENERALMENTE**, estimula las opiniones de los demás con respecto a mi manera de ser y el otro 30 % respondió que **OCASIONALMENTE**, estimula las opiniones de los demás con respecto a mi manera de ser.

14. Soy una persona relativamente libre de prejuicios.



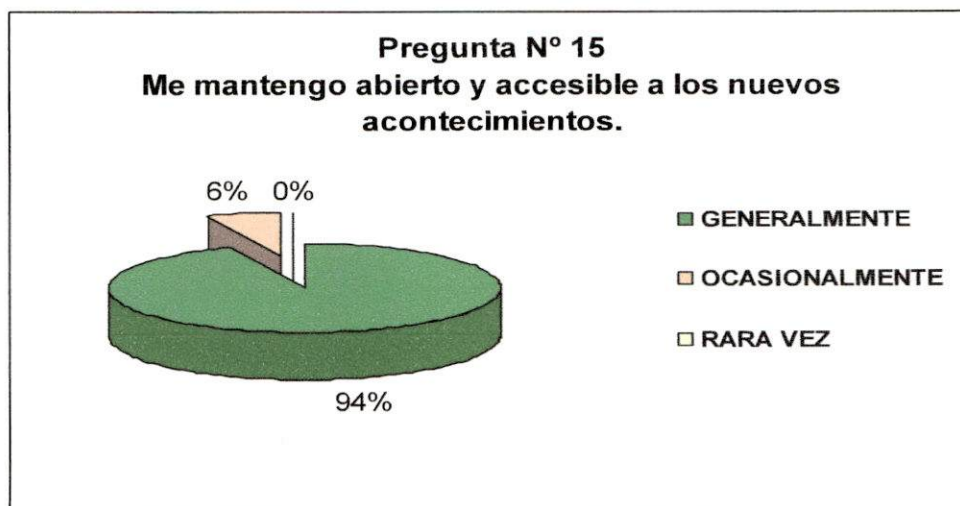
ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes que es el 94%, que generalmente es una persona relativamente libre de prejuicios y solo la minoría que sería el 6%, dice que ocasionalmente es una persona relativamente libre de prejuicios.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100%, El 94% respondió que **GENERALMENTE**, es una persona relativamente libre de prejuicios y el otro 6% respondió que **OCASIONALMENTE**, es una persona relativamente libre de prejuicios.

15. Me mantengo abierto y accesible a los nuevos acontecimientos.



ANÁLISIS

En el cuadro se observa, que la mayoría de los estudiantes que es el 94%, que generalmente se mantienen abiertos y accesibles a los nuevos acontecimientos y solo la minoría que sería el 6%, que ocasionalmente se mantiene abierto y accesible a los nuevos conocimientos.

INTERPRETACION

Si 12 estudiantes, de la Universidad del Adulto Mayor (UDAM), que representan el 100 %. El 94% respondió que GENERALMENTE, se mantiene abierto y accesible a los nuevos acontecimientos, y el otro 6 % respondió que OCASIONALMENTE, se mantiene abierto y accesible a los nuevos acontecimientos.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos de la evaluación final, nos permiten ver que el trabajo desarrollado con dinámicas de integración de grupo, fortalecen la autoestima de los adultos mayores, al participar en las diferentes actividades en aula, como fuera de ella, los adultos mayores, expresan con mucha libertad las emociones, experiencias de diferentes maneras, les permite sentirse en más confianza consigo mismo capaces de realizar diferentes actividades, que nunca antes lo habían realizado y esta seguridad influye en su percepción personal, utilizan las frases yo puedo, yo quiero, yo se, yo lo haré, estos cambios se pudo observar en su conducta personal.

Se afirma que con las actividades realizadas para el fortalecimiento de la autoestima se lograron cambios en su actitud personal como ser:

- Los estudiantes tienen una concepción positiva de sí mismos al compartir ideas, experiencias, sentimientos, dudas, miedos, ilusiones.
- Con la aplicación de las diferentes dinámicas de integración de grupo, los estudiantes trabajaron de manera participativa, activa y mucho entusiasmo.
- Con la implementación de las dinámicas de grupo, mejoró sus relaciones humanas, con personas de su entorno, se vio la facilidad de comunicación con otras personas. Mediante la evaluación se llegó a concluir que los estudiantes tienen mejora de la autoestima, dentro, como fuera del aula.
- El objetivo general se cumplió, se fortaleció la autoestima de los adultos mayores, se vio en las actitudes que demostraron cada sábado en las clases, dentro y fuera del aula.
- Se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula de acuerdo a la distribución de la "t" de student, en cuanto al fortalecimiento de la autoestima de los adultos mayores.
- En cuanto a las relaciones humanas rechazamos la hipótesis de investigación y aceptamos la hipótesis nula, con la distribución de la "t" de student.

7.2. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que se deben tener en cuenta para una siguiente implementación son las siguientes:

- Se debe continuar con la materia de dinámicas de integración de grupo, para fortalecer la autoestima de los adultos mayores.
- Es necesario contar con asesoramiento psicológico, en los casos necesarios: en determinados temas se observó situaciones críticas de vida, para esto es recomendable brindar un apoyo psicológico.
- Elaborar material didáctico de acuerdo a la actividad que se realiza, en las que se destaquen temas de la autoestima.
- Se debe planificar el tipo de metodología de mayor agrado en el grupo de estudiantes: si bien hoy en día la educación tiene una gama de orientaciones y alternativas metodológicas, es importante, percibir, cual es el de mayor agrado en esta población.
- El próximo semestre, para el nuevo curso de dinámicas de integración de grupo se recomienda hacer una evaluación de las expectativas y del estado emocional de los estudiantes, al iniciar el curso (las dos primeras sesiones), para tener un resultado más real de cuanto conmueve el curso en sus vidas.

BIBLIOGRAFÍA

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- ADAM, Félix. (1977.). LA DOCTRINA DE LA EVALUACIÓN A NIVEL DE LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA. Publicación de la Universidad Simón Rodríguez, Caracas.
- ADAM, Félix. (1997). "ALGUNOS ENFOQUES SOBRE ANDRAGOGÍA". Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. Caracas, Venezuela.
- ADAM, Félix. (1984) . La Teoría Sinérgica y el Aprendizaje Adulto. Revista de Andragogía N° 1. INSTIA. Caracas, Venezuela,
- AGUILERA, B. (1994). "LA ALTERNATIVA DEL JUEGO: JUEGOS Y DINÁMICAS DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ" (vol. 2). Madrid, Los Libros de Catarata.
- ALCANTARA. J. A. (1990). "CÓMO EDUCAR LA AUTOESTIMA" Barcelona, colección educativa y enseñanza.
- ASAMBLEA Mundial sobre el envejecimiento. (2002).Madrid
- BEAUVOIR, Vid, Simona de "LA VEJEZ", trad. BERNÁNDEZ, (1989). 1º Edición, Barcelona, edhasa.
- BELLOCH, A. y PAREDES, T. (1994). "ENVEJECIMIENTO Y MEMORIA", en BUENDIA, J. (Coord.), Envejecimiento y Psicología de la Salud. Madrid: Siglo XXI.
- BIRREN, J. (1996). "HISTORY OF GERONTOLOGY". En J.Birren (ed.), Encyclopedia of Gerontology. Age, Aging and the Aged. San Diego: Academia Press.
- BONET, J. V. (1994). *SÉ AMIGO DE TI MISMO. MANUAL DE AUTOESTIMA*. Sal Terrae. Santander.
- BRANDEN, Nataniel, (1994). "EL PODER DE LA AUTOESTIMA", Barcelona Paídos,
- BRANDEN, Nataniel, (1997). "EL RESPETO HACIA UNO MISMO", España, Paídos,

BUSTILLOS DE NUÑEZ, Gabriela, MARFAN, Miguel, y VARGAS, Laura, "TÉCNICAS PARTICIPATIVAS PARA LA EDUCACIÓN POPULAR", Editorial Popular, Madrid, Segunda edición.

CALERO PÉREZ, Mevilo, (1997). "CONSTRUCTIVISMO", Editorial San Marcos, Perú.

CASARES GARCÍA, Pilar M, (2001). "ANCIANOS PROBLEMÁTICA Y PRPOUESTA EDUCATIVA", Editorial Humanes Madrid.

COSME PUERTO, (1995). El sexo no tiene edad; cómo aman las personas mayores. Temas de Hoy. Madrid,

CREFAL, Patzcuaro, (1989)." EDUCACIÓN DE ADULTOS", Ediciones.

Educación especial en la tercera edad. (2004.) Módulo 13 de Formación Superior en Educación Especial a Distancia.

DABOVE CARAMUTO, María Isolina, (2005). "LOS DERECHOS DE LOS ANCIANOS", Editorial Ciudad Argentina,. <http://www.ciudadargentina.com.ar>

EDUCACIÓN especial en la tercera edad. (2004). Módulo 13 de Formación Superior en Educación Especial a Distancia.

ENGLER, Tomás A. y PELAEZ, Martha B. (2002) Editorial Banco Interamericano de Desarrollo, <http://www.iadb.org/pub>

ENGLER y PELÁEZ (2002). Más vale por viejo. Estados Unidos de América.

FERNANDEZ BALLESTEROS, R. (2000.) "GERONTOLOGÍA SOCIAL". Madrid: Pirámide

GAEL, Lindenfield, (1996). "APRENDE A POTENCIAR LA SEGURIDAD EN SÍ MISMO", James Editores S.A. España.

LERSCH. Ph. (1996) "EDUCACIÓN DEL ADULTO". Buenos Aires.

LEY DE REFORMA EDUCATIVA (1994. julio 7) www. República de Bolivia
Ley de Reforma Educativa 1565html.

MARTÍNEZ DE MIGUEL, S (1998). "LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LAS MUJERES DE LA TERCERA EDAD", en GARCÍA, A. (Coord.), Claves de Educación para la salud. Murcia: D.M.

MORAGAS, R. (1992). "GERONTOLOGÍA, PROFESIONES Y ENFOQUE INTERDISCIPLINARIO". Revista Española de Geriatría y Gerontología.

MRUK, CH, (1999). "AUTOESTIMA, INVESTIGACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA"

MUÑIZ, N. (2010, Marzo 29). Los derechos humanos en la tercera edad [http://Gerontología - Universidad Maimónides\).mht](http://Gerontología - Universidad Maimónides.mht)

NATHANIEL, Branden, (1993). "EL PODER DEL AUTOESTIMA", Ediciones Paidós Ibérica, Buenos Aires.

OROS MENDEZ. Emilio, (2010), ABC DE LA INVESTIGACIÓN EXPLICATIVO, La Paz- Bolivia, editorial "Campo Iris srl."

RAMÍREZ, María del Sagrario. (1983) Dinámica de Grupos y animación sociocultural. Marsiega. Madrid.

RODRÍGUEZ M, (1988).AUTOESTIMA CLAVE DEL ÉXITO PERSONAL", México, El Manual Moderno.

ROQUE L. Ludojoski. (1986). INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN DEL ADULTO. Buenos Aires.

SCHULMEYER K, Marión, (2005.). "PSICOLOGÍA", Ediciones La Hoguerra. Bolivia.

VEGA, J. L. Y BUENO, B. (1995). "DESARROLLO ADULTO Y ENVEJECIMIENTO". Madrid: Síntesis,

VICENTE BONET, José, (1997). "MANUAL DE AUTOESTIMA", Ediciones, Sal Térrea, España.

YAGOSESKY R, (1998). "AUTOESTIMA", Venezuela, San Pablo.

YATACO DE LA Cruz, (2001). "LA AUTOESTIMA ESCOLAR", Colección, E.A.B. Lima.

ZERDA C, Mercedes, (2004). "VEJEZ Y POBREZA EN BOLIVIA: LA VISIÓN DE LAS PERSONAS DE EDAD", Ediciones, Zerda Mercedes, La Paz Bolivia.

PÁGINAS DE INTERNET CONSULTADAS

<http://es.wikipedia.org/wiki/Anciano.mht>.

http://es.geocities.com/la_tercera_edad1/salud-tercera-edad.mht.

<http://www.monografias.com/trabajos23/tercera-edad-educacion/tercera-edad-educacion.mht>.

<http://© 1993-2003 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos>.

<http://www:\Definiciones envejecimeinto.mht>

http://www:\Ancianidad, Vejez - Monografias_com.mht.

[http:// www.monografias.andragogía. \(1999\) com](http:// www.monografias.andragogía. (1999) com).

[http:// www.Convivencia en el Aula - Dinámicas. \(2010\). mht](http:// www.Convivencia en el Aula - Dinámicas. (2010). mht).

[http:// www. Dinámica de grupos. \(2010\) mht](http:// www. Dinámica de grupos. (2010) mht).

[http:// www.Comportamiento Humano Definición de dinámica de grupo. \(2007\)mht](http:// www.Comportamiento Humano Definición de dinámica de grupo. (2007)mht).

[http://www.ofdp_rd.tripod.com/encuentro/ponencias/amarquez.\(1998\).mht](http://www.ofdp_rd.tripod.com/encuentro/ponencias/amarquez.(1998).mht).

[http://www.El adulto mayor - Monografias_com. \(2006\). mht](http://www.El adulto mayor - Monografias_com. (2006). mht).

[http://www.psicoPedagogía.com. \(2005\). mht](http://www.psicoPedagogía.com. (2005). mht).

ANEXOS



Pastoral Universitaria Normalista Arquidiocesana
 Universidad del Adulto Mayor (UNDA)

Edad.....Sexo: F M Fecha.....

ESCALA DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

TEST DE AUTOESTIMA		Me Identifica	No me Identifica	Puntaje
1	Mas de una vez he deseado ser otra persona			
2	Me cuesta mucho hablar ante un grupo			
3	Hay muchas cosas en mi mismo que cambiaría si pudiera			
4	Tomar decisiones no es algo que me cuesta			
5	Conmigo se divierte uno mucho			
6	En casa me enfado a menudo			
7	Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo			
8	Soy una persona popular entre la gente de mi edad			
9	Mi familia espera demasiado de mi			
10	En casa se respetan bastante mis sentimientos.			
11	Suelo ceder con bastante facilidad.			
12	No es nada fácil ser yo.			
13	En mi vida todo esta muy embarullado.			
14	La gente suele secundar mis ideas.			
15	No tengo muy buena opinión de mi mismo.			
16	Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa			
17	A menudo me siento harto del trabajo que realizo.			
18	Soy mas feo que el común de los mortales			
19	Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.			
20	Mi familia me comprende.			
21	Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.			
22	Me siento presionado por mi familia.			
23	Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.			
24	Las cosas no suelen preocuparme mucho.			
25	No soy una persona muy de fiar.			

TOTAL=

CRITERIOS DE VALORACIÓN

La clave de corrección de la Escala de Autoestima de Coopersmith es la siguiente:

- La máxima puntuación que podría alcanzar el estudiante sería de 25 puntos y la mínima de 0 puntos.
- Se puntuarán con 1 punto las respuestas que se indican en la siguiente tabla:

Ítem	Puntúa con uno si ha respondido
1	No me describe
2	No me describe
3	No me describe
4	Me describe
5	Me describe
6	No me describe
7	No me describe
8	Me describe
9	No me describe
10	Me describe
11	No me describe
12	No me describe
13	No me describe
14	Me describe
15	No me describe
16	No me describe
17	No me describe
18	No me describe
19	Me describe
20	Me describe
21	No me describe
22	No me describe
23	No me describe
24	Me describe
25	No me describe

La calificación del nivel de autoestima para el test de Coopersmith, se determina de acuerdo a la siguiente tabla:

NIVEL DE AUTOESTIMA	PUNTAJE
AUTOESTIMA ALTA	DE 19 A 25
AUTOESTIMA MEDIA	DE 11 A 18
AUTOESTIMA BAJA	0 A 10



Pastoral Universitaria Normalista Arquidiocesana

Universidad del Adulto Mayor (UdAM)

Edad.....Sexo: F M Fecha.....

RELACIONES CON LOS DEMÁS

Marca con una X una de las tres opciones

No	Preguntas	Generalmente	Ocasionalmente	Rara vez
1.	Me comunico fácil y claramente con la gente			
2.	Me gusta escuchar a los demás			
3.	Soy asertivo en mi comunicación sin ser agresivo ni negativo.			
4.	Tengo una considerable confianza en mi mismo cuando me relaciono con la gente.			
5.	Estoy dispuesto a discutir con los demás sobre mis sentimientos.			
6.	Soy capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones			
7.	Puedo resolver mis problemas interpersonales.			
8.	Puedo aceptar expresiones de cordialidad de los amigos.			
9.	Confío en la gente.			
10.	A menudo influyo constructivamente en mis semejantes.			
11.	Puedo asumir mi responsabilidad en las dificultades con los demás.			
12.	Estoy abierto a la discusión de asuntos importantes.			
13.	Estimulo las opiniones de los demás con respecto a mi manera de ser.			
14.	Soy una persona relativamente libre de prejuicios.			
15.	Me mantengo abierto y accesible a los nuevos acontecimientos			

Fuente: Universidad de la tercera edad (universidad católica boliviana) 2008.

CRITERIOS DE VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO DE RELACIONES CON LOS DEMÁS

Si contestaste "generalmente" a diez afirmaciones, parece que tienes buenas relaciones con los demás.

Si contestaste "Ocasionalmente" a cinco o más, indica que tienes que poner atención en tus relaciones.

Y si contestaste "rara vez" a cualquier afirmación, este es un excelente momento para empezar a trabajar en tu crecimiento personal.



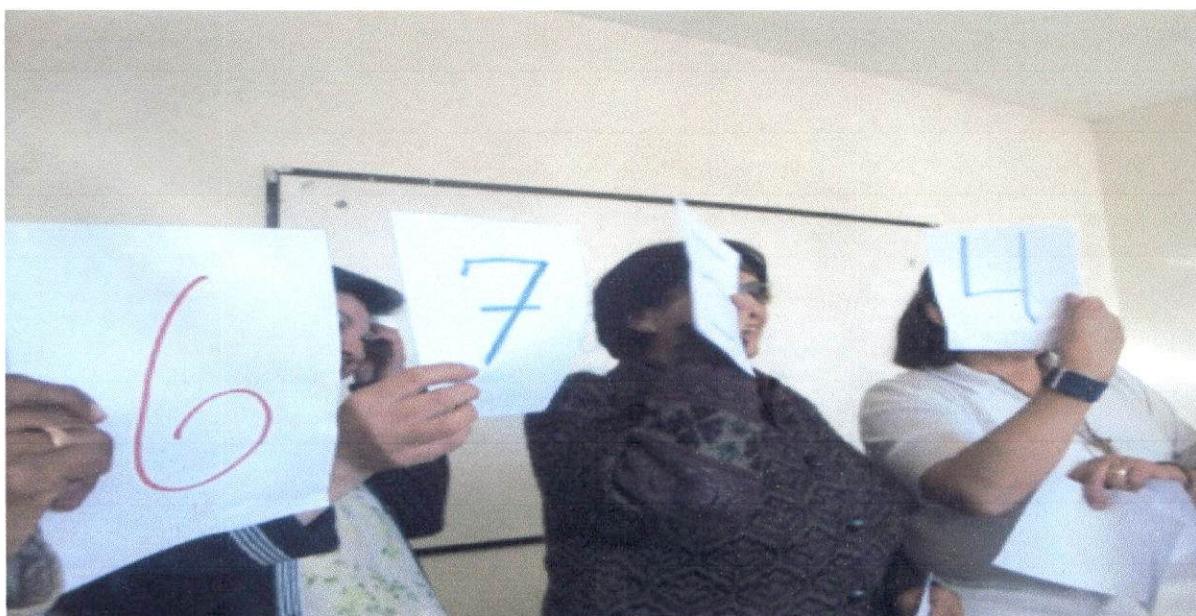
Clases de dinámicas de grupo en la Universidad Adulto mayor (UDAM), 2009



Estudiantes de dinámicas de grupo en la Universidad Adulto mayor (UDAM), 2009



Estudiantes de la Universidad del Adulto mayor (UDAM), en la dinámica de los números, 2009.



Estudiantes de la Universidad del Adulto mayor (UDAM), en la dinámica de los números, 2009.