



# Envejecimiento saludable: un viaje hacia la plenitud

Brenda Gabriela Gallegos Ramirez <sup>1</sup>

## Resumen

*Los adultos mayores representan uno de los grupos sociales más vulnerables y menos atendidos por la comunidad. Varios factores contribuyen a la desvalorización del envejecimiento, entre ellos las creencias y mitos arraigados sobre la vejez, algunos de los cuales se remontan siglos atrás. A pesar de las percepciones negativas, han habido épocas y culturas que han valorado lo positivo de la vejez, asociándola con la experiencia y la sabiduría. Sin embargo, independientemente de estas perspectivas, la vejez, al igual que cualquier etapa de la vida, requiere cuidados particulares y específicas.*

*Este trabajo describe la intervención de los alumnos de octavo cuatrimestre de la Licenciatura en psicología de la Universidad del Valle de Atemajac, plantel Zamora – Jacona, quienes en colaboración con el CEDECO el Vergel de la ciudad de Zamora, organizaron las jornadas de psicogerontología.*

*Anteriormente, estas jornadas se llevaban a cabo en un solo día. Sin embargo, a pesar de los buenos resultados y la excelente participación de los adultos mayores, se decidió extenderlas a más sesiones con el fin de fomentar la empatía y dar continuidad al trabajo con los participantes. En esta ocasión, constaron cuatro sesiones previas de aproximadamente dos horas cada una, seguidas de una sesión final diseñada estratégicamente para retroalimentar, expandir y complementar los temas abordados previamente.*

*Palabras clave:* Adulto mayor, psicogerontología, vejez, envejecimiento saludable, envejecimiento activo.

## ISSUE N°2

DICIEMBRE

2024

## Recibido:

27/05/2024

## Aceptado:

16/07/2024

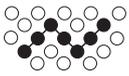
## Abstract

Older adults represent one of the most vulnerable and least attended social groups in the community. Several factors contribute to the devaluation of aging, including deeply rooted beliefs and myths about old age, some of which date back centuries. Despite the negative perceptions, there have been times and cultures that have valued the positive aspects of aging,

associating it with experience and wisdom. However, regardless of these perspectives, old age, like any stage of life, requires particular and specific care.

This work describes the intervention of eighth-semester students from the Bachelor's Degree in Psychology at the Universidad del Valle de Atemajac, Zamora – Jacona campus, who, in collaboration with CEDECO El Vergel in the city of Zamora, organized the

(1) Licenciada en Psicología. Autora. Docente CES José Vasconcelos. Terapeuta en consultorio psicológico. Investigadora y docente en la academia de Psicología UNIVA. Docente de streaming en la Universidad Continental de Cusco.



### *Envejecimiento saludable: un viaje hacia la plenitud*

psychogerontology sessions. Previously, these sessions were held in a single day. However, despite the good results and the excellent participation of the older adults, it was decided to extend them to more sessions to foster empathy and give continuity to the work with the participants. On this occasion, the sessions consisted of four preliminary sessions of approximately two hours each, followed by a final session strategically designed to provide feedback, expand, and complement the topics previously addressed.

Keywords: Older adult, psychogerontology, old age, healthy aging, active aging.

*“Saber envejecer es la obra maestra de la sabiduría y una de las partes más difíciles del gran arte de vivir”*  
– Henri Frédéric Amiel –

## **Introducción**

El envejecimiento es un proceso inherente a la vida, una transición natural que nos lleva desde la juventud hasta la madurez, y eventualmente, hacia la vejez. Sin embargo, la forma en que enfrentamos este proceso puede marcar una gran diferencia en nuestro bienestar. El envejecimiento saludable no solo implica la prolongación de la vida, sino también la búsqueda de la plenitud física, mental y emocional durante todas las etapas de la adultez y en la vejez.

En la actualidad, el proceso de envejecimiento no se ve únicamente como parte natural del ciclo vital, sino que a menudo se percibe como un factor negativo que debe retrasarse en la medida posible. Las personas recurren a diversas estrategias, desde el uso de productos antienvjecimiento hasta cirugías estéticas rejuvenecedoras con el fin de evitar o minimizar los signos de la vejez. Sin embargo, estas medidas solo afectan las marcas visibles del envejecimiento, mientras que las células y órganos del cuerpo continúan su ciclo natural de deterioro.

Según la Organización Mundial de la Salud el envejecimiento es “el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte”

(2022). Por lo tanto, el envejecimiento se entiende como el proceso de desgaste natural que afecta el aspecto físico, biológico, psicológico y social de una persona.

El envejecimiento varía de una persona a otra y depende de factores como la alimentación, el estilo de vida, la exposición a la contaminación y el entorno en el que se vive. A lo largo de la historia, diferentes épocas y culturas han interpretado la vejez de manera distinta. Por ejemplo, en la prehistoria, alcanzar la vejez era poco común debido a los riesgos para la subsistencia, mientras que en la antigua Grecia y durante el renacimiento, se valoraba la juventud y se menospreciaba la vejez.

Según las Naciones Unidas, la vejez es un periodo de la vida cuyo inicio es determinado por la sociedad. Existen diferentes opiniones sobre cuándo comienza esta fase, con algunas personas considerándola a partir de los 60 o 65 años, otros sugieren que inicia entre los 30 y 45 años, cuando comienzan los cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento.

Existen diversas teorías que explican el envejecimiento, incluidas las teorías biológicas y psicológicas. Las teorías biológicas del envejecimiento ofrecen explicaciones sobre los procesos profundos que contribuyen al deterioro del organismo con el paso del tiempo. Entre estas teorías se encuentran la mutación genética, que postula que el envejecimiento es causado por la acumulación de mutaciones en el ADN celular, lo que puede desencadenar enfermedades relacionadas con la vejez como demencia, enfermedades cardíacas y diabetes. La mutación somática, por otro lado, sugiere que, con la edad, los errores en los mecanismos de síntesis de proteínas pueden provocar la producción de proteínas anormales, desencadenando una cascada de eventos que termina en la muerte celular.

Además, los radicales libres son apuntados como causantes del envejecimiento, ya que sus efectos perjudiciales en los tejidos pueden estar relacionados con factores ambientales. Finalmente, el acortamiento de los telómeros, estructuras protectoras en los extremos de los cromosomas, se postula como otro mecanismo del envejecimiento, ya que con el tiempo estos telómeros pueden perder longitud, lo que puede influir en el grado de envejecimiento del organismo.

Las teorías psicológicas del envejecimiento ofrecen valiosas perspectivas sobre cómo los aspectos mentales y emocionales influyen en el proceso de envejecimiento. La teoría de la selectividad emocional, propuesta por



*Gallegos Ramirez*

Carstensen, sugiere que los cambios en la red social de los adultos mayores son adaptativos y positivos. Estos cambios no se perciben como una pérdida, sino como una selección de contactos relacionados con los objetivos y metas de la edad. Por otro lado, la teoría del envejecimiento exitoso, enfatiza la importancia de la responsabilidad y la planificación para alcanzar el éxito en esta etapa de la vida, lo que incluye reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades o discapacidades, mantener un alto nivel de funcionamiento cognitivo y fisiológico, y sostener la participación social.

Además, la teoría del bienestar mental señala que el envejecimiento exitoso va más allá de la mera ausencia de enfermedad, centrándose en aspectos positivos particulares del mismo. Asimismo, la teoría de la autodeterminación, postula que existe una motivación intrínseca para satisfacer las necesidades psicológicas como la autonomía, la competencia y la relación con otros, reconociendo la influencia del entorno sociocultural y los factores interpersonales.

Finalmente, el modelo de metas saludables sugiere que la felicidad y el bienestar psicológico están determinados por priorizar las metas, preocupaciones y proyectos de vida.

Estas teorías ofrecen un marco integral para comprender y abordar los aspectos psicológicos del proceso de envejecimiento. Precisando las teorías anteriores, la vejez, al igual que cualquier etapa del ciclo vital conlleva, un proceso integral que abarca todas las áreas del ser humano, las cuales están interrelacionadas entre sí. Por ejemplo, los cambios físicos pueden impactar en el estado de ánimo del individuo, y este a su vez puede influir en su desarrollo social. Es crucial entender la importancia de una intervención global para lograr una adaptación adecuada durante la transición entre etapas de la vida.

A lo largo del tiempo, han surgido diferentes disciplinas dedicadas al estudio de la vejez y el envejecimiento. Entre ellas se encuentran la geriatría, la gerontología y sus ramificaciones. La geriatría se define como “una rama de la medicina que atiende a las personas adultas mayores y su campo de aplicación es mediante el uso de una herramienta científicamente comprobada por sus buenos resultados en pacientes mayores: la Valoración Geriátrica Integral (VGI)” (López, 2016). Se considera una especialización médica dirigida a aquellos profesionales interesados en abordar los aspectos del declive biológico en la vejez.

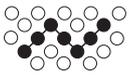
<b>Teorías biológicas del envejecimiento</b>			
Teorías moleculares	Mutación genética	El envejecimiento es el resultado de la acumulación de mutaciones del ADN de las células lo cual recae en enfermedades relacionadas con la vejez (demencia, fallas cardíacas, diabetes, disfunción renal, etc)	Szilard 1959
	Mutación somática	Con la edad surgen errores en los mecanismos de síntesis de proteínas, que causan la producción de proteínas anormales que a su vez causarían errores secuenciales en la producción de más proteínas lo que terminaría en muerte celular.	Oregel 1963
	Radicales libres	El envejecimiento es la consecuencia de los efectos perjudiciales causados a tejidos por reacciones de radicales libres, estos pueden estar asociados con el medio ambiente.	Denham Harman 1956
Teorías celulares	Corte de telómeros	La longitud de los telómeros, llegada una determinada edad, pierden longitud, lo que puede determinar el grado de envejecimiento del organismo.	Manuel Serrano Linda Part

**Tabla 1. Teorías biológicas del envejecimiento (Teorías sobre la vejez y el envejecimiento, 2020)**

*Envejecimiento saludable: un viaje hacia la plenitud*

<b>Teorías psicológicas del envejecimiento</b>			
Relaciones sociales en la vejez	Teoría de la selectividad emocional	Los cambios en la red social del adulto mayor son un cambio adaptativo y positivo. No es contemplada como una pérdida sino como una selección de conexiones relacionadas con los objetivos y metas de la edad.	Castersen 1993, 1995
Condiciones para el envejecimiento exitoso	Teoría del envejecimiento exitoso.	El éxito en esta etapa depende de la responsabilidad y planificación previa del sujeto. Lo que impactará en poder reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades o discapacidades, mantener un alto nivel de funcionamiento cognoscitivo y fisiológico, además de sostener la participación social.	Rowe y Khan 1998
Bienestar mental	Teoría del bienestar mental	El envejecimiento exitoso debe ir más allá de solo la ausencia de enfermedad, es fundamental	Carol Ryff 1989 - 1998
		focalizarse en las particulares positivas del mismo.	
Satisfacción de necesidades psicológicas	Teoría de la autodeterminación	Existe una motivación intrínseca para satisfacer las necesidades psicológicas (autonomía, competencia y relación con otros), sin embargo, reconoce que existe una influencia del medio ambiente y factores interpersonales.	Deci y Ryan 2000 - 2002
Metas u objetivos personales	Modelo de metas saludables	La felicidad y el bienestar psicológico está determinado por priorizar las metas, preocupaciones y proyectos de vida.	

*Tabla 2. Teorías psicológicas del envejecimiento (Teorías sobre la vejez y el envejecimiento, 2020)*



*Gallegos Ramirez*

Por otro lado, la gerontología se define como “la ciencia que estudia el envejecimiento desde el punto de vista biológico, ambiental, social y las ciencias del comportamiento, a partir de la cual se desarrollan de modo más amplio otras distintas disciplinas.” (López, 2016). Esta disciplina se encarga de investigar y describir los cambios de comportamiento en la tercera edad.

Dentro del campo de la gerontología, encontramos la psicogerontología, definida por Pérez, Oropeza, López y Colunga como “estudio de la complejidad del fenómeno del envejecer, como un proceso durante todo el desarrollo humano, su foco de atención es el ser envejeciente, desde el momento mismo en que este ser existe como ser biopsicosocial, como sujeto deseante” (2014). Esta disciplina surge de la necesidad de comprender y abordar aspectos que la geriatría y gerontología tradicional no consideraban. La psicogerontología otorga mayor importancia al concepto de envejecimiento saludable, teniendo en cuenta no solo los aspectos biológicos y sociales, sino también los efectos emocionales y la complejidad del proceso de envejecer.

Para psicogerontología es el buen envejecer es fundamental para el envejecimiento saludable el cual es definido por la Organización Mundial de la Salud como “el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.”(2022). Esto va más allá de simplemente evitar enfermedades; implica cultivar un estado de bienestar integral que nos permita disfrutar de una vida plena y significativa a medida que envejecemos.

Uno de los pilares fundamentales del envejecimiento saludable es el cuidado del cuerpo. Mantener un estilo de vida activo y una alimentación balanceada son elementos clave en este aspecto. Como señala el Dr. Kenneth Cooper, pionero del concepto de aeróbicos, "La falta de actividad destruye el buen estado de cada ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico lo conservan y lo mantienen".

La importancia del ejercicio físico en el envejecimiento saludable es respaldada por numerosos es-

tudios. Por ejemplo, una investigación publicada en la revista “Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores” concluyó que la actividad física regular puede reducir los riesgos del envejecimiento y mejorar los estilos de vida en adultos mayores. Además, el fortalecimiento muscular y el mantenimiento de la flexibilidad, promoviendo así la autonomía y la independencia.

Sin embargo, el bienestar no se limita al cuerpo físico; también implica cuidar la salud mental y emocional. La Dra. Laura Carstensen, experta en psicología del envejecimiento, destaca la importancia de mantener relaciones sociales significativas a lo largo de la vida "las relaciones son fundamentales para nuestra salud mental y emocional, y esto no cambia a medida que envejecemos". El apoyo social y emocional no solo brinda compañía y conexión, sino que también puede actuar como un amortiguador contra el estrés y la depresión.

Además de las relaciones sociales, el envejecimiento saludable implica el cultivo de una actitud positiva hacia la vida y la capacidad de adaptarse a los cambios. La investigadora en gerontología, Dr. Becca Levy, ha demostrado en sus estudios que las personas con actitudes positivas hacia el envejecimiento tienden a vivir más tiempo y a tener una mejor salud mental y física que aquellas con actitudes negativas.

En resumen, el envejecimiento saludable es un proceso multifacético que requiere cuidado y atención en todos los aspectos de la vida. Desde mantener el cuerpo en movimiento hasta cultivar relaciones significativas y adoptar una actitud positiva, cada paso que damos hacia el envejecimiento saludable nos acerca más a una vida plena y satisfactoria en todas las etapas de la vida.

Para profundizar en los fundamentos de la psicogerontología, se implementó un programa práctico para los estudiantes de psicología. Este programa permite a los estudiantes involucrarse activamente en su propio proceso de aprendizaje, interactuar en entornos sociales y reales para observar de cerca los procesos de envejecimiento. Esta experiencia no solo ha contribuido al desarrollo de habilidades profesionales, sino que también ha influenciado la percepción y concepción de la vejez y el envejecimiento.

Los alumnos fueron responsables de la planificación y ejecución de las actividades durante las jornadas de



*Envejecimiento saludable: un viaje hacia la plenitud*

psicogerontología. Las actividades se diseñaron inicialmente para ser realizadas entre los propios compañeros, lo que permitió realizar sugerencias y correcciones, en colaboración con la docente a cargo de la asignatura. Se programaron cuatro sesiones quincenales previas y una sesión final. A continuación, se detalla la organización de los encuentros.

**1. Primera sesión: Fortalecimiento del autoconcepto y reintegración social.**

	Descripción	Objetivo
Telaraña	Los participantes formarán un círculo (o 2, dependiendo del número de participantes). El primer participante tendrá la hilaza, dirá su nombre y su color favorito, luego lanzará la hilaza a otra persona en el círculo. Al finalizar, irán en reversa mencionando el nombre y color favorito del participante anterior.	Conocer y presentar a los miembros del grupo. Fomentar la atención y memoria. <u>Material:</u> Bola de hilaza. <u>Tiempo:</u> 15 minutos.
Teléfono roto	Se formarán dos filas de participantes volteando hacia el mismo lado. El participante al final de la fila recibirá una acción y deberá actuarla a su compañero de enfrente. Este proceso continuará hasta llegar al principio de la fila, donde se expresará el mensaje resultante.	Desarrollar el pensamiento creativo, la atención y la concentración. <u>Material:</u> No necesario. <u>Tiempo:</u> 15 minutos.
Dibujo colectivo	Los participantes se dividirán en 3 o más equipos. Se les entregará una cartulina y material para dibujar. Con la indicación de dibujar algunos lugares como un parque, una casa o una plaza, todos los miembros del equipo contribuirán al dibujo.	Propiciar la comunicación y creatividad. <u>Material:</u> Cartulinas, plumones, colores. <u>Tiempo:</u> 25 minutos.
Muro de recuerdos	A cada participante se le entregará un postick en el que describirá con tres palabras uno de los momentos más felices de su vida. Luego, pasarán uno por uno a pegar el postick en el muro y compartirán brevemente el porqué de esas palabras.	Crear un espacio de reflexión y autoanálisis para identificar recuerdos y sentimientos asociados a esos eventos. <u>Material:</u> Lápices. <u>Tiempo:</u> 20 minutos.



Gallegos Ramirez

En esta sesión inicial, el primer grupo de alumnos facilitó la presentación e identificación de los participantes, además de explicar el objetivo y la organización de las jornadas. La mayoría de los adultos mayores estuvieron atentos y receptivos a cada una de las actividades realizadas; los alumnos expresaron haber establecido un buen rapport con el grupo. Al finalizar, algunos adultos manifestaron la necesidad de atención psicosocial por parte

de la comunidad, ya que se consideran un grupo vulnerable y socialmente olvidado. Al concluir la sesión, los estudiantes expresaron su satisfacción y los aprendizajes obtenidos en este primer contacto, así como su compromiso hacia las jornadas y sus integrantes.

## 2.Segunda sesión: Envejecimiento saludable: Activación física y cognitiva.

	Descripción	Objetivo
Estoy orgulloso...	Los participantes mencionarán su nombre y alguna cualidad, acción o acontecimiento por el cual se sienten orgullosos el día de hoy.	Presentación de cada uno de los participantes y concientizar algunos éxitos o situaciones positivas. <u>Material:</u> No necesario. <u>Tiempo:</u> 15 minutos.
Carrera de globos	Sentados en círculo o en línea recta, los participantes pasarán un globo utilizando un listón y luego intentarán pasar el globo entre ellos solo con las piernas, evitando dejarlo caer. El equipo que lleve su globo al último participante gana.	Estimular la postura equilibradora, el esquema corporal, fortalecimiento de la fuerza de las piernas, y focalizar la atención. <u>Material:</u> Sillas, globos, listón. <u>Tiempo:</u> 20 minutos.
Pelotas y cucharas	Se coloca una cuchara en la boca y una pelota de unicel sobre ella. Los participantes pasan la pelota de persona a persona, evitando dejarla caer. El primer equipo que lleve la pelota de un extremo a otro gana.	Reforzar la motricidad, el equilibrio, favorecer la coordinación y orientación espacial, y fomentar el compañerismo. <u>Material:</u> Cucharas, pelotas de unicel. <u>Tiempo:</u> 25 minutos.
Baile en sillas	Los participantes sentados realizarán una coreografía guiada por el coordinador.	Mejorar la higiene postural, la coordinación, equilibrio y memoria. Fortalecer huesos, músculos, la flexibilidad y resistencia. <u>Material:</u> Sillas, bocina, música. <u>Tiempo:</u> 20 minutos.
Me siento feliz por...	Al finalizar la sesión, los participantes escribirán un aprendizaje de las actividades realizadas. Luego, quienes lo deseen podrán compartirlo y todos los mensajes se colocarán en un recipiente.	Expresar y concientizar los aprendizajes, validar emociones surgidas durante la sesión y realizar un cierre adecuado del día. <u>Material:</u> Lápices, posticks. <u>Tiempo:</u> 15 minutos.



*Envejecimiento saludable: un viaje hacia la plenitud*

El segundo grupo de estudiantes asumió la responsabilidad de esta sesión subsiguiente. Además de realizar una presentación grupal, lograron la participación de la mayoría de los adultos, incluso aquellos que previamente se habían mostrado reacios durante la sesión inicial. Las actividades fueron diseñadas para ser más dinámicas con el fin de alcanzar el objetivo de activación física y cognitiva. Los participantes expresaron su agrado por las dinámicas que

implicaban movilidad física, por lo que solicitaron a los alumnos hacer una pausa en las actividades programadas para poner música de su elección y bailar algunos minutos. La disposición de los estudiantes para escuchar a los adultos mayores facilitó la creación de un círculo de confianza y fomentó una mayor participación y expresión durante el resto de las actividades.

**3. Tercera sesión: Amor propio en la vejez.**

	<b>Descripción</b>	<b>Objetivo</b>
Bailando con memoria	Se forma un círculo con todos los participantes. Al ritmo de la música, el primer voluntario pondrá un paso de baile, luego la persona a su derecha repetirá el paso y agregará uno nuevo, y así sucesivamente. Deberán recordar y ejecutar la coreografía generada por todos los integrantes.	Fortalecer la memoria y el cuerpo de forma sincronizada, fomentar la autoconfianza y la expresión corporal. <u>Material:</u> Bocina, música. <u>Tiempo:</u> 20 minutos.
Objeto escondido	Se divide al grupo en dos equipos y se les entrega un objeto pequeño fácil de esconder. Cada equipo escoge a una persona para ocultar el objeto en alguna parte de su cuerpo. Luego, los equipos por turnos realizan una pasarela para que el equipo contrario pueda observar e intentar adivinar qué integrante tiene el objeto y en qué parte.	Estimular el trabajo en equipo, la comunicación, la atención y la concentración. <u>Material:</u> Cualquier objeto pequeño. <u>Tiempo:</u> 30 minutos.
Plantando mi amor propio	A cada participante se le entrega una maceta, un pincel y pinturas de diversos colores. Pintarán la maceta y luego colocarán tierra en ella y plantarán una semilla de una flor o planta de su elección. La actividad simboliza la importancia del autocuidado y el amor	Desarrollar la creatividad y mejorar la motricidad. Fomentar el autocuidado y el amor propio a través del cuidado responsable de una planta.
	propio, al cuidar y hacer crecer la planta como una metáfora de cuidarse a uno mismo con cariño y responsabilidad.	<u>Material:</u> Macetas, pinceles, pinturas, tierra, semillas de flores y/o plantas. <u>Tiempo:</u> 40 minutos.
Cierre "Galleta de la fortuna"	Los participantes reciben una hoja pequeña y un lápiz o lapicero. Escriben un mensaje positivo corto o una enseñanza en la hoja, la doblan y la colocan en un bote. Luego, cada participante toma al azar un papelito y lee en voz alta el mensaje que le tocó. La actividad cierra la sesión y permite que los participantes se lleven un aprendizaje positivo.	Estimular la creatividad, el razonamiento y la empatía. <u>Material:</u> Hojas pequeñas, lápices, bote. <u>Tiempo:</u> 15 minutos.



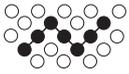
Gallegos Ramirez

Tanto los alumnos como los miembros de la casa del adulto mayor mostraron mayor seguridad y determinación desde el inicio de esta sesión gracias a lo logrado en la sesión anterior. La actividad más significativa para los ancianos fue "Plantando mi amor propio"; el poder decorar la maceta a su gusto y ser reconocidos como individuos que requieren cui-

dados y atención resultó ser un espacio de catarsis emocional para muchos, donde pudieron expresar algunos de los conflictos que enfrentan consigo mismos o con algunos familiares. Los estudiantes lograron brindar una adecuada contención, llevando a una reflexión existencial profunda.

#### 4. Cuarta sesión: Cuidado cognitivo.

	Descripción	Objetivo
Verdad y mentira	Los participantes, sentados en círculo, mencionan su nombre y, sin que los demás lo sepan, dicen una verdad y una mentira al azar. Los demás intentan adivinar cuál es cuál.	Recordar los nombres, integración y conocimiento del grupo. <u>Material:</u> No necesario. <u>Tiempo:</u> 15 minutos
Concurso de baile	Se dividen en dos equipos y cada uno crea y coordina una coreografía. La presentan frente a un grupo de jueces, que serán quienes no participen en el baile. Tienen la misma canción y dos minutos para coreografiar, con 15 minutos para organizarse.	Trabajo en equipo, estimulación mental para impulsar la coordinación, atención, memoria, y mejorar el condicionamiento físico, flexibilidad, equilibrio y resistencia. <u>Material:</u> Bocina y música. <u>Tiempo:</u> 30 minutos
Mi mano no dominante	Se proporciona un dibujo y los participantes lo colorearán con su mano no dominante.	Aumentar la plasticidad cerebral, estimular el hemisferio cerebral contrario, mejorar la coordinación motora, atención, concentración y solución de problemas. <u>Material:</u> Dibujo, colores. <u>Tiempo:</u> 10 minutos
Plastilina casera	Se mezclan harina y sal, se agrega agua y aceite, luego se añade color. Con la plastilina, los participantes hacen figuras que representen un momento divertido de su infancia.	Incrementar la capacidad de concentración, potenciar la creatividad e imaginación, estimular la psicomotricidad fina, fomentar el trabajo en equipo y favorecer la resolución de problemas. <u>Material:</u> Harina, sal, agua, aceite, colorantes. <u>Tiempo:</u> 25 minutos
Continuando la historia	Los participantes, en círculo, añaden una palabra cada uno para crear una historia coherente.	Impulsar la creatividad, expresión verbal y memoria, alentar el trabajo en equipo, la atención, concentración y razonamiento. <u>Material:</u> No necesario. <u>Tiempo:</u> 15 minutos.



*Envejecimiento saludable: un viaje hacia la plenitud*

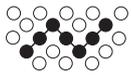
Carta a mi niño	Cada participante escribe una carta a su niño interior, expresando sus vivencias, logros, y lo que les ha llenado de felicidad.	Conectar con el pasado, sanar heridas abiertas, reconocer y recordar cosas positivas de la vida. <u>Material:</u> Hojas y lápices. <u>Tiempo:</u> 25 minutos.
-----------------	---	---

En esta penúltima intervención, los adultos demostraron nuevamente una mayor participación en las actividades que implicaban movimiento corporal. Sin embargo, encontraron algo confusas y complicadas las reglas de la dinámica "Continuando la historia". A pesar de las dificultades, logramos concluir la tarea y se reconoció una necesidad de

estimulación cognitiva. La creatividad estuvo presente durante el moldeado de figuras con plastilina casera, a pesar de que los alumnos tuvieron que ayudar en el amasado inicial por las complicaciones generadas en la integración de los elementos.

**5. Quinta sesión: Envejecimiento saludable.**

	Descripción	Objetivo
Pintar manta grupal	Los adultos mayores, en pequeños equipos, pintan una parte de una manta previamente dibujada. Al finalizar, todos los participantes observan el producto final de su trabajo en equipo.	Estimular los dos hemisferios cerebrales, fomentar la lógica, motricidad, imaginación, creatividad y expresión de las emociones. Mejorar la comunicación y negociación a través del trabajo en equipo. <u>Material:</u> Manta, pintura textil, brochas.
Lotería	Jugar el juego mexicano de lotería, con explicación de reglas y apoyo a aquellos adultos mayores que puedan tener dificultades.	Fortalecer la memoria, la percepción, mejorar rapidez y capacidad de concentración. Potenciar la comunicación y las relaciones sociales. <u>Material:</u> lotería y semillas.
Zumba	Los adultos mayores seguirán una coreografía dirigida por los alumnos, quienes darán instrucciones orales y físicas.	Aumentar la coordinación, equilibrio, memoria, fuerza física, desarrollo muscular y autonomía. <u>Material:</u> Bocina y música.
Dominó	Juego tradicional de dominó para ejercitar la memoria, atención y concentración, y prevenir el deterioro cognitivo.	Ejercitar la memoria, atención, concentración y prevenir el deterioro cognitivo. <u>Material:</u> Dominó.
Beer pong	Los participantes intentan encestar pequeñas pelotas en vasos colocados en una mesa.	Mejorar la coordinación de movimientos, estimular la concentración y favorecer la agilidad mental. <u>Material:</u> Vasos y pelotas.
Jenga	Se arma una torre de bloques y por turnos los jugadores quitan y colocan bloques sin derribarla.	Desarrollar la motricidad fina, estrategia, coordinación ojo-mano, ejercitar la concentración, aumentar la paciencia, estimular la capacidad de análisis y la toma de decisiones. <u>Material:</u> Jenga.



*Gallegos Ramirez*

A través de una "Kermés", los adultos mayores participaron en una variedad de juegos diseñados para fomentar la convivencia, el trabajo en equipo y el fortalecimiento de áreas como la cognición y la psicomotricidad. En esta sesión de cierre, los alumnos organizaron actividades distintas a las de las sesiones anteriores. Divididos en equipos, instalaron 7 estaciones, 6 de las cuales presentaban juegos con objetivos específicos, mientras que la restante se dedicó a premios y convivencia.

Tras cada juego completado, los adultos recibieron un cupón que podían canjear por premios proporcionados por los estudiantes. Estos últimos realizaron una colecta previa en colaboración con los grupos de psicología, nutrición y gastronomía, consultando previamente los materiales necesarios para las actividades de los adultos dentro del CEDECO.

Al concluir, como en las sesiones anteriores, los alumnos compartieron aperitivos como frutas, galletas, sándwiches, café, té y otros alimentos. Este gesto buscaba fortalecer la convivencia y la socialización intergeneracional, aspectos fundamentales para un envejecimiento saludable.

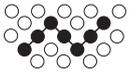
Más tarde, el grupo de adultos participó en un pequeño taller organizado por el área de gastronomía, concluyendo así nuestra participación.

## **Conclusión**

El envejecimiento activo y saludable es fundamental para garantizar una calidad de vida óptima en la etapa de la vejez. Al adoptar un enfoque proactivo hacia el envejecimiento, las personas pueden mantener su independencia, autonomía y bienestar físico y emocional durante más tiempo. Participar en actividades físicas, mentales y sociales puede ayudar a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo, la pérdida de movilidad y otros problemas de salud comunes asociados con el envejecimiento. Además, promover un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada, ejercicio regular, manejo del estrés y atención médica preventiva puede contribuir significativamente a la longevidad y la calidad de vida en la vejez. En resumen, el envejecimiento activo y saludable es esencial para disfrutar de una vida plena y satisfactoria en todas las etapas de la vida.

La importancia de generar y aplicar un proyecto de envejecimiento saludable consiste en la promoción del bienestar integral de las personas mayores y en la construcción de una sociedad más inclusiva y sostenible. Es preciso no solo abordar los aspectos físicos del envejecimiento, sino que también considerar los aspectos psicológicos, sociales y emocionales. Al fomentar estilos de vida saludables, promover la participación social y facilitar el mantenimiento de la autonomía e independencia, se contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y a prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas y discapacidades asociadas con la edad.

Además, los proyectos de envejecimiento saludable fomentan una cultura del respeto y la valoración de la experiencia y la sabiduría acumuladas a lo largo de la vida, promoviendo así una sociedad más justa e inclusiva para todas las edades. En última instancia, invertir en el envejecimiento saludable no solo beneficia a las personas mayores, sino que también tiene un impacto positivo en toda la comunidad.



*Envejecimiento saludable: un viaje hacia la plenitud*

REFERENCIAS

1. Carabali-C., S.M. (2020). Vejez y teorías del envejecimiento. En E. Gómez-Ramírez y A.P. Calvo-Soto (Eds.), *Salud, Vejez y Discapacidad* (pp. 25-50). Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali.
2. Carabali-C., S.M. Vejez y teorías del envejecimiento. En: Gómez-Ramírez E. y Calvo-Soto, AP. (Eds. científicas). *Salud, Vejez y Discapacidad*. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2020. p. 25-50
3. Carstensen, L. L. (1992). Patrones sociales y emocionales en la adultez: Apoyo para la teoría de la selectividad socioemocional. *Psicología y Envejecimiento*, 7(3), 331-338.
4. Cooper, K. H. (1977). *El programa de aeróbicos para el bienestar total*. Bantam.
5. FIAPAM. (s.f.). La vejez vista desde la historia y las culturas. Recuperado el 29 de febrero de 2024, de <https://fiapam.org/la-vejez-vista-desde-la-historia-y-las-culturas/>
6. Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevidad aumentada por percepciones positivas del envejecimiento. *Revista de Psicología de la Personalidad y Social*, 83(2), 261-270.
7. López Norori, M. (2016). *Texto básico de geriatría y gerontología* (1a ed.). Managua.
8. Mosqueda Fernández, A. (2022). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(spe1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2943>
9. Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento saludable. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-ageing>
10. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Envejecimiento y salud. Recuperado el 29 de abril de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
11. Pérez, L., Oropeza, R., López, J., & Colunga, C. (2014). Título del artículo. *Revista iberoamericana de ciencias*, 1 (2), 3-10
12. World Health Organization. (2022). Envejecimiento y salud. Recuperado el 19 de febrero de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>