

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

ANALISIS DE LOS PROGRAMAS DE RECREACION Y
CAPACITACION PARA EL ADULT@ MAYOR

TESIS

Presentada a la Dirección de la
Escuela de Trabajo Social de
La Universidad de San Carlos de Guatemala

POR

MIRIAM PRISCILA CHIQUIN GARCIA

Previo a conferírsele el título de

TRABAJADORA SOCIAL

En el Grado Académico de

LICENCIADA

Guatemala, octubre del 2000.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

RECTOR
SECRETARIO

Ing. Efraín Medina Guerra
Dr. Mynor René Cordón y Cordón

AUTORIDADES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

DIRECTORA
SECRETARIA

Licda. Gloria Rebeca Morán Mérida
Licda. Doricia Menéndez Salazar

**CONSEJO ACADEMICO
REPRESENTANTES DOCENTES**

Licenciada
Licenciada
Licenciada
Licenciada
Licenciada

Carmen Mejía Giordano
Aída Ofelia Pérez Duque
Carolina de la Rosa de Martínez
Amparo Meléndez López
Blanca Mercedes Aroche

**CONSEJO ACADEMICO
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

Trabajadora Social
Maestra de Educación Primaria
Secretaria Comercial
Bachiller
Bachiller
Bachiler

Eugenia Amely Werner
Damaris Girón
Alicia Catalina Herrera
Elsa Leticia Donis
Edgar Moises Godínez
Federico Alvarado

TRIBUNAL EXAMINADOR

Directora
Secretaria
Coordinadora -IIETS
Tutor(a) Revisor(a)
Coordinadora de Area de
Formación Prf. Específica

Licda. Gloria Rebeca Morán Mérida
Licda. Doricia Menéndez Salazar
Licda. Elizabeth Florián
Licda. Belia Aydee Villeda E.
Licda. Elsa Arenales de Franco.

AGRADECIMIENTOS

- A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA
- A LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
- A MI TUTORA
Licda. Belia Aydee Villeda
Por compartir sus conocimientos.
- A MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES
Y SU PERSONAL
Por brindarme su apoyo
- A Todos los Adult@s Mayores entrevistados
Por su colaboración.

DECALOGO DEL ADULT@ MAYOR

- Dar gracias a Dios por un día más de vida.
- Tratar de darle calidad a nuestra vida.
- Cimentar la amistad y camaradería.
- No tomar los problemas con el hígado.
- No darle tanta importancia a nuestros achaques.
- Procurar espacios de solaz y esparcimiento.
- Aprender a sonreír.
- Tratar de convertir la tristeza en alegría.
- Procurar ser feliz con lo que nos resta de vida.
- Llenarnos de amor para dar amor.

Angélica de Galich
Alumna de gimnasia rítmica.

ACTO QUE DEDICO

A DIOS	Por darme todo en la vida.
A MIS PADRES	Enrique Chiquín Con mucho amor y agradecimiento Por su apoyo en todo tiempo. Esperanza García V. Con profundo amor.
A MIS HERMANOS	Marwín, Patricia, Marco Vinicio y Ligia Con mucho cariño.
A MIS SOBRINAS	Maite, Débora y Anahí Con especial cariño
A MI FAMILIA EN GENERAL	Especialmente a mi abuelita y tía Beatríz Con cariño.

**" DELANTE DE LAS CANAS DE LEVANTARAS,
Y HONRARAS EL ROSTRO DEL ANCIANO "**

Levítico 19:32

INDICE

	Pag.
INTRODUCCION	i
CAPITULO I	
EL PROBLEMA SOCIECONOMICO DE LA VEJEZ	
En la Sociedad	1
En la Familia	4
En la Institución	6
ASPECTOS GENERALES DEL ADULT@ MAYOR	
Edades del Adult@ Mayor	9
Características Físicas del Adult@ Mayor	11
Necesidades del Adult@ Mayor	14
Derechos del Adult@ Mayor	15
Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad	24
Principios a favor del Adult@ Mayor	28
Instituciones que Atienden a Personas Adult@s Mayores	31
CAPITULO II	
GENERALIDADES DE LA INSTITUCION	
Antecedentes	35
Objetivo General	35
Sub-programas que desarrollaron durante el año de 1999	36
Actividad Física Sistematizada	36
Desarrollo del Arte y la Cultura	37
Educación y Promoción de la Salud	38
De Servicio	39
Cobertura del Programa	39
Personal que labora en la Institución	40

CAPITULO III

ANALISIS DE LOS PROGRAMAS DE RECREACION Y CAPACITACION PARA EL ADULT@ MAYOR

Importancia de la Recreación	41
Tipos de Programas	42
Importancia de la Capacitación	45
Programas de Capacitación	46
Participación de los Adult@s mayores en los Programas	48
Centros Recreativos	48

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS (Relación teoría – práctica)

Distribución de la población Adult@ Mayor	51
Sub-programas que desarrolla el Ministerio de Cultura y Deportes	53
Estratificación Social	61

Análisis de entrevistas Realizadas a Personas que no Participan en el Programa del Ministerio de Cultura y Deportes	64
---	----

Análisis de Boleta dirigida al Personal de la Institución	68
Metodología de Divulgación del Programa de Atención al Adult@ Mayor	71

CAPITULO V

PROPUESTA METODOLOGICA DE INTERVENCION DEL TRABAJAD@R SOCIAL

Caracterización del Adult@ Mayor como grupo vulnerable	72
Problemática de la Población Adult@ Mayor en Guatemala	75
Análisis de la Matriz de Política Social 2000 – 2004	76
Misión	82
Visión	82
Perfil Institucional de Atención al Adult@ Mayor	82
Estrategias de trabajo	83

Actividades de Divulgación	84
Actividades de Capacitación por medio de talleres	85
Metodología	85
Destinatarios	86
Recursos	86
Perfil del Trabajad@r Social	87
CONCLUSIONES	89
RECOMENDACIONES	91
BIBLIOGRAFIA	93

INTRODUCCION

La sociedad guatemalteca esta conformada en su mayoría por una población joven, y una minoría de mayores de 60 años, quienes por formar parte del sector sesante laboralmente no reciben la atención necesaria para disfrutar de una vida plena y digna.

Las condiciones de discriminación y abandono, la difícil situación económica del país y la falta de servicios de bienestar social, ubica a la población mayor en situación de riesgo y vulnerabilidad.

La población adult@ mayor guatemalteca, no cuenta con programas específicos y acordes a sus necesidades, que estimule y motive su participación y desarrollo, lo que contribuye a profundizar su marginación social.

Sin embargo los adult@s mayores que llevan una vida activa, utilizan parte de su tiempo libre en algún tipo de actividad manual, física o social, mejoran su calidad de vida psicosocial.

Las actividades recreativas y de esparcimiento cumplen una función importante en la vida del adult@ mayor, les permite mejorar sus condiciones de salud, estado de animo y su interacción a nivel familiar y su entorno social.

La necesidad de capacitación en el adult@ mayor se observa cada día más, ya que de ello depende su reinserción a la actividad productiva del país y su independencia económica.

La investigación de campo se realizó en el Area de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, que cuenta con un programa variado y específico para este grupo poblacional.

El Programa de Atención al Adult@ Mayor, propicia la participación del adult@ en actividades físicas, socioculturales, educativas y de servicio, las cuales contribuyen a tener una vejez activa y saludable.

Asimismo fomenta el sentido de pertenencia a un grupo, la convivencia y la socialización entre los adult@s, fortaleciendo su aceptación individual y su autoestima.

En Guatemala las instituciones públicas de atención al adult@ mayor, son mínimas y éstas solamente cumplen con una función paliativa, por lo que es necesario que se tomen acciones para ampliar y mejorar la atención social a este sector de la población.

Es necesario que la sociedad en general, adopte una actitud solidaria y consciente de las necesidades de la población adult@ mayor. La familia juega un papel importante en la formación del ser humano, de allí la importancia de educar y preparar a la persona desde la niñez, para tener una vejez saludable física, social y emocionalmente.

Reflexiones personales sobre la difícil situación social de la población mayor ha motivado a la realización de la presente investigación, reconociendo que muchos adult@s mayores aún están en condiciones de dar aportes a la sociedad, si se les brinda el apoyo y los requerimientos necesarios.

El Profesional de Trabaj@ Social en el campo gerontológico, debe promover a través de una atención adecuada la dignificación del adult@ mayor.

En este informe al hablar de adult@s mayores, ancian@s o la tercera edad se esta haciendo referencia a la población de 60 años y más.

El contenido de este informe consta de cinco capítulos, los cuales se describen brevemente a continuación:

Capítulo I

Presenta la teoría que sustenta el problema social del adult@ mayor en Guatemala, en los aspectos socioeconómicos y culturales, y la legislación de protección a favor de los mismos.

Capítulo II

Da a conocer las características del Area de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, así como la proyección que tiene hacia la población mayor.

Capítulo III

Presenta un análisis teórico de los programas de recreación y capacitación.

Capitulo IV

Este abarca todo lo referente al análisis e interpretación de datos obtenidos por medio de la investigación de campo.

Capítulo V

Se presenta una propuesta metodológica de intervención del Trabajad@r Social como una alternativa de solución, la cual permitirá realizar acciones concretas, de acuerdo a las necesidades y demandas de los mismos.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones, así como la bibliografía utilizada.

Se pretende con esta investigación motivar al Trabajad@r Social, a prepararse en el campo de la gerontología, para proporcionar una atención adecuada, dando orientaciones y alternativas para el cuidado de la salud integral del adult@ mayor.

CAPITULO I

EL PROBLEMA SOCIOECONOMICO DE LA VEJEZ

Guatemala es un país con aproximadamente 10 millones de habitantes, donde el 44% de la población es menor de 15 años, por lo que es esencialmente joven. Sin embargo, según el censo de 1994, la tasa de fecundidad y mortalidad infantil descenderá en los próximos 25 años, con lo cual se dará el aumento de la población de la tercera edad.

Las condiciones de pobreza y extrema pobreza que impera en el país, afecta a los sectores más desprotegidos, siendo uno de estos el de la tercera edad. El adult@ mayor en Guatemala, carece de la satisfacción de sus necesidades básicas.

Envejecer es estar en riesgo de marginación social, olvido, abandono o dependencia de familiares o instituciones. La falta de responsabilidad y compromiso de la población hacia sus ancian@s, se observa cada día más en la sociedad guatemalteca.

En el presente capítulo se hace un análisis de las condiciones del ancian@ dentro de la sociedad la familia y la institución. Asimismo sus necesidades, derechos y como el incumplimiento de estos afecta su derecho a vivir una vida digna.

1. En la Sociedad

Las personas mayores de 60 años, conforman un grupo vulnerable y marginado, sin acceso a los servicios básicos.

Entendiendo que "la vejez es una etapa del proceso de desarrollo del individuo que transcurre a través de los años. La vejez medida por el calendario, es un indicador confiable de los cambios que ocurre en la mente, cuerpo, facultades y limitaciones del hombre. También la sociedad tiene su propia concepción de la vejez como la pérdida de la funcionalidad motora, marcha lenta, deterioro de las habilidades manuales y de la dependencia económica de la familia". ¹

La vejez debe ser analizada desde diferentes factores, tales como biológicos, socioeconómicos y psicológicos.

Es importante tomar en cuenta los factores biológicos ya que la vejez es un proceso lento y progresivo del deterioro del cuerpo y sus funciones.

El factor socioeconómico también se ve afectado ya que la persona se retira del trabajo con lo cual su status dentro de la sociedad cambia, al mismo tiempo económicamente pasa a ser dependiente parcial o total de su familia.

En el aspecto psicológico, el adult@ también sufre cambios, le invade un sentimiento de duda e inseguridad, sintiéndose inútil y temeroso. El estar desocupados los hace sentirse tristes, aislados, deprimidos y enfermos entre otras cosas.

La vejez es un proceso del que nadie puede escapar, pero las formas de vida, el medio social y ambiental donde la persona se desenvuelve contribuye a su envejecimiento.

En la sociedad guatemalteca, la población de la tercera edad, consta del 5.4% que corresponde a 448,245 personas aproximadamente.

¹ Derechos de la Tercera Edad. Colección Nuestros Derechos y Deberes. Procuraduría de los Derechos Humanos. Guatemala 1991. Pp 4

Las familias tradicionales, con un fuerte apego a sus costumbres y valores brindan protección y asistencia a sus ancian@s, observándose esto con mayor frecuencia en el área rural, donde se les respeta y reconoce por su experiencia y sabiduría, no así en el área urbana, con el desarrollismo y la industria se va perdiendo el concepto de familia, de hogar, el ancian@ es menos tolerado, con lo cual va perdiendo espacio e importancia dentro del mismo, y se le empieza a marginar.

Comunmente se cree que llegar a la tercera edad es llegar a una etapa de la vida caracterizada por problemas, enfermedades y discapacidad, lo cual no es cierto, el cuerpo humano sí va experimentado cambios físicos, mentales y emocionales, pero teniendo una vida activa físicamente basada en la comprensión y el amor muchos adult@s mayores pueden desarrollar sus actividades de manera normal.

Un aspecto importante a tomar en cuenta en la población de la tercera edad, es que una mayoría no goza de una compensación económica que les permita satisfacer sus necesidades.

Unicamente el 15% de la población adult@ mayor, esta catalogada como jubilad@ o pensionad@, /² llamándose así a aquell@s que fueron trabajad@res formales en su período de vida activa y pasaron a formar parte de la clase pasiva.

L@s trabajad@res de la economía informal o la agricultura, llegan a la edad avanzada sin protección colocándose en situación de riesgo económico y social. En el área rural se observa con mayor frecuencia que el ancian@ trabaje hasta muy avanzada su edad.

² El Envejecimiento en Guatemala. Situación Actual. Ministerio de Salud Pública. Guatemala, agosto 1999, pp32

La Organización Panamericana de la Salud, ilustra en la siguiente gráfica la situación del adult@ mayor, según sus antecedentes laborales en América Latina. /³

Activos	Pasivos
Trabajad@res formales	Jubilad@s (protección en pensión y salud)
Trabajad@res Informales	Desprotegid@s o sin mecanismos de previsión En ingresos y cobertura de salud.
Inactiv@s	Desprotegid@s o sin mecanismos de previsión En ingresos y cobertura de salud.

La información anterior nos muestra que la mayoría no cuenta con los medios necesarios para satisfacer sus necesidades, por lo que dependen de sus familiares o viven en condiciones de miseria.

2. En la Familia

Los años más importantes para la formación del ser humano es el que se da en el seno familiar, ya que a través de los ejemplos, principios y valores el niñ@ va formando su personalidad. De igual forma para el adult@ mayor el seno familiar y la relación dentro del mismo es básico para su bienestar.

En tal sentido la Organización de las Naciones Unidas refiere "La familia sigue ofreciendo el marco natural de apoyo emocional, económico y material que es esencial para el crecimiento y desarrollo de sus miembros, especialmente los lactantes y los niños, y de atención a otros de sus integrantes, como los ancian@s, los discapacitados y las personas enfermisas" / ⁴

³ Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Algunas Reflexiones en torno a una Política en el campo de Salud y Tercera Edad. Organización Panamericana de la Salud. Pp 6

⁴ Entre el Olvido y la Esperanza: La Niñez de Guatemala. Comisión Pro-Convención sobre los Derechos del Niño. PRODEN. Guatemala, nov. 1996. Pp 39

En la actualidad se observa que las familias guatemaltecas están siendo afectadas por el incremento de la pobreza, la difícil situación económica y social obliga a que no solo el hombre trabaje, sino que también la mujer, por lo que su rol dentro del hogar va cambiando, sus funciones se debilitan y se limita el apoyo a los miembros de la misma.

Las condiciones precarias en las que viven la mayoría de la población, no permite disponer de una vivienda adecuada, provocando así el hacinamiento habitacional, lo que no es propicio para un ambiente sano que favorezca a las relaciones entre los miembros de la familia.

El adult@ mayor que por cualquier circunstancia se encuentra solo, prefiere vivir con la familia de una de las hijas, el ambiente hogareño y las relaciones que desarrolle dentro del mismo favorecerá a su salud física, social y emocional.

Es el hogar donde los padres deben formar en sus hijos principios y valores, tales como el amor, el respeto, la comprensión y la tolerancia hacia el adult@ mayor, ya que este es el lugar más indicado donde debe enfrentar los cambios propios de su edad.

Es importante que el adult@ mayor, se sienta querid@, desead@ y útil dentro del hogar, hacerlo participar en algunas tareas en el hogar o delegarle algunos aspectos sobre el cuidado de los nietos, ayudará a su bienestar psíquico y social.

Entre los Derechos Sociales establecidos por la Constitución Política de la República, esta la "Protección a la Familia, Artículo 47, este responsabiliza al Estado de garantizar la protección social, económica y jurídica de la familia." /⁵ Tomando como base el matrimonio, en el cual la pareja tiene la libertad de decidir el número de integrantes de su núcleo familiar. La ley establece que la familia es

⁵ Constitución Política de la República. Artículo 47. Decretada por la Asamblea Nacional Constituyente el 31 de mayo de 1985. Guatemala 1985.

responsable de la crianza de los hijos y que el Estado debe brindar todo su apoyo a través de la formulación de políticas en beneficio del bien común.

Específicamente hacia el adult@ mayor el Artículo 51 de la Constitución Política de la República, establece la Protección a menores y ancian@s. “El Estado protegerá la salud física, mental y moral de los menores de edad y de los ancian@s. Les garantizará su derecho a la alimentación, salud, educación y seguridad y previsión social”. /⁶

La Constitución, es el instrumento que rige jurídica y políticamente al Estado y tiene como fin primordial la realización del bien común, se compromete a proteger a la persona y la familia. El Estado garantiza la satisfacción de las necesidades básicas de los adult@s mayores. Como un aporte al sector de la tercera edad, se formuló La Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad, Decreto 80-96 y sus Reformas, el cual se dará a conocer más adelante.

3. En la Institución

Como ya se ha dicho la población de la tercera edad en Guatemala, es una población en situación de riesgo y carente de los satisfactores necesarios para tener una vida digna. Hablar del ancian@ institucionalizado es introducirnos a una realidad triste y deprimente.

El ancian@ institucionalizado es aquel que por diversas razones ha hecho de un asilo su hogar. Regularmente estos son lugares semejantes a hospitales, donde los pacientes comparten algo más que una casa, en muchos casos estos no cuentan con medidas higiénicas.

⁶ Loc. Cit.

El personal no es capacitado adecuadamente de allí que muchas veces se da el abuso como; descuidos, úlceras en distintas partes del cuerpo, falta de aseo personal, indiferencia.

La institución brinda los servicios inmediatos como lo son vivienda, alimentación, ropa y en alguna medida atención médica, dependiendo de las condiciones económicas de la misma.

Es lamentable pero existen muchas instituciones que carecen de recursos económicos para cubrir los gastos que brindan a los pacientes, la mayoría realizan un trabajo por compasión. Actualmente en la capital existen aproximadamente 30 hogares para ancian@s, de los cuales ninguno es público, por lo que su sostenimiento es a base de donaciones y cuotas de los socios, en algunos casos si el paciente tiene familia, esta aporta cierta cantidad mensualmente.

Podemos decir que en su totalidad los hogares para ancian@s son privados, lo que nos indica que no están al alcance de todos, ya que estos viven en condiciones económicas precarias.

Como se ha dicho anteriormente solamente el 15% de la población mayor es catalogad@ como jubilad@, por lo que es la mayoría la que no percibe una pensión y los cuidados mínimos en salud, est@s se ven obligados a realizar trabajos de jardinería, guardianía, limpieza, construcción, agricultura y otros, lo cual no es suficiente para cubrir sus necesidades básicas.

A lo anterior podemos agregar que muchos hijos están en condiciones de apoyar a sus padres, pero por irresponsabilidad no lo hacen.

Vivir en un hogar de ancian@s tiene un costo muy alto, las cuotas oscilan entre Q1.500.00 y Q4.000.00 mensuales, lo que contrasta con la situación económica

de la mayoría. El Artículo 8 de la Ley de Protección a las Personas de la Tercera Edad, establece que el Estado garantizara su derecho a vivienda, lamentablemente esta Ley no se esta ejecutando.

El ancian@ que vive en un hogar es con frecuencia abandonad@ por sus familiares y amigos, los cuales son considerados como carga, este abandono muchas veces es ocasionado con la intención de despojarlos de sus pertenencias personales, dinero o su propia casa.

Muchos no tienen familia ni amigos, razón por la que aprecian cada visita que reciben. Sentirse olvidad@s y abandonad@s afecta en especial su estado emocional, ocasionándoles trastornos depresivos caracterizados por la tristeza y la perdida de su autoestima.

Visitando un hogar de ancianas conocí a doña Paula de 91 años, nicaraguense de origen, antes de llegar al hogar vivía sola en un pequeño cuarto, con voz dulce y cariñosa me decía " mire señorita, cuesta vivir con tanta gente, todas somos diferentes, unas quieren la puerta abierta y otras la quieren cerrada, una quiere la luz apagada y la otra todavía no quiere dormirse, no es fácil ponerse de acuerdo, pero con el tiempo a todo se acostumbra uno. Por todo hay que darle gracias a Dios, a veces nos visitan estudiantes de colegios, payasos, hasta mariachis nos han traído". /⁷

No todas las pacientes tienen el mismo testimonio, muchas ya no comparten nada, tienen la mirada perdida y una sonrisa ya no se observa en su rostro.

En Guatemala es necesario implementar programas que tengan como finalidad, el cambio de conductas de la población en general, hacia el adult@ mayor.

Todos estamos en ese proceso de envejecimiento, la educación debe iniciarse en el hogar, y luego en los centros educativos, en los centros de trabajo debe darse

⁷ Entrevista con residente del Hogar de Ancianas San Vicente de Paúl. Junio 23 del 2000.

un trato digno a los adult@s, con el fin de sensibilizar y concientizar a la población sobre la importancia de cuidar, respetar y valorar a los adult@s mayores.

ASPECTOS GENERALES DEL ADULT@ MAYOR

Como ya se ha dicho, la población de la tercera edad, no cuenta con la atención adecuada que le permita un bienestar integral. El envejecimiento es un proceso en el que contribuyen varios factores, las condiciones físicas y emocionales, las condiciones económicas precarias, el medio social donde se desenvuelven contribuyen a ese proceso irreversible del ser humano.

Durante la tercera edad la persona aún es productiva económicamente, desarrollan múltiples actividades, tomando en cuenta que está comprendida de los 51 a 75 años. Es una etapa donde la persona necesita adaptarse a los cambios que se acercan.

1. Edades del Adult@ Mayor

El ser humano inicia la etapa de la vejez, cuando se da inicio la edad adulta. De acuerdo con el Dr. Manuel Antonio Girón Mena, las edades del adult@ mayor son las siguientes.

- a) Vejez dinámica temprana, (de los 51 a los 60 años)
- b) Vejez dinámica activa, (de los 61 a 70 años)
- c) Vejez dinámica hábil, (de los 71 a 75 años)
- d) Vejez hábil o dependiente, (de los 76 a 100 años) /⁸

⁸ Girón Mena, Manuel Antonio. Gerontocultura. Guatemala, marzo 1990. Pp14-16

Descripción

a) Vejez dinámica temprana

La persona se encuentra en perfectas condiciones para desarrollar sus actividades diarias. Asimismo pueden desarrollar tareas en beneficio de su familia e involucrarse en actividades diversas en su comunidad, como programas de voluntariado, en escuelas, hospitales, iglesias, etc, con lo cual logran el respeto y admiración de las personas. En esta edad se está en riesgo de que se presenten problemas del aparato digestivo, algunos alimentos ya no son de fácil absorción, requieren del consumo de minerales indispensables para mantenerse sanos.

b) Vejez dinámica activa

A esta edad los adultos conservan su actividad dentro de su círculo familiar y su comunidad. Se presentan enfermedades tales como diabetes senil con lo cual se hace necesario la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Se considera necesario practicar con mayor frecuencia pruebas para detectar el cáncer. Las enfermedades reumáticas son frecuentes, las cuales causan dolores que limitan las actividades diarias de los adultos.

Otro problema que afecta mayormente a las mujeres es la osteoporosis, consistiendo esta en la descalcificación de los huesos, volviéndose frágiles por lo que con facilidad pueden fracturarse, es necesario una dieta rica en calcio y son recomendables la práctica de ejercicios diarios, para el fortalecimiento de los huesos.

c) Vejez dinámica hábil

L@s adult@s a esta edad, ven su ritmo de actividad un poco más limitada, el deterioro de su cuerpo esta más visible, aunque la mayoría aún realizan tareas dentro del hogar, con bastante satisfacción. Contar con cierta atención médica y el apoyo de su familia, les permite sobrellevar sus problemas de mejor forma.

d) Vejez hábil o dependiente

Esta también es llamada edad de los abuel@s y bisabuel@s. Se agudizan los problemas de salud, presentados en las etapas anteriores, se manifiestan más signos de dependencia, aunque la mayoría pueden valerse por sí mismos poniendo en práctica medidas de prevención de accidentes dentro del hogar y su entorno. Entre los requerimientos más inmediatos se puede mencionar el de vivienda y salud.

Para la salud mental del ancian@ es importante el apoyo de su familia y amistades, para los que viven solos tener con la compañía de una persona contribuirá a que se sienta en un ambiente de seguridad y protección. La familia debe comprender los cambios y necesidades que se presentan en cada etapa de la tercera edad.

2. Características Físicas del Adult@ Mayor

El envejecimiento del ser humano es un proceso lento y progresivo que dura toda la vida, según la OPS, "los modos de vida que favorecen un envejecimiento sano se forman en época temprana de la vida" /⁹

⁹ Programa Mundial de la OMS sobre el Envejecimiento. Organización Panamericana de la Salud. 1990. Pp 9

Las condiciones de salud o enfermedad de la persona afectará su vida desde la niñez, adolescencia, la adultez y la vejez. Según el Dr. Manuel A. Girón Mena, "el envejecimiento conduce a la declinación física, pero la personalidad también cambia con el transcurso de los años" /¹⁰

Algun@s adult@s adoptan actitudes infantiles y juveniles, por lo que la sociedad l@s trata como niñ@s, otros optan por mostrarse dur@s y exigentes con lo que parecen autoritari@s. Pero debe entenderse que estas son características normales en el adult@ mayor, y la familia debe comprenderlo y respetarlo, con lo cual se sentirá apoyado y seguro.

De acuerdo con el geriatra Julio Tejada, existen diferentes actitudes en el adult@ mayor que se manifiestan según el género, entre los síntomas más frecuentes están:

Síntomas Generales

- Cambios hormonales.
- Disminución de la actividad sexual.
- Aparición de manchas en la piel (pecas).

- Desmineralización de los huesos.
- Disminución de la actividad mental y psicomotriz.
- Piel deshidratada.
- Metabolismo lento.
- Problemas circulatorios.
- Y el síntoma más común, sobre todo en el hombre, no aceptar que llegó a esta etapa.

¹⁰ Girón Mena, Manuel Antonio. Liberación de la Vejez. Cenaltex, Ministerio de Educación, Guatemala 1987. Pp 24

Síntomas en mujeres

- Disminución de la visión y la audición.
- Incontinencia urinaria.
- Inanición (desnutrición).
- Pérdida del equilibrio (caídas).
- Deficiencia intelectual (demencia senil, delirio).
- Soledad y aislamiento (depresión).
- Insomnio.
- Disfunción sexual.
- Consumo de múltiples fármacos.

Síntomas en hombres

- Disfunción sexual.
- Capacidad mental disminuida.
- Condición psicomotriz lenta.
- Rebeldía (aspecto singular en el hombre, no se manifiesta mucho en la mujer).
- Enfermedades periodontales.
- Pérdida del cabello.
- Resurgimiento de enfermedades juveniles.
- Andropausia (la llamada menopausia en las mujeres)¹¹

Como podemos observar el envejecimiento se da en los aspectos físicos, refiriéndonos específicamente a las alteraciones en el funcionamiento del organismo, los tejidos se deterioran, y la persona se ve en la necesidad de hacer cambios en su rutina diaria, tanto en sus hábitos alimenticios como tomar algunas precauciones en la realización de tareas dentro del hogar.

El adult@ mayor también enfrenta cambios psico-sociales, su estado de ánimo y el nivel de su autoestima son aspectos claves para que pueda asumir de manera positiva esos cambios, adaptarse a ellos y vivir satisfactoriamente. Jubilarse o retirarse de la actividad laboral, también le afecta socialmente, ya que su status dentro de la sociedad o su medio ya no es el mismo, lo que genera dudas y temores acerca de su futuro.

Si se mantiene una buena relación familiar, basada en el amor, respeto, tolerancia y sin prejuicios el ancian@ podrá enfrentar las dificultades propias de su edad y vivir satisfactoriamente.

3. Necesidades del Adult@ Mayor

El hombre como todo ser vivo tiene su "ciclo vital, nace, crece, llega a su plenitud, envejece y muere".¹²

La calidad de vida del ser humano desde su nacimiento, contribuirá al tipo de vida que tendrá en la vejez. Tener una alimentación balanceada, atención médica adecuada y la práctica del ejercicio, se estará forjando una vejez saludable y equilibrada.

Sin embargo debido a las condiciones socioeconómicas precarias de la sociedad guatemalteca, la población no cuenta con una atención integral, por lo que llegar a la tercera edad es estar dentro de una población en riesgo. La plenitud del ser humano se alcanza en la adultez donde se debe estar apto para establecer una familia, trabajar y de acuerdo a las habilidades y posibilidades individuales servir a la sociedad.

¹¹ Revista Amiga. Artículo Abuelo...¡cuéntame un cuento! Casa editora Prensa Libre, 1998. Pp 15-16

¹² Op.Cit. Pp 2

Es importante que la sociedad en general perciba la vejez como una etapa normal de la vida, con sus altas y bajas, es un error suponer que la vejez es sinónimo de decadencia, improductividad y enfermedades, por el contrario muchos adult@s mayores cuentan con el tiempo y libertad para realizar múltiples actividades que les permita desarrollar sus habilidades y tener una vejez placentera.

La realidad nacional guatemalteca nos muestra que la población de la tercera edad es un sector marginado y olvidado, carente de servicios que satisfagan sus demandas. Como todo grupo poblacional, este sector tiene sus necesidades particulares insatisfechas, entre las cuales están, alimentación, vivienda, salud, educación, recreación y seguridad, las cuales también son considerados Constitucionalmente como Derechos, por lo que se expondrán más adelante.

La necesidad afectiva es muy importante en el adult@ mayor, el sentirse queridos y aceptados socialmente, principalmente dentro de la familia, contar con la comprensión y respeto de sus hijos y nietos les ayudará a tener una actitud positiva hacia la vida. La familia debe dejar que el ancian@ cumpla con ciertas tareas y responsabilidades dentro del hogar, esto le permitirá estar activo, sentirse útil y evitar el sedentarismo.

El Estado debe crear programas que permitan satisfacer las demandas de la población adult@ mayor, facilitar su integración dentro de la sociedad. Además es su deber velar y proteger a aquell@s ancian@s que por diversas circunstancias han quedado sin familias o en desamparo.

4. Derechos del Adult@ Mayor

Por derechos humanos se entiende "el conjunto de atributos o características de las personas que no pueden ser afectados o vulnerados: su vida, su integridad

física y psíquica, su libertad, su dignidad" /¹³ Estos nacen con el individuo desde el momento de su concepción, los cuales son inviolables e inalienables.

En base a la Constitución Política de la República, la Asamblea Nacional Constituyente, en el Capítulo I, Artículos 1 y 2, el Estado se compromete a proteger a la persona y la familia, en busca del bien común, así mismo a garantizar la vida, libertad, justicia, seguridad, paz y desarrollo de la persona. /¹⁴

El compromiso que el Estado asume, le permite al ciudadano desarrollarse en todos los ámbitos de su vida, haciendo uso de sus derechos y libertades fundamentales, para lograr de acuerdo a sus capacidades y posibilidades la satisfacción de sus necesidades y las de su núcleo familiar.

El Estado se compromete en la búsqueda del bien común, el cual puede hacerse efectivo a través de políticas que se formulen en beneficio de cada uno de los sectores de la población, programas que contribuyan a mejorar y elevar el nivel de vida de las personas, especialmente aquellas que se encuentran en condiciones precarias.

A través de la historia, en los distintos sectores de la sociedad guatemalteca se han violado los derechos humanos, y la población adulta mayor no escapa a dicha problemática. Los ancianos son seres humanos libres e iguales en dignidad y derechos como cualquier otra.

El 31 de mayo de 1985, fue decretado por la Asamblea Nacional Constituyente, el Artículo 51 de la Constitución Política de la República, que hace referencia específicamente a la tercera edad, el cual dice lo siguiente: "Protección a menores y ancianos. El Estado protegerá la salud física, mental y moral de los

¹³ Qué son los Derechos Humanos? Documento mimeografiado. Curso de Derechos Humanos. 1998.

¹⁴ Op. Cit. Pp 7

menores de edad y de los ancian@s. Les garantizará su derecho a la alimentación, salud, educación y seguridad y previsión social". /¹⁵

Este Artículo se compara con los derechos de los menores de edad. En Guatemala la violación de los Derechos Humanos, es considerado como uno de los graves problemas que enfrenta la sociedad, con frecuencia la Procuraduría General de la Nación, recibe denuncias sobre maltrato físico y emocional hacia ancian@s, lo cuales son víctimas muchas veces de sus propias familias.

Es responsabilidad del Estado velar por el bienestar del ancian@ cuando este no cuenta con familia, o se encuentra en estado de abandono, sin embargo la realidad nos muestra lo contrario, ya que con frecuencia reportan ser objeto de maltrato, atención inoportuna, inaccesibilidad de servicios y poca consideración en casos de limitaciones físicas.

A nivel gubernamental no existen instituciones que den cumplimiento a lo establecido por el Artículo 51. El Ministerio de Gobernación solamente cuenta con albergues temporales.

La Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, celebrada en agosto de 1982, en Viena, Austria, señaló un conjunto de esferas de preocupación de las personas de la tercera edad, recomendando a los países, viabilizar los servicios de tal forma que se cumplan con sus derechos, los cuales implican

a) Salud y Nutrición

Las condiciones de salud en Guatemala es un claro reflejo de la situación de desarrollo de la sociedad. Existen muchos factores que influyen en el problema de salud de los guatemaltecos, tales como condiciones higiénicas inadecuadas, bajo nivel educativo, nutrición deficiente y poco acceso a servicios de salud.

¹⁵ Op. Cit. Pp 21

Salud no es solamente ausencia de enfermedad, sino es un estado completo de bienestar, tanto física, psicológica y social. "La salud es, posiblemente, el factor primordial para poder llegar a viejos y liberar a la vejez de sus peligros mortales y sus achaques" /¹⁶

Muy importante es que las autoridades del sector salud implementen programas de medicina preventiva que estén encaminadas a lograr la salud física y emocional de los ancian@s.

Durante la vejez se requiere de una dieta basada en el consumo de proteínas, vitaminas y minerales. Actualmente la alimentación tradicional guatemalteca no permite ingerir una dieta con los requerimientos necesarios, debido a las condiciones económicas precarias.

Al adult@ se le debe facilitar el acceso a los servicios médicos, tomando en cuenta sus limitaciones y dificultades de locomoción, por lo que es necesario que la comunidad cuente con consultorías ambulatorias y que los centros de salud atiendan problemas propios de la vejez.

b) El Trabajo

"Es el esfuerzo que hace el hombre para lograr el bienestar individual y social. Solo mediante el trabajo es posible la relación plena de la vitalidad humana y por ello se reconoce como un derecho inherente a la vida". /¹⁷

La persona mayor tiene derecho a permanecer en su trabajo sin que sea objeto de discriminación, deben tener las mismas oportunidades de capacitación que cualquier otro empleado.

¹⁶ Op. Cit. Pp 84

¹⁷ Op. Cit. Pp 91

Las condiciones laborales para el adult@ mayor en Guatemala, no son muy alentadoras, ya que con frecuencia son marginad@s y discriminad@s, por cuestiones de edad y destrezas.

Según el Instituto Nacional de Estadística, en el censo de 1994 aproximadamente 450.000 guatemaltec@s mayores de 60 años,¹⁸ luchan cada día por sobrevivir, concentrándose la mayoría en el área rural, donde realizan trabajos de agricultura y en la ciudad realizan trabajos de albañilería, venta de periódicos, etc. El último censo poblacional muestra que solamente el 15 % de la población adult@ mayor es catalogad@ como jubilad@, por lo que la mayoría no cuenta con una pensión mínima.

Es necesario que a nivel gubernamental exista un ente que oriente y capacite en el aspecto laboral al adult@ mayor. El ser humano es poseedor de dones, talentos, habilidades y capacidades que puede hacer uso después de cumplida su etapa laboral establecida legalmente. Es importante que el adult@ mayor continúe su vida activa, lo cual le ayudará a mantener su independencia y seguridad en sí mismo.

c) Vivienda y Medio ambiente

La vivienda es una de las necesidades primordiales del ser humano, y el adult@ mayor tiene derecho de vivir en un ambiente sano, agradable y que le brinde seguridad y confianza. La situación de la vivienda en Guatemala, constituye un de los problemas más graves, ya que la mayoría carece de ella.

¹⁸ Censo General de Población y Habitación. Instituto Nacional de Estadística. Datos Finales 1996

La constante migración del área rural a la capital agudiza el déficit habitacional por que se han proliferado los asentamientos urbano marginales, colocando en situación de riesgo a muchas familias, exponiéndose a condiciones inhumanas especialmente a niños y ancian@s.

El Estado no cuenta con políticas de vivienda que satisfaga las demandas de la población. En el área rural los ancian@s viven con sus hijos por lo que el problema no es tan alarmante.

d) Educación

En cuanto a la escolaridad de la población adult@ mayor, el INE registra que un 58% son analfabetas, predominando el sexo femenino. En el área rural el porcentaje es mayor.

La educación es una actividad muy importante dentro de una sociedad y esta debe brindarse a todos los sectores de la misma. El Estado, centros educativos y organizaciones deben promover la educación para adult@s. La educación popular es una opción que se puede aplicar con grupos de adult@s.

Se deben crear programas de capacitación ocupacional para que el adult@ desarrolle habilidades y talentos, aprender un oficio que puede darle la oportunidad de reinsertarse al campo laboral.

La educación sobre la vejez debe ser un compromiso del Estado, que a través del Ministerio de Educación se promuevan programas para concientizar y sensibilizar a la niñez sobre las necesidades y derechos de los ancian@s, con lo que se acabarían los prejuicios sobre la vejez.

e) Recreación y aprovechamiento de horas libres.

La recreación es una de las necesidades y derechos urgentes de satisfacer en el adult@ mayor, ya que este contribuye a mantener su bienestar físico y social en optimas condiciones. En el capitulo III se profundizará sobre el tema.

f) Servicios de Bienestar Social

La situación real de la mayoría de los ancian@s en Guatemala es crítica, puesto que los servicios de atención están dirigidos especialmente a la población joven. La Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, señaló que este es otro de los derechos del adult@ mayor. Instituciones gubernamentales deben asumir su compromiso de velar y brindar los servicios necesarios que permitan al ancian@, bienestar físico, social y emocional.

Se deben formular políticas sociales que permitan al ancian@ educarse en diferentes aspectos de la vida diaria, tomar medidas de prevención, evitando situaciones de riesgo dentro de su hogar o medio ambiente, de manera que pueda ser lo más independiente posible.

Tod@ adult@ mayor debe gozar de servicios de bienestar social sin discriminación por género, raza o clase social.

g) Familia

La familia es el primer ambiente social del que el ser humano forma parte, es la institución más antigua que tiene entre sus funciones la crianza, formación y educación a través de valores y principios morales a sus miembros. La Organización de Naciones Unidas refiere que "la familia sigue ofreciendo el marco natural de apoyo emocional, económico y material que es esencial para el crecimiento y desarrollo de sus miembros, especialmente l@s lactantes y l@s

niñ@s y de atención a otros de sus integrantes como l@s ancian@s, los discapacitados y las personas enfermisas". /¹⁹

Corresponde al Estado brindar todo el apoyo a la familia, a través de la formulación de políticas, diseñando programas de atención que satisfagan las necesidades de sus miembros.

Para el adult@ mayor de vital importancia permanecer dentro del ámbito familiar, tener el apoyo, de hijos y nietos es básico para sentirse seguros y protegidos. La gran mayoría de familias guatemaltecas poseen valores culturales muy arraigados, por lo que conservan a sus ancian@s dentro del núcleo familiar, proporcionándoles de acuerdo a sus posibilidades lo necesario para mantener estabilidad económica social y moral, mayormente en el área rural.

La familia juega un papel importante dentro de la sociedad, para inculcar en los niños y jóvenes el respeto y amor hacia los ancian@s. Es importante valorar sus conocimientos, su sabiduría y estimular sus habilidades dentro del hogar y su entorno, motivarlos a que cuiden su aspecto físico, contribuirá a elevar su autoestima.

Sin embargo no se debe generalizar la situación del adult@ en Guatemala, ya que hay casos en que la propia familia abusa del ancian@, obligándolo a realizar tareas que requieren esfuerzos mayores que no están de acuerdo a su condición física. La Procuraduría de los Derechos Humanos, con frecuencia recibe denuncias sobre maltratos de hijos a padres, despojándolos de sus pertenencias.

h) Jubilación

Toda persona tiene derecho a la jubilación o retiro de la actividad laboral, obteniendo una compensación económica por los años de servicio.

¹⁹ Op Cit. Pp 39

Culturalmente en Guatemala se cree que llegar a la jubilación es estar en una etapa de inutilidad, convirtiéndose en una carga para la familia.

Es importante decir que en Guatemala no todos los adult@s mayores se catalogan como jubilad@s, ya que la mayoría ha trabajado en el sector informal, por lo que no perciben ninguna pensión, haciendo más difícil su situación económica.

El Centro de Atención Médica Integral para Pensionados (CAMIP), presta servicios de consulta externa, proporcionando asistencia médica por enfermedad común, servicio de hospitalización y otros, a pensionados cubiertos por el programa de IVS y jubilados de las clases pasivas del Estado.

La jubilación es un proceso que requiere de preparación y orientación para que el adult@ mayor se adapte a los cambios que se presentaran llegado el momento. La jubilación debe ser recibida con agrado, sabiendo que es una oportunidad para dedicar tiempo a otras actividades vocacionales.

i) Protección Legal

Los derechos Constitucionalmente establecidos son aquellos que se refieren a los aspectos de salud, alimentación, educación, seguridad, vivienda, recreación y trabajo. La Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, incluye el aspecto sobre la familia, y el Dr. Manuel Antonio Girón Mena, abordó el tema más ampliamente, agregando la jubilación, protección legal y protección a los consumidores ancian@s, como derechos del adult@ mayor.

El adult@ mayor debe ser informado y conocer cual es la legislación que le ampara, las instituciones de atención al adult@ mayor debe instruirle para identificar signos de discriminación, abuso y violencia a su persona, y conocer cuales son las instituciones a donde denunciar dichos abusos.

j) Protección a los Consumidores Ancian@s

Velar porque el adult@ mayor no sea víctima de estafa, fraude y que se les vendan productos a precios sobrecargados o nocivos a su salud.

Es responsabilidad del Estado, instituciones y la familia velar y proteger al ancian@ de acciones o personas inescrupulosas que atenten contra su seguridad física, económica y psicológica, etc. Deben ser orientadas para denunciar cualquier situación fraudulenta o anómala del que sean víctimas.

5. Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad

De acuerdo con el Artículo 51 de la Constitución Política de la República "El Estado protegerá la salud física, mental y moral de los menores de edad y los ancian@s. Les garantizará su derecho de alimentación, salud, educación y seguridad y previsión social" /²⁰

Para dar cumplimiento a este Artículo se formula el Decreto 80-96, única ley específica que regula los aspectos socioeconómicos, sociales y capacitación de los adult@s mayores, con el fin de mejorar su calidad de vida y hacerlos partícipes del desarrollo del país.

Esta ley consta de 7 capítulos

Capítulo I. Disposiciones Fundamentales

Da a conocer la finalidad de proteger los intereses de los ancian@s, especificando las áreas de atención a las que el Estado tiene el compromiso de garantizar. Define que la población de la tercera edad la conforma toda persona

²⁰ Op. Cit. Pp 21

que tenga 60 años, sin importar sexo, religión, raza o color, colocando en situación de riesgo a aquellos que carecen de protección adecuada.

Se beneficiarán con esta Ley todos los ancian@s de la república, sin distinción de ninguna naturaleza, credo o condición social.

Capítulo II. Derechos y Obligaciones

Este capítulo trata sobre los derechos y beneficios que goza la población de la tercera edad. El Estado y sus instituciones deberán viabilizar la satisfacción de sus necesidades establecidas en la Constitución Política de la República, Artículo 51.

- Crear mecanismos institucionales de previsión social.
- Velar por ancian@s indigentes o abandonad@s.
- Promover la organización de agrupaciones de adult@s mayores.
- Fortalecer el funcionamiento de instituciones gubernamentales y no gubernamentales de atención al adult@ mayor.

Capítulo III. Régimen Social

Este describe los compromisos adquiridos en cada área de atención:

Familia

Responsabiliza a la familia de proteger al ancian@, estando este en condición de denunciarlo o enjuiciarlo por incumplimiento ante el Ministerio Público. En caso de malos tratos o lesiones tendrán derecho a solicitar protección a las autoridades.

Salud

El adult@ mayor tiene derecho a recibir atención médica preventiva, curativa y de rehabilitación oportuna en forma gratuita, así mismo desarrollaran acciones que

permitan al ancian@ fortalecer su autoestima, educación nutricional y de salud mental. Instará a instituciones de salud y Universidades a promover la investigación y estudio de la población mayor.

Vivienda y Medio Ambiente

El Estado promoverá la creación de programas de vivienda, tomando en cuenta las necesidades físicas y económicas del adult@ mayor. Asimismo la creación de asilos y albergues gratuitamente.

Educación

La persona de la tercera edad debe tener acceso a programas educativos, sin que su edad sea una limitante. Las universidades del país deben incluir en su pensum de estudios temas gerontogeriátricos y propiciar la participación de epesistas con grupos de ancian@s.

Capitulo IV. Seguridad y Previsión Social

Trabajo

El adult@ mayor tiene derecho a un ingreso económico, mediante el desarrollo de trabajo sin discriminación por edad y derecho a una pensión decorosa. En Ministerio de Trabajo velará porque se respete lo establecido en el código de trabajo en cuanto a edades se refiere y promoverá cursos de capacitación para que cuando se retiren del trabajo, sigan siendo productivos.

Seguridad Social

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, deberá ampliar la cobertura de los servicios de Atención Médica para Pensionados, al interior del país de manera que la mayoría de la población mayor goce de sus beneficios.

- Exonerar aquellos ancian@s que no cuenten con los recursos de los servicios de energía eléctrica, agua potable y demás servicios sociales.

- Gozar de hospitalización y recreación gratuita.
- Descuentos en un 25% en medicinas, transporte, hospedaje, alimentación.
- El Estado dará atención a aquell@s personas que se encuentren desamparad@s o en abandono.

Capitulo V. Organos y Aplicación de Vigilancia

El Estado ejercerá la protección a que se refiere la presente ley, la aplicación y vigilancia de la misma por medio de El Consejo Nacional para Protección a las Personas de la Tercera Edad, adscrito a la Vicepresidencia de la República. El Consejo promoverá una mayor participación de entidades y grupos voluntarios con el fin de educar y concientizar a la población en general y para desarrollar programas de protección al ancian@ y su familia.

Capitulo VI. Sanciones

En este capitulo se establece que las instituciones, entidades o personas que negaren auxiliar a personas de la tercera edad serán sancionados de conformidad con lo establecido en el Código Penal.

Capitulo VII. Disposiciones y Vigilancia.

Se dan las disposiciones finales para la integración del Consejo Nacional para la Protección de la Personas de la Tercera Edad, formulación del reglamento y su traslado al Organismo Ejecutivo para su sanción, promulgación y publicación. /²¹

La Ley contiene elementos importantes que ayudarían al adult@ mayor a mejorar sus condiciones de vida, sin embargo esta no se cumple por falta de programas y proyectos que la operativizen.

²¹ Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad. Decreto 80-96. Congreso de la República, 1997.

El Ministerio de Educación y entidades encargadas de velar por la población adult@ mayor, realizaron los días 20 y 21 de junio el Primer Seminario Taller sobre: La Educación del Adult@ Mayor y la Protección para los grupos de la Tercera Edad, Decreto 80-96 y sus Reformas, con el fin de conocer el desarrollo, cumplimiento y aplicación de la Ley.

Actualmente existe un Anteproyecto del Reglamento Ley de Protección a la Persona de la Tercera Edad, para hacer efectiva la aplicación del Decreto 80-96 y regular todas las situaciones, acciones y beneficios en Pro del Adult@ Mayor y el procedimiento para que la misma sea aplicada a cada caso en particular.

6. Principios a favor del Adult@ Mayor

El 16 de diciembre de 1991 la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la resolución 46/91, que incluye los principios de la Naciones Unidas a favor de las personas de edad. Exhortó a los gobiernos a que incorporasen los siguientes principios a sus programas nacionales:

Independencia

L@s personas adult@s mayores deben tener acceso a los servicios básicos, de manera que les permita sentirse útiles y llevar una vida digna, contar con el apoyo económico de sus familiares y de la comunidad, y de acuerdo a sus capacidades desempeñar un trabajo que les permita autosuficiencia. Es importante que el adult@ tenga su propio domicilio, mientras sus condiciones físicas y económicas se lo permitan, tener la mayor independencia posible.

La sociedad debe darle oportunidades al adult@ mayor de desempeñar trabajos tomando en cuenta su edad, conocimiento y experiencias. El Estado deberá formular programas de educación y capacitación de reinserción laboral.

Participación

A través de su integración a grupos organizados el adult@ mayor puede tener mayor participación en actividades educativas, sociales, recreativas, que contribuyan a mejorar sus necesidades de convivencia y adaptarse a los cambios de su edad.

Su participación activa en la formulación de políticas que satisfagan necesidades sentidas ayudará a elevar su calidad de vida. El trabajo voluntario es uno de los medios más efectivos en que el adult@ mayor puede aportar un servicio a la comunidad, ya que servirá de acuerdo a sus conocimientos, motivaciones y tiempo, es un medio valioso para sentirse útil y satisfecho.

Cuidados

Deberán de contar con las atenciones y cuidados de su familia y su medio ambiente social. Deberán de disponer de servicios de salud que les permita el bienestar físico y mental. Ser instruidos para aplicar autocuidados. Las políticas sociales deberán incluir servicios jurídicos que garanticen su protección. También deberán disfrutar de sus libertades y derechos humanos. Los ancian@s institucionalizados deberán disfrutar de los cuidados necesarios, así como la libertad de tomar sus propias decisiones en cuanto a religión respetando su dignidad.

Autorealización

Por la experiencia que han adquirido a través de los años, el adult@ mayor posee conocimientos valiosos que deben aprovechar para desarrollar diversas actividades, la sociedad debe darles la oportunidad de desarrollar plenamente sus capacidades a través de programas educativos, culturales, sociales etc.

Dignidad

Las políticas sociales dirigidas al adult@ mayor deberán fomentar su seguridad y bienestar físico, mental y social, respetando sus derechos, sin importar edad, sexo, credo, etnia y dar un trato justo y digno. ²²

Los anteriores son principios muy importantes, ya que tiene como finalidad atender y satisfacer las necesidades del adult@, tomando en cuenta sus derechos como persona, sus necesidades básicas y la legislación guatemalteca, los que en su conjunto persiguen el bienestar integral del adult@, haciéndolo partícipe de las decisiones que afectan su vida.

²² Principios de la Naciones Unidas a Favor de la Persona de Edad. Organización de las Naciones Unidas. Agosto 1992.

7. Instituciones que Atienden a Personas Adult@s Mayores

NOMBRE	OBJETIVO	TIPO DE ORG.
Asociación de Telegrafistas y Radio Telegrafistas de Guate.	Fraternidad y mutualismo con los asociados.	Privada
Asociación de Auxilio Postumo del Empleado de Salud Pública.	Proporcionar un auxilio póstumo a los herederos legalmente declarados.	Privada
Asociación Fraternidad Militar	Proteger y ayudar a todos los jefes y oficiales jubilados del ejercito.	Privada
Asociación Gerontológica de Guatemala.	Procurar el bienestar de las personas de edad avanzada y sus aspectos físico, mental, espiritual y social.	Privada
Asociación Grupo Ermita	Educar sobre la enfermedad de Alzheimer.	Privada
Asociación Guatemalteca de Geriatría	Promover la Atención integral de la salud de las personas mayores y generar procesos educativos en Geriatría y Gerontología.	Privada
Asociación Guatemalteca de Jubilad@s del Estado.	Velar por los intereses de los jubilad@s asociados.	Privada
Asociación de Jubilad@s y Beneficiarios del Plan de Prestaciones del Personal de la U.S.A.C.	Promover la protección de sus integrantes.	Privada
Asociación de Jubilad@s Municipales "ANJUM".	Ayudar a l@s jubilad@s asociados.	Privada

Asociación de Jubilad@s de la Policía Nacional.	Proporcionar a los jubilad@s su montepío.	Privada
Asociación de Maestros Jubilad@s de Guatemala.	Velar por los derechos de los jubilad@s.	Privada
Asociación Nacional de Jubilad@s y Pensionad@s de Guatemala.	Defender los derechos de sus asociad@s.	Privada
Asociación Nacional de Protección y Rehabilitación a la Vejez (AMPROVE).	Proteger a las personas de la tercera edad.	Privada
Asociación de Periodistas de Guatemala.	Fomentar el desarrollo académico, cultural, económico y social de sus asociados.	Privada
Asociación de Veteranos Militares de Guatemala.	Defender el honor y la dignidad del Ejército de Guatemala.	Privada
Centro del Desarrollo Humano de Guatemala programa Tercera Edad.	Brindar recreación y animación a las personas mayores.	Privada
Centro de Estudios en Sensoriopatía, Senectud e Impedimentos y Alteraciones Metabólicas (CESIAM).	Estudiar el proceso de envejecimiento en Guatemala, específicamente aspectos de salud y nutrición.	Privada.
Comité Nacional de Protección a la Vejez	Generar políticas, programas y proyectos para los envejecientes a nivel nacional.	Privada, adscrita a (SOSEP)
Federación Nacional de Jubilad@s y Pensionad@s de la República de Guatemala.	Velar por el bienestar de los jubilad@s.	Privada.

Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. Centro de Atención Médica Integral para Pensionad@s.	Prestar asistencia médica a jubilad@s, pensionad@s y beneficiarios de IVS y del Estado.	Semiautónoma.
Instituto de Previsión Social del Artista Guatemalteco.	Lograr un beneficio integral para todos los artistas.	Privada.
Instituto de Previsión Militar.	Garantizar a sus afiliados una adecuada prestación para su retiro como compensación y reconocimiento a los servicios prestados a la institución armada.	Semiautónoma.
Ministerio de Cultura y Deportes. Unidad del Deporte y la Recreación. Área de atención al Adult@ Mayor.	Salud integral del adult@ mayor a través de la actividad física, el deporte y la recreación.	Pública
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social	Promover la atención integral de las personas mayores.	Pública.
Oficina Nacional de Servicio Civil.	Garantizar a los trabajadores del Estado una prestación económica decorosa al momento de su retiro del servicio por razones de edad.	Pública.
Pastoral Social del Arzobispado. Área de Servicio Social. Programa de Atención a la Tercera Edad.	Crear y apoyar acciones que garanticen una mayor participación del Arzobispado, en la toma de decisiones públicas de interés local y nacional que contribuyan al desarrollo con enfoque de autogestión.	Privada.

Procuraduría de los Derechos Humanos. Defensoría de las personas con Discapacidad y Tercera Edad.	Promover y difundir el pleno respeto a la dignidad y a los derechos humanos de las personas con discapacidad y de la tercera edad.	Pública.
Procuraduría General de la Nación. Sección de Ancianidad y Discapacidad.	Velar por la vigencia plena de los derechos de los guatemaltecos de la tercera edad.	Pública.
Programa Nacional de Ancianidad. Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente.	Promover la coordinación entre las diferentes instituciones para lograr el máximo aprovechamiento de los recursos en beneficio de las personas de la tercera edad.	Pública.

FUENTE: Directorio Nacional de Organizaciones Públicas y Privadas que Atienden a Personas de la Tercera Edad.

En los cuadros anteriores se muestran algunas de las organizaciones que tienen programas de atención al Adult@ Mayor, observando que son mínimas las públicas y las existentes no brindan un servicio integral. No se han incluido los asilos y hogares.

El adult@ mayor que no ha trabajado para el Estado o en el sector privado se encuentra totalmente excluido y desprotegido. Es necesario crear programas que tengan mayor cobertura.

CAPITULO II

GENERALIDADES DE LA INSTITUCION

Antecedentes

El Programa de Atención al Adult@ Mayor, del Ministerio de Cultura y Deportes, surgió el 3 de marzo de 1997, por iniciativa del Dr. Romeo Ordoñez, quien es miembro de la Asociación de Geriatría de Guatemala. Su práctica y experiencia como internista en el Centro de Atención Médica Integral para Pensionad@s (CAMIP) y el observar las necesidades más inmediatas de la población mayor, lo motivo a la creación de un programa que ayudara a mejorar la salud física y emocional del adult@, a través de la actividad física, y que al mismo tiempo estuviera al alcance de toda la población adult@ mayor.

El programa responde al mandato constitucional del Decreto 80-96 de protección a la Tercera Edad.

Objetivo General

La promoción y desarrollo de la actividad física, el deporte y la recreación, como elementos de bienestar físico, psíquico y social, considerando la salud psicofísica como base del equilibrio personal de nuestr@s mayores.

Sub programas que desarrollaron durante el año de 1999.

1. Actividad física sistematizada

1.1 Escuelas de Baile y Gimnasia Rítmica

Objetivo: Mejorar el nivel de salud integral a través de la incorporación de hábitos de ejercicio en forma sistemática, por medio del baile, en un sentido longitudinal, sostenido y progresivo.

1.2 Tai Chi

Objetivo: Contribuir al mejoramiento y mantenimiento de su salud integral, como alternativa de ejercicio físico, con beneficios terapéuticos en personas mayores.

1.3 Caminatas, Senderismo y Montañismo

Objetivo: Disminuir y retardar a través de la actividad física el deterioro producido por el sedentarismo y el envejecimiento del adult@ mayor.

1.4 Baloncesto y Fútbol

Objetivo: Promover y desarrollar la actividad física, a través de estos deportes modificados en adult@s mayores.

1.5 Club de Baile con Marimba para Adult@s Mayores

Objetivo: Incorporar hábitos de ejercicio, recreación y convivencia de nuestr@s adult@s mayores, a través del baile, y el rescate y fomento de nuestro instrumento Nacional La Marimba.

2. Desarrollo del Arte y la Cultura

2.1 Certamen Periodístico "El Día que Nací, el Mundo estaba así"

Objetivo: Sensibilizar a la población acerca del valor del adult@ mayor y dar oportunidad de expresión a estos por medio de la palabra escrita.

2.2 Grupo de Teatro

Objetivo: Dar oportunidad de expresión a l@s adult@s mayores por medio del teatro.

2.3 Grupos Artísticos Musicales

Objetivo: Dar oportunidad de expresión a l@s adult@s mayores a través de la música.

2.4 Escuela de Pintura

Objetivo: Brindar oportunidad de expresión artística a través de la pintura en adult@s mayores.

2.5 Excursiones e Intercambios

Objetivo: Utilizar activamente el tiempo, convivir con la naturaleza a través de actividades ecológicas y recreativas de l@s adult@s mayores.

2.6 Primera Feria Nacional de Abuelos y Abuelas

Objetivo: Sensibilizar a la población sobre el tema de adult@s mayores y el fortalecimiento de instituciones y organizaciones cuyos programas de trabajo están dirigidos a esta población.

2.7 Certamen de Fotografía "La Ancianidad"

Objetivo: Sensibilizar a la población a través de la fotografía, exponiendo el tema del Envejecimiento.

2.8 Certamen de Pintura

Objetivo: Promover la capacidad artística en el adult@ mayor, a través de la pintura.

2.9 Muestra de Danzas Folklóricas por Adult@s Mayores

Objetivo: Sensibilizar a la población acerca del valor de la necesidad de preservar y fomentar nuestras costumbres y tradiciones a través de la expresión del adult@ mayor.

2.10 II Torneo de Baile Coreográfico por Adult@s Mayores

Objetivo: Brindar la oportunidad de expresar habilidades, destrezas, creatividad del adult@ mayor, realizados por el baile.

2.11 III Campeonato de Baile con Marimba por Parejas

Objetivo: Lograr la convivencia de los adult@s mayores, promoviendo el rescate de nuestro instrumento Nacional La Marimba.

3. Educación y Promoción de la Salud

3.1 Promoción de la Actividad Física a la Población

Objetivo: Incentivar a la práctica de la actividad física, como un medio de obtención de Salud Integral a la población en general.

3.2 Capacitaciones a Instructores de Baile y Gimnasia Rítmica

Objetivo: Instruir con conocimientos básicos sobre programas de formación para adult@s mayores.

3.3 Conferencias en Salud

Objetivo: Desarrollar diversos temas de salud y actividad física, los cuales son de interés para los adult@s mayores.

3.4 Curso de Reingeniería

En coordinación con la Universidad Francisco Marroquín

Objetivo: Capacitar al adult@ mayor de manera que esté apto para su reinsertión laboral, en la sociedad.

4. De Servicio

4.1 Abuelas y Abuelos Voluntarios

Objetivo: Establecer un programa de voluntariado de adult@s mayores, que apoyen las actividades físicas, deportivas, recreativas y de servicio a la comunidad. /²³

Cobertura del Programa

Todos los sub-programas se imparten a personas mayores de 50 años, siendo este el único requisito que deben llenar. Las zonas donde se imparten los programas son: 1, 5, 7, 21, y Antigua Guatemala. Algunas actividades se realizan en San Marcos, La Democracia Escuintla, Chimaltenango y Antigua Guatemala. Además se coordinan algunas actividades con otras instituciones entre las cuales se pueden mencionar; La Asociación de Geriatría, La Liga del Corazón y Hogares de Ancian@s.

A nivel metropolitano, los sub-programas cubren una población aproximada de 5,000 personas permanentemente, teniendo la libertad de participar en todas las actividades que sean de su interés.

²³ Prog. De Atención al Adult@ Mayor. Minist. de Cultura y Deportes. Memoria de 1999. Pp 7-19

Personal que labora en la Institución

- Doctor Romeo Ordoñez, quien es internista y miembro de la Asociación de Geriatría de Guatemala, creador y coordinador del programa.
- Una asistente del programa quien también es psicóloga.
- Un maestro de Tai Chi.
- Un instructor de Pintura.
- 3 técnicos en Actividad Física.
- Una Instructora de Gimnasia.
- Una maestra de Aeróbicos.

También se cuenta con voluntarios en actividades relacionadas a danza, teatro, manualidades.

CAPITULO III

ANALISIS DE LOS PROGRAMAS DE RECREACION Y CAPACITACION PARA EL ADULT@ MAYOR

Las actividades que el ser humano desarrolla diariamente se ven influenciadas por las condiciones sociales, ambientales y económicas, ocasionándole desgaste físico y mental, por lo que necesita la regeneración de fuerzas gastadas. Sin la regeneración de esas fuerzas o el descanso no se puede continuar con las labores diarias.

Las personas que regularmente desarrollan un trabajo rutinario necesitan un cambio de actividad, es allí donde puede darse lugar a la recreación.

1. Importancia de la Recreación

El término recreación, se refiere a la "acción y efecto de recrear o recrearse, divertirse, deleitarse, alegrar... sería el desenvolvimiento placentero y espontaneo del hombre en el tiempo libre, con tendencias a satisfacer ansias psicofísicas de descanso, entretenimiento, expresión aventura y socialización"/²⁴

Es importante que el hombre realice cualquier actividad que no conlleve trabajo o esfuerzo físico y que por el contrario le proporcione alegría, placer, distracción y gusto al realizarla para que esta pueda cumplir con una acción reparadora.

²⁴ Deporte Andaluz, del Deporte. Boletín Informativo, No. 37. Pp 48

Para las personas mayores actividades de tipo manual puede ayudarles a distraer su mente y ejercitar sus músculos.

Las actividades al aire libre, como cultivar una huerta, criar aves u otros animales o cuidar del jardín son actividades que los adult@s mayores pueden practicar y sentirse útiles dentro del hogar, darles la oportunidad de cumplir con ciertas responsabilidades contribuirá a su bienestar emocional.

Según el Dr. John H. Finley, la recreación " ... es lo suficientemente amplio como para incluir el juego en todas las expresiones, y también muchas otras actividades que no se consideran generalmente como juego, la música, el teatro, las artesanías, etc. O cualquier actividad libre y especialmente, la creadora para el perfeccionamiento de la vida"/²⁵

Es importante darle lugar a la creatividad y al desarrollo de habilidades propias dentro del tiempo de la recreación, lo cual permitirá que las actividades sean más placenteras para las personas mayores.

La libertad a escoger y decidir que actividad van a realizar es necesaria para que las personas aprendan y disfruten de su tiempo libre, las cuales en muchos casos persiguen fines de rehabilitación.

2. Tipos de Programas

En su libro Gerontocultura, el Dr. Manuel Antonio Girón Mena, describe los derechos de la vejez, entre los cuales hace mención la recreación. El geriatra considera que la vejez debe caracterizarse por ser dinámica y creadora.

²⁵ Morales Córdova, Jesús. Noriega Editores. Editorial Lemusa. Primera Edición 1990. Pp 15

Un buen programa de recreación debe llamar la atención de las personas, invitarles y motivarles a participar, debe tener la capacidad de mejorar su salud física y emocional, debe caracterizarse por el dinamismo y la alegría.

Debe tomarse en cuenta lo siguiente:

- Implementar programas educativos, para actualizar conocimientos, los cuales pueden ser útiles para aquellos que aún laboran o simplemente de entretenimiento para otros.
- Programas culturales, que desarrollen el interés en conocer aspectos importantes de la historia y cultura propia de nuestro país, descubrir habilidades para el teatro y la música. También pueden realizarse visitas a museos, exposiciones, bibliotecas etc.
- Programas deportivos y gimnasia, estos deben adaptarse a la edad y bajo supervisión médica, permite reforzar los músculos, flexibilizar las articulaciones, mejorando la salud física y emocional. También las caminatas son de suma importancia, estas mejoran el rendimiento cardiovascular y muscular.
- El turismo es muy importante para los adult@s mayores, compartir con personas afines a ellos, les da seguridad y confianza. Nuestro país permite por sus características geográficas, sus tradiciones y festividades culturales, oportunidades turísticas, en las cuales el adult@ puede participar sin problemas.

Algunas características de la recreación son:

- Organizada
- Creativa

- Natural
- Deseada
- Permanente
- Produce satisfacción inmediata.
- Tomar en cuenta deportes y costumbres.
- Tomar en cuenta edad e intereses de los participantes.
- Adaptar como centros, hogares, escuelas, iglesias, centros sociales, parques, etc.

En el hogar la familia debe brindar a sus mayores de todos los medios posibles para proteger y mejorar sus condiciones de vida. Es en el hogar donde deben fortalecerse los valores, las expresiones de afecto, la consideración, la confianza, el amor y en especial la solidaridad.

Sin embargo la sociedad guatemalteca por sus características socio culturales el adult@ mayor no recibe la atención debida, con frecuencia los vemos no solo cuidando de los nietos, sino realizando las tareas domésticas, las cuales son pesadas y agotadoras.

Se deben aprovechar todos los recursos que estén disponibles para brindar entretenimiento a l@s mayores, sin que esto afecte la economía del hogar, entre las actividades que deben fomentarse son la lectura, las manualidades, la caminata, etc.

Para iniciar un programa de recreación para adult@s se debe investigar si dentro de la comunidad, barrio o colonia, hay algún grupo organizado que se reúna para compartir inquietudes e intereses comunes.

3. Importancia de la Capacitación

Capacitación se entiende como “la acción sistemática de preparar o rehabilitar a todos y cada un@ de l@s miembros que conforman un grupo, para prepararse a desempeñar los diferentes roles que les corresponde, tanto a nivel grupal como en su medio social y poder enfrentarse a la realidad cambiante de manera consciente y reflexiva y así contribuir al desarrollo de los integrantes del grupo y de su comunidad para que puedan analizar y accionar en su realidad concreta”./²⁶

El ser humano para desarrollar eficazmente su rol en la sociedad, necesita de la constante capacitación . De acuerdo a su labor profesional o a las tareas que desarrolla diariamente requiere de actualizar sus conocimientos para lograr ser competitivo dentro de la sociedad.

Para el adult@ mayor la capacitación debe ser aún mayor, ya que en la sociedad guatemalteca se da la discriminación por edad, por lo que se percibe la necesidad de prepararse aún más. La falta de educación formal es una de las causas del alto porcentaje de personas en la economía informal, que aunque son economicamente activos, no tienen mayores expectativas en el futuro.

Es común ver que los adult@s mayores que no gozan de pensión alguna trabajan hasta avanzada edad, sin importar sus condiciones físicas.

Es importante capacitar al adult@ mayor desde mucho antes de cesar su actividad laboral, ya que debe estar preparado para los cambios que se darán en esa etapa de su vida. Uno de los peligros a los que se enfrentan es la soledad y a no ocupar correctamente el tiempo libre con lo cual caen en la ociosidad e inactividad provocando muchas veces crisis depresivas, que no son fáciles de superar.

²⁶ Calderón Pérez, Felipe de Jesús. Consideraciones Generales sobre Capacitación de Grupo. E.T.S Serie Cuadernos Didácticos. Pp 17

El adult@ mayor debe ser instruido para asumir de manera consciente y positiva su vejez, es una etapa de la vida que debe vivirse digna y decorosamente.

La capacitación ocupacional es una alternativa que puede propiciar en l@s adult@s nuevas actitudes frente a su vejez y a los cambios propios de su edad.

La capacitación efectiva es aquella que motiva a tomar acciones y desarrollar todas aquellas capacidades que han estado dormidas y que toda persona posee. Persigue habilitar a la persona de todo su potencial, para desarrollar labores de acuerdo a sus posibilidades y que le permitan su independencia.

4. Programas de Capacitación

En Guatemala el tema de capacitación para adult@s no ha tenido la atención debida, la carencia de programas evidencia la poca importancia que se le da a la necesidad de reinserción laboral del adult@ mayor.

El programa "es un instrumento destinado a facilitar el logro de los objetivos y metas definidos por un plan general, a través de la fijación de ciertos objetivos y metas de carácter más específico que serán alcanzados mediante la ejecución de un conjunto de acciones integradas denominadas proyectos".²⁷

Es importante que los programas que se formulen a nivel gubernamental y no gubernamental, respondan a las necesidades sentidas de los adult@s mayores, estos deben cumplir con un plan previamente definido.

²⁷ Espinosa Vergara, Mario. Programación. Elementos sencillos de Programación para uso de Promotores y Trabajad@res Sociales. Asmar Editore. San José Costa Rica. 1977. Pp 47.

El artículo 24 de la Ley de Protección para las personas de la Tercera Edad, asigna a "el Ministerio de Trabajo y Previsión Social promover cursos de capacitación a personas mayores de manera que estén aptos para seguir siendo productivos" /²⁸ Sin embargo esto no se lleva a cabo, ya que no existe ningún departamento que atienda casos de la población mayor.

El área de atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, cuenta con un grupo de adult@s, que reciben un Diplomado de Reingeniería y Computación, impartido y avalado por la Universidad Francisco Marroquín.

Cuentan con un curso de manualidades para señoras mayores, quienes elaboran artículos para la venta, que contribuyen a generar ingresos personales.

Educación al adult@ mayor sobre diversos problemas de salud que afectan su cuerpo, una vez por mes, en coordinación con otras instituciones del ramo de la medicina.

Abuelos y abuelas por la salud, es otro ejemplo de trabajo voluntario, donde l@s adult@s mayores son capacitad@s sobre primeros auxilios, teniendo la oportunidad de servir en campañas de salud y vacunación.

La Comisión Nacional contra el Maltrato Infantil (CONACMI), implementó una campaña de prevención contra el maltrato infantil y violencia contra niñ@s creando una línea telefónica, La Línea de la Ternura, (253-7071) atendida por Abuelas por el Buen Trato. Este es un trabajo voluntario, consistiendo en la capacitación intensiva sobre psicología, autoestima y prevención del maltrato.

Participan en el programa 14 abuelas, atendiendo de lunes a viernes en horas hábiles. Pudiendo beneficiarse con la Línea de la Ternura, padres de familia,

²⁸ Op. Cit. Artículo 24

maestr@s y niñ@s , quienes son escuchados y referidos a una institución según el caso.

El Centro de Atención Medica para Pensionados (CAMIP), incluye en sus actividades, cursos de manualidades para sus pensionados, pero no cuenta con capacitación formal con fines de reinserción laboral.

El Instituto de Previsión Militar imparte cursos de capacitación, terapia ocupacional y recreación, pero es exclusivamente a sus afiliados y pensionados.

5. Participación de los adult@s mayores en los Programas

Los adult@s mayores tienen la disposición de participar en programas específicos para su edad, pero estos son mínimos. La participación del adult@ en grupos que comparten los mismos intereses y necesidades, produce efectos muy importantes en sus actitudes y conductas, frente a la vejez y sus implicaciones.

El compartir sus experiencias, contribuyen a sus relaciones interpersonales, mejorando su estado anímico y superan sentimientos depresivos.

6. Centros Recreativos

En Guatemala el derecho a recreación es limitado. Las condiciones socio-económicas, difícilmente permiten a las familias satisfacer necesidades de salud, vivienda, alimentación, por lo que la recreación no es prioritaria. El derecho a recreación solamente esta al alcance de ciertos grupos de la población.

El Artículo 30 de la Ley de Protección a la persona de la Tercera Edad, establece que el Estado permitirá el ingreso de adult@s mayores a centros de recreación, en forma gratuita, / .²⁹

²⁹ Op. Cit. Artículo 30

Sin embargo esto no se lleva a cabo ya que no existen centros de recreación, los existentes son excluyentes, ya que solamente tienen acceso aquellos que han trabajado en la iniciativa privada o son jubilados del Estado.

El adult@ mayor con frecuencia visita los parques, como medio de distracción, los cuales no tienen los requerimientos necesarios.

Es importante la creación de centros que brinden un ambiente agradable y ameno, en donde el adult@ mayor cuente con diversas actividades tanto al aire libre, como actividades de salón. Una vez más se ve la importancia de crear organizaciones que permitan al adult@ hacer buen uso del tiempo libre.

Guatemala carece de infraestructura adecuada que satisfaga una necesidad tan importante en el adult@ mayor.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS (Relación teoría - práctica)

La población de adult@s mayores en Guatemala ha sido considerada como objeto de análisis por tratarse de un grupo excluido en algunos casos del ámbito familiar y en la gran mayoría de los escenarios sociales en que se desenvuelve la vida diaria.

Los objetivos generales de la investigación fueron establecer el marco institucional que atiende al adult@ mayor, y contribuir al estudio de su problemática en la sociedad guatemalteca.

La investigación de campo se realizó con la población atendida por el Area de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes. Considerando hipotéticamente que este no tiene cobertura nacional por falta de programas de divulgación y poco recurso humano calificado.

El universo de estudio se situó en el área metropolitana de Guatemala, con un total de 5,000 personas y la muestra objeto de análisis fueron 210 personas, que participan en los diferentes sub- programas de atención del Ministerio de Cultura y Deportes.

Asimismo se tomo una muestra de 100 personas, en cinco zonas no cubiertas por el Ministerio de Cultura y Deportes, para establecer el grado de conocimiento que la población tiene sobre el programa.

Para recabar la información se hizo uso de la boleta de investigación. Los datos generales de la misma responden a un ordenamiento por intervalos que en este caso se considero a partir de los 50 años, ya que el Ministerio de Cultura y Deportes establece que a partir de dicha edad pueden incorporarse a los programas. De las personas entrevistadas 4 son menores de 50 años, que han tenido autorización para participar por razones estrictamente médicas, sean estas por problemas físicos como la osteoporosis o emocionales como depresión.

Distribución de la población Adult@ Mayor

Es importante revisar la distribución por sexo que nos muestra que las mujeres tiene mayor participación en los sub-programas siendo esta de un 91.4%, y los hombres solamente un 8.6%. La poca participación de los hombres se debe a que ser adulto mayor hombre, no es un factor determinante para que cesen su actividad productiva, ya que la mayoría de hombres trabajan a edades avanzadas, participando únicamente en actividades que se desarrollan los fines de semana. También influye el aspecto cultural, no es común ver a hombres mayores compartiendo una clase de gimnasia rítmica con mujeres.

Por el contrario las mujeres que en su mayoría se dedican a realizar tareas del hogar, planifican su tiempo de manera que puedan asistir a los diferentes actividades, y cumplir al mismo tiempo con sus tareas diarias.

En el aspecto educativo, en la población entrevistada sobresale la educación media (maestras, secretarias, peritos contadores, bachilleres, enfermeras, etc.) con un 42.9% estos no necesariamente han ejercido su profesión.

Cuentan con educación primaria un 29%. Educación básica 18.1%, universitaria únicamente 9.5% y analfabeta 0.5%.

Es importante destacar que según el censo de 1994, en la población guatemalteca hay un 62% de adult@s mayores analfab@tas, esto contrasta con el alto

porcentaje (42.9%) de adult@s con educación media, que participa en los sub-programas del Ministerio de Cultura y Deportes, lo que podría ser un indicador de que estos no están siendo promovidos de manera que se logre la participación de la mayoría de la población que no cuenta con los recursos económicos para satisfacer sus necesidades de recreación y esparcimiento, que es a quienes esta dirigido este Programa.

Otro aspecto importante de mencionar es que el analfabetismo limita significativamente las posibilidades de acceso e información de los servicios a los que podrían disponer los adult@s mayores.

En relación a las zonas donde residen los participantes el mayor porcentaje se encontró en la zona 7, donde se ubican dos escuelas de gimnasia, pero es importante destacar que l@s participantes se movilizan de diversas zonas y municipios.

El Ministerio de Cultura y Deportes, cuenta con una escuela de gimnasia en las zonas 1, 5, 19 y 21 y dos en la zona 7, estas son pocas tomando en cuenta que la población adult@ mayor (60 años y +) del área urbana era para 1994 de 202,004 personas, sin tomar en cuenta l@s comprendidas de 50 a 59 años.

Debido a las condiciones económicas precarias en las que vive el adult@ mayor en Guatemala, desplazarse de una zona a otra 3 veces por semana, representa un gasto fuerte en transporte por lo que limita a muchos adult@s beneficiarse participando en los sub-programas.

Sin embargo para un grupo pequeño la distancia no es barrera para participar, ya que residen en municipios como Villa Nueva, Santa Elena Barillas y Mixco. De allí la importancia que tiene contar con programas de divulgación y promoción para dar a conocer el programa de Atención al Adult@ Mayor y abrir espacios

institucionales autosostenibles que permitan satisfacer las necesidades de la población mayor.

La boleta de investigación contaba con aspectos específicos sobre recreación y capacitación. Como ya se ha dicho en el capítulo I, el adult@ mayor que desarrolla una vida activa en lo físico, social y psicológico tiene una mejor calidad de vida y un buen programa de atención para esta población debe incluir estas condiciones dentro de sus actividades.

Estudios demuestran que la práctica regular de ejercicios mejora el funcionamiento cardíaco y respiratorio, ayuda a prevenir la osteoporosis y las atrofi@s musculares, también disminuye la susceptibilidad a la depresión.

Sub-programas que Desarrolla el Ministerio de Cultura y Deportes

El adult@ mayor guatemalteco@ que no dispone de pensión alguna o servicios médicos, no cuenta con instituciones gubernamentales que contribuyan a satisfacer sus necesidades de manera integral y como parte de ello la recreación.

El Ministerio de Cultura y Deportes a través del Área de Atención al Adult@ Mayor cuenta con un amplio programa, que permite a la población adult@ mayor elegir de acuerdo a sus necesidades e intereses los sub-programas en los que participarán.

El Programa ofrece actividades de tipo cultural, artísticas, promoción de la actividad física y recreativas y de salud.

De acuerdo a la respuesta de l@s entrevistad@s el sub-programa de mayor importancia para l@s mism@s es la Escuela de gimnasia rítmica y baile, que tiene una participación del 81.9%. Las clases se imparten en 5 zonas de la capital, una

hora 2 ó 3 veces por semana en horarios de 7:00 a 12:00 horas, por lo que brinda la comodidad de elegir el horario a conveniencia de l@s participantes.

La gimnasia y el baile adaptado al adult@ mayor es un medio atractivo y ameno de ejercitar el cuerpo, proporciona asimismo un ambiente agradable, propicio para las buenas relaciones interpersonales.

Las respuestas de l@s entrevistad@s evidencia la satisfacción que tienen con las clases de gimnasia ya que en la sociedad guatemalteca no es común que los gimnasios impartan clases específicas para adult@s mayores, estos están diseñados para gente joven.

Otra actividad que logra un alto porcentaje de participantes son las excursiones (38.1) las cuales proporcionan la oportunidad de conocer lugares turísticos dentro país, como fuera del mismo. Ejemplificando lo anterior diremos que han visitado los Centros recreativos de Arana Osorio, Casa Contenta, Atanasio Tzul.

También han realizado intercambios con grupos de adult@s mayores de San Salvador, San José Costa Rica y la Habana Cuba, esto permite la convivencia con la naturaleza y ante todo con personas que comparten los mismos intereses y necesidades.

La práctica de las caminatas y el montañismo cuenta con una alta participación (34.8%), estas permiten la participación de adult@s que por diversas razones no toman parte de otras actividades que se llevan a cabo durante la semana.

De acuerdo a la Revista Salud Mundial, de la OMS, las caminatas y marcha rápida, mejora el rendimiento cardiovascular y muscular en personas de 70 a 80 años. Les ayuda a vencer temores tales como, cruzar una calle transitada, mejora la capacidad de independencia y de acción social.

Es importante que el adult@ mayor practique algún tipo de ejercicios, si no tiene acceso a estos en grupo, la caminata es un deporte completo, ya que puede ejercitar todo su cuerpo, permitiéndole rehabilitarse de enfermedades pulmonares, del corazón, articulares entre otras.

Uno de los sub-programas de vital importancia que el Ministerio de Cultura y Deportes promueve es el de las Conferencias de la Salud, en el cual se informa y educa al adult@ mayor sobre las enfermedades y temas propios de la vejez, tales como La Nutrición en el adult@ mayor, y como los hábitos alimenticios influyen en el estado de salud. La prevención de enfermedades cardiovasculares, problemas visuales y auditivos, la diabetes, la osteoporosis y otros padecimientos crónicos. La sexualidad también es un tema del interés para el adult@ mayor.

De acuerdo a la respuesta de l@s entrevistad@s las conferencias son importantes, ya que se les proporciona información sobre riesgos y peligros de las enfermedades si no se controlan, este les ayuda a tener un mejor control, tomar precauciones dentro del hogar, en general autocuidarse y mejorar su calidad de vida. Entre las sugerencias que aportan l@s participantes son las de que se les proporcione información escrita.

La Escuela de Tai chi, es otro de los sub-programas que atrae la participación de un grupo considerable de adult@s mayores (23.8%). Esta imparte sus clases de martes a viernes de 8:00 a 11:00 una hora diaria, en tres grupos diferentes, principiantes, intermedios y avanzados.

El Tai chi es una de las más antiguas y completas formas de ejercicio. La práctica de los movimientos lentos y armoniosos del Tai chi, ayudan a fomentar una tranquilidad mental y vitalidad física, es además utilizado como tratamiento psicoterapéutico para curar lesiones, ayuda en cierto grado a la recuperación de personas que sufren de asma, reumatismo, estrés, problemas gastrointestinales y enfermedades del corazón.

De acuerdo con el testimonio de l@s entrevistad@s, el Tai chi requiere disciplina, concentración y una actitud positiva. Un adulto mayor lo expresa así “el Tai chi mejora la salud a través de los ejercicios respiratorios y prolonga la vida, le da tranquilidad y paz”.³⁰

En la escuela de Tai chi se observa más la presencia de los hombres que en otro sub-programa. Entre los beneficios que los mismos han recibido, están haber superado problemas de salud y mejorado su estado de ánimo.

Un aspecto básico y de gran importancia para l@s participantes es el trato especial del maestro con cada grupo, desarrollando una relación carismática basada en el servicio, respeto y cordialidad.

Individualmente l@s entrevistad@s expresaron su admiración por la dedicación del maestro en las clases, quienes reciben motivación no solo a continuar con las clases, sino a sobrellevar los cambios que se dan en la vejez.

Se observó que dentro de los grupos de Tai chi se desarrolla un ambiente de amistad, compañerismo y ayuda mutua, l@s participantes expresan que hay mucha unión y espiritualidad. También se organizan para celebrar cumpleaños y realizar excursiones.

Dentro del Programa también se promueven los valores culturales, como es el amor a la marimba, quincenalmente se lleva a cabo el Club de Baile con Marimba, se realiza días sábados de 10:00 a 16:00 horas, de forma gratuita.

La institución gestiona la participación de las marimbas de diferentes instituciones gubernamentales.

³⁰ Participante de la clase de Tai chi.

L@s adult@s mayores pueden llegar con o sin pareja, es interesante que no solo se promueve el baile y se escucha marimba, sino que es un espacio y un ambiente propicio para conversar, cultivar la amistad y las relaciones interpersonales.

El Club de Baile con Marimba tiene una asistencia de 22.9% de l@s entrevistad@s.

Recientemente se llevo a cabo la II Feria Nacional de Abuelas y Abuelos, en el Teatro Nacional, Miguel Angel Asturias los días 29 y 30 de julio del presente año, organizado por el Ministerio de Cultura y Deportes, Ministerio de Salud Publica y Asistencia Social y el Centro de Atención Medica Integral para Pensionados, esta se realizó con el propósito de dar a conocer a la población cuáles son las organizaciones que trabajan con la población mayor.

Asímismo que el adult@ mayor, se informara sobre las instituciones que están a su alcance y los servicios que estos pueden prestarles. A través de la feria se tuvo la oportunidad de concientizar a la población sobre la situación real del adult@ mayor. Promover la convivencia entre adult@s y sus familias. Sensibilizar a las instituciones para que promuevan programas dirigidos al adult@ mayor y fortalecer a aquellas que ya trabajan con este sector de la población.

L@s participantes tuvieron la oportunidad de realizar algunas demostraciones de las actividades que regularmente realizan, y mostrar en alguna medida las capacidades y potencialidades que poseen.

Con eventos como estos el adult@ mayor gana el respeto y admiración de la sociedad en general y se promueve su valorización a nivel familiar y social.

En menor porcentaje se da la participación en los demás sub-programas, lo cual no significa que tengan menor importancia, cada uno satisface las necesidades de sus participantes, de acuerdo a sus contenidos y características específicas.

Se considera que esto se debe a que la mayoría de las actividades se realizan en la zona central, lo que se convierte en una limitante. Otra de las razones, es que la mayoría de las participante son mujeres, amas de casa, quienes tienen obligaciones y responsabilidades dentro del hogar y no disponen de mucho tiempo.

Como se ha dicho anteriormente el Ministerio de Cultura y Deportes cuenta con una amplia gama de sub-programas y actividades específicamente para la población mayor, permitiéndoles elegir y participar libre y activamente en todos los que sean de su interés.

Uno de los cuestionamientos muy importantes de la boleta de investigación era si consideraban que su participación en los sub-programas contribuía a su bienestar físico y social. De acuerdo a la respuesta de los entrevistados el 100% respondió que los beneficios recibidos son en forma integral.

El 96.2% de los entrevistados consideran que han mejorado sus condiciones de salud, ya que el ejercicio dirigido, en grupo y acompañado de la música es una buena combinación que los motiva a ser constantes en sus clases. De acuerdo con el testimonio de las personas la actividad física les ha ayudado a mejorar su estado de ánimo y superar etapas depresivas.

La depresión es un estado de melancolía que hace perder el ánimo, se caracteriza por la tristeza, pérdida del sueño, falta de apetito, aislamiento, pérdida de energía y en casos severos pérdida de la memoria.

Según algunos expertos es preocupante que un tema tan importante como lo es la depresión en l@s ancian@s, pase casi desapercibido y que en muchos casos ni son detectados por los médicos. La depresión puede ser ocasionada por la pérdida de un familiar, cónyuge o hijos o simplemente aparece sin ninguna explicación.

De allí la importancia de que el adult@ participe en grupos afines a su edad.

Durante la investigación con frecuencia las entrevistadas expresaron frases como las siguientes: “yo estaba muerta en vida”, “yo dedique mi vida a mi familia y a servir a los demás, ahora pienso en mi y esto nadie me lo quita”. Es interesante escuchar como personas mayores reconozcan que han superado crisis depresivas, que valoran su vida aún en el ocaso de la misma, que han recobrado su autoestima a través de un programa de recreación.

Por otro lado, un 89% de l@s entrevistad@s consideran que los sub-programas son un centro de socialización que les ayudan a relacionarse con los demás, el ambiente en que se desarrollan las actividades es ameno, alegre, conocen a muchas personas, se hacen amigos.

Se organizan por escuelas, celebran cumpleaños a los instructores con quienes tienen muy buena relación, cualquier motivo es una oportunidad para celebrar, le dan la despedida a su instructor, en palabras de una participante “hay que dar lugar a la camaradería”. Cada escuela tiene una representante para participar en la elección de reina del programa.

El 56.7% de l@s participantes también consideran que las actividades les da la oportunidad de entretenerse al mismo tiempo que ejercitan su cuerpo y comparten con otras personas con necesidades e intereses comunes y se olvidan de los problemas de la casa, la familia o la difícil situación económica, en la que se vive actualmente.

Es importante mencionar que como se ha dicho anteriormente, el adult@ mayor no cuenta con los servicios necesarios que satisfagan sus necesidades, es por ello que el Programa de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, cumple en cierta medida con esa función.

Para la mayoría de l@s entrevistad@s, los sub-programas son una forma de tratamiento o prevención de enfermedades, físicas y emocionales que se logra a través de la recreación por lo que resulta agradable y entretenido, es un tiempo donde se pueden descargar preocupaciones y tensiones ocasionadas por las tareas diarias.

Asimismo un 55.7% opina que es un medio para aprender, no solo a ejercitar el cuerpo tomando precauciones para no ponerse en riesgo, sino que también a sobre llevar los cambios normales que se darán en su vida, según la opinión de muchos de ellos “se llega a viejo y no se deja de aprender”, “hay que aprender a como vivir mejor nuestros últimos días”.

En general l@s entrevistad@s opinan que los sub-programas contribuyen a mejorar su calidad de vida, tanto a nivel personal como familiar, ya que su actitud dentro del hogar ha mejorado, tienen más confianza y seguridad en sí mismos a pesar de los cambios relacionados con la edad.

L@s entrevistad@s consideran importante implementar actividades sociales, tener juegos de salón y de mesa. Asimismo interaccionar en actividades sociales y culturales entre las diferentes escuelas.

La necesidad de implementar un programa de divulgación y promoción que de a conocer los servicios y actividades del Area de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes y que tenga como objetivo central motivar al adult@ a que participe, se informe y haga uso de los servicios que presta el programa, es confirmada por la población entrevistada de l@s cuales el 69% supo del programa por comunicación de amig@s y vecin@s.

Por otro lado el periódico es el medio de comunicación social por el que un 19.5% de l@s entrevistad@s se ha informado del programa. Otro medio de divulgación importante que hicieron mención l@s entrevistad@s, es el testimonio de algún

familiar que conoce o participa en alguno de los sub-programas, el cual es un 14.3%.

Una minoría ha tenido conocimiento por medio de la radio, su médico o algún otro medio de comunicación, por tal razón se observa que es necesario crear estrategias de promoción y divulgación.

Como parte de la investigación se cuestionó a l@s entrevistad@s sobre cual era su apreciación para que el programa se amplíe a otras zonas de la capital, considerando las siguientes variables; muy importante, importante, poco importante o nada importante.

El 92.4% consideran que es muy importante que el programa se amplíe no solo a otras zonas sino al interior de la capital, ya que los beneficios que ellos reciben, es importante que el mayor número de adult@s lo puedan recibir, tomando en cuenta que el adult@ mayor del interior esta en peores condiciones, desprotegido totalmente y sin servicios que ayuden a mejorar su calidad de vida.

El 7.6% consideró que era importante ya que solo 5 zonas de las 20 existentes es poca cobertura, tomando en cuenta que demográficamente la ciudad ha crecido aceleradamente, las distancias se hacen más largas y el traslado ocasiona gastos de transporte, afectando la economía del adult@ mayor que de por sí es precaria.

Estratificación Social

En cuanto a la población atendida por el Programa de Atención al Adult@ Mayor, se observó en las diferentes escuelas que l@s participantes son de condición media y diferente nivel educativo por lo que podría haber diversidad de gustos e intereses en cuanto a las actividades que se realizan, por tal razón se incluyó una

interrogante sobre que otro tipo de actividades les gustaría que se incluyeran en el programa, obteniendo como resultado que el 70% considera que este ofrece variedad y no le cambiarían nada, lo que hace falta es tiempo para aprovechar todas las actividades.

Sin embargo un 30% opina que están satisfechos, pero consideran necesario incluir otras actividades como lo es la natación que es un deporte bastante completo, que permite ejercitar la mayoría de los músculos y que es utilizada con fines terapéuticos, es muy importante para personas con problemas respiratorios y pulmonares. Además es un medio de relajación muy efectivo en adult@s mayores.

Otra actividad que les gustaría realizar son jornadas médicas, que les de la oportunidad de recibir atención médica, ya que estos son de muy alto costo.

L@s entrevistad@s también mostraron interés en que se incluya dentro del curso de manualidades el tejido, costura, cocina, belleza. Asimismo ven la necesidad de recibir con más frecuencia charlas sobre autoestima, relaciones humanas y tener más conocimiento sobre sus derechos y la Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad.

En general la población está satisfecha con el servicio que presta el Area de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, y solicitan que los sub-programas se mantengan y de ser posible que todas las actividades se realicen en todas las escuelas.

En este análisis se confirma la hipótesis, que los programas promueven la valoración de habilidades y capacidades del adult@ mayor, pero estos no tienen cobertura. Sin embargo su importancia radica en que la población beneficiada es en su mayoría la que no dispone de otro tipo de servicios específicos para su edad.

Un último aspecto de la boleta de investigación fue conocer a que actividad dedicarían el tiempo l@s entrevistad@s, si no participaran en el programa, obtenido como resultado que el 63.8% dedicarían su tiempo a realizar sus tareas domésticas, sin tomar un tiempo específico para realizar ejercicios o alguna otra actividad que cumpla con la función recreativa.

El 34.8% respondió que además de realizar tareas de la casa, también realizan trabajos de voluntariado como visitas a hospitales, dar clases de catecismo en escuelas o iglesias, algún trabajo comunitario, trabajos de jardinería, etc.

Asimismo, un 30% de l@s entrevistad@s aún trabajan, realizando trabajos a medio tiempo, por ejemplo modistas, ventas de comida y diversos artículos, enfermeras, etc.

Es importante aclarar que algunas interrogantes de la encuesta podrían tener como respuesta más de una variable.

**ANALISIS DE ENTREVISTAS REALIZADAS A
PERSONAS QUE NO PARTICIPAN
EN EL PROGRAMA DEL MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES**

Para realizar una investigación más objetiva y establecer conclusiones más precisas sobre la necesidad de elaborar un programa de divulgación y promoción se tomó una muestra de 100 personas de 5 zonas diferentes de la ciudad capital, zonas donde el Ministerio de Cultura y Deportes no cuenta con escuelas, las cuales son 2, 3, 6,12,18. La entrevistas se realizaron en parque, tiendas y vecindarios, considerando que esta es la población necesitada de dichos servicios.

El 28% de l@s entrevistad@s están comprendidos entre 56 a 60 años, un 27% en edades de 50 a 55 años. Entre las edades de 61 a 65 años un 17% y en menor porcentaje se encuentran personas de 66 a 80 años.

En cuanto al sexo de l@s entrevistad@s el 70% son mujeres y el 30% hombres, esto debido a que en las mujeres se encontró mayor disposición de colaborar, conversando y brindando información.

En el aspecto educativo, el 52% de las personas contaban únicamente con educación primaria, el 26% con educación básica, el 20% contaba con educación media y solamente 2% con estudios universitarios.

La población entrevistada, la conformaron personas de escasos recursos que debido a sus condiciones socioeconómicas no tuvieron mayores oportunidades de educación y por consiguiente empleos que durante la vejez no les proporcionara una pensión económica, a los que se consideran en mayor situación de riesgo y mayor necesidad de prestación de servicios.

Tomando en cuenta la importancia que tiene para el adult@ mayor participar en un grupo, compartir experiencias y establecer amistades, como medio de mantener un equilibrio físico, social y emocional, se preguntó a l@s entrevistad@s si formaban parte de algún grupo de adult@s mayores, de los cuales el 92% respondió que no, el 8% sí han participado esporádicamente en algunas actividades en iglesias, asociaciones de vecinos, CAMIP y el IPM.

Se observa que no hay una debida divulgación del Programa de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, ya que el 78% de l@s entrevistad@s desconocen de las actividades que realiza el mismo.

Considerando que un programa gubernamental debe ir encaminado a satisfacer las necesidades de los sectores mayoritarios, pues son estos los que carecen de recursos para acceder a algún medio de recreación. El 83% de l@s entrevistad@s expresaron que les gustaría que en su colonia o vecindario contaran con un lugar para reunirse y tener diversas actividades específicas para su edad.

Entre las razones de porque les gustaría que en su localidad hubiera un grupo que realizara actividades específicas para su edad, tenemos que el 50%, opina que les gusta aprender a través de distintas actividades. El 44% considera que sería una buena forma de tener compañerismo y mejorar las relaciones con sus vecinos.

Como medio de distracción y ocupación del tiempo libre señaló el 32% de l@s entrevistad@s.

Un 17 % consideró que no participarían, ya sea por razones de falta de tiempo, poco interés o por considerarse muy viejos para la recreación, lo cual es una manifestación de poca información, baja autoestima o desvalorización del propio adult@ mayor.

En relación a lo expuesto se considera que hay necesidad urgente en el adult@ mayor de ocupar su tiempo en actividades que produzcan cierto beneficio a su propia persona, en lo social, emocional y en el aspecto físico.

Entre las actividades que son de mayor interés para l@s entrevistad@s el 52% expreso que actividades recreativas, como juegos de salón y de actividad física. Al mismo tiempo consideran importante charlas sobre salud y jornadas médicas, así como talleres de capacitación para reinsertarse al campo laboral.

La promoción y divulgación del programa, el 78% de l@s entrevistad@s manifiestan que no conocen ningún tipo de anuncio, afiche, o valla publicitaria, sin embargo el 22% si refiere conocer por medio de la prensa escrita anuncios invitando a participar en las actividades del Programa de Atención al Adult@ Mayor. Asimismo por medio de vecin@s y amig@s que han participado en alguna actividad.

Finalmente se consideró importante conocer la opinión que tienen sobre la situación actual del adult@ mayor en la sociedad guatemalteca, y el trato que recibe de la misma.

El 84% de l@s entrevistad@s consideran que forman un sector discriminado, las autoridades y la sociedad en general ya no les toman en cuenta, se consideran abandonad@s y desvalorizad@s. Much@s son víctimas de malos tratos y burlas de parte de niños y adolescentes. Asimismo se sienten desprotegid@s, sin servicios que ayuden a sus familias, que son de quienes ellos dependen.

Uno de los problemas que ellos consideran es que los padres y maestros ya no enseñan la práctica de los valores como el respeto y amor a los abuel@s y mayores.

No obstante el 13% considera que en algunos casos, el ancian@ cuenta con el apoyo y ayuda de la familia y la responsabilidad de los hijos, pero esto no es siempre así, ya que la mujer anciana es explotada en la casa, realizando trabajos domésticos y cuidando a los nietos y ese trabajo no es valorado. Además la mayoría de los ancian@s no han trabajado formalmente por lo que no cuenta con beneficios de jubilación.

ANALISIS DE BOLETA DIRIGIDA AL PERSONAL DE LA INSTITUCION

Como se ha dicho anteriormente el Ministerio de Cultura y Deportes a través del Area de Atención al Adult@ Mayor, está desarrollando un programa específico que contribuye a mejorar la calidad de vida de los adult@s mayores, por medio de la actividad física.

Se ha hecho un análisis con las personas que toman parte en este programa y con aquell@s que no tenían conocimiento de la existencia de este programa.

Se considera importante conocer aspectos básicos sobre el personal y la preparación que los mismos tienen, para lo cual se elaboró una boleta específica.

El Area de Atención al Adult@ Mayor cuenta entre su personal con el Dr. Romeo Ordoñez, internista y geriatra, miembro de la Asociación Guatemalteca de Geriatría, quién es el fundador del programa, y tiene a su cargo la dirección y coordinación de todo el trabajo relacionado con el mismo, también brinda asesorías a otras entidades relacionadas a el trabajo con adult@s mayores.

Cuenta también entre su personal administrativo con una psicóloga infieri quién es asistente del Dr. Ordoñez, entre sus funciones están la investigación, planificación, organización y dirección. Una secretaria quién además apoya en todas las actividades del programa.

Asimismo las clases de Tai chi son impartidas por un Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, con especialidad en esta disciplina de las artes marciales.

Los sub-programas sobre actividad física y recreación como las clases de gimnasia, baile. Caminatas, capacitación están a cargo de 5 instructores, quienes

entre sus funciones están; enseñar, dirigir, orientar a los participantes a como realizar correctamente sus ejercicios sin ponerse en posición de riesgo y evitar problemas futuros. También la capacitación a personas interesadas por la actividad física está a cargo de los instructores.

El Programa también cuenta con el apoyo de personas que brindan su tiempo, conocimiento y habilidades de forma gratuita, como es el maestro de pintura y la maestra de manualidades quien es también alumna de gimnasia y baile.

El trabajo dentro del campo de la gerontología es muy amplio y se requiere del trabajo multidisciplinario, cada profesional, cualquiera que sea su especialidad, debe recibir preparación especial sobre gerontología, de esta manera se dará un servicio en función de características y necesidades del ancian@, y el equipo de trabajo perseguirá el mismo objetivo.

Al respecto el 50% de l@s profesionales del Programa indicaron que reciben capacitación 1 vez por mes, por otro lado el 50% indicó que la capacitación es constante, sin especificar exactamente la frecuencia.

La capacitación para el personal es de vital importancia, ya que parte de su trabajo es motivar al ancian@ a participar, reforzar sus capacidades y habilidades para ser independiente y valerse por si mismo, el profesional debe ser sensible a las necesidades del ancian@.

Uno de los instructores también considera que es importante capacitarse no solo con los recursos que la institución le provea, sino debe ser por iniciativa personal, buscar las oportunidades de aprendizaje individualmente.

En el adult@ mayor se deben considerar los cambios en el proceso de envejecimiento, y el ejercicio puede alterar la frecuencia cardíaca, la presión arterial o la fuerza muscular, de allí la importancia que los instructores estén

preparados para atender cualquier circunstancia o emergencia en las clases o actividades.

Previo a iniciar una rutina de ejercicios, el Ministerio de Cultura y Deportes, llena una ficha de evaluación médica, del adult@ mayor, para conocer su estado de salud y brindarle seguridad en el desarrollo de los mismos.

Un aspecto importante de la investigación es lo relacionado a las limitantes que existen a nivel institucional para ampliar el Programa a otras zonas de la capital.

El 75% del personal consideró que un factor determinante es el poco recurso humano calificado que cuenta el Area de Atención al Adult@ Mayor, por lo que es difícil ampliar el Programa.

Por otro lado el 62.5% del personal destacó que el poco presupuesto que se le ha asignado al Programa, influye para que las actividades no se realicen como se han planificado, lo que nos indica que hay pocas probabilidades que el Programa se amplíe. Lamentablemente el recorte de presupuesto ha sido motivo para cancelar la reproducción de una serie de trifoliales educativos, para distribuir en toda la república.

De igual forma un 62.5% de l@s profesionales indicaron que otro factor importante que limita el desarrollo de las actividades es que no se cuenta con infraestructura adecuada. Por tal razón han solicitado el apoyo de algunas instituciones locales, como lo son salones comunales e iglesias, quienes prestan sus instalaciones dos a tres veces por semana.

Asimismo se hizo mención de otras limitantes como lo son la falta de equipo de sonido, falta de instrumentos musicales para los ensayos de los grupos musicales, falta de marimbas para el Club de baile con marimba, poco apoyo del Ministerio, falta de sensibilización en la población en general.

Metodología de Divulgación del Programa de Atención al Adult@ Mayor

Finalmente una pregunta clave para la investigación era conocer de parte del personal la metodología que se utiliza para realizar la promoción y divulgación del Programa.

El medio de publicidad usado con mayor frecuencia es el escrito, para lo cual se obtienen espacios gratuitos en el periódico y radio. También se han distribuido volantes y se han realizado reportajes de algunas actividades por medio de televisión y prensa escrita. Uno de los medios más efectivos es la comunicación verbal, de parte de l@s participantes.

Analizando la metodología de divulgación se observa que no existe un programa específico que cumpla con esta función, creando estrategias de acción y asimismo alternativas de solución por lo que en el siguiente capítulo se da a conocer una propuesta metodológica que contribuya a satisfacer esta necesidad institucional.

CAPITULO V

PROPUESTA METODOLOGICA DE INTERVENSIÓN DEL TRABAJAD@R SOCIAL

Caracterización del Adult@ Mayor como grupo Vulnerable

Por sus condiciones de marginación social y la falta de atención a sus necesidades básicas, la difícil situación económica del país, el adult@ mayor conforma un grupo etario vulnerable y en situación de riesgo.

La mayoría de adult@s mayores no tuvieron durante su vida productiva empleos que les otorgara una remuneración económica durante su vejez, ya que formaban parte del sector informal o trabajaban por su cuenta, situación que afecta aún más sus condiciones de vida, convirtiéndose en personas dependientes de sus familias o instituciones benéficas.

Formar parte de una población pasiva contribuye al poco interés de las autoridades de crear programas que ayuden a mejorar la calidad de vida del adult@ mayor.

El adult@ mayor es marginado y olvidado por la sociedad en general, no dándole oportunidades de mejorar en los aspectos de salud, educación, trabajo, en algunos casos la propia familia lo desvaloriza y limita, sin permitirles participar en las decisiones del hogar.

El no cumplir y aplicar la Ley de Protección Para las Personas de la Tercera Edad, siendo este el instrumento que promueve acciones en su beneficio y desarrollo contribuye a su situación de vulnerabilidad.

Otro aspecto importante es la falta grupos organizados de adult@s mayores, que limita la participación y representatividad en la toma de decisiones que afecten su vida como población mayor.

Reconocer la difícil situación de vida de la mayoría de la población adult@ mayor, ha sido una de las motivaciones a escoger este tema de investigación.

Asimismo la admiración y amistad que he tenido con adult@s mayores durante varios años, ha creado un interés personal en conocer un poco sus características y necesidades. La investigación realizada ha sido en gran manera enriquecedora para mi vida personal y profesional.

Los objetivos propuestos para la realización de la investigación fueron alcanzados, los cuales son los siguientes:

Generales

- Establecer cuales son las instituciones que desarrollan programas de atención a las personas adult@s mayores
- Contribuir a la realización de estudios en torno a la problemática que afrontan los adult@s mayores, como un fenómeno prevaeciente en la sociedad guatemalteca.

Específicos

- Conocer los programas de recreación y capacitación que promueve el Area de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes.

- Establecer la importancia que tiene la participación de los adult@s mayores en el Programa que desarrolla la institución.
- Formular una propuesta metodológica de intervención del Trabajad@r Social en el Programa de Recreación y Capacitación del Area de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes.

Las hipótesis planteadas en el diseño de investigación, son:

General

En Guatemala los programas de recreación y capacitación para la población del adult@ mayor, no tienen amplia cobertura, ya que no se proyectan al interior del país, lo que contribuye al estado de marginación de dicha población.

Específica

El Programa de Atención al Adulto May@r que desarrolla el Ministerio de Cultura y Deportes, promueve la valoración de capacidades y habilidades del adult@ mayor, no obstante no cuenta con la debida divulgación, por lo que su cobertura es limitada.

Durante la investigación se aplicó el método inductivo- deductivo, el cual orientó la recopilación de datos bibliográficos y de campo, la sistematización, análisis de los mismos, la interpretación y la elaboración y presentación del informe final.

Estas se comprobaron considerando que existen fuertes limitantes que no permiten la debida promoción y divulgación de los mismos, como es la falta de recursos financieros, humanos y físicos, lo que contribuye a la falta de cobertura.

Por tal razón y para dar respuesta a la necesidad manifestada por l@s entrevistad@s, se formula la siguiente propuesta de intervención profesional del

Trabajad@r Social, que pretende contribuir a la promoción y divulgación del programa.

Problemática de la Población Adult@ Mayor en Guatemala.

En Guatemala la población adult@ mayor se incrementa cada día más, esto debido a la disminución de las tasas de fecundidad y el control de las tasas de mortalidad, con lo cual se eleva la esperanza de vida.

Este sector de la población se encuentra desatendido, sin programas de bienestar social y marginados. Sin tomar en cuenta que la mayoría de ellos, pueden ser activos y productivos si se abren espacios para darles la oportunidad de desarrollar sus habilidades y potencialidades.

Frente a esta problemática el Ministerio de Cultura y Deportes a través del Area de Atención al Adult@ Mayor ha ejecutado durante tres años su Programa de Atención al Adult@ Mayor, desarrollando actividades recreativas por medio de la actividad física, de salud y culturales, el cual contribuye a mejorar la salud física, social y emocional de l@s participantes.

Sin embargo por ser una institución gubernamental, afronta problemas por falta de recursos, que influyen en el desarrollo de las actividades, especialmente en la promoción y divulgación del programa.

A través de la investigación realizada se confirma la necesidad de implementar un programa de divulgación y promoción que permita que un mayor número de adult@s mayores conozcan y se beneficien con los programas.

Entendiendo el Trabajo Social como una práctica social que se auxilia en otras ciencias sociales y que busca a través de la organización, promoción, movilización y autogestión, elevar los niveles de vida de la población, se

considera importante la participación profesional del Trabajad@r Social en los programas de atención al adult@ mayor.

Por lo que debe solicitarse al Ministerio de Cultura y Deportes abrir espacios para que la Escuela de Trabajo Social implemente práctica de grupos en al Institución, permitiéndole la operativización del contenido de la propuesta.

ANALISIS DE LA MATRIZ DE POLITICA SOCIAL 2000 – 2004

Entre los temas tratado por la Matriz de Política Social, se extraerá lo concerniente a la población adult@ mayor.

Grupos Vulnerables

Objetivo

Brindar atención y protección a los grupos vulnerables de la población, niñez, juventud, adult@s mayores y personas con discapacidad, para fortalecer y potenciar sus capacidades, tomando en cuenta la realidad pluricultural y multilingue del país, en el marco de una gestión descentralizada y coordinada institucional e intersectorialmente.

Líneas de Acción	Metas
Elaborar sistemas de información y mapas de focalización de grupos vulnerables.	Poner en marcha y mantener actualizado un sistema de información y mapeo.
Diseñar y poner en marcha un modelo de Bienestar Social, replanteando los programas educativo, ocupacional y de salud integral.	Definir un modelo y ponerlo en marcha, sobre la base de un sistema de indicadores de grupos vulnerables, por área geográfica, edad, sexo y grado de vulnerabilidad.

Con anterioridad se ha caracterizado a la población mayor como un grupo marginado y carente de servicios sociales, de allí la necesidad de crear programas que estimulen el desarrollo de habilidades y destrezas en el adult@, y que puedan ser utilizadas en su propio beneficio.

Poner en marcha un sistema de mapeo, es importante ya que teniendo una información actualizada de la ubicación de grupos de adult@s mayores, puede dirigirse programas específicos (culturales, sociales, educativos, recreativos, etc), tomando en cuenta características de la población, su entorno social y los recursos que esta facilite. También favorece a la integración de otros adult@s que se encuentran en condiciones sedentarias.

Se considera de suma importancia poner en marcha un modelo de Bienestar Social que persiga brindar atención integral al adult@ mayor, sin embargo revisando el tema de salud, la Matriz excluye a la población mayor, siendo este uno de los sectores que no cuentan con programas de atención gratuitos o de bajo costo.

Debe orientarse al adult@ mayor y su familia sobre medidas de autocuidado dentro y fuera del hogar, habilitándola a ser lo más independiente posible.

Una atención adecuada a la población mayor requiere del trabajo multidisciplinario y establecer coordinación con instituciones gubernamentales y no gubernamentales, para brindar oportunidad de participación e integración de todos los adult@s en programas que contribuyan a mejorar sus condiciones de vida.

Objetivo

Promover, facilitar, coordinar y realizar a nivel nacional, iniciativas o acciones a favor de l@s adult@s mayores.

Líneas de Acción	Metas
Apoyar las Reformas necesarias a la Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad.	Reformar la Ley con su respectivo reglamento y establecer los mecanismos para su seguimiento y aplicación.
Institucionalizar la temática del adult@ mayor en las Políticas de Gobierno.	Poner en marcha programas de atención al adult@ mayor a nivel nacional. Establecer sistemas de atención para adult@s mayores en los servicios públicos y privados. Mejorar los sistemas de atención a los jubilados y pensionados.
Fomentar la organización y la participación de l@s adult@s mayores en diferentes actividades que propicien su desarrollo personal y social.	Realizar campañas de sensibilización a nivel familiar, escolar y comunitario en todo el país. Incrementar el número de adult@s mayores que participan en actividades educativas, formativas, socioculturales, deportivas y recreativas.

Es necesario y urgente que la Ley de protección para las Personas de la Tercera Edad, se reforme a favor de todos l@s adult@s mayores, se haga efectiva, se promueva y distribuya a nivel nacional.

Asimismo que los programas se desarrollen a nivel nacional es importante ya que la población rural está en condiciones más desfavorables, totalmente desprotegidos, aislados y marginados de toda atención.

Las organizaciones de la comunidad (comités, iglesias, alcaldías, etc.) deben ser orientadas a formular proyectos que respondan a las necesidades de la población mayor, tomando en cuenta sus aspectos socioeconómicos, culturales, tradiciones, costumbres, utilizándolos como recursos valiosos y propiciar su participación en beneficio personal y comunitario.

De igual forma es necesario mejorar y facilitar los servicios para los jubilados, darles participación en expresar sus necesidades e inquietudes para mejorar las prestaciones y servicios tomando en consideración las dificultades y limitaciones que tienen algunos jubilados.

Para lograr cambios de actitud y romper con estereotipos en la sociedad, es necesario realizar campañas de sensibilización a nivel familiar, escolar y centros de trabajo. La educación del ser humano desde la niñez, permitirá que tome una actitud adecuada y positiva durante la vejez.

Es necesario que se establezcan instituciones públicas de atención al adult@ mayor, desarrollando actividades que les brinde la oportunidad de educarse, capacitarse y recrearse, lo que será una motivación para organizarse y participar activamente.

El Empleo

Objetivo

Promover dentro de un marco de legalidad y equidad el incremento del nivel general del empleo.

Líneas de Acción	Meta
Atender a los trabajadores migrantes y colectivos especiales (desmovilizados, jóvenes, discapacitados y de la Tercera Edad, etc.) Dar atención especial a grupos vulnerables.	Beneficiar a 175.000 trabajadores migrantes.

El empleo es una de las necesidades del adult@ mayor. La falta de educación formal es una de las razones porque las condiciones laborales sean aún más difíciles, la sociedad es cada día más exigente, pues requiere trabajadores calificados, lo que no es posible con la población adult@ mayor. La edad es otro factor determinante en el acceso al empleo, se le da prioridad a los jóvenes, sin considerar la experiencia que el adult@ ha adquirido a través de los años.

La Matriz no contiene metas específicas para la población de la Tercera Edad. La capacitación solamente está enfocada a sectores jóvenes, es importante darles la oportunidad de preparación y así reinsertarse al campo laboral. Para desarrollar trabajos adecuados a su edad y condiciones físicas, implementar talleres de computación, carpintería, zapatería, artesanías, etc, los cuales pueden adaptarse a su tiempo libre.

Los entes responsables deben tomar en cuenta que muchos adult@s mayores están en condiciones físicas de desarrollar diversas tareas y trabajos, es

necesario crear un banco de datos para tener la oportunidad de optar a empleos acordes a sus características y capacidades.

También es necesario que la población mayor sea tomada en cuenta para el acceso de centros recreativos, en forma gratuita, de conformidad con el Artículo 30, inciso a) de la Ley de Protección a las Personas de la Tercera Edad, el cual establece que es una obligación del Estado.

Multiculturalidad e Interculturalidad

Objetivo

Contribuir al fortalecimiento de la identidad nacional en un marco de diversidad, intercambio cultural y convivencia pacífica.

Líneas de Acción	Meta
Ampliar la cobertura de las actividades deportivas y de recreación familiar desde una perspectiva intercultural.	Ejecutar un plan de desarrollo del deporte y la recreación en los 22 departamentos del país. Ejecutar un programa de apoyo técnico y financiero para el deporte. Incrementar los convenios suscritos de cooperación técnica y financiera, en las áreas cultural, deportiva y recreativa. Ejecutar programas orientados a la recreación familiar y uso del tiempo libre, en 200 municipios.

Las actividades culturales, deportivas y recreativas son un medio muy efectivo para lograr la participación de todos los miembros de la familia. La interacción entre hijos y nietos contribuye al bienestar físico y emocional del adult@ mayor.

En este tema no hay líneas de acción específicas para el adult@ mayor, pero como miembro de la familia, pueden adaptarse a sus condiciones. Es necesario que en el área rural se formen grupos recreativos para este sector de la población, tomando en cuenta su riqueza cultural (tradiciones, costumbres, etc.), como un recurso valioso que puede facilitar la participación e integración del adult@.

Misión

Facilitar el proceso de divulgación y promoción del Programa de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, de manera que se amplíe la cobertura y permita la participación de un número mayor de adult@s mayores en los programas mejorando su salud física, social y emocional.

Visión

La integración del adult@ mayor desatendido y carente de servicios a grupos de recreación y capacitación, para propiciar su participación en la reconstrucción de su vida social, emocional y laboral, permitiéndole una vida más segura y digna. La intervención del Trabajad@r Social y equipo multidisciplinario ejecutarán estrategias de trabajo para sensibilizar y concientizar a la población con el fin de mejorar el nivel y calidad de vida del adult@ mayor.

Perfil Institucional de Atención al Adult@ Mayor

- **Facilitar el proceso metodológico de promoción y divulgación del programa a otras zonas de la capital para beneficiar a un número mayor de adult@s mayores.**
- Implementar un equipo multidisciplinario para desarrollar programas de promoción y divulgación.

- Propiciar la participación de diferentes grupos sociales en el desarrollo de actividades de divulgación y promoción.
- Promover la participación activa del adult@ mayor en la organización de diferentes grupos.
- Desarrollar diferentes programas de capacitación, para preparar al adult@ mayor a la reinserción laboral.
- Gestionar espacios publicitarios gratuitos en los medios de comunicación.

Estrategias de trabajo

- Integración de un equipo de trabajo con el apoyo de estudiantes de práctica de grupos de la Escuela de Trabajo Social y otras escuelas o facultades, para establecer lineamientos de trabajo a desarrollar en las diferentes zonas de la capital.
- Involucrar a instituciones sociales de la comunidad, como comités, asociaciones, iglesias, escuelas y grupos como recursos valiosos para sensibilizar a la comunidad sobre las necesidades de la población mayor.
- Desarrollar programas de capacitación, creando condiciones favorables a la participación, aprendizaje y la convivencia para que el adult@ mayor sea actor directo de su propio desarrollo.
- Diseñar suplemento mensual que contenga temas de interés para la población adult@ mayor, promoviendo los programas del Ministerio de Cultura y Deportes motivando a la población a participar en los mismos. Gestionar patrocinio con empresas que tengan como grupo objetivo la población adult@ mayor.

Integración del Equipo Multidisciplinario

Coordinación :	Ministerio de Cultura y Deportes
Ejecución:	Estudiantes de Práctica de Grupos Estudiantes de Actividad Física Estudiantes de Psicología Practicante de Maestra de Educación para el Hogar
Apoyo:	Organizaciones sociales de la comunidad. Voluntariado

El equipo en coordinación con personal del Ministerio de Cultura y Deportes, planificarán, organizarán y ejecutarán actividades que propicien la organización de grupos en diferentes zonas de la ciudad, con el propósito de promocionar y ampliar el Programa, tomando en cuenta que para los estudiantes la práctica es importante en su formación profesional y que es un recurso valioso para la institución.

Actividades de Divulgación

- Publicación de Suplemento Mensual, con temas de interés para el adult@ mayor. (Este incluirá, artículos sobre salud, nutrición, deporte, divulgación sobre las actividades del Ministerio, testimonios, pasatiempos, anuncios de empresas publicitarias, etc.)
- Organización de actividades demostrativas con la participación de miembros de las clases de gimnasia, tai chi, club de baile con marimba, etc.
- Gestionar con empresas la publicación de afiches, volantes y vallas publicitarias en lugares estratégicos.
- Solicitar espacios gratuitos en la radio, noticias y programas de servicio a la comunidad.

- Envío de volantes por correo directo.

Actividades de Capacitación por medio de talleres.

- Autoestima.
- Importancia de la actividad física.
- Reinserción laboral.
- Jardinería
- Floristería
- Voluntariado
- Nutrición / Calidad de Vida
- Técnicas de cerámica
- Artesanías
- Carpintería

Es importante conocer los intereses de los miembros de los grupos, para planificar talleres de acuerdo a sus necesidades. Esto puede realizarse a través de una ficha de interés.

Metodología

Los contenidos de los talleres se desarrollarán de manera teórico-práctico. Se propiciará la participación de los adult@s con técnicas grupales como la observación, presentación, reflexión, etc.

A través de actividades grupales se promoverá la interacción y cooperación entre los adult@s mayores. Las técnicas a utilizar se aplicarán de acuerdo a las características y contenidos de cada taller.

Asimismo se realizarán visitas a diferentes instituciones y empresas para solicitar cooperación en impartir charlas, películas, materiales, insumos. etc.

Destinatarios

Los grupos se formarán con personas mayores de 50 años, sin discriminación alguna.

Recursos

Institucionales

- Ministerio de Cultura y Deportes
- Escuela de Trabajo Social
- Escuela de Psicología
- Escuela Normal de Maestra para el Hogar.
- Escuela de Educación Física.
- Instituciones locales, comités, iglesias, escuelas.

Humanos

- Personal del Ministerio de Cultura y Deportes
- Estudiantes practicantes
- Líderes comunitarios
- Adult@s mayores
- Voluntarios

Financieros

Estos se gestionarán en empresas y Organizaciones Gubernamentales y no Gubernamentales.

Materiales

- De oficina
- Papel, cartulinas, marcadores etc.

Perfil del Trabajad@r Social

- El Trabajad@r Social debe conocer la realidad nacional para dirigir su labor profesional en beneficio de los sectores mayoritarios.
- El Trabajad@r Social debe identificarse y comprometerse con la problemática real del adult@ mayor.
- El Trabajad@r Social debe contar con formación profesional en relación a grupos vulnerables, especialmente adult@ mayor.
- Coordinar con otras instituciones que trabajen con adult@s mayores.
- Elaborar y ejecutar programas y proyectos que contribuyan a la satisfacción de necesidades de la población adult@ mayor.
- Motivar al adult@ mayor a desarrollar sus habilidades y potencialidades.
- Fortalecer el autoestima del adult@ mayor.
- Actualizar constantemente sus conocimientos, con el fin de intervenir adecuadamente en la problemática social que atiende.
- Estimular y propiciar a la participación activa del adult@ mayor en la solución de sus problemas y necesidades.
- Asesorar a grupos de adult@s mayores a buscar alternativas de solución autogestionables.
- Aplicar la ética en su acción profesional.
- Ser sensible a las necesidades de los adult@s mayores.

- Ser paciente, cariñoso y saber escuchar.
- Aplicar valores como la solidaridad, comprensión, tolerancia y respeto en su trabajo.
- Tener iniciativa y creatividad.

CONCLUSIONES

- Las condiciones socioeconómicas y de pobreza de la sociedad guatemalteca inciden en la falta de programas de bienestar social que presten atención a las necesidades de la población adult@ mayor, lo que contribuye a su estado de marginación social.
- Las condiciones de vida del adult@ mayor en Guatemala son precarias, sin servicios básicos que le permitan tener una vida digna y satisfactoria, por lo que es un sector vulnerable y en situación de riesgo social.
- El Area de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, lleva acabo un importante Programa, que contribuye a mejorar la calidad de vida del adut@ mayor, a nivel personal, familiar y comunitaria.
- Los sub-programas que desarrolla el Ministerio de Cultura y Deportes, satisfacen las necesidades de sus participantes, pero este no cuenta con una debida divulgación por lo que su cobertura es limitada.
- La sociedad guatemalteca no cuenta con instituciones que desarrollen programas de capacitación específicos para el adult@ mayor, que le permita prepararse, potencializar sus capacidades, y reinsertarse al campo laboral.
- El poco presupuesto, personal calificado e infraestructura adecuada son factores determinantes que no permiten la ampliación del Programa de Atención al Adult@ Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, por lo que limita su proyección a la sociedad demandante.

- La poca sensibilidad y concientización de parte de las autoridades influye en la falta de instituciones que presten un servicio integral y profesional al adult@ mayor.
- El trabajo con adult@s mayores permite al Trabajad@r Social aplicar los diferentes niveles de acción profesional, por lo que es importante que tenga un papel activo en la problemática nacional de la Tercera Edad.

RECOMENDACIONES

- Que las instituciones gubernamentales y no gubernamentales apliquen las acciones necesarias tomando como base la Matriz de Política Social para dar cumplimiento a lo establecido en La Ley de Protección para las personas de la Tercera Edad, facilitando el acceso a los servicios básicos, sin discriminación alguna.
- A los adult@s mayores y a toda la población en general, que se organicen, que hagan sentir sus inquietudes y necesidades, y que participen en las decisiones de las políticas sociales que afectaran su vida.
- Se recomienda al Ministerio de Trabajo que implemente un programa de capacitación laboral, para el adult@ mayor, asimismo que facilite los medios para crear una oficina de empleos para los mismos.
- Al Ministerio de Cultura y Deportes, abrir espacios a las Escuelas o Facultades de la Universidad de San Carlos, para realizar practicas o EPS en la misma, como recurso para ampliar su Programa de Atención al Adult@ Mayor a otras zonas de la capital.
- Al Ministerio de Cultura y Deportes, se recomienda incluir en los sub-programas actividades que puedan integrar a la población de etnias mayas.
- Se recomienda a la Escuela de Trabajo Social incluir en su pensum de estudios, temáticas de los diferentes campos de acción profesional, tales como adult@ mayor, niñez, mujer, etc. Que permita al estudiante prepararse de acuerdo al campo de su interés.

- Que los Departamentos de EPS y Práctica de Grupos, soliciten espacios como centros de práctica en Instituciones que atiendan a diferentes sectores de la población, adult@ mayor, mujer, niñez, etc.
- Se recomienda a l@s Trabajad@res Sociales que se interesen en estudiar, investigar y accionar en el campo de la gerontología, para contribuir al bienestar, desarrollo e integración del adult@ mayor a la sociedad.

BIBLIOGRAFIA

- ANDER-EGG, Ezequiel. Diccionario de Trabajo Social. 10 edición corregida y aumentada. México 1988. Editorial El Ateneo.
- Apuntes Generales para el curso de Técnicas de Investigación Documental. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Económicas. Cooperativa de Servicios Varios.
- CALDERON PEREZ, Felipe de Jesús. Consideraciones Generales sobre Capacitación de Grupos. E.T.S. Serie Cuadernos didácticos.
- CALDERON RUBALLOS, Ana Belia. Las corrientes sociológicas vigentes en la Escuela de Trabajo Social: Influencia que ejercen en la formación de sus profesionales. Tesis: Escuela de Trabajo Social, USAC. Noviembre 1994.
- Censo General de Población y Habitación. Instituto Nacional de Estadística. Datos finales. 1996.
- CONFORD, Arlez. La Edad Dorada: Guía para entender y disfrutar la Vejez. José León Gostá, Barcelona; Guijalba, 1991.
- Constitución Política de la República. Decretada por la Asamblea Nacional Constituyente el 31 de mayo de 1985. Guatemala 1985.
- Derechos de la Tercera Edad. Colección Nuestros Derechos y Deberes. Procuraduría de los Derechos Humanos. No. 28, Eitora Educativa, Guatemala 1991.

- Deporte Andaluz, Del Deporte. Boletín Informativo No. 37. Pp 48.
- Directorio Nacional de Organizaciones Públicas y Privadas que atienden a personas de Tercera Edad. 1999.
- ESPINOSA VERGARA, Mario. Programación. Elementos Sencillos de Programación para uso de Promotores y Trabajadores Sociales. Asnar Edotores. San José, Costa Rica, 1977.
- El Envejecimiento en Guatemala. Situación Actual. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.
- GIRON MENA, Manuel Antonio. Liveración de la Vejez. Cenaltex, Minsiterio de Educación, 1987.
- GIRON MENA, Manuel Antonio. Gerontocultura. Guatemala, marzo 1990.
- LAROUSSE, Diccionario Práctico. Sinónimos y Antonimos. Ediciones Larousse. Primera Edición, México 1986.
- Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad. Decreto 80-96 y sus reformas. Procurador de los Derechos Humanos. Defensoría de las Personas con Discapacidad y Tercera Edad. Primera Edición, PDH Guatemala 1999.
- LOARCA, C. Raúl y SANCHEZ, Carmen Delia. Recreación para el Trabajo Social con Tercera Edad. Ediciones Nexoesprot, Montevideo Uruguay. Edición amparada en el artículo 79, Ley 13349.
- MAJOS, Angélica. Manual de Prácticas de Trabajo Social en la Tercera Edad. Acción Social, Asistencia Social, Siglo XXI, de España Editores. S.A. Primera Edición, octubre 1995.

- Matriz de Política Social 2000 – 2004. Administración Alfonso Portillo.
- MONZON GARCIA, Samuel Alfredo. Introducción al Proceso de Investigación Científica Aplicado a las Ciencias Sociales, Ciencias de la Salud y Ciencias Naturales. 1ra Edición, Guatemala, Editorial Tukur, 1993.
- MORALES CORDOVA, Jesús. Manual de Recreación Física. Noriega Editores. Editorial Limusa. Primera Edición 1990.
- NORIEGA CASTILLO, Carlos F. Metodología de la Investigación. Un Enfoque teórico-práctico. Instituto de investigación de la Escuela de Trabajo Social, USAC, Cuaderno No. 6-99. Agosto 1999.
- PEREZ TAMAYO, Ruy. Documento. Existe el Método Científico?
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Algunas reflexiones en torno a una política en el campo de salud y tercera edad.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Hacia el Bienestar de los Ancian@s. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C. 1985.
- Plan Operativo Nacional de Atención Integral de la Salud de las Personas Mayores. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guatemala, febrero 1998.
- Programa de Atención Médica Integral para Pensionados y Jubilados (CAMIP). Instituto Guatemalteco de Seguridad Social.

- Programa de Atención al Adult@ Mayor. Ministerio de Cultura y Deportes. Memoria de Actividades. Dirección General del Deporte y la Recreación. Guatemala, julio 1999.
- Revista Amiga. Artículo Abuelo...¡cuéntame un cuento! Casa editora Prensa Libre. 1998.
- Salud Mundial. Revista de la Organización Mundial de la Salud, 50. Año No. 4 Julio – Agosto.
- SANCHEZ DELGADO, Carmen Delia. Trabajo Social y Vejez, Teoría e Intervención. Editora Hvmánitas, Fundador Anibal Villaverde, Buenos Aires, 1990.
- VILLEDA, Isabel. La Tercera Edad en el Tercer Mundo. Artículo en Portada. Suplemento Magazine 21, Información-entretenimiento, Domingo 28 de julio de 1996. No. 166, año 4, Siglo XXI