

PROMOCIÓN DE UNA CULTURA GERONTOLÓGICA EN INSTITUCIONES  
EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA.

ALEX FERNANDO MARÍN QUINTERO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE GERONTOLOGIA  
RIONEGRO  
2021

CULTURA GERONTOLÓGICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD  
DE BUCARAMANGA

ALEX FERNANDO MARÍN QUINTERO

Trabajo de grado para optar al título de  
Gerontólogo

Asesor:

Ángel Miro López Marulanda  
Gerontólogo y Magister en Cultura y Vida Urbana

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE GERONTOLOGÍA  
RIONEGRO

2021

Nota de aceptación:

---

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

## DEDICATORIA

*El triunfo de este proyecto se lo dedico a Dios, porque gracias a él, pude realizarlo, gracias por la salud, por la vida, la fortaleza, por el conocimiento por el cual, pude ascender cada escalón, visualizando siempre la meta. A mi esposa Lucy Slendy, que siempre me apoyó y fue mi sostén durante toda la carrera, a mis dos hijos Alex Felipe y Miguel Fernando que fueron el motor para seguir cada día adelante, a mis familiares Lucy Sánchez y Rafael Quintero por su apoyo incondicional, a mis padres que me dieron la vida, protección, educación, a mis hermanas y demás familiares que con sus concejos y recomendaciones me ayudaron a sostener en los momentos difíciles que se presentaron, a todos mis docentes que durante la carrera, aportaron con sus conocimientos a mi formación, especialmente a la Profesora Nancy Botero García, por su hospitalidad y apoyo absoluto, Al Colegio Militar General Santander, al Colegio Adventista Libertad Norte, al Colegio INEM, que me dieron un espacio para contribuir a la formación de los estudiantes del grado 11° con los temas de Cultura Gerontológica.*

*¡Gracias mi Señor Dios Padre Todo Poderoso, por darme la oportunidad de culminar la carrera, con tu ayuda aportaré mis conocimientos en favor de la población adulta mayor y la población joven para contribuir a una Cultura Gerontológica!*

## AGRADECIMIENTOS

El autor Expresa sus agradecimientos a:

A la Universidad Católica de Oriente por el programa de formación recibido

Al Colegio Militar General Santander, al Colegio Adventista Libertad Norte, al Colegio INEM, de Bucaramanga

Al Profesor Ángel miro López Marulanda, Gerontólogo y Magister en Cultura y Vida Urbana, Director del proyecto

## 1. TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN .....	12
ABSTRACT .....	13
INTRODUCCIÓN .....	14
1. DISEÑO CONCEPTUAL .....	15
1.1. Antecedentes .....	15
1.2. Planteamiento Del Problema.....	17
1.3. Pregunta De Investigación .....	19
1.4. Justificación .....	19
1.5. Objetivos .....	20
1.5.1. Objetivo general .....	20
1.5.2. Objetivos específicos .....	21
2. MARCO TEÓRICO .....	21
2.1. Concepto de Gerontología.....	21
2.1.1. Vejez .....	22
2.1.2 Envejecimiento.....	23
2.1.3. Cambios asociados al envejecimiento.....	24
2.1.4. Envejecimiento Demográfico.....	24
2.1.5. Estereotipos del envejecimiento y vejez .....	26
2.1.6. Envejecimiento Activo y Saludable .....	27
2.1.7. Envejecimiento y Curso de Vida.....	31
2.1.8. Cultura del Envejecimiento.....	31
3. DISEÑO METODOLOGICO .....	33
3.1. Enfoque de estudio.....	33
3.2. Fuentes de información.....	34
3.3. Lugar de estudio.....	35
3.4. Ámbito de estudio .....	38
3.5. Unidades de análisis.....	39

3.6. Referente Institucional .....	39
3.6.1. Identificación institucional.....	39
3.6.2. Colegio Militar General Santander .....	39
3.6.3. Colegio Adventista Libertad Norte .....	42
3.6.4. Colegio INEN .....	43
3.7. Matriz categorial .....	45
3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	46
3.9 Dificultades del proceso de trabajo de campo.....	48
3.9.1. Resultados Y Discusión .....	49
3.9.2. Resultados de encuesta inicial.....	49
3.9.2. Resultados evaluación taller No. 1 - Sensibilización y motivación .....	58
3.9.3. Resultados Evaluación Taller No. 2 – Envejecimiento y vejez .....	59
3.9.4. Resultados Evaluación Taller No. 3 – Estereotipos de la vejez.....	61
3.9.5. Resultados Evaluación Taller No. 4 – Envejecimiento Activo.....	63
3.9.6. Resultados Evaluación Taller No. 5 – Gerontología y su campo de acción .....	65
3.9.7. Comparativo.....	67
3.9.8. Comentario sobre los talleres realizados sobre cultura gerontológica .....	69
CONCLUSIONES .....	71
RECOMENDACIONES.....	74
Estrategias para Implementar una Cultura Gerontológica en Colegios de Bucaramanga .	76
BIBLIOGRAFÍA .....	77
APENDICE.....	87

## LISTADO DE TABLAS

Tabla 1. Colombia. Distribución de la población, 1950-2050.....	25
Tabla 2 Colegios en Bucaramanga y su área Metropolitana y municipios de Santander.....	38
Tabla 3 Colegios seleccionados.....	39
Tabla 4 Descripción de los talleres.....	47

## LISTADO DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Pirámide de Población (Proyecciones de Población) 2020. Colombia.....	26
Ilustración 2 Localización del Municipio de Bucaramanga .....	35
Ilustración 3 Población Censada 2018.....	37
Ilustración 4 Cultura de Envejecimiento .....	45

## LISTADO DE FIGURAS

Gráfico 1 Colegios, edad, género y estratificación social de los colegios.....	51
Gráfico 2 Convivencia Familiar .....	52
Gráfico 3 Percepción del envejecimiento .....	52
Gráfico 4 Percepción de la vejez .....	54
Gráfico 5 Inicio de la vejez.....	55
Gráfico 6 Edad máxima que le gustaría vivir .....	56
Gráfico 7 ¿Cómo te gustaría vivir tu propia vejez? .....	57
Gráfico 8 ¿Conoces profesionales que atienden adultos mayores? .....	57
Gráfico 9 Resultados evaluación Taller # 1- Sensibilización y motivación .....	58
Gráfico 10 Resultados evaluación Taller # 2 – Envejecimiento y vejez .....	59
Gráfico 11 Resultados evaluación Taller # 3 – Estereotipos de la vejez.....	61
Gráfico 12 Evaluación Taller # 4- Envejecimiento Activo .....	63
Gráfico 13 Resultado Taller # 5- Gerontología y su campo de acción.....	65

## LISTADO DE APÉNDICES

Apéndice A Carta entregada a los colegios donde se realizó la investigación <sup>1</sup> .....	87
Apéndice B Recibidos de las cartas entregadas de los colegios <sup>2</sup> .....	91
Apéndice C Consentimiento Informado <sup>3</sup> .....	93
Apéndice D Entrevista sobre conocimientos previos <sup>4</sup> .....	94
Apéndice E Talleres Educativos <sup>5</sup> .....	96

## RESUMEN

El propósito de este trabajo de grado, es indagar los temas de cultura gerontológica entendida como el proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, con el fin de fomentar una cultura de envejecimiento y vejez en los alumnos de grado 11° de los colegios Militar General Santander, INEM (Instituto Nacional de Enseñanza Media Diversificada), y el colegio Adventista Libertad Norte, en la ciudad de Bucaramanga, para lograr este propósito se empleó una metodología basada en el enfoque fenomenológico, se realizó el consentimiento informado y se procedió a la realización de una entrevista semiestructurada, donde se indagó sobre aspectos sociodemográficos, conocimientos previos sobre envejecimiento y vejez y percepción de los estudiantes, así mismo, se ejecutó talleres educativos con apoyo de material didáctico y pedagógico, encuentros presenciales, con el propósito de generar una cultura gerontológica en los estudiantes, ya que en Bucaramanga no existe esta cultura, sin embargo, por motivo de la pandemia del COVID 19, la mayoría de las capacitaciones se realizaron de forma virtual, solo una capacitación se logró realizar de forma presencial, al finalizar cada taller, era evaluado por medio de un formulario de evaluación, los cuales contenían aspectos referidos a: temáticas, metodología del taller, recursos y sugerencias.

Se evidenció en las evaluaciones realizadas y la encuesta inicial, un desconocimiento de los temas de envejecimiento, vejez y gerontología, en los estudiantes que participaron, se registró la importancia de aprender sobre estilos de vida saludable expuesto en las sugerencias de los estudiantes, que a su vez, les permita llegar a una vejez exitosa, se motivó a los estudiantes a hablar con adultos mayores, con el fin de intercambiar opiniones frente al tema, ya que la sociedad ha estereotipado negativamente los adultos mayores, sin embargo, estas capacitaciones permitieron que los estudiantes cambiaran la percepción negativa de la vejez. Finalmente, quedó evidenciada, la necesidad de continuar con este proceso educativo, que permita crear una cultura gerontológica entre los estudiantes de los colegios.

### PALABRAS CLAVE:

Envejecimiento, vejez, gerontología, estereotipos, envejecimiento activo, estudiantes, colegios, capacitaciones, sensibilizar, estilos de vida.

## ABSTRACT

The purpose of this degree work is to investigate the issues of gerontological culture understood as the process of optimizing opportunities for health, participation and safety to improve the quality of life of students, in order to promote a culture of aging and old age in 11th grade students of the Militar General de Santander School, Instituto Nacional de Enseñanza Media Diversificada (INEM) School and Libertad Norte Adventista School, from the city of Bucaramanga, to achieve this purpose, a methodology based on the phenomenological approach was used, informed consent was carried out and a semi-structured interview was carried out, where sociodemographic aspects, previous knowledge about aging and old age and the perception of the students were investigated, as well as Likewise, educational workshops were carried out with the support of didactic and pedagogical materials, face-to-face meetings, with the purpose of generating a gerontological culture in students, since this culture does not exist in Bucaramanga, however, due to the COVID 19 pandemic, Most of the trainings were carried out virtually, only one training was carried out in person, at the end of each workshop, it was evaluated through an evaluation form, which contained aspects related to: topics, workshop methodology, resources and suggestions.

It was evidenced in the evaluations carried out and the initial survey, a lack of knowledge of the issues of aging, old age and gerontology, in the students who participated, the importance of learning about healthy lifestyles exposed in the suggestions of the students was recorded

that allow them to reach a successful old age, the students were motivated to speak with older adults, in order to exchange opinions on the subject, since society has negatively stereotyped older adults, however, these trainings allowed students to change the negative perception of old age. Finally, it was evidenced the need to continue with this educational process, which allows creating a gerontological culture among the students of the schools.

### **KEYWORDS:**

Aging, old age, gerontology, stereotypes, active aging, students, schools, training, awareness, lifestyles.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo de grado, buscó implementar estrategias de promoción para una cultura de envejecimiento y vejez en colegios públicos y privados, con estudiantes de grado 11°, en la Ciudad de Bucaramanga, en un periodo comprendido entre el segundo semestre de 2020 y el primer semestre de 2021. Para ello se requirió describir las características sociodemográficas e identificaron los conocimientos previos que tenían los estudiantes frente a los términos de gerontología, envejecimiento y vejez, y se promovió la cultura de envejecimiento por medio talleres educativos donde se dio a conocer conceptos, su importancia, y los beneficios durante su proceso de envejecimiento, además de sensibilizarlos frente a la etapa de la vejez, no solo a los estudiantes, sino también dentro de cada familia que los representa, ya que en Bucaramanga y en su área metropolitana, no hay una cultura gerontológica. Además, analizar el impacto de los temas tratados. En este documento se abordó el concepto de gerontología, vejez, envejecimiento, los cambios asociados al envejecimiento, envejecimiento demográfico, estereotipos, envejecimiento activo y saludable, envejecimiento y curso de vida y cultura del envejecimiento; el trabajo de grado se desarrolló con un enfoque fenomenológico donde participaron 78 bachilleres de grado 11 con la participación de 41 hombres y 37 mujeres de tres instituciones educativas, el colegio Militar, colegio INEN y Colegio Adventista Libertad Norte, a través de talleres, entrevistas, actividades y reflexiones.

La idea de este trabajo de grado, nació a partir del trabajo realizado en el Semillero “Sembrando semillas gerontológicas,” de la Universidad Católica de Oriente, donde participé durante un semestre en la construcción de guías de talleres educativos sobre la cultura de envejecimiento, con el cual, se busca sembrar el fomento de la cultura de envejecimiento en los escolares y colegios, con los estudiantes que hacen parte del semillero: “*Sembrando semillas gerontológicas*”; con miras al logro de un envejecimiento saludable, activo y participativo en todas las edades.

Este trabajo de grado, nos muestra que los estudiantes están interesados en cuidarse, capacitarse, en mejorar sus relaciones con las personas mayores ya que evidenciaron, la importancia de fortalecer la relación con esta población. La cultura de envejecimiento y vejez, se debe implementar por medio de capacitaciones permanentes, buscando la necesidad de gerontólogos que trabajen no solo con la población adulta mayor, que cada día va en aumento, sino también con personas de todas las edades.

## 1. DISEÑO CONCEPTUAL

### 1.1. Antecedentes

En la ciudad de Nuevo León, México, se realiza el bachillerato con la Universidad Autónoma de Nuevo León, en un periodo de 6 semestres, otorgando el título de Bachillerato Técnico en Gerontología. (Universidad Autónoma de Nuevo León, s.f.), es una excelente estrategia de la Universidad, brindar este servicio para dar a conocer la gerontología desde una temprana edad, ya que existen muchos mitos y estereotipos que se han transmitido intergeneracionalmente. En los diferentes motores de búsqueda, se logra evidenciar información acerca de estudios sobre la percepción negativa de los jóvenes acerca del proceso de envejecimiento y vejez.

En la ciudad de México, se registró que cerca del 85% de la población general, y en particular los jóvenes, tienen una percepción negativa con respecto al envejecimiento y vejez, ya que se refieren textualmente a la persona mayor como “viejo, abuelo, anciano, canoso, persona con pérdida de movilidad y que está cerca de la muerte” pero la otra parte de los entrevistados, dicen que los adultos mayores tienen sabiduría, experiencia, respeto”, pero son excluidos en muchos ámbitos como son: el trabajo, la familia, la educación, la salud y muchos más, por tener 60 años, este estudio se realizó con jóvenes entre 18 y 29 años. (Cruz Martínez , 2015).

En el municipio de los villares (Jaén) España, se realizó un estudio con jóvenes de 18 a 25 años sobre los estereotipos de los adultos mayores de 65 años, y las características con las que estuvieron más de acuerdo fue que los adultos mayores eran personas generosas, sabias, muy agradecidas, personas sinceras, frágiles, sociables, cariñosos, saludables y a su vez agradables. Están en desacuerdo con que los adultos mayores sean conflictivos, que no tengan sexualidad y que no sean valorados, no están en acuerdo ni desacuerdo en que los adultos mayores sean totalmente independientes, que sean eficientes, irritables, anticuados, productivos, enfermos. (Muñoz Cruz, 2015). En Costa Rica, se verificó que la percepción de los jóvenes sobre los adultos mayores es multidimensional y compleja, ya que los jóvenes de sexo masculino, la tendencia es mostrar percepciones más negativas a esta población adulta mayor, y las mujeres tienen percepciones más positivas sobre los adultos mayores. (Salgado García, 2013)

En el Municipio de Santiago de Cali, en la comuna 7, se realizó un estudio que comenzó en 1985 con 20 años de investigación, se trataron temas en educación gerontológica, inclusión social, participación social y comunitario, imágenes de la vejez, dirigido a personas mayores de la comuna 7, niños y jóvenes, estudiantes de la comuna 7, adultos, estudiantes de educación no formal, personas que trabajan en la atención de adultos mayores y a la comunidad de la comuna 7, por medio de

actividades deportivas, recreativas, educativas, grupales administrativas y de apoyo y solidaridad, los resultados fueron positivos, ya que los testimonios fueron individuales y familiares en la salud, ya que se mejoró notablemente con los cambios de hábitos en la alimentación, satisfacción de vida, ambiente familiar, mejoramiento también de la autoestima, se incrementó la participación social, se cambiaron esos estereotipos negativos acerca de la vejez, aunque hubo dificultades, fueron más los aspectos positivos como:

La vejez no es un problema, el problema es la condición de cómo se vive y como se llega a la vejez, la familia es la red de apoyo más grande junto con el Estado y la Sociedad ya que cuando unen sus fuerzas, logran satisfacer las necesidades de las personas mayores, para educar a estas mismas personas y obtener mejores aprendizajes, es necesario implementar metodologías didácticas, una educación desde el inicio de la vida, terminando con la muerte, es la mejor estrategia ya que es la clave para llegar a una vejez digna, saludable y activa, junto al envejecimiento exitoso. (Mondragón Varela, 2005)

En un trabajo de grado denominado “Estrategias Educativas para el Fomento de la Cultura Gerontológica en Escolares”, de la Institución Santa Ángela de un corregimiento de San Cristóbal de la ciudad de Medellín, se realizaron 5 talleres y un encuentro intergeneracional, con temas de sensibilización y motivación acerca del envejecimiento y la vejez, estereotipos de la vejez, envejecimiento activo, estilos de vida saludable y envejecimiento y redes sociales, destacando que la implementación de estos talleres, permite ver que durante el primer acercamiento con los estudiantes, se evidenció una inadecuada percepción y un deficiente conocimiento del envejecimiento y vejez, ya que lo relacionaban, con edades avanzadas, enfermedades, incapacidad y estereotipos negativos de la vejez. Con el desarrollo de los talleres, se logró detectar cambios de la percepción negativa a una positiva, dejando como sugerencia la necesidad de implementar estos talleres en otros colegios del área metropolitana de Medellín. (Montaña Bolívar, Rivera Mesa, Cardona Orozco, & Gutiérrez Ospino, 2018)

En Bucaramanga se confirmó, que la fundación Albeiro Vargas realizó una labor en el Colegio San Pedro Claver, donde los estudiantes visitaron la fundación y realizaron actividades de integración, compartieron experiencias, trabajos manuales, bailes, dando testimonio de lo que percibieron, siendo muy positiva la experiencia vivida. (Pastoral, 2017).

El año pasado en Bucaramanga, se construye la Política Pública de Envejecimiento Humano y Vejez 2019 – 2029, se socializó el 06 de marzo de 2020, buscando la participación de adultos mayores en escenarios de educación, generando ambientes saludables, garantizando la calidad de vida. (Osorio Fonseca, 2020), En la Política Pública de Envejecimiento Humano y Vejez de Bucaramanga, se evidencia la problemática de la débil participación ciudadana en beneficio de los

adultos mayores, el desconocimiento de las políticas públicas de envejecimiento y vejez, los escasos recursos económicos destinados a la población adulta mayor, la ausencia de una cultura de envejecimiento y vejez, la baja cobertura de los Centros de Bienestar, la baja participación de los adultos mayores en actividades culturales y productivas, entre otros, creando líneas de acción, promoviendo la creación de proyectos y programas para fomentar un envejecimiento activo en la ciudad de Bucaramanga. (Alcaldía de Bucaramanga, 2019)

En el Plan de Desarrollo 2020-2023 de Bucaramanga, no se encontró ningún tema acerca de la cultura del envejecimiento y vejez, ni de gerontología, lo único que se evidenció es un programa o proyecto acerca de la prestación de servicios a los adultos mayores que se encuentran en vulnerabilidad, por medio de ayudas en alimentación, salud, Centros Vida y actividades de promoción y prevención, Lamentablemente, Bucaramanga no cuenta con un plan gerontológico (Plan de Desarrollo 2020 -2030). En el Plan de Desarrollo del departamento de Santander, el envejecimiento y vejez, se adopta por el nivel nacional y territorial por el Ministerio de Salud y Protección social y los Lineamientos Internacionales sobre el Ciclo Vital, que incluyen la Declaración política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el envejecimiento de 2002, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las personas mayores de 2015, y cuentan con programas y recursos para adecuar y dotar Centros Protección Social del adulto mayor, alimentación, salud, entre otros, pero tampoco encontramos una cultura de envejecimiento y vejez ni un plan gerontológico. (Plan de Desarrollo de Santander 2020-2030)

## 1.2. Planteamiento Del Problema

En la antigüedad, la educación solo estaba absolutamente jerarquizada y reservada para las élites, que se encontraban en los estratos más altos, donde se encontraba el faraón y sus hombres, los sacerdotes y los nobles, únicamente ellos tenían el beneficio de ser educados en todas las áreas, para el resto de personas, eran educados de generación en generación. por lo que transmitía cada familia de padre a hijo. (Historia General de la Educación, 2012).

Hoy en día la educación es un componente indispensable en la economía de un país, de ella depende el avance de una persona o una sociedad para el desarrollo de toda la nación, vivimos en la época del conocimiento que se preocupa por la formación personal como profesional, descubriendo su historia, avances, innovación, proyecciones, con el propósito de promover el desarrollo de diferentes factores, mejorando la productividad de la población, ya que permite impulsar el crecimiento económico del país. (Botero, 2018).

Realizar una carrera universitaria, formar una familia, son las prioridades de los jóvenes entre los 20 y 30 años, pero prepararse para envejecer sí que resulta difícil, ya que los adultos jóvenes no piensan en la vejez ni mucho menos en los problemas crónicos que se presentan de salud, esta debe ser el patrón de vida desde el inicio de la vida, ya que, si se desea envejecer exitosamente, la fórmula es comenzar ahora con el lema “bienestar y prevención” por medio de estilos de vida saludables que incluyen comida saludable, realizar ejercicio diariamente, exámenes preventivos y chequeos de rutina y control, de esta manera si hay alguna predisposición a cualquier enfermedad, se pueda evitar o tratar a tiempo. (Fernandez J. , 2014) .

Los estudiantes de Bucaramanga, desconocen que es la gerontología, ignoran que hacen parte del proceso de envejecimiento y omiten la etapa de la vejez; descartan la importancia de cultivar estilos de vida y hábitos saludables en su proceso de envejecimiento, y los beneficios de esto a largo plazo en su salud y pasan por alto la importancia de tener una actitud positiva para afrontar las dificultades que se presentan en su proceso de envejecimiento.

En Colombia según (Pombo Rodríguez), es indispensable instaurar programas en los colegios, con el propósito de valorar y respetar los adultos mayores como parte de una cultura ciudadana, revisando el acceso y cobertura con la intención de realizar las proyecciones y ajustes necesarios, como de personal y planta física, logrando atender menos niños y adolescentes en salones de clase, permitiendo una educación más personalizada como sucede en muchos países europeos.

La OMS dice que cada vez más, aumenta el maltrato y abuso contra los Adultos mayores, generado por sus propias familias, ya que uno de cada 6 adultos mayores en el mundo, sufre cualquier tipo de abuso, abandono, problemas financieros, maltrato físico, sexual, psicológico. El estudio incluyó 28 países de diferentes regiones donde se encontraban 16 países en desarrollo. (Centro de Noticias ONU, 2017).

Por medio de este estudio podemos identificar la necesidad de implementar algunas estrategias para que los estudiantes puedan conocer acerca de esta cultura del envejecimiento y vejez, que logren apoyar la fuerte demanda de adultos mayores que cada año va en aumento según los censos realizados y las proyecciones.

En el informe realizado (Portal Mayores), sobre los mitos y estereotipos asociados a la vejez, dice que el proceso del envejecimiento ha estado siempre rodeado de creencias que se relacionan con pérdidas, enfermedades, discapacidad funcional, problemas cognitivos, y muchos otros, que no están relacionados con la realidad, pero si crea en la sociedad una imagen negativa social, ya que todas las personas envejecen totalmente diferente y depende de cómo se haya vivido durante la juventud, influenciada por varios factores negativos como son: los psicológicos, biológicos y sociales, junto con los medios de comunicación y la imagen que se les da a las personas mayores.

Desde la parte teórica, no se evidenció proyectos o trabajos con estudiantes con temas de envejecimiento y vejez, ni gerontología, por esta razón, este trabajo de grado es importante para los estudiantes de los colegios públicos y privados de Bucaramanga,

### 1.3. Pregunta De Investigación

¿Qué impacto tiene la implementación de estrategias para una cultura de envejecimiento y vejez en colegios públicos y privados, en la ciudad de Bucaramanga con estudiantes de grados 11°?

### 1.4. Justificación

La cultura del envejecimiento, es un conjunto de acciones, enfocada en conseguir la participación de toda la sociedad, procurando el respeto y el amor a sus adultos mayores, con una orientación de derechos, buscando fomentar y fortalecer la familia y las redes sociales, con la intención de cuidar el bienestar emocional, la parte física y el cuidado social. (INAPAM, 2010) La cultura de envejecimiento, busca sensibilizar no solo a las familias, también a la sociedad con la finalidad de el re-conocimiento del adulto mayor como parte integral de la sociedad. (Protección, Pensiones y Cesantías, s.f.), se debe implementar, una cultura del envejecimiento y vejez, no solo en colegios, sino en universidades, Centros de Bienestar, cárceles, iglesias, grupos de adultos mayores, alcaldía, policía, ejercito, entre otros, ya que podemos evidenciar que en Bucaramanga no hay una cultura gerontológica.

Según Peterson, La gerontología educativa incluye tres esferas, la primera va dirigida a educar a sujetos de mediana edad, correspondientes a las necesidades propias en las que se desenvuelve, facilitando el crecimiento psicológico para que pueda disfrutar de la vida, participando en actividades socio-educativas. La segunda esfera, la educación está dirigida al público en general, relacionado al envejecimiento con adultos, promoviendo y facilitando, algunos cambios en la actitud social, estereotipos negativos y prejuicios hacia el envejecimiento y vejez, que prevalecen en todas las áreas de la población. La tercera esfera, es la capacitación de personas que trabajan con adultos mayores, para facilitar la intervención social por medio de acciones educativas, tanto formales como informales. (Rodríguez Fernández, 2007).

Este trabajo de grado, busca implementar una cultura gerontológica donde la gerontología brinde las herramientas necesarias a los estudiantes que no tengan una carrera definida, para que puedan ver la oportunidad de formarse cómo profesionales en esta área, para atender la población mayor, no solo en el Área Metropolitana de Bucaramanga, sino en el Departamento de Santander.

Además buscó implementar estrategias de promoción para una cultura de envejecimiento en los colegios públicos y privados de la ciudad de Bucaramanga, con estudiantes que estén en bachillerato, en grado 11° con el fin de dar una orientación vocacional y capacitación, sobre la cultura gerontológica, haciendo énfasis en la importancia y la necesidad de la gerontología en nuestra sociedad, este estudio busca guiar al estudiante que esté pronto a graduarse a que tenga un panorama real sobre la cultura gerontológica y los múltiples campos de acción que esta ejerce en el área de la salud, como lo es la implementación de programas, planes gerontológicos, erradicar los estereotipos del envejecimiento, promover estilos de vida saludable desde una temprana edad, que se puedan aplicar en la vida diaria, que lleven a tener una mejor calidad de vida y lograr una vejez exitosa.

El estudio es novedoso y de relevancia, es la primera vez que se realiza un estudio con estudiantes de grado 11° en Bucaramanga, el único acercamiento que se ha realizado es a través de la fundación Albeiro Vargas y Colegio San Pedro Claver, permitiendo que los estudiantes visitaran la fundación, realizando actividades de integración, siendo una experiencia significativa tanto para estudiantes como para los adultos mayores. (Pastoral, 2017).

Se buscó motivar a los colegios y replicar esta labor, porque es relevante, generar una cultura de envejecimiento en Bucaramanga, que beneficie a estudiantes, sus familias y en última instancia a la comunidad, a través de talleres educativos, que propendan por el conocimiento y la oportunidad de formarse como gerontólogos.

Este trabajo, logrará abrir puertas para realizar más estudios sobre cultura de envejecimiento no solo en Bucaramanga, también en otras ciudades y poblaciones del Departamento de Santander ya que no se hallaron estudios de formación con estudiantes de bachillerato en la región sobre cultura de envejecimiento y vejez con estudiantes de bachillerato.

Teniendo en cuenta lo anterior, se abordaron temas como: envejecimiento y vejez, estereotipos de la vejez, envejecimiento activo, el respeto y la sensibilización hacia la persona mayor, a través de guías metodológicas que permitieron la participación y reflexión de los estudiantes, para esto se trabajaron algunas actividades dinámicas, vídeos y proyección de diapositivas, y se evaluó cada taller con el fin de evidenciar, la comprensión de los temas tratados

## 1.5. Objetivos

### 1.5.1. Objetivo general

Implementar estrategias de promoción para una cultura de envejecimiento y vejez en colegios públicos y privados, con estudiantes de grado 11°, en la Ciudad de Bucaramanga, en un periodo comprendido entre el segundo semestre de 2020 y el primer semestre de 2021

### 1.5.2. Objetivos específicos

- Analizar las características y percepciones que tienen los estudiantes acerca de la gerontología, el rol del gerontólogo
- Identificar los conocimientos que tienen los estudiantes del grado 11° frente a los términos de gerontología, envejecimiento y vejez.
- Promover la cultura del envejecimiento por medio talleres educativos para la sensibilización de los estudiantes del grado 11° frente a la cultura de envejecimiento y vejez.
- Analizar el impacto en los estudiantes de los colegios del grado 11° frente a la sensibilización de la cultura de envejecimiento y vejez

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Concepto de Gerontología

La Gerontología es una ciencia que estudia el envejecimiento en todas sus esferas, como biológicos, sociológicos y psicológicos. La gerontología tiene orígenes griegos donde geronto tiene el significado de viejo, adulto mayor, y logia significa estudio, tratado ciencia, la gerontología estudia el envejecimiento y vejez. Esta disciplina es una ciencia nueva que surge en pleno siglo XX. (Rodríguez Ávila, Capítulo I. Gerontología, 2006). La Gerontología es un tema que requiere entender algunos conceptos de envejecimiento y vejez que se describen a continuación:

La (Ley 1276 de 2009), define la Gerontología como la “Ciencia interdisciplinaria que estudia el envejecimiento y vejez, teniendo en cuenta los aspectos psicológicos, biológicos y sociales” pág. 2.

La gerontología se logra dividir en tres principales ramas:

-Estudio Experimental, es encargado del envejecimiento trabajado desde el laboratorio, investigando las razones y los factores que conllevan a el proceso que causa el deterioro y envejecimiento tratando de buscar soluciones que ayuden a tener un envejecimiento más saludable.

-Estudio clínico, es encargado de buscar las alteraciones en la salud, relacionadas al envejecimiento de los adultos mayores

-Social, tiene que ver con los factores sociales que contribuyen en la población con respecto al envejecimiento, revisando sus consecuencias en el adulto mayor. (Millán Calenti, 2006). El estudio de la gerontología siempre ha sido de gran utilidad por las ciencias naturales y sociales, tratando de encontrar recursos a los problemas que afligen a los adultos mayores, es relevante conocer otros conceptos que se manejan en la gerontología.

### 2.1.1. Vejez

Es producto del envejecimiento, afectando a la población mundial, lleva en algunas ocasiones reacciones negativas por la misma sociedad, siendo un proceso progresivo y también irreversible, que produce una pérdida en las funciones ocasionando un riesgo mayor de padecer enfermedades que se encuentran en relación a la edad, donde participan muchos factores, entre ellos los psicológicos, biológicos y sociales, (Rodríguez Ávila, Capítulo I. Gerontología, 2006)

El término vejez proviene del latín *vetus* cuya raíz griega es *etos* que significa años, añejo. La vejez se identifica para nosotros según el tiempo que se ha acumulado en la vida y el paso de tiempo y sin importar lo que signifique para cada cultura queriendo decir con esto, el significado que atañe la edad en función de un periodo histórico fijo.

La definición de vejez fue diversamente interpretada y actualmente en el área de la ciencia. En tiempos pasados, filósofos como Cicerón, Sócrates y Platón fundamentaron algunos aportes del término vejez, pero solo hasta el siglo XX se empezó a estudiar con mucho más ahínco. (Ramos, Meza, Maldonado, Ortega, Hernandez, 2009)

A lo largo de la historia del mundo, se pueden encontrar diferentes definiciones de vejez. En las diferentes culturas hay varias definiciones que difieren entre sí, pero aún no se ha logrado una definición unilateral para todas las culturas y subculturas que abarquen las teorías de la vejez. No obstante, se pueden resaltar tres definiciones desde vejez desde diferentes posiciones de disciplinas.

Para empezar, se hablará de la vejez cronológica que la más usada y la más cuestionada por ser reducida y por qué es un constructo demográfico funcional o cultural. La vejez en varios países desarrollados, se ha analizado a partir de un grupo poblacional desde los 60 años de edad, esto presenta ventajas y desventajas.

Además, se define a la vejez funcional la cual tiene su punto de inicio en la aparición de limitaciones físicas y enfermedades y también como el deterioro de la vitalidad. Esta definición es poco aceptada puesto que define la vejez como un modelo fallido de la vida y que se basa en modelos de desarrollo perjudiciales, siendo que se sabe que en la vejez no solo hay pérdidas sino además ganancias.

También hay una definición más imparcial y a la vez sensible, que define a la vejez como la etapa de la vida que se antepone a la muerte. Esta definición de la vejez, la caracteriza como la construcción social que cambia a través de la historia el contexto de la sociedad, valores y metas como colectivo. Es entonces la vejez, la etapa de la vida después de la adolescencia y adultez y que antecede a la muerte. (Verónica Montes de Oca Zavala, 2010)

Existen diferencias en torno a la definición de vejez y los equivalentes a edad avanzada, anciano mayor, que se ha suscitado por no haber conformidad en los límites de edad para el inicio de la etapa de la vejez, siendo que algunos autores afirman que es a los 60 años y para otros es a los 65 años de edad. En este criterio existe mutuo acuerdo y es que la vejez transcurre del tiempo para el ser humano, llegan muchos cambios físicos que son acompañados por los cambios en las relaciones sociales. Se concluye pues que con aumento de los años ocurren transformaciones de las condiciones físicas, en la independencia económica, funcional y cambian es el papel dentro de la familia y la sociedad, exclusión en el mercado laboral, y también del uso del tiempo. (Fernando Bruno e Jesús Acevedo Alemán, 2016)

### 2.1.2 Envejecimiento

Es un fenómeno que se presenta durante todo el transcurso de la vida y termina con la muerte, es un proceso continuo e irreversible, es variable y está influenciado por varios factores, entre ellos la cultura y las relaciones que se producen a nivel social, algunos cambios suceden más rápido y en otros se demora más tiempo, es el resultado de todos los cambios que se producen en un individuo con el paso del tiempo, produciendo un deterioro en todos los sistemas y terminando con la muerte, el envejecimiento puede verse influenciado por algún tipo de enfermedad que se presente, dependiendo de los factores hereditarios genéticos y la exposición al ambiente, estilos de vida que sean factores de riesgo para que el individuo se vea influenciado por una enfermedad. (Alvarado García & Salazar Maya, 2014)

Una definición clara del envejecimiento, está relacionada con la suma de las alteraciones que sufre un organismo vivo, con el transcurrir del tiempo y deterioro físico que conducen a la muerte.

Esta definición por lo tanto incluye a todas las patologías metabólicas, cardiovasculares, oncológicas y demás como factores determinantes en adelantar el suceso de la muerte.

Pese a ello en el normal desarrollo del proceso de envejecimiento un varón debe tener a su alcance procedimientos que este favor del mejoramiento de su calidad de vida.

Se evidencia un aumento gradual de la población mayor de 60 años de acuerdo a las estadísticas mundiales, este aumento de población es creciente década tras década.

Por esto es importante promover campañas asistenciales para así darle seguridad socioeconómica y salud de esta población creciente. En el varón puntualmente, son pocas las acciones que capaces de beneficiar la estabilidad corporal, la sarcopenia, la mala nutrición, la reducción de la masa ósea y la sexualidad. (Villagordoa MJ, 2007)

### 2.1.3. Cambios asociados al envejecimiento

Podemos encontrar unos cambios encontrados en cuatro tipos de edades que nos ayudan a identificar el envejecimiento, entre ellas se encuentra la edad cronológica que suma todos los días y años desde que una persona nace, la edad biológica se puede determinar de acuerdo a la disminución de la funcional de los órganos, la edad psicológica mide la capacidad de su conducta y su comportamiento y capacidad de adaptación frente a las circunstancias de la vida, la edad social, esta se puede medir de acuerdo a la capacidad que tiene un individuo de relacionarse e interactuar con la sociedad. Podemos ver que la edad cronológica no es la única razón del envejecimiento, se deben tener en cuenta los otros factores en el ambiente, sociedad y personales. (Alvarado García & Salazar Maya, 2014)

El envejecimiento involucra una gran cantidad de cambios fisiológicos y morfológicos en cada tejido que envuelve el cuerpo humano, estos cambios son grandes y se logra evidenciar alteraciones en órganos como el riñón que ha demostrado cambios muy significativos en su función, asociado a otras enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, consumo de alcohol y tabaco; en la función cardiovascular, en adultos mayores saludables, la función cardiaca no presenta muchos cambios, se puede encontrar un envejecimiento arterial causado por la arteriosclerosis que produce rigidez arterial; en la función cerebral, se encuentran varios cambios cognitivos relacionados con el envejecimiento, ya que el cerebro disminuye progresivamente su masa en un 5% aproximadamente por década a partir de los 40 años; en cuanto a la masa muscular se evidencia pérdida de fuerza y masa conocida como sarcopenia, está relacionada con la inactividad física; encontramos también los trastornos metabólicos de la glucosa, llegando a presentar Hipoglucemia y/o Diabetes. Los adultos mayores llegan a presentar muchos cambios producto del envejecimiento los cuales se pueden retrasar o acelerar según los factores genéticos, exposición a ambientes y/o estilos de vida. (Salech M., Jara L., & Michea A., 2012)

### 2.1.4. Envejecimiento Demográfico

A mediados del siglo XX, la población a nivel mundial era joven por el acelerado aumento de los nacimientos, la disminución en cuanto a las muertes infantiles y es a partir de 1970 donde se produce el mayor crecimiento del rejuvenecimiento a nivel mundial, pero esto se modificó producto al gran descenso de la fecundidad, trayendo como consecuencia problemas socioeconómicos para el siglo XXI.

A finales del siglo pasado, el cambio político y las crisis económicas causaron una regresión importante en las políticas sociales y de desarrollo, aún vigentes, por la gran deuda adquirida por

países subdesarrollados, obligando a realizar cambios en su estructura, recortando los presupuestos sociales, beneficiando a las grandes empresas produciendo desigualdades entre países pobres y ricos.

Los países desarrollados, seguirán la transición tanto en la fecundidad como en la mortalidad, perdiendo intensamente el grupo de 0 a 14 años, incrementando las edades mayores ya que para el 2000, de 31.1% de edades infantiles, se reducirá grandemente a un 19.6% para el 2050, pero en la población mayor, avanza la transición de mortalidad incrementando alrededor de veinte años o un poco más la esperanza de vida, pero la fecundidad, baja drásticamente de 5.4 hijos por mujer en el año 2000 a 2.7 para el 2050, y las personas de 65 años aumentará al doble es decir de 3.1% a 6-3%.

Para el próximo medio siglo, el envejecimiento estará representado con un aumento de 1.041 millones de personas de 65 años y más en el mundo, de estos 146 millones que representarían el 14% a países desarrollados, el 77% que son alrededor de 800 millones a países subdesarrollados y el 9% que corresponde a 95 millones a países de bajo desarrollo, siendo muy significativo que para el 2050 la población alcance 1.458 millones de adultos mayores, siendo muy significativas las desigualdades en el mundo. (Cabrera, 2001).

Años	Menores de 15 años	%	De 15 a 59 años	%	De 60 y más años	%	Total	%
1950	5.358.4	42,6	6.584.0	52,4	626.0	5,0	12.568.5	100
1980	11.567.9	40,7	15.248.6	53,6	1.630.1	5,7	28.446.6	100
2000	12.850.6	32,7	25.570.1	60,4	2.900.8	6,9	42.321.4	100
2010	14.312.6	28,8	31.171.3	62,8	4.181.5	8,4	49.665.3	100
2020	14.479.4	25,6	35.560.6	62,9	6.529.3	11,5	56.569.3	100
2030	14.525.5	23,2	38.341.3	61,2	9.788.1	15,6	62.695.3	100
2040	14.413.2	21,3	40.450.6	59,8	12.758.7	18,9	67.632.4	100
2050	14.517.6	20,3	41.591.7	58,1	15.440.2	21,6	71.549.6	100

Fuente: DANE (1998).

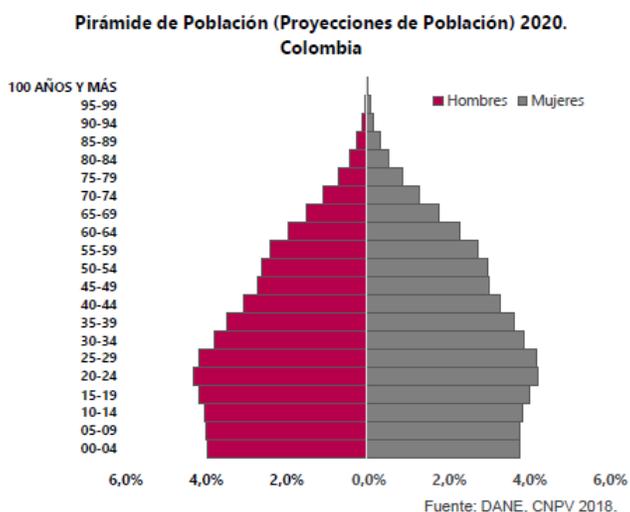
*Tabla 1. Colombia. Distribución de la población, 1950-2050*

*Imagen tomada de Periodismo y Comunicación para todas las edades (Ministerio de Comunicaciones Dirección de Acceso y Desarrollo Social, 2004)*

En Colombia la esperanza de vida gracias a la medicina y a las tecnologías, ha pasado de 28 a 70 años y para el 2050 será de 79 años y las personas de 60 años y más se habrá quintuplicado, donde los menores de 15 años serán mucho menos. (Ministerio de Comunicaciones Dirección de Acceso y Desarrollo Social, 2004)

De acuerdo con las proyecciones de población en el 2020, se estima que hay 6.808.641, de los cuales 3.066.140 son hombres es decir el 45% y 3.742.501 son mujeres que equivalen al 55%. Al observar el total de la población se puede evidenciar que el 51% son mujeres y el 49% son hombres,

algo que también se puede visualizar es que 22.945 personas en Colombia tienen más de 100 años de edad, de los cuales, 8.521 son hombres y 14.424 mujeres. (Dane, 2021)



*Ilustración 1 Pirámide de Población (Proyecciones de Población) 2020. Colombia*

### 2.1.5. Estereotipos del envejecimiento y vejez

Hablar de estereotipos en el envejecimiento y vejez según (Carbajo Vélez), dice que generalmente son falsas concepciones a un grupo social, relacionado con conductas inapropiadas discriminatorias, sesgadas por las opiniones que se desconocen si son ciertas o son totalmente falsas, podemos evidenciar a través de la historia podemos ver que la vejez era valorada de forma positiva ya que se consideraba al adulto mayor como un sabio, lleno de experiencia, el cual merecía el respeto y admiración, pero también había otra forma de ver la vejez como un estado deficitario, está relacionada con la pérdida significativa e irreversible ya que todos los sistemas se encontraban con un deterioro y pérdidas significativas irreversibles tanto físicamente como mentalmente.

Podemos encontrar en (Mitos y Estereotipos Sobre la Vejez Propuesta de una Concepción Realista y Tolerante), que en las sociedades más primitivas que se ha investigado, la actitud positiva frente a los adultos mayores es mucho más amplia con relación a las sociedades y culturas industrializadas, ya que, en esta última, los jóvenes aparentemente tienen una imagen de los adultos mayores negativa frente a las demás personas.

- El estereotipo cronológico, es el que suma los años vividos, pero no necesariamente aplica ya que muchos adultos mayores se encuentran funcionales tanto psíquicamente

como físicamente en comparación con otros adultos más jóvenes, se evidencia un deterioro mayor.

- El estereotipo biológico, se considera como una etapa vital llena de achaques físicos, con múltiples enfermedades y trastornos fisiológicos y psicológicos, requieren hospitalización y ayuda permanente, aunque en realidad, la salud se va deteriorando con el pasar de los años, no se deteriora abruptamente siendo este estereotipo falso porque desde los 65 años si se produce algunos cambios, pero no un deterioro fuerte que lleve a la incapacidad al adulto mayor.
- Estereotipo psicológico, este concepto de declive en toda la parte sensorial, memoria, de atención, de habilidades, de carácter, de personalidad entre otras, aumentando ese mito de que la vejez es una etapa de aislamiento por la poca creatividad, de aislamiento y depresiones, con comportamientos estrictos, cargados de mal humor. No todos los adultos mayores se identifican con este concepto, la mayoría son personas creativas, que se adaptan a las personas y socializan muy bien con los demás.
- Estereotipo Sociológico, este es negativista de la vejez, este estereotipo está relacionado con el aislamiento, inutilidad, desvinculación de los intereses sociales, improductividad, la finalidad de este falso estereotipo, busca igualar la pobreza con la vejez, abandono, soledad, asilo, etc. Estos estereotipos que se proyectan, en nuestra sociedad hacia el adulto mayor, son la excusa y la justificación que la sociedad adopta para el aislamiento de los adultos mayores (Carbajo Vélez, 2009)

En el mismo Artículo de Carbajo Vélez, escribe que no podemos considerar a las personas mayores con términos de personas inútiles, enfermos o que están acabados, como un grupo social marginado, como una carga social. La vejez debe verse desde una perspectiva de bienestar donde el adulto mayor pueda recibir todas las atenciones tanto en la parte económica, como en la salud, educación y las relaciones sociales.

#### 2.1.6. Envejecimiento Activo y Saludable

Este término, aunque es nuevo, se ha implementado desde hace varios años, este término se adoptó por la OMS finalizando el siglo XX, diciendo en una forma más completa acerca del envejecimiento saludable, reconociendo los elementos que afectan tanto positivamente o negativamente a las personas como a las poblaciones. El envejecimiento activo, es un proceso que permite mejorar la salud y el mejoramiento de la calidad de vida ya que logra participar de roles y trabajos en la sociedad permitiendo que el envejeciente logre implementar su potencial tanto físico

como mental y social, que permite que participe de la sociedad dependiendo de sus capacidades, implementando la protección necesaria y cuidados al momento de laborar.

Envejecer saludablemente tiene que ver con ser activo, con un estilo de vida saludable y hábitos saludables, siendo activo socialmente, físicamente y con una labor activa.

Adoptar estilos de vida saludable en todos los aspectos de la vida como tener una dieta saludable, realización de ejercicio diario, dormir bien, leer y estudiar, entre otros, durante todas las etapas de la vida, son los determinantes para tener un envejecimiento activo y saludable, de lo contrario un envejecimiento patológico lleno de enfermedades degenerativas propias de la vejez. (Limón & Ortega, 2011)

El concepto de envejecimiento activo nació en el Año Internacional de las Personas Mayores en 1999 gracias a el profesor Kalache quien hace una asociación entre la actividad y las oportunidades de salubridad en la vejez y haciendo énfasis en la necesidad de crear y oportunidades para que las personas mayores estén activas (Kalache A., 1999)

El envejecimiento activo se definió por primera vez y antes de la de definición de las OMS en el año 2002 como “el proceso de optimización de las oportunidades para el bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida para así tener una expectativa de vida saludable.”

Este concepto fue aceptado por la OMS finalizando la década de los 90 para impartir un mensaje más amplio que el del envejecimiento saludable, incluyendo otros factores que afectan el curso del envejecimiento saludable más allá de la salud, actividad física y la participación en diferentes campos.

Un giro en el enfoque de la OMS ocurrió en la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento acogidos en la segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de Naciones Unidas desarrollada en 2002, que admitió un punto de modulación en el afrontamiento del envejecimiento poblacional. En la asamblea se mostró el marco político sobre el envejecimiento activo, que se convirtió en un concepto político nuevo que involucraba la tradición científica desarrollada en las últimas décadas del siglo XX lo que dio a lugar la publicación del documento “Envejecimiento activo. Un marco político (OMS, 2002)

En este documento se ampara la necesidad de confrontar el envejecimiento poblacional con la coordinación de los diferentes organismos para abordar el envejecimiento activo, es se conceptualiza como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida y salud de las personas que se encuentran en la etapa del envejecimiento, se define entonces tres pilares de interés en el envejecimiento y son: participación, seguridad y salud. Por ende, a la población mayor se le facilita el desarrollo de su potencial del bienestar físico, social y mental para ser incluidos en la sociedad según sus deseos, necesidades,

desarrollo de su bienestar físico y mental en el transcurso de su ciclo vital a su vez que se le proporciona protección, seguridad y cuidados asistenciales. (OMS, 2002)

Anteriormente se dijo que la definición de envejecimiento activo no nace abiertamente, sino que tiene orígenes en la literatura socio-gerontológica de las décadas del 40 y del 50 la cual resalta la importancia de un estilo de vida activo en la vejez para que la persona logre su deleite personal. Terminando en su día con la teoría de la actividad, el cual hizo hincapié en la actividad y su asociación con el bienestar y la satisfacción vital haya perdurado hasta hoy.

El término del envejecimiento activo proviene de otras dos definiciones del paradigma positivo del envejecimiento; estos dos términos son el envejecimiento productivo o el saludable. Las definiciones de la literatura científica sobre envejecimiento, revelan las influencias del envejecimiento productivo, el modo en el que las actividades productivas de las personas mayores para así mantener el sistema de pensiones y el sistema de bienestar general (Vicente López, 2011)

En la Asamblea Mundial del Envejecimiento citada por las Naciones Unidas, desarrollada en Madrid España en el 2002 en cuyos debates sobre envejecimiento se concluyó que el envejecimiento activo tiene la finalidad de ser una idea positiva de la vejez. Esta incluye conceptos como; envejecimiento satisfactorio, envejecimiento activo, envejecimiento competente y envejecimiento productivo; de estos el concepto más popular es el envejecimiento activo.

El envejecimiento activo, según el libro Blanco, se divide en tres criterios:

- Una disminución de la posibilidad de sufrir enfermedades y/o discapacidades relacionadas a enfermedades.
- Una fortaleza funcional muy alta desde un punto de vista cognitiva y de la realización de actividades de la vida diaria por sí mismo.
- Mantener la vida activa, o sea mantener relaciones sociales satisfactorias de una red social para el mantenimiento de vida sana con un intercambio y muestra de afecto. Así como también el desarrollo de actividades productivas y/o regenerativas.

En estos tres conceptos se centran básicamente tres aspectos de salud física, pero hace falta el componente psicológico y se refleja cuando se le pregunta los mayores que quiere decir para ellos envejecer bien y ellos responden: tener aptitud positiva e interés por la vida, aceptar los retos de la vida. Además, en sus respuestas figuran, gozar de buena salud, tener una mente sana, mantenerse físicamente activos, ser capaces de valerse por sí mismos y tener la capacidad de aprender cosas nuevas.

En el libro blanco, el envejecimiento activo: un marco político se define como el proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad para el mejoramiento de la calidad de vida de quienes envejecen. Permitiéndole las personas explorar su máxima capacidad y

bienestar físico, social y mental en su ciclo de vida, involucrándose en la sociedad con lo que ellos desean y necesitan, proporciona doseles protección, seguridad y cuidados respectivos,

En el mismo libro (*Necesidad de Envejecer Activa y Saludablemente*) nos muestra cinco ejemplos necesarios para impulsar el envejecimiento activo y son:

1. Contar un buen estado de salud: prevención y promoción de la salud.
2. Contar con un buen mantenimiento físico; mantener la actividad física y practicar ejercicio. El ejercicio frecuente es beneficioso y es la prueba de que promueve el envejecimiento activo.
3. Contar con un buen funcionamiento mental: el tener una buena capacidad mental y de aprendizaje.
4. Contar con independencia y autonomía: previniendo puntualmente la discapacidad y la dependencia.
5. Inclusión y participación social: promoción de actividades y participación social.

Para lograr estos puntos, se deben promover políticas sociales y proyectos de diferentes áreas para incentivar la práctica del ejercicio físico, desarrollar programas preventivos, educativos y recreativos y que todos estos programas tengan una correcta dirección con su respectivo seguimiento. Los programas deben suplir las necesidades de todas las personas mayores.

Por ello deben hacerse esfuerzos por retrasar la llegada de la enfermedad donde prima la aparición de enfermedades crónicas para que el periodo de aparición de enfermedades de este tipo y la muerte, sea lo más corto posible (rectangulación de la curva de supervivencia). Para darle así una mayor calidad de vida a las personas. (Vicente López, 2011)

El resultado de las generaciones de adultos mayores, según (Vicente López), procede de situaciones sociales, económicas, educativas y políticas, como también de sus características psico-biogenéticas que potencializan políticas saludables desde la edad infantil, la educación que se le da a la población sobre valores que se deben llevar para tener una vida activa y saludable en le trayectoria de la vida para avanzar en forma saludable hacia la vejez.

El adulto mayor debe mantener costumbres saludables, tanto en sus actividades diarias como en las colectivas, involucrándose en programas de salud, actividad cognitiva y física, si todos los ciudadanos desde niños adolescentes y adultos y adultos mayores se esmeren por la práctica del deporte y esto sea una costumbre diaria en sus vidas, no únicamente con dicha práctica sino con la adopción de una dieta saludable, la sociedad habrá logrado en gran manera la reducción de gastos de salubridad pública. (Vicente López, 2011)

Para conseguir esto, dice el libro (*Necesidad de Envejecer Activa y Saludablemente*), los entes gubernamentales y demás comunidades autóctonas del país, deben desarrollar programas de

ejercicio físico para todas las edades y sobre todo para la población adulta, ofreciendo programas de actividad física y deporte para atender las necesidades y expectativas que sean de motivación para esta población adulta.

También dice el libro Blanco, que los fisioterapeutas, profesionales en educación física deben mostrar a la población al ejercicio como una actividad saludable y agradable. Por esto se debe transmitir el pensamiento en la población, de que la práctica del ejercicio sea el centro de la vida diaria.

La población de todas las edades debe adoptar una actitud positiva respecto a todas aquellas actividades que sean benéficas y que incentiven los hábitos saludables como el ejercicio físico, alimentación, higiene personal, relación con los demás, amor propio por su cuerpo, si esto se consigue, se puede decir que la sociedad está comprometida con un estilo de vida saludable. (Vicente López, 2011)

#### 2.1.7. Envejecimiento y Curso de Vida

Desde que nacemos empezamos a envejecer, dando comienzo al ciclo vital, todos tenemos la capacidad de vivir en diferentes entornos los cuales nos permiten vivir por medio de diferentes eventos y de ello se toman decisiones, las cuales traen consecuencias, formas de discriminación, influyendo positiva o negativamente en cada individuo. Todas las personas experimentan un envejecimiento totalmente diferente influyen las políticas implementadas por el Gobierno Nacional, programas, participación social, estilo de vida, las elecciones que se toman tienen consecuencias positivas o negativas, las cuales se verán reflejadas en la vejez. (Help Age International, 2017).

El envejecimiento plantea dificultades y oportunidades, ya que para los gobiernos será una carga las pensiones y seguridad social, aumento de atención en salud, de las enfermedades agudas y crónicas, además se requiere de un personal más grande, capacitado, que atienda la fuerte demanda de esta población. Las oportunidades asimismo son grandiosas, por lo que las personas mayores son un medio excelente para la familia, para la sociedad, por el conocimiento que brindan, evitando cometer los mismos errores. Efectivamente, si logramos que los adultos mayores tengan una vida más larga en donde el adulto mayor es funcional totalmente y no al final de la vida, serán igual o más productivos como las personas jóvenes y maduras. Si se logra que la sociedad acoja este cambio, logrará unos beneficios o ganancias de la longevidad enormes obteniendo una ventaja sobre los que no lo hagan. (OMS, 2020)

#### 2.1.8. Cultura del Envejecimiento

La cultura del envejecimiento tiene el propósito de promover una cultura de estilo de vida saludable con el propósito de llegar al envejecimiento sin patologías, activo, saludable y activamente participativo en la sociedad. Para ello debe haber desde la niñez, juventud, adultez o adulto mayor, promocionar la salud dependiendo de la edad por medio de una alimentación equilibrada y saludable. Es importante la realización de ejercicio físico constante, implantando flexibilidad y cardio, con el fin de evitar enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, pérdida de masa muscular, tener controles médicos, permanecer con la mente activa y dormir bien, la parte de la salud mental y el buen ánimo es indispensable para mejorar la salud, la sexualidad y una cultura de educación permanente es necesario. (INAPAM, 2016).

En el libro por una cultura de envejecimiento, (INAPAM, 2010), se plantea que el envejecimiento se ha convertido en una necesidad, donde se deben generar algunas respuestas del Estado para enfrentar las dificultades presentes y futuras, es importante realizar acciones enfocadas que aseguren la participación activa de las sociedades, resaltando los derechos, donde se pudiera respetar y amar a los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento activo, realizando actividades de promoción y prevención por medio de actividades físicas, recreativas, sociales y culturales, la cuales lleguen a aumentar la esperanza de vida con un estado de salud óptimo y productivo.

En el mismo documento plantea que la cultura de envejecimiento busca gestionar acciones que permitan asegurar económicamente, por medio de capacitaciones, empleo y pequeños créditos, además permite contribuir el bienestar de las personas mayores que se encuentran en condiciones vulnerables, creando oportunidades, facilitando los medios que contribuyan con las condiciones mínimas de calidad de vida de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad. De igual forma, se sostiene que la cultura del envejecimiento, garantiza la protección de los adultos mayores, por medio de campañas de sensibilización, creando conciencia de que los adultos mayores son personas con los mismos derechos que tienen los demás, construyendo una sociedad en la que se apoye a los adultos mayores, favoreciendo la no discriminación. Así mismo con la cultura de envejecimiento, se pretende instruir a todas las generaciones, inculcando desde la primer escuela que es la casa, colegios, instituciones, modelos relacionados con el envejecimiento y vejez, esta tarea debe ser de todos, donde se incluyan acciones a todas las generaciones de nuestra sociedad, que incluya los gobiernos, sectores privados, sociedad civil, para poder crear espacios que promuevan un envejecimiento activo, digno y saludable, no solo de los adultos mayores, de todas las personas.

La Cultura de Envejecimiento, añade vida a los años y no admite añadir años a la vida, es por ello, que es importante el apoyo social ya que las tendencias sociodemográficas muestran una disminución de la población de niños y jóvenes frente al aumento inmenso de la población mayor. Son numerosos los adultos mayores, que pierden la capacidad de ser independientes por causa de

algunas limitaciones, como puede ser: la pérdida de movilidad, debilidad, fragilidad capilar, disminución cognitiva, entre otros, que requiera de cuidado en casa por parte de enfermería con la colaboración de un familiar o de un voluntario, o cuando el adulto mayor debe estar durante un largo plazo hospitalizado, el cuidador puede ocasionarle problemas cuando presta un servicio a largo plazo con muy poco descanso. (Montaño Portillo, 2017)

La cultura del envejecimiento promueve la salud, por medio de una alimentación equilibrada relacionada a la edad y las enfermedades que pueda tener la persona. Durante el proceso de envejecimiento, generalmente, se produce pérdida de masa muscular y el tejido graso aumenta, pero si existe una rutina de ejercicio diariamente, este favorece la movilidad y flexibilidad, fortaleciendo el sistema inmunológico, y el sistema cardiovascular, la masa muscular no se pierde tan rápido, las personas sedentarias, que no tienen un entrenamiento físico, se encuentran con mayor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, pérdida de movilidad, osteoporosis etc. Adicionalmente, se instruye por medio de la cultura del envejecimiento, la sensibilización acerca del consumo de alcohol, tabaco y sustancias nocivas, la prevención y detección oportuna de enfermedades, la higiene del sueño, la mente activa, la salud mental, la sexualidad, la educación y cultura, recreación, formación y actualización de recursos humanos, redes de apoyo, relaciones intergeneracionales, etc. (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2016)

### 3. DISEÑO METODOLOGICO

#### 3.1. Enfoque de estudio

La fenomenología logra describir el significado de las experiencias que ha vivido una persona o un grupo de personas, pretendiendo ver las cosas desde el punto de vista de otros sujetos, es un método que es descriptivo y reflexivo el cual permite entender rápidamente la forma en que las personas ven el mundo, este enfoque permite al investigador, explorar el significado de las experiencias de cada sujeto objeto de estudio, desde sus experiencias vividas. (Rojas, 2010)

La fenomenología, permite observar al sujeto como una persona única en el mundo, la cual percibe, expresa y siente de forma única, proporcionando los elementos los cuales permiten efectuar el estudio de tipo cualitativo. La fenomenología surge a partir de la necesidad de explicar los fenómenos. (Trejo Martinez, 2012)

El enfoque de este trabajo de grado, pretende emplear una metodología cualitativa que realiza registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante herramientas como la observación, en este caso de los alumnos y las entrevistas; la cuantitativa, que consiste en recoger y

analizar datos cuantitativos sobre variables, utilizando la comprensión de la experiencia vivida, desde el punto de vista de las personas, las cuales son el objeto de estudio. (Universidad de Jaén).

Según (Trejo Martínez), para lograr realizar este tipo de estudios de corte cualitativo, se deben realizar las siguientes etapas:

-Etapa Descriptiva, esta etapa, logra describir el fenómeno de estudio de una forma completa, reflejando el escenario vivido por el sujeto de estudio, de una forma única y consta de tres pasos:

La primera es la elección de la técnica o el procedimiento, en este paso se intenta describir lo más exacto posible, manejando algunos procedimientos como son: la observación de los estudiantes durante la realización de los talleres, que se hace de forma directa, tomando datos, notas, etc., la entrevista coloquial para lograr la máxima participación de los entrevistados y profundizar la experiencia vivida del sujeto que se está estudiando, la encuesta o el cuestionario, se deben realizar estructurados, abiertos y que sean flexibles para que se adapte de acuerdo a la particularidad de cada sujeto; Se implementa con una guía que muestre las preguntas esenciales que se van a tratar.

La segunda es la aplicación de la técnica, por medio de la aplicación de los talleres, la encuesta, la interacción por medio de actividades, reflexiones, participación y conclusiones que entrega cada estudiante, a través de las conclusiones de cada estudiante y de las evaluaciones después de cada encuentro realizado.

La tercera es la elaboración de la descripción protocolar, esta permite que el fenómeno que se logra observar y registrar bien, no es difícil llegar a hacer la descripción de las características desde que cumpla con la realidad que se presentó, de una forma completa sin omitir nada que sea importante para el estudio, y que dicha descripción sea verdadera sin ideas, teorías hipótesis, prejuicios proyectadas del observador.

En la etapa estructural, se realiza una lectura general donde se describe cada protocolo, luego se realiza una delimitación de la cada unidad temática y se determina el tema central que controla cada unidad temática, después se expresa el tema central y se hace una integración de los temas centrales en una unidad descriptiva para luego integrar todas las estructuras en una estructura general para luego realizar la entrevista y la aplicación de los talleres con las personas que se realiza el estudio. (Trejo Martínez, 2012)

### 3.2. Fuentes de información

En relación a las fuentes primarias se busca analizar las características y percepciones que tienen los estudiantes acerca de la gerontología, el rol del gerontólogo y el envejecimiento, en este caso, el estudio está dirigido a estudiantes del grado 11° de colegios públicos y privados, indagando e interactuando con cada estudiante, buscando respuestas a las preguntas del proceso de envejecimiento y vejez, tratando de comprender desde los diferentes puntos de vista de cada

estudiante, para poder ofrecer una guía que permita dar a conocer una cultura gerontológica para tener una perspectiva totalmente diferente a la que percibían antes de tener el acercamiento con los estudiantes. Posteriormente, se realizaron talleres educativos con los alumnos mencionados, aspectos que se mencionarán más adelante.

En cuanto a las fuentes secundarias, se realizó una búsqueda de fuentes documentales sobre educación y cultura gerontológica y temas complementarios, para ello, se empleó motores de búsqueda tales como: Proquest, ScienceDirect, Dialnet, Google Scholar, Repositorios Digitales en el ámbito nacional e internacional y los Open Journal System; en los cuales se buscó, Tesis de grado, libros, artículos, investigaciones, revistas, entre otros. Para la organización de esta información, se procedió a diligenciar la matriz de puntos de información.

Para este trabajo de grado, se procedió a contactar por medio de llamadas telefónicas a los rectores que cumplieron con los criterios anteriormente señalados, con el propósito de concertar una cita y presentar la propuesta de trabajo, así mismo, se entregó una carta membretada por parte de la Universidad, explicando el alcance del estudio. Posteriormente se concertó la agenda del trabajo según los lineamientos del proyecto.

### 3.3. Lugar de estudio



*Ilustración 2 Localización del Municipio de Bucaramanga*

*Fuente: Google maps, Bucaramanga, Santander*

Este trabajo de grado, se desarrolló en el municipio de Bucaramanga en la capital del Departamento de Santander, Bucaramanga es conocida por la Ciudad de los parques, fue fundada en día 22 de diciembre de 1622 por el español Andrés Páez de Sotomayor y Miguel de Trujillo que pelearon con lanceros a los indios Guanes, que fueron los habitantes de este lugar, ellos adoraban el sol y cultivaban la tierra, eran pobres. Bucaramanga implementó en su arquitectura rasgos españoles

sin ser una ciudad, pero tenía expresiones cristianas, los grupos que dominaron esta región fueron: los Yariguies, los Guanes, los Chitareros, Saboyás y Lancheros. Al comienzo era tan solo conformada por 7 viviendas, pero gracias a sus excelentes tierras, espíritu de emprendimiento y fertilidad, llegó a progresar y en 1857 se nombró capital del Departamento de Santander. (Alcaldía de Bucaramanga, 2020)

Así mismo, desde la misma fuente se plantea, que la ciudad consta de 165 km<sup>2</sup> los cuales están divididos en 15 comunas y tres corregimientos, limita al norte de Rionegro y Matanza, con el oriente con Charta y Tona, al sur con Floridablanca y al occidente con Girón. con una temperatura de 26°C. Bucaramanga forma parte junto con los municipios de Piedecuesta, Girón y Floridablanca del Área Metropolitana de Bucaramanga con una población de un millón de habitantes aproximadamente, donde el 98.5% viven dentro del área urbana.

Bucaramanga es conocida como la Ciudad Bonita, capital del departamento de Santander, actualmente es la plataforma más importante del oriente colombiano, gracias a su gran número de festivales y encuentros importantes, entre ellos se enfatiza el Festival universitario de Música Instrumental UPB, donde asisten agrupaciones nacionales e internacionales de forma gratuita las presentaciones para la comunidad. Su gastronomía que se conoce a nivel nacional e internacional, son las hormigas culonas, el cabro, la pepitoria la gran variedad de dulces y su amplia gama de restaurantes especializados tanto nacionales como internacionales. Su arquitectura, vanguardista, republicano, con arte colonial y gótico se puede apreciar en las edificaciones de las ciudades que conforman el área metropolitana de Bucaramanga, con un reconocimiento que se otorgó en 1963 al municipio de Girón, como Monumento Nacional de Colombia. (Universidad Pontificia de Bucaramanga, 2018)

Los ríos principales son: El Rio de Oro y el Suratá y las quebradas: La flora, Tona, La Iglesia, Quebrada Seca, Cacique, El Horno, San Isidro, Las Navas, La Rosita, Bucaramanga.

Se encuentra en una terraza inclinada de la Cordillera Oriental, a los 7 08' de latitud con respecto al Meridiano de Bogotá y 73° 08' de longitud al Oeste de Greenwich.

El área metropolitana de Bucaramanga tiene 1.111.999 habitantes, en Bucaramanga se ubica el 55,3% de la población con un total de 528.855 habitantes siendo la más poblada del área metropolitana, en el departamento encontramos más hombres que mujeres, según el Dane el 51% son de sexo masculino y el 49% de sexo femenino. (Ruiz Villamizar, 2019)

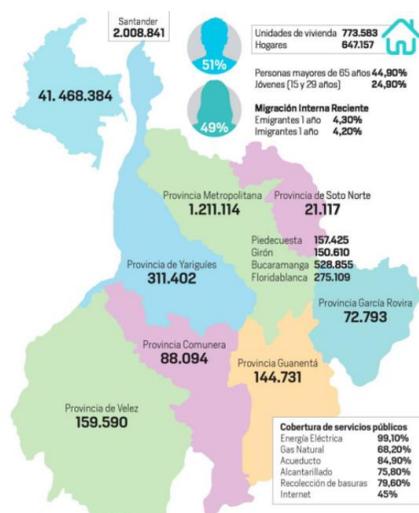


Ilustración 3 Población Censada 2018

Fuente: Dane, Gráfico - Juan Carlos Acosta V.

Las principales actividades económicas se relacionan con el comercio y la prestación de servicios. Se encuentra la comercialización de productos de la agricultura, la ganadería y la avicultura, pero su administración y mercadeo se realizan en Bucaramanga. La actividad industrial que posee mayor reconocimiento a nivel nacional es el calzado ya que tiene un mercado a nivel internacional, la confección, joyería, prestación de servicios de salud, un alto grado de educación, perfilada para el siglo XXI, como la Tecnópolis de los Andes, gracias a sus centros de investigación (Alcaldía de Bucaramanga, 2009)

Bucaramanga llamada también la “Ciudad de los Parques” presenta amplios lugares verdes por todas partes, tiene una temperatura de 24° Centígrados, tiene varios lugares para exposiciones, congresos y eventos, casas culturales, museos, catedrales, iglesias, templos, edificaciones históricas que conservan rasgos de la Colonia, centros comerciales con gran modernidad y una carta turística diversa. Tiene un transporte masivo llamado metrolínea. (Colombia País, 2017)

En Bucaramanga se celebra la Feria Bonita en el mes de septiembre con actividades culturales gratuitas para todos, encontramos el Festival de Cine de Santander, donde se aprecian las tendencias del cine a nivel mundial, además se realizan talleres de formación en cine especialmente para niños y público en general. Encontramos emociones extremas e intensas como el parapente, el rappel y el rafting, es importante visitar el Parque Nacional del Chicamocha, el cual brinda un paisaje maravilloso para practicar varios deportes. (Procolombia, 2019)

Sitios a visitar: Parque García Rovira, Parque Romero, Parque Centenario, Parque Santander, Parque de los Niños, Parque Bolívar, Parque las Palmas, Parque del Agua, Capilla de los Dolores, Iglesia de San Laureano, Iglesia la Sagrada Familia, Centro Cultural del Oriente, Casa de Bolívar, Casa de Luis Perú de la Croix, Teatro Coliseo Peralta, Teatro Santander, Instituto Municipal de

cultura y turismo, Área Cultural de Bucaramanga, (Banco de la república), Estación de Café Madrid, Club del Comercio, Antiguo Hotel Bucarica, Casa Natal de Custodio García Rovira, Plaza Cívica Luis Carlos Galán, Museo de Arte Moderno. (Alcaldía de Bucaramanga, 2018)

El clima de Bucaramanga, es un clima cálido – templado, se encuentra a 1000 metros sobre el nivel del mar, los días de lluvia está alrededor de 150 días de lluvia en el año, prevalecen los cielos nublados, sobre todo en temporada de lluvia, octubre es el mes más lluvioso, seguido de abril, noviembre es el mes más frío, el mes de marzo es cálido, y es importante cuidarse del sol, utilizar bloqueador para protegerse de la radiación. (Clima de Bucaramanga, 2018)

### 3.4. Ámbito de estudio

En Santander se evidenció en la página gobernación, una base de datos con la lista de colegios públicos de todos los municipios de Santander, no están incluidos los colegios del área metropolitana de Bucaramanga con un total de 273 Colegios Públicos ubicados en el área tanto Urbana como rural, con sus direcciones y correos electrónicos. (Secretaría de Educación, 2018), también un listado de colegios en Bucaramanga y su área metropolitana con un listado de colegios públicos y privados con el nombre de la institución, dirección, teléfonos, nombre del Rector, psicóloga, secretaria, cada uno con su respectivo correo electrónico, no se encontró una base de datos más reciente. (Universidad Santo Tomás, 2012)

En la siguiente tabla se ve reflejado en una aproximación de la lista de colegios en Bucaramanga y su área Metropolitana y el resto de municipios del Departamento de Santander, incluyendo zonas urbanas y rurales.

*Tabla 2. Colegios en Bucaramanga y su área Metropolitana y municipios del Departamento de Santander* (Universidad Santo Tomás, 2012), (Secretaría de Educación, 2018)

*Tabla 2 Colegios en Bucaramanga y su área Metropolitana y municipios de Santander*

	<b>Bucaramanga</b>	<b>Girón</b>	<b>Floridablanca</b>	<b>Piedecuesta</b>	<b>Total de colegios públicos de los demás municipios de Santander</b>
<b>Total de colegios Públicos</b>	28	4	9	6	226
<b>Total de colegios Privados</b>	28	3	18	3	
<b>Total de Colegios públicos y privados</b>	56	7	27	9	273

*Colegios en Bucaramanga y su área Metropolitana y municipios del Departamento de Santander* (Universidad Santo Tomás, 2012), (Secretaría de Educación, 2018)

### 3.5. Unidades de análisis

En la ciudad de Bucaramanga según (Galvis Ramírez y Cia S.A.), existen 56 colegios aproximadamente en el área urbana, 28 colegios públicos y 28 colegios privados. Se hará un rastreo y depuración de los colegios que cumplan con los siguientes criterios:

- Criterios de inclusión

-El colegio debe tener estudiantes de bachillerato con grados 11°, dado que algunos colegios tienen bachillerato hasta el grado 9°

-El colegio debe tener un mínimo de 20 estudiantes entre 15 a 18 años de edad.

-Los estudiantes deben estar en una estratificación social entre 1,2, 3 y 4

- Criterios de exclusión

-No se tendrán en cuenta colegios con calendario B

-No se tendrán en cuenta colegios bilingües

-No se tendrá en cuenta colegios con estudiantes de jornada nocturna

-Para efectos del presente estudio, se empleará un método no probabilístico de tipo causal, es decir se tendrán en cuenta aquellos colegios que voluntariamente quieran participar en el estudio, según la tabla 3, se pueden mencionar los colegios que participaron en la investigación

*Tabla 3 Colegios seleccionados*

<b>Colegios privados</b>	<b>Colegios Públicos</b>
Colegio Militar General Santander	Colegio INEM
Colegio Adventista Libertad Norte	Instituto Educativa Comuneros
Centro Educativo Cajasan	Instituto Educativa Técnica Medalla Milagrosa

*Elaboración: Fuente Propia*

### 3.6. Referente Institucional

#### 3.6.1. Identificación institucional

#### 3.6.2. Colegio Militar General Santander

Rector: Mayor William Parada

Dirección: Diagonal 32 No. 30ª – 05 Salida a Pamplona.

Teléfonos: 6929844 – 3165259481

E-mail: colmil\_secretaria@hotmail.com

Municipio de Bucaramanga

Departamento de Santander

Carácter: Privado

Niveles y grados: Pre –Escolar, Primaria, Bachillerato - Mixto

Título que se otorga: Bachiller Académico con Orientación Militar

NIT: 890200224-0

Tipo de Calendario: Enero a noviembre

Jornada y horarios: Bachillerato Jornada mañana de 6:30 am a 1:30 pm

Atención al público: jueves de 11:00 am a 1:30 pm

Propietario: Cooperativa Multiactiva Santander Militares en Retiro desde 1954

### COOSAMIR

#### Reseña histórica

El Colegio Militar se fundó en 1965 por 24 militares retirados, estos crearon la Cooperativa Santander Militares en Retiro Ltda. “COOSAMIR”. Este colegio es privado. El primer rector fue el Señor Capitán Gustavo Villalobos Serpa, iniciando con cuatro grupos de bachilleres con muy pocos alumnos, pero en el año 1967, estuvo al frente el Lic. Pedro Pinilla Pacheco que entregó su cargo al Sacerdote Sady Tobon, el cual logra por su esfuerzo y dedicación durante varios años la aprobación del ciclo básico por medio de la resolución No. 3778 de noviembre de 1968.

Ese mismo año, se nombra de rector al profesor Humberto Gómez Nigrinis, dirigiendo durante 5 años, completando la aprobación de la primera promoción de 35 bachilleres con grado de Sub-teniente de la Reserva, esa fue la época de oro en el Departamento de Santander con el lema “Patria, Superación y Orden” creado por el rector.

en 1974, ingresa como Rector el Licenciado Manuel Enrique Ortega creando y obteniendo la aprobación para primaria. y en 1975 hasta 1980, asume la rectoría el Licenciado Héctor Gabriel Moreno Vargas, quien realizó el primer encuentro de Ex alumnos y la participación de eventos deportivos a nivel nacional. En 1980 el Mayor Pompeyo Ledesma Arenas asume la dirección y logra arreglar todos los problemas dando testimonio al servicio de la pedagogía. en 1989, El Mayor Hernán Fernández Rodríguez, el colegio se somete a una estructuración, con el objetivo de ser aprobado. en 1990, El Licenciado Alfonso Noriega Serrano, labora por varios años como profesor, después como coordinador y finaliza como rector, este último durante 5 años, se logra la aprobación por medio de la Resolución 5735 y se amplía la cobertura en primaria para un total de 140 alumnos de primero a quinto. A partir de 1994, El Sociólogo Jorge Edmundo Capacho, asume la rectoría, incluyó actividades lúdicas, artísticas y culturales, en 1999, abre las puertas al nivel de transición, e impulsa

a educar a un grupo de niñas, dando una nueva imagen y a su vez, encamina la Reforma Educativa con la invitación a “Formar hombres Nuevos para una Colombia mejor.

En el 2000 se inicia una nueva etapa, el Magister Hernando Luis Mejía Payares, se conoce por el compromiso con el colegio para mantenerlo actualizado, con las tendencias pedagógicas y los retos de la ciencia. en el 2002 la rectoría la asume el Sargento primero Jorge Alberto Quintero Quintero, quien desempeñó hasta el 2007. Desde el 2003, coge la rectoría el Ingeniero Industrial, Alejandro Parra Santos, que, con su experiencia, introduce grandes cambios desde la restructuración, desde el Pensum de estudios, según lo establecido por el Ministerio de Educación, fortaleció las áreas deportivas, culturales y los procesos académicos del Colegio. (Colegio Militar General Santander, 2003)

Misión: El Colegio Militar "General Santander" es una institución educativa de carácter privado que ofrece los niveles de Preescolar, Educación Básica y Media Vocacional, promoviendo el mejoramiento del nivel de vida de la Comunidad Bumanguesa, a través de un proyecto pedagógico que aborda la formación de personas integras, críticas, autónomas y responsables que participen activamente como líderes de una futura sociedad.

Visión: El Colegio Militar "General Santander" tiene como visión ser una institución educativa del sector privado con orientación académico-militar reconocida por la calidad en la formación de valores que se imparten; adquiriendo formación patriótica inspirada en el lema "Patria, Superación y Orden" en pos de la defensa de la soberanía nacional y de las instituciones legalmente constituidas.

#### Descripción de la planta física

El Colegio Militar General Santander, Cuenta con:

- Veintidós salones de clase, dos aulas de informática, un laboratorio de Química, un salón de música.
- Un comedor
- Una biblioteca
- Restaurante
- Un coliseo cubierto, corredores.
- Oficinas: Rectoría, Comando, Coordinador Militar, Coordinador académico, dos psicólogas, secretaría, caja, almacén de intendencia.
- Cuatro unidades sanitarias: Cada unidad sanitaria, está conformadas por ocho orinales, siete sanitarios y seis lavamanos

Total, Número de estudiantes 443

Este año tiene un grado 11° con 30 estudiantes, para el próximo año, vienen 2 grados 11° de 30 estudiantes cada uno, que vienen de 10° grado del presente año.

### 3.6.3. Colegio Adventista Libertad Norte

Rector: Alexander Sánchez Sánchez

Dirección: Calle 7 No. 20 – 45 Barrio Comuneros

Teléfonos: (7) 6827356 – 6829169 - 3108604684

E-mail: coalnortebga@gmail.com

Municipio de Bucaramanga

Departamento de Santander

Carácter: Privado y mixto

Niveles y grados: Pre –Escolar, Primaria, Bachillerato - Mixto

Título que se otorga: Bachiller Comercial y Académico con énfasis en Sistemas

NIT: 900086470-2

Tipo de Calendario: Enero a noviembre

Jornada y horarios: Bachillerato Jornada mañana de 6:30 am a 1:50 pm

Atención al público: martes de 8:00 am a 1:30 pm

Propietario: Asociación del Oriente Colombiano

El Colegio Adventista del Norte, es una institución joven y de rápido crecimiento, fundado el año 2013 con 70 estudiantes actualmente cuenta con 313 estudiantes, desde pre jardín, hasta uncécimo, ubicado en la zona norte de Bucaramanga, se ha convertido en un oasis de esperanza para las familias que buscaban una educación de calidad, con valores y principios cristianos adventistas.

Coal Norte, ofrece a la comunidad educación desde preescolar, básica primaria, básica secundaria y media académica con énfasis en inglés. el lema “educando estudiantes para esta vida y para la eternidad” (Colegio Adventista, Libertad Norte, 2020)

### Filosofía

La filosofía de la educación es Cristo céntrica, por las creencias bajo la dirección del Espíritu Santo y los propósitos de Dios como están revelados en la biblia. El compromiso es proporcionar una amplia formación tanto educacional como espiritual, cuya misión es:

Preparar a estudiantes desde el nivel de pre-escolar, básica primaria, básica secundaria, media vocacional, para alcanzar la excelencia en el cumplimiento del servicio a Dios y a la sociedad, mediante el disfrute de una relación directa con el Creador, y el desarrollo armonioso de los aspectos:

físicos, intelectual, moral y social para la vida presente y la que se ha de vivir en la inmediata eternidad.

Su visión: Ser la mejor Institución Educativa de la ciudad en formación cristiana, respondiendo a los retos de una sociedad en constante cambio, donde el liderazgo y los valores cristianos Adventistas de Séptimo Día, sean los pilares fundamentales del proceso educativo. (Colegio Adventista Libertad, 2020)

#### Descripción de la planta física

El Colegio adventista Libertad, Cuenta con:

- Una oficina para Rectoría
- Una oficina para Capellanía
- Una oficina para Psicología
- Una oficina para Coordinación académica
- Una oficina de Coordinación de Bienestar estudiantil
- Una oficina de Secretería
- Una oficina de Tesorería
- Enfermería
- Cuenta con 18 aulas de clase
- Una sala de sistemas con computadores
- Una sala de Docentes
- 10 sanitarios para niñas, 10 sanitarios para niños divididos en dos sectores
- Una cancha de microfútbol
- Un parque para los niños más pequeños
- Dos patios para los momentos de descanso

#### 3.6.4. Colegio INEN

Rector(a): MG. Danny Luz Algarín Torres

Dirección: 19A No. 104 - 56 Barrio Provenza

Teléfonos: 6361099

E-mail: rectoriainembucaramanga@gmail.com

Municipio de Bucaramanga

Departamento de Santander

Carácter: Público

Niveles y grados: Primaria, Bachillerato - Mixto

Título que se otorga: tiene ocho modalidades, Bachiller en Idiomas, Bachiller en Ciencias, Bachiller Industrial (Metafísica, Electricidad, Automatización, computación) Bachiller en Comunicaciones, Bachiller Musical, Bachiller en Comercio, Bachiller en Agropecuaria, Bachiller en Promoción Social.

NIT: 804001555-7

Tipo de Calendario: Enero a noviembre

Jornada y horarios: Bachillerato Jornada mañana de 6:30 am a 11:50 m – 2:00 pm a 6:00 pm

Atención al público: Grados 11° de lunes a viernes de 8:30 am a 1:00 pm

Propietario: Danny Luz Algarín Torres, Rectora en propiedad

#### Reseña histórica

Por medio del decreto 1962 de 20 de noviembre de 1969, se establece la enseñanza media diversificada en Colombia, como una etapa posterior a la educación primaria, para la cual, el alumno se prepara, no sólo para ingresar a una universidad, sino para desempeñarse efectivamente en la comunidad. En 1970, año Internacional de la Educación, el gobierno dio al servicio los diez primeros institutos, en modalidad de Educación, en los cuales se encontraba el INEM “Custodio García Rovira” de Bucaramanga, quién fue un filósofo, poeta, abogado, músico, militar y presidente de la república. Nacido el 2 de marzo de 1780, en el hogar formado por Don Juan de Dios García y Doña Rosa Rovira, su título de Bachiller en Filosofía y Letras a los 29 años de edad, el 29 de abril de 1809 se graduó como Abogado y ejerció el cargo como Docente de matemáticas y filosofía en el Colegio San Bartolomé, atraído por una divisa de patria se fue a Suatá en 1812, al frente de 50 soldados abriendo un surco para ofrecer cosecha.

El 23 de septiembre de 1814, ejerce el cargo de Presidente de la República, el 21 y 22 de febrero 1816 Se comprometen con el Coronel Santander en la batalla decisiva de Cachirí. El 8 de agosto de aquel terrible año de 1816 Custodio García Rovira, entra en la inmortalidad, como víctima y mártir de la Patria Colombiana, a manos de Morillo, en el parque de su nombre en la Capital Santandereana; ahí encontramos una estatua de bronce fundido, elegida al héroe y Martir como gratitud nacional.

Misión: El INEM es una Institución oficial diversificada, que ofrece a la sociedad colombiana un servicio educativo de alta calidad humana y de mejoramiento continuo, mediante la utilización de nuevos enfoques pedagógicos, tecnológicos, empresariales, ambientales e investigativos.

Visión: En el año 2020 el INEM Custodio García Rovira de Bucaramanga, será una institución certificada y reconocida nacional e internacionalmente por su liderazgo en: educación diversificada con proyectos de emprendimiento en las distintas modalidades; el uso competitivo de las TIC y tecnologías de punta, convenios y articulaciones, la generación de una cultura investigativa, ambiental y cívica acorde con las exigencias del siglo XXI. (INEM, 2020)

### Descripción de la planta física

El Colegio INEM cuenta con:

- Seis hectáreas en las cuales hay 5 cafeterías, 12 canchas, 5 Bloques, 12 departamentos de profesores por cada materia, parqueadero exclusivo, cuenta con una granja en las afueras de la ciudad, es uno de los más grandes del área metropolitana de Bucaramanga.
- Total, Número de estudiantes 3.220  
10 grados 11° entre 32 a 40 estudiante

### 3.7. Matriz categorial

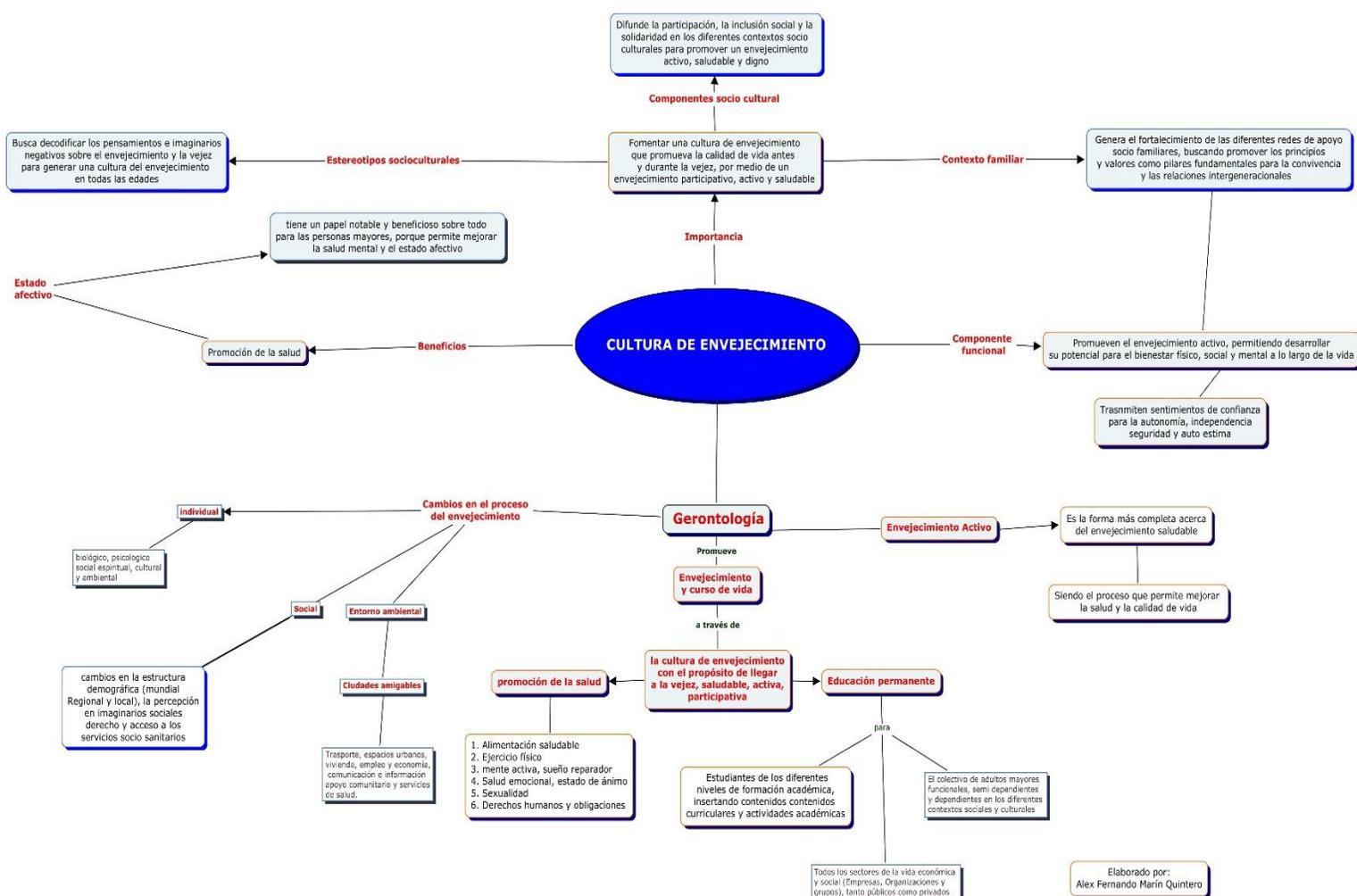


Ilustración 4 Cultura de Envejecimiento

### 3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para este estudio se procedió a contactar, por medio de llamadas telefónicas a los Rectores de los colegios que cumplieron con los criterios anteriormente señalados, con el propósito de concertar una cita y presentar la propuesta de trabajo. Así mismo, se entregó una carta membretada de la universidad, explicando el alcance del estudio.

Posteriormente se concertó la agenda de trabajo, según los lineamientos del proyecto en los cuales los representantes legales manifestaron querer participar voluntariamente en el estudio. Se revisó detalladamente la lista y se seleccionaron seis colegios, tres públicos y tres privados que cumplen con los criterios para realizar el estudio.

Se realizó una encuesta a los estudiantes de grado 11°, como conducta de entrada, para identificar los conocimientos previos, creencias, percepciones, acerca de la gerontología y el envejecimiento y vejez

Este trabajo de grado, facilita a los estudiantes del grado 11° de colegios públicos y privados, tener un acercamiento a la cultura de envejecimiento, por medio de charlas, talleres participativos comenzando con una reunión para conocer a cada estudiante y la realización de una entrevista semiestructurada, tiene un enfoque de investigación cualitativo, ya que emplea una entrevista semiestructurada donde se identificó la percepción y el nivel de conocimiento, que tienen los estudiantes.

**Entrevista:** Es una técnica en la investigación para recoger datos, definida como una conversación con un fin determinado totalmente distinto al hecho de conversar, ya que es un instrumento técnico con la forma de un diálogo coloquial. El principal objetivo de la entrevista, es conseguir información de forma oral y de una forma personalizada, sobre experiencias, opiniones, acontecimientos, conocimiento entre otros. (Folgueiras Bertomeu , 2004)

#### Tipos de entrevista empleada en la investigación

- ✓ Entrevista semiestructurada: En esta entrevista, se decide el tipo de información que se requiere, se establece un guion de preguntas, elaboradas de forma abierta, permitiendo recoger la información más completa que la estructurada.
- ✓ La entrevista según el número de personas, puede ser grupal o individual, y tiene las siguientes fases:
- ✓ Fase de elaboración: en este paso se debe definir el tema y los sujetos a quien se dirige la entrevista. Una vez seleccionado el tema, se plantea la pregunta ¿Qué conozco sobre este tema?, para dar respuesta depende de si la entrevista forma parte de un proceso de investigación o si se realiza de manera puntual y no será un proceso

amplio. Una vez se tenga el conocimiento de la temática del cual se realiza el estudio, se redacta el objetivo general de la entrevista y se tendrá en cuenta, a la hora de redactar las preguntas, que sean claras, que no sean muy largas, y que tipologías de pregunta se utilizaran. (Folgueiras Bertomeu , 2004)

Para este trabajo la entrevista se realizó por medio de una encuesta con preguntas de tipo demográfica / biográfico, 6 preguntas y 8 preguntas 4 de conocimiento y 4 sentimiento

*Tabla 4 Descripción de los talleres*

Categoría	Descripción	Instrumento
Percepción del envejecimiento y vejez	Conocimiento que tienen los estudiantes de grado 11° acerca de envejecimiento y vejez	Encuesta
Cultura gerontológica	Sensibilización por medio de temas relacionados con promoción y prevención, (preparación para una vejez exitosa)	Talleres Actividades
Impacto de las tácticas de educación gerontológica	Efectos en los estudiantes frente a las tácticas de la educación gerontológica con los estudiantes del grado 11° de colegios públicos y privados.	Taller Evaluativo

*Fuente Propia Descripción de los talleres*

**Consentimiento Informado:** Es un documento informativo donde se realiza una invitación a participar a las personas de una investigación, si acepta y firma, los lineamientos que el consentimiento informado posee, permite autorizar a una persona a participar del estudio, de esta manera, recolectar la información durante el estudio, con el propósito de ser utilizada por los investigadores del proyecto dentro de la elaboración del análisis y comunicado de los resultados, este documento debe contener los siguientes apartados: nombre del proyecto, objetivos del estudio, procedimientos, riesgos e inconvenientes, derechos, responsabilidades y beneficios, compensaciones o retribución que puede recibir por la participación, confidencialidad y manejo de la información, retiro voluntario de participar del estudio en el momento que desee hacerlo. (Dirección de Investigación , 2017)

El mismo documento dice que el consentimiento informado debe estar la fecha junto con las firmas de la persona que participará de la investigación o un representante legal, también debe tener el nombre y la firma del investigador, los datos de contacto, teléfono, Email, esto con el fin de comunicarse con asuntos del proyecto de investigación; la participación siempre es libre y voluntaria

es por eso que el participante no debe sentirse presionado u obligado para colaborar en el proyecto investigativo.

### 3.9 Dificultades del proceso de trabajo de campo

Es importante resaltar que, durante el desarrollo del trabajo de grado, se presentaron algunas limitaciones, como la limitación de la realización de los talleres de manera presencial, dado por las medidas tomadas por las autoridades gubernamentales y de salud, en respuesta al elevado número de contagios de COVID 19, tanto en Bucaramanga, como en el departamento de Santander, lo que llevó a cancelar la alternancia académica en los colegios del área Metropolitana. La falta voluntad de los colegios para participar en el estudio, donde se contactaron 6 colegios, de los cuales solo 3 aceptaron.

Se concertó una cita con los Rectores de los colegios seleccionados y se explicó el alcance de la investigación, la cual fue bien recibida por los representante de las instituciones que se eligieron, sin embargo, con la llegada de la pandemia, el cronograma de actividades se alteró totalmente, ya que en los colegios, debieron implementar estrategias para comenzar a modificar la programación, con el fin de poder dictar las clases de los estudiantes en modalidad virtual, por ese motivo, se presentaron inconvenientes para realizar las capacitaciones en los colegios seleccionados, pero finalmente se planifico con el Colegio Militar general Santander, Colegio INEM y el Colegio Adventista Libertad Norte.

Se presentó una dificultad el Colegio INEM, ya que únicamente, se dictó una capacitación, se habían programado cinco, pero lamentablemente el colegio entró en paro y no se logró seguir con la programación, con el Colegio Militar y el colegio Adventista Libertad Norte, se dictaron todos los talleres programados.

Con el Centro Educativo Cajasan, la Institución Educativa Comuneros y la Institución Técnica Medalla Milagrosa, no fue posible realizar capacitaciones, ya que se realizaron varias visitas, se enviaron correos y no hubo respuesta ni positiva ni negativa, por tal motivo, no se pudo programar ni dictar los talleres en estos tres colegios.

Desde la parte teórica, no se evidenció proyectos o trabajos con estudiantes de bachillerato con temas de envejecimiento y vejez, lo cual es indispensable que todos los estudiantes tengan este tipo de capacitaciones dentro de la programación académica. El diseño de talleres se modificó ya que se dictaron de una forma virtual para los estudiantes, explicando términos con imágenes y ejemplos con el propósito de captar el interés de los alumnos.

La modalidad virtual, dificultó un poco la recolección de información de la encuesta y las evaluaciones de los talleres, ya que solo se tomó en cuenta, los estudiantes que participaron de la

encuesta y presentaron la evaluación de los talleres, sin embargo, cada taller logró captar la atención de los estudiantes, se implementaron estrategias por medio de reflexiones, dinámicas, actividades, vídeos, diapositivas y la participación activa de los estudiantes.

Se debe implementar estos talleres en todos los colegios del área metropolitana de Bucaramanga, para que sean dictados presencialmente, ya que los estudiantes, no tienen el hábito de estudiar de forma virtual, porque se evidenció, que algunos de los estudiantes que asistieron, no estuvieron atentos, unos se encontraban jugando con el celular, escuchando música, otros con la cámara apagada, etc., por este motivo se sugiere que se dicten los talleres de forma presencial, con el fin de captar la atención del 100% de los estudiantes y no un 60% que es aproximadamente la cantidad de estudiantes que si se interesa por las capacitaciones.

### 3.9.1. Resultados Y Discusión

A continuación, se presenta los resultados que se obtuvieron de la ejecución y desarrollo de las encuestas aplicadas a los estudiantes de grado 11° del Colegio Militar General Santander, Colegio INEM y el colegio Adventista Libertad Norte, en la ciudad de Bucaramanga, cuyo objetivo era identificar el conocimiento percibido de los estudiantes acerca de Gerontología, envejecimiento y vejez.

El presente trabajo de grado, quedó a cargo del estudiante Alex Fernando Marín Quintero, del programa de Gerontología de la Universidad Católica de Oriente, logrando realizar la encuesta a 78 estudiantes, 47 del Colegio Militar, 14 del Colegio INEM y 17 del Colegio Libertad Norte. Las primeras preguntas que se realizaron fueron de carácter sociodemográfico, donde se preguntó el nombre, colegio, grado, género, edad, barrio en el que vive, estratificación socioeconómica.

Algunos resultados se tabularon y graficaron, las preguntas abiertas se categorizaron según la tendencia de la pregunta, seguidamente se llevó un proceso de interpretación y análisis con el propósito de comparar e interpretar los demás resultados de esta encuesta y evaluación de los talleres con los colegios, donde se realizó el estudio.

### 3.9.2. Resultados de encuesta inicial

Los colegios que participaron de la encuesta fueron los siguientes: Colegio Militar, Colegio INEM y Colegio Adventista Libertad Norte; los demás colegios, (Centro Educativo de Cajasan, Institución Educativa Técnica Medalla Milagrosa, Institución Educativa Comuneros), no participaron del estudio, se entregó una carta membretada, se realizó un encuadre con los rectores,

estuvieron de acuerdo pero por causa de la contingencia generada por la pandemia y las dificultades que los docentes y estudiantes presentaron, no se logró concertar las fechas de las capacitaciones, después de un mes, se trató de contactar con las instituciones y no hubo respuesta por parte de los rectores.

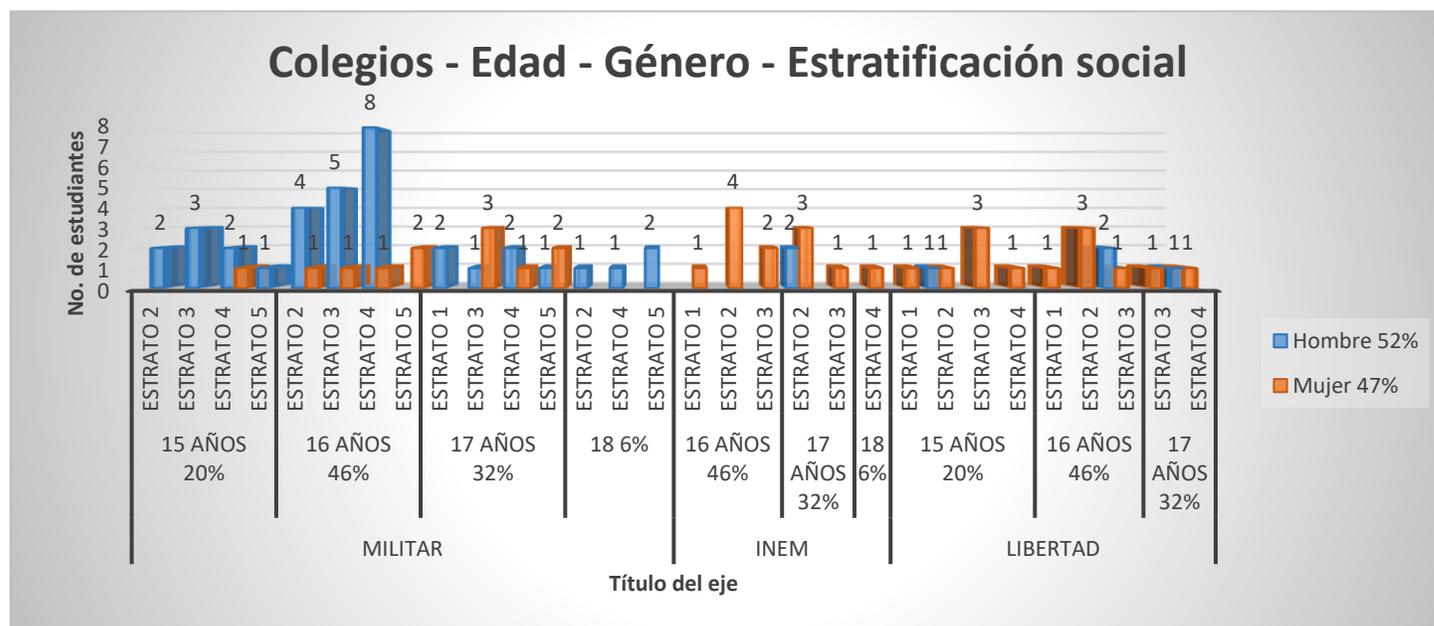
El total de estudiantes que contestaron la encuesta, fueron 78 estudiantes, del colegio militar, colegio INEM y Colegio Libertad,

El primer taller se realizó en las instalaciones del colegio Militar, de forma presencial y la encuesta se envió por un link por WhatsApp, no todos tenían celular, algunos se hicieron en grupos de dos o tres estudiantes para contestar, otros no contestaron; del Colegio INEM, se invitaron once grupos de 11° por medio de una infografía y un link de invitación, para que participaran del taller, se presentaron 20 estudiantes y contestaron la encuesta 14 estudiantes; la Psicóloga de la institución, la Dra. Magda Sutta, explicó que la mayoría de estudiantes eran de bajos recursos y no contaban con los medios necesarios para conectarse, sin embargo, ella trataba de hacer que, para los próximos talleres, se conectaran más estudiantes, sin embargo no fue posible debido al paro nacional, se trató de emplear otra estrategia, se grabó la segunda capacitación, la cual se subió en la página de Facebook del Colegio INEM, de igual forma, se envió el link para evaluar el taller No. 2, sin embargo con esta estrategia no obtuvimos respuesta de parte de los estudiantes, así que se tomó la decisión de no realizar más talleres con este colegio.

Con el Colegio adventista Libertad Norte, participaron de la encuesta inicial 17 estudiantes de 25 que se presentaron y se logró realizar todas las capacitaciones.

La participación de los estudiantes del colegio Militar era obligatoria, estas capacitaciones, incluían una nota de una materia en el área militar, es por ello que se obtuvo una participación mayor, en cuanto a la participación del colegio INEM, la psicóloga les ofreció, horas de labor social, si participaban de las capacitaciones, con el colegio Adventista Libertad Norte, la coordinadora académica les ofreció también por cada participación 1 hora de labor social.

En conclusión, el estudio se logró realizar al 100%, en el colegio Militar General Santander y el Colegio Adventista Libertad Norte, siendo ambos colegios privados. Con el colegio INEM, se logró dictar la primera capacitación y los estudiantes contestaron la encuesta, sin embargo, el colegio entró a paro y no se pudo continuar con las capacitaciones.



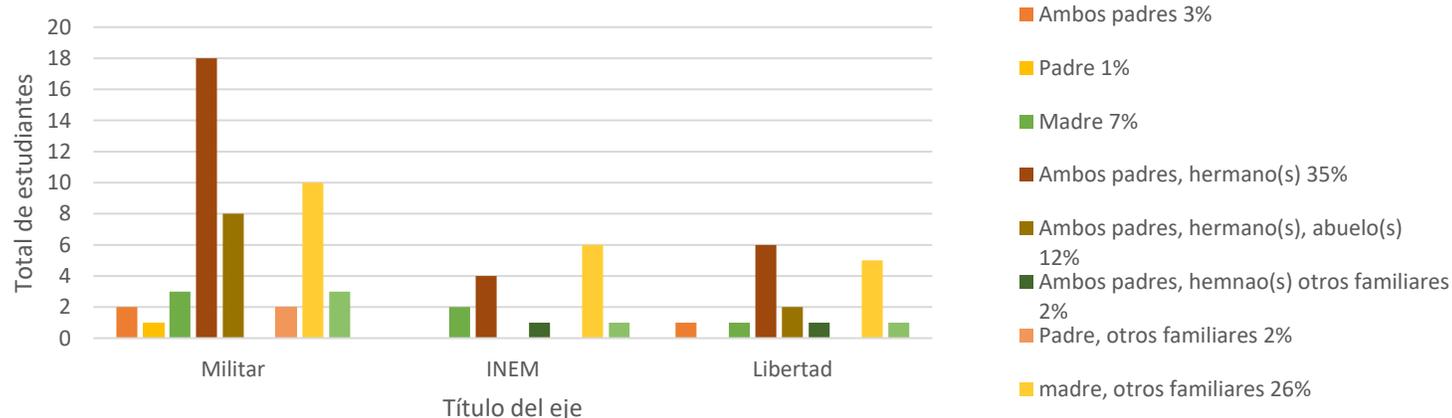
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1 Colegios, edad, género y estratificación social de los colegios

En el gráfico 1, evidenciamos que la participación total de hombres fue un 52% y de las mujeres un 47% la edad de mayor participación es de 16 años, con 46% de participación, seguido con un 32% de 17 años, un 20% de 15 años y un 6% de 18 años. Del colegio Militar, participaron 35 hombres y 12 mujeres, para un total de 47 estudiantes, con un 60% de participación, del colegio INEM dos hombres y 12 mujeres, para un total de 14 estudiantes, con un 17% de participación y del colegio Libertad cuatro hombres y 13 mujeres para un total de 17 estudiantes, con un 21% de participación. El estrato que más predominó en los estudiantes es el estrato 3 con un total de 29% seguido del estrato 2 con un total del 28%, sigue el estrato 4 con una participación del 25%, el estrato 5 con un 10% y el estrato 1 con un 6% de participación. El estrato con mayor participación del colegio militar fue el estrato 4 con un 34%, el colegio INEM, el estrato 2 con una participación del 64% y del colegio Libertad el estrato 3 con una participación del 41% de estudiantes.

El colegio que obtuvo mayor participación fue el del Colegio Militar General Santander con un 60% de participación total, seguido del colegio Libertad una participación del 22% y una participación del 18% el colegio INEM.

### Convivencia Familiar

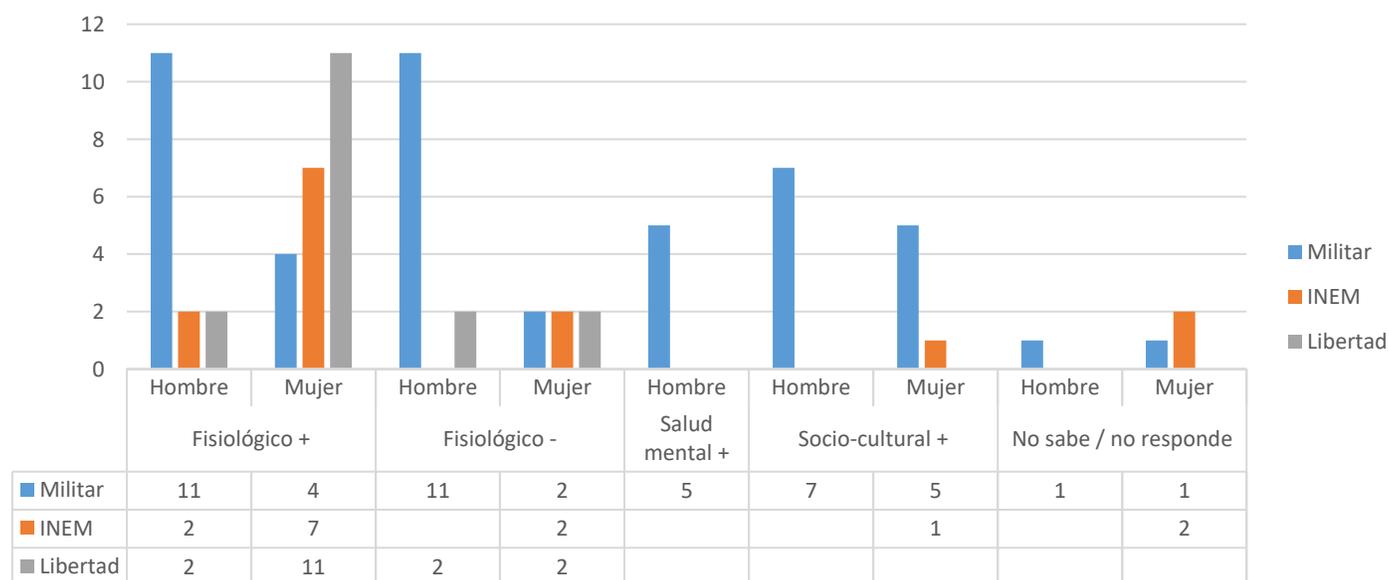


Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2 Convivencia Familiar

En el gráfico 2, podemos observar, que un 35% de estudiantes de los tres colegios, viven con ambos padres y hermano(s), un 26% viven con la madre y otros familiares, un 12% con ambos padres hermano(s), abuelo(s), un 7% viven con la madre, un 6% con otros familiares, un 3% con ambos padres, un 2% ambos padres, hermano(s), otros familiares, un 2% padre, otros familiares y un 1% vive con el padre.

### Percepción del envejecimiento



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3 Percepción del envejecimiento

En el gráfico 3, podemos encontrar, las respuestas acerca de la percepción que tienen los estudiantes acerca del envejecimiento, el 47% de los estudiantes 19% hombres y un 22% mujeres, perciben que el envejecimiento es un proceso fisiológico positivo, se presentan algunas respuestas como: “Que entre más años nos vamos arrugando y teniendo más sabiduría”, “Es algo donde todos vamos a llegar”, “Es el proceso de desgaste del cuerpo humano a medida que pasa el tiempo”, “Es proceso que ocurre a través de los años”, “Es la etapa en la cual va teniendo cambios el cuerpo como la piel se va arrugando”, “Transcurre por medio de los años y es más notoria en personas que han pasado por muchos problemas y situaciones difíciles en su vida”, “Que es el pasar de la vida”, “Nacer, crecer, reproducirse, morir, un ciclo”. El 24% de los estudiantes, 16% hombre y 7% mujeres, contestaron que el envejecimiento era un proceso fisiológico negativo y dieron algunas respuestas como: “Se muere”, “Que el cuerpo se desgasta y perdemos fuerzas y energías y el tiempo no se recupera”, “Que es el proceso en que nuestro cuerpo va deteriorándose, mostrando cambios en nuestro rendimiento y calidad física”, “Entre más años más envejece”, “Que cuando uno le llegan los años se va volviendo peor su cuerpo”, “Con el paso del tiempo la piel se arruga y al final muere”, “Sí , la causa de los años”, “Que es la última etapa de la vida y a veces la más complicada”.

El 6% de los estudiantes en este caso, los hombres, determinó que el envejecimiento está relacionado con la salud mental positiva algunas respuestas como: “Que a medida que pasa el tiempo, tenemos que tener un proyecto de vida o aspiraciones que debemos tener con nosotros mismos, porque después envejecemos y no hacemos nada”, “El envejecimiento es para mí tener experiencias que ningún otro podrá vivir a esa edad”, “Es un proceso dependiendo de cómo haya vivido la persona, así envejece”., “ Que uno cada que pase la edad va cambiando físicamente y comienza a madurar”, Un 16% de los estudiantes, el 9% hombres y el 7% mujeres, piensa que el envejecimiento es sociocultural de forma positiva, se transcriben algunas de las respuestas más relevantes: “Etapa de mucho conocimiento”, “Es una etapa por la cual todos vivimos”, “Es el proceso por el cual todas la personas pasamos”, “Es una etapa por la que todo el mundo tiene que pasar”. Finalmente, un 5% de estudiantes, el 2.5% hombres y el 2.5% mujeres no saben / no respondieron la pregunta. En este resultado podemos concluir, que la mayoría de los estudiantes que participaron, tienen una percepción positiva sobre lo que significa el proceso de envejecimiento.

Fuente: Elaboración propia

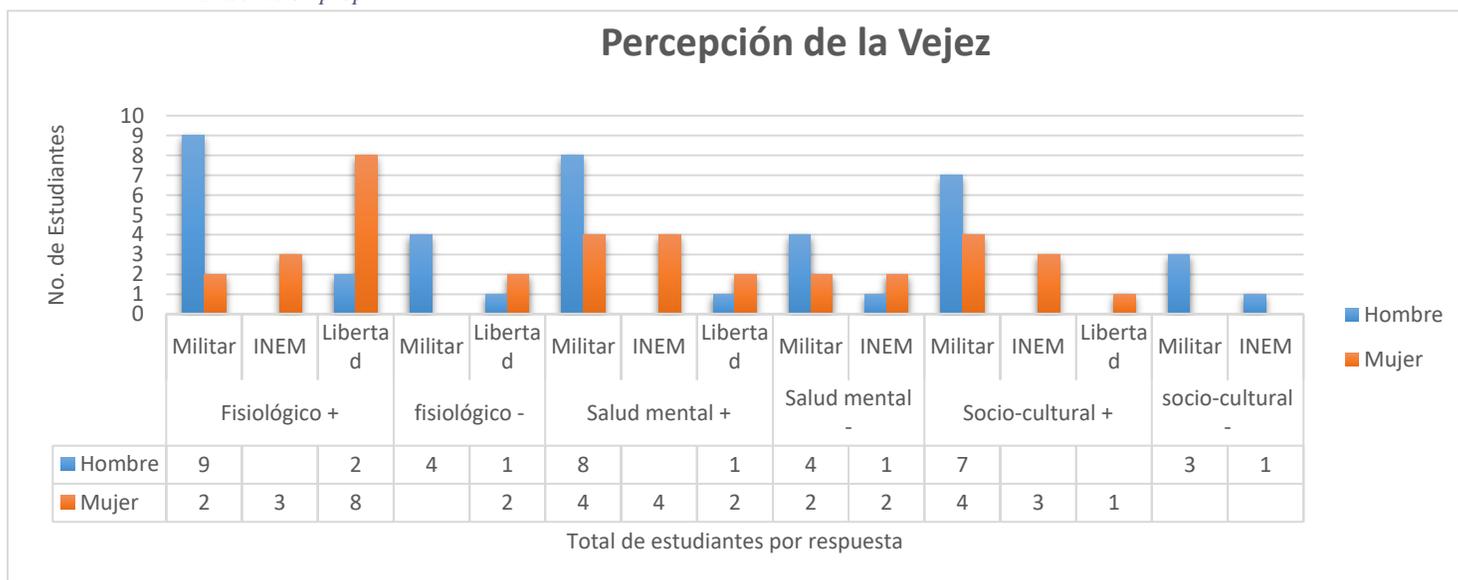
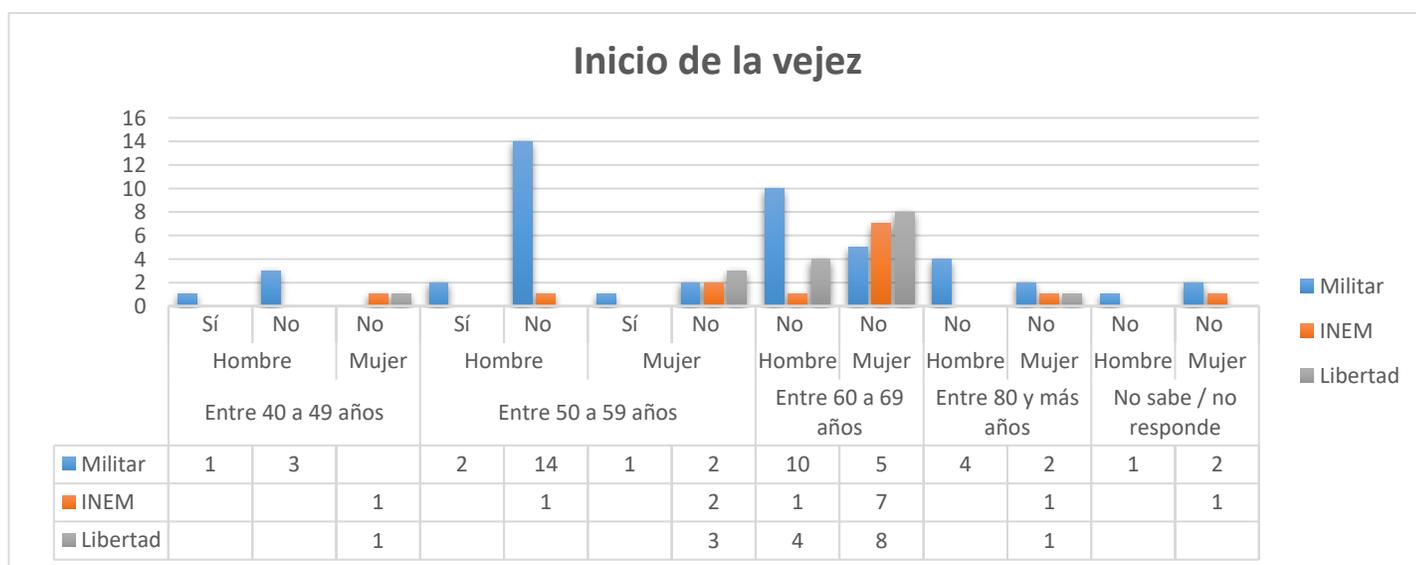


Gráfico 4 Percepción de la vejez

En el gráfico 4, en la percepción que tienen los estudiantes acerca de la vejez, se observó que: el 30% de los estudiantes, 14% hombres y 16% de las mujeres, tienen una percepción fisiológica positiva, porque evidenciamos algunas de las siguientes respuestas: “Es algo que uno tiene que pasar por la vida”, “Es una etapa de la vida a la que debemos que llegar y afrontar como personas mayores”, “Que hace parte del ciclo de vida”, “Es la etapa de finalización, donde hemos pasado por diferentes experiencias y reconocemos muchas cosas”, “Que es un proceso que hay que tomar con calma”, “Último período de la vida de una persona, que sigue a la madurez, y en el cual se tiene edad avanzada”, “Es la última etapa de cada vida humana”

En cuanto a la percepción fisiológica negativa, se observó que el 9% de los estudiantes, donde el 7% son hombres y el 2% mujeres, escribieron lo siguiente: “Es esa persona que tiene la cara arrugada y no tiene lo mismo a lo que era en joven”, “Para mí la vejez es una enfermedad”, “Es algo inevitable”, “La vejez es algo natural del ser humano, pero preferiría morir a los 60 antes de ser viejo” “Que debemos aprovecharla y es de mucho cuidado”. Las respuestas en la percepción de salud mental positiva, el 24% de los estudiantes, 11% hombres y 13% mujeres, escribieron las siguientes respuestas: “Es algo muy tierno”, “Que es un sinónimo de experiencia”, “Es una etapa en la que toca disfrutar y estar tranquilo”, “Es una etapa de tranquilidad, pues ya pasaron los peores momentos de la vida, y ya solo queda lo más fácil”, “La vejez es una etapa en donde uno recoge todos los frutos que ha cosechado a lo largo de su vida”, “Envejecer pienso que es haber vivido bastante tiempo y con bastantes experiencias”, “Es sabiduría”. Los ejemplos más significativos de la respuesta de la vejez como salud mental negativo son los siguientes: “Que es una etapa difícil si no tiene algo estable”, “Que es mala”, “Que es triste envejecer ya que perdemos la alegría de la vida”, “La vejez

es el estado de ya literal "voy a morir" voy a empezar hacer quizás todas esas cosas que quise hacer cuando joven y no pude, o simplemente pospuse", "Que es muy duro para todos y muchas personas no quieren llegar a esa etapa de su vida". Otras respuestas de la misma percepción, pero desde punto de vista sociocultural positivo son las siguientes: "La vejez es un sinónimo de sabiduría por los años de experiencia vividos", "Paso del tiempo y la capacidad de lograr entender las cosas con mayor claridad", "Es una etapa de la vida a la que debemos que llegar y afrontar como personas mayores", "Que se adquiere sabiduría y experiencia a medida que pasan los años". y por últimos los resultados de la percepción sociocultural negativa, con un 5% de participación de los hombres. Algunos de los ejemplos de las respuestas fueron las siguientes: "Que es la parte más dura de la vida", "Que la vejez es a algo que las personas que no son disciplinadas no llega a esa edad", Si es pensionado es bueno si no para que". Estas fueron algunas de las respuestas de los estudiantes de grado 11°, donde el 73%, tienen una percepción de esta etapa de la vida positivamente.

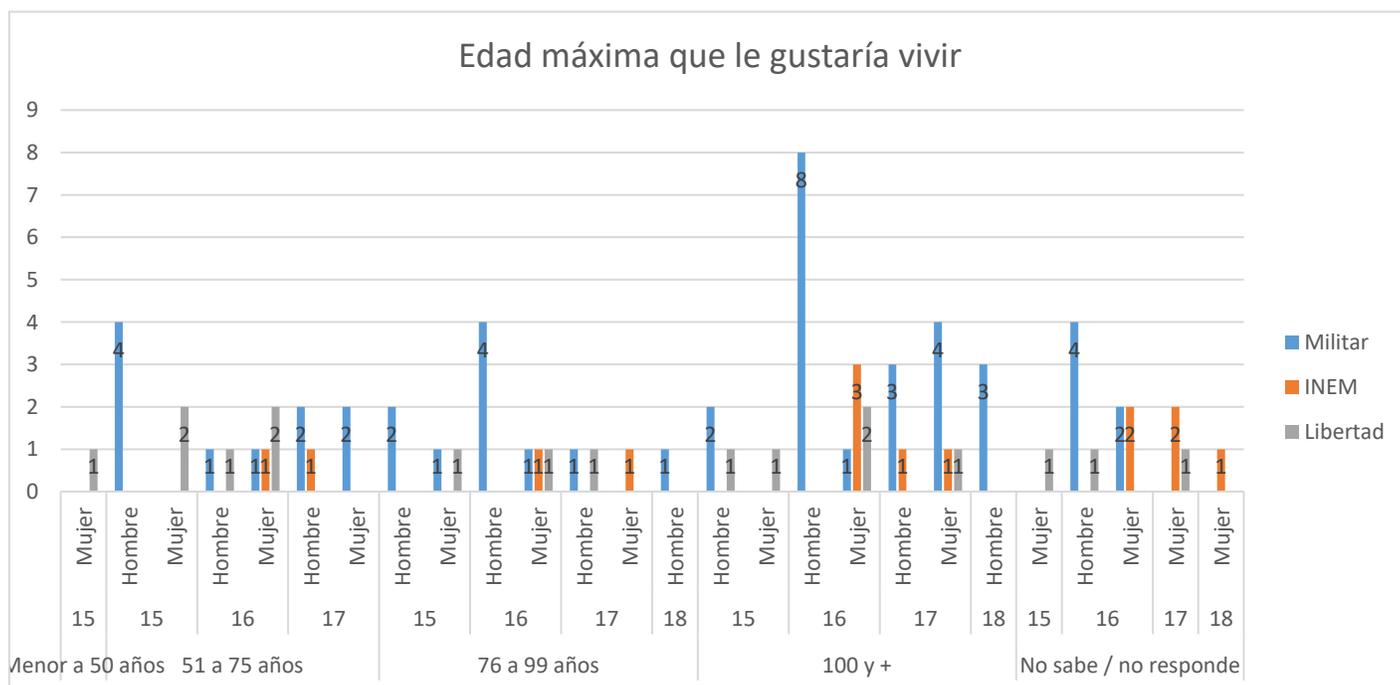


Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5 Inicio de la vejez

En el gráfico 5, se consultó a los estudiantes acerca de la edad que inicia la vejez, y si alguna vez han escuchado el termino gerontología, el 44% de los estudiantes donde el 19% son hombres y el 25% mujeres, piensan que inicia a partir de los 60 a 69 años, un 32% donde el 22% son hombres y el 10% mujeres, entre 50 a 59 años, un 10% entre el 5% hombres y el 5% mujeres, escribieron que comenzaba a partir de los 80 años y más, un 7% con un 5% de hombres y un 2% de mujeres, piensa que la vejez comienza entre los 40 a 49 años, y un 5% , que no saben / no responden un 1% de hombres y un 4% de mujeres. En cuanto a la respuesta si alguna vez habían escuchado el termino gerontología, el 95% de los estudiantes, nunca habían escuchado ese término, mientras que el 5%, dijeron que, si lo habían escuchado, se resaltan las siguientes respuestas: "Es el estudio de la vejez y el envejecimiento", "La verdad no mucho, me imagino que deben ser los

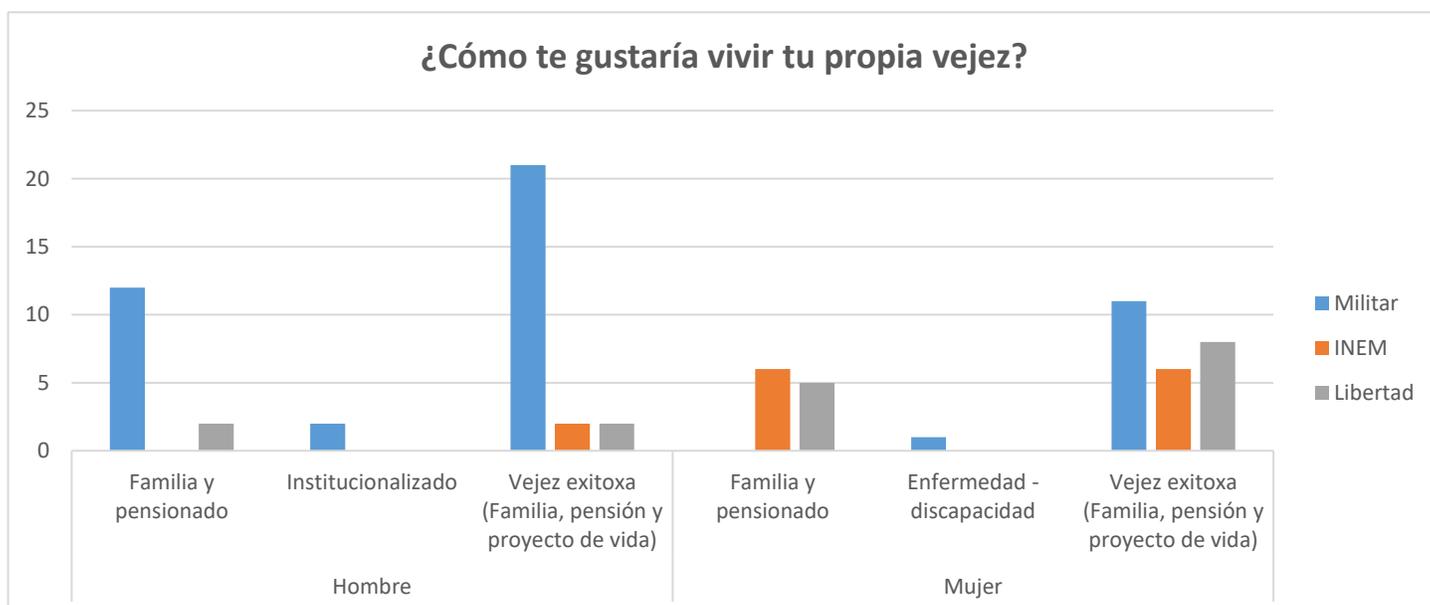
doctores especializados en la atención al adulto mayor” la siguiente respuesta fue sacada de google “Los efectos producidos por el envejecimiento biológico, psicológico, y social. Se trata de una especialización en la que intervienen profesionales con diferentes bagajes; en resumen, esta profesión está dedicada a mejorar la vida de las personas mayores”.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6 Edad máxima que le gustaría vivir

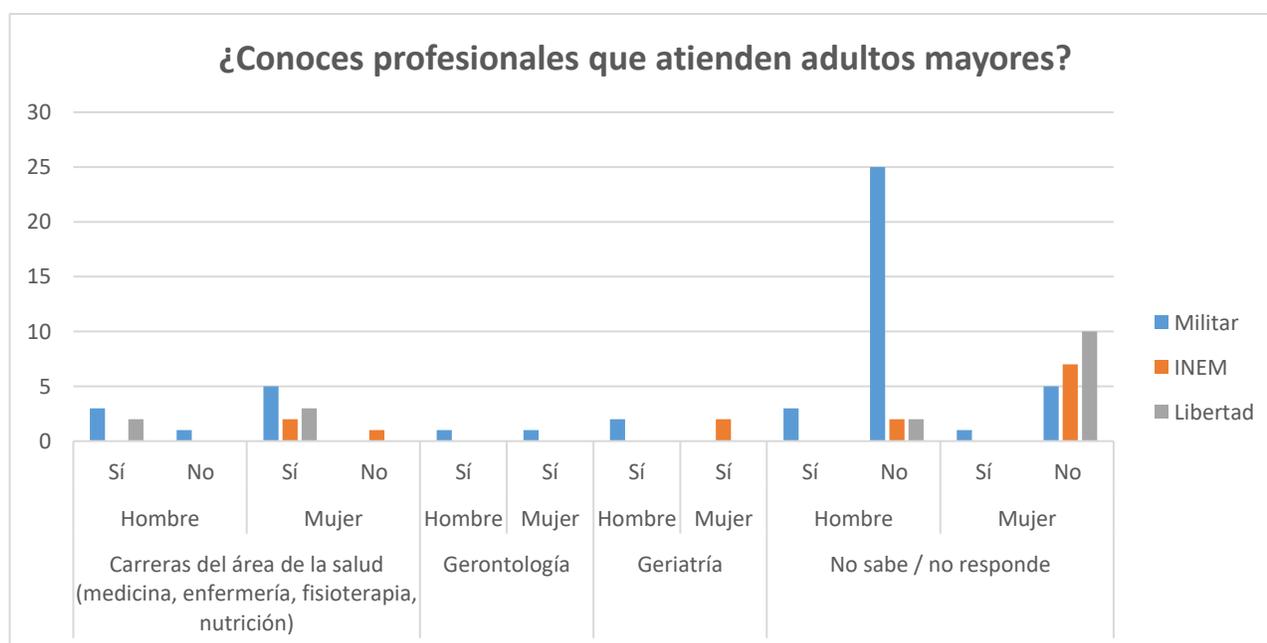
En el gráfico 6, se analizó las respuestas acerca de hasta qué edad le gustaría vivir, el 39% de los estudiantes les gustaría vivir 100 y más años, el 21% entre 51 a 75 años, un 19% entre 76 a 99 años un 18% no saben / no responden, y un 1% menor a 50 años. Luego de los resultados, se indagó el porqué de las respuestas de vivir menos de 50 años y entre 51 a 75 años, y la respuesta fue que no les gustaría ser adultos mayores por las arrugas y los estereotipos negativos que se ven en la sociedad, pero después de realizar los talleres, cambiaron la percepción negativa.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7 ¿Cómo te gustaría vivir tu propia vejez?

En el gráfico 7, acerca de cómo te gustaría vivir tu propia vejez, el 64% de los estudiantes quiere llegar a la vejez de una forma exitosa, con un proyecto de vida, pensionado y viviendo con la familia, un 32% de los estudiantes, prefieren vivir con la familia, pensionados y sin trabajar, disfrutando de la pensión, un 2% de los estudiantes piensan viéndose institucionalizados, viviendo en un hogar geriátrico, y un 1% con alguna enfermedad o discapacidad.

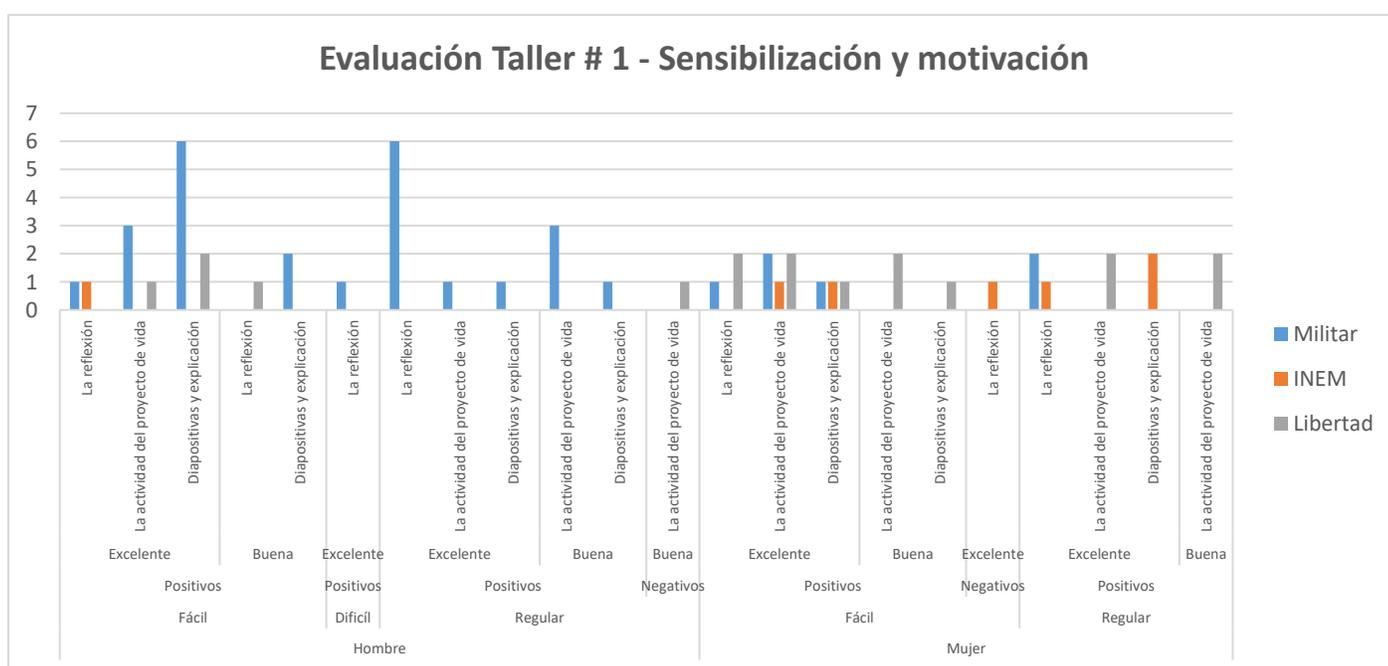


Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8 ¿Conoces profesionales que atienden adultos mayores?

En el gráfico 8, con respecto a si conocen profesionales que atiendan adultos mayores y que carrearan del área de la salud encontramos, el 68% de los estudiantes respondieron que no conocían, mientras el 32% contestaron que sí. Del 32% de los estudiantes, el 19% afirman tener conocimiento de algunas carreras que atienden los adultos mayores y señalaron las siguientes: (Medicina, Enfermería, Fisioterapia, Nutrición), un 3% dice que la Gerontología, un 5% Geriatria y un 5% no sabe / no responde.

### 3.9.2. Resultados evaluación taller No. 1 - Sensibilización y motivación



*Fuente: Elaboración propia*

*Gráfico 9 Resultados evaluación Taller # 1- Sensibilización y motivación*

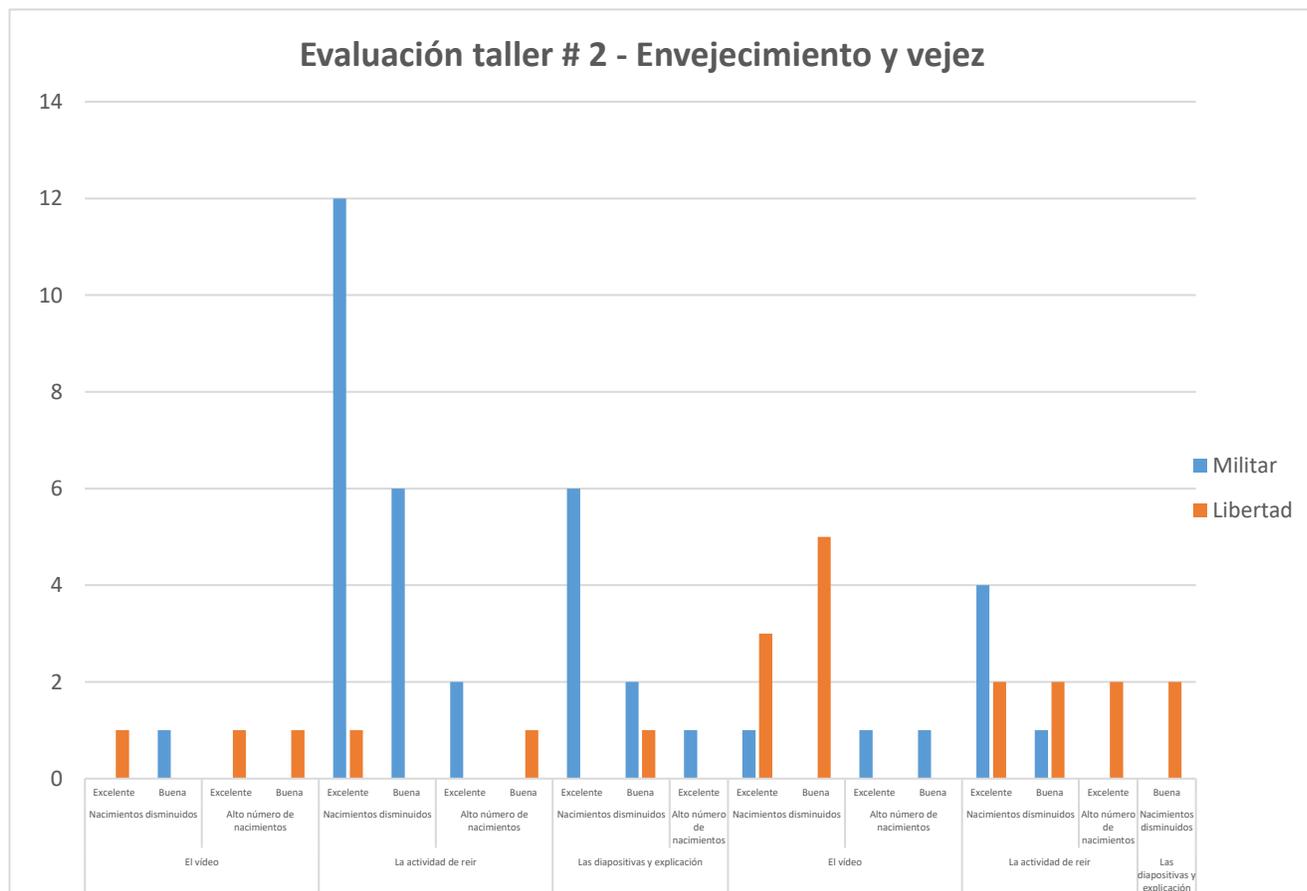
En el gráfico 9, Evaluación del taller 1, fue un taller de sensibilización y motivación, donde se aplicó la encuesta y se explicaron los significados de las preguntas realizadas en la encuesta fue evaluada por el 70% de los estudiantes que contestaron la encuesta, de los cuales el 56% son hombres y el 43% mujeres, en cuanto a la aplicación de la encuesta, para el 59% fue fácil, para el 40% regular y el 1% difícil, con respecto a que fue lo que más les gustó del primer taller, para el 36% lo que más les gustó de la capacitación fue la actividad del proyecto de vida, para el 33%, la presentación de diapositivas y la exposición, para el 31%, la reflexión; en cuanto a que otros aspectos le gustaría incluir dentro de las capacitaciones, para el 96% aspectos positivos como: “Más reflexiones de lo que vamos hacer a futuro” “La importancia

total de los cuidados en la juventud”, “Más a fondo del tema”, “La exclusión de los adultos mayores en los trabajos”, “Cómo se logra trabajar mejor con los adultos mayores”, “Como podemos ayudar al adulto mayor ya que hay muchos que son golpeados” “Datos sobre la vejez, recomendaciones para llegar en buen estado de salud a la vejez”, y un 4% de aspectos negativos, ya que no tienen que ver con el tema que se está tratando, algunos ejemplos como: “Hablar sobre los embarazos adolescentes”, “pues de cómo llegar a la inmortalidad”. En este taller participaron tres colegios, uno público y dos privados.

En este taller, se emplearon actividades de sensibilización y motivación por medio de una reflexión y explicación de los significados de los términos empleados en la encuesta, para mejorar la percepción de los estudiantes objeto de estudio.

A lo largo de todo el marco teórico, se encuentran herramientas que permitieron realizar este taller como lo son el numeral 2.1.1. Vejez, 2.1.2. Envejecimiento, 2.1.3. Cambios asociados al envejecimiento, y el 2.1.5. Estereotipos del envejecimiento y vejez.

### 3.9.3. Resultados Evaluación Taller No. 2 – Envejecimiento y vejez



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 10 Resultados evaluación Taller # 2 – Envejecimiento y vejez

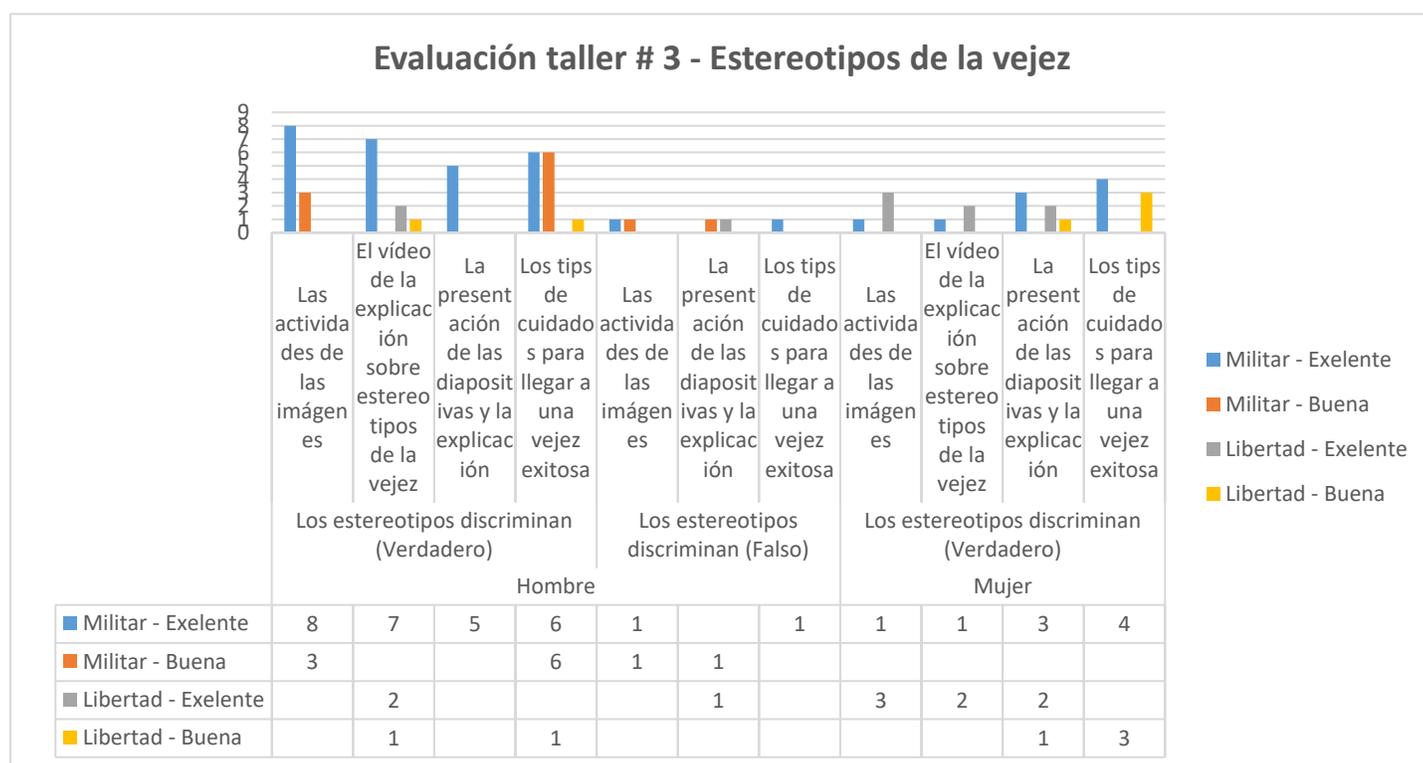
En el gráfico 10, representa la evaluación del segundo taller llamado envejecimiento y vejez, con una participación de 60 estudiantes, con la participación del 60% de hombres y el 40% de mujeres del colegio Militar, el colegio Adventista Libertad Norte, el colegio INEM no participó de los demás talleres, porque se encontraban en paro indefinido. En este taller se evaluaron algunos puntos del tema de envejecimiento y vejez, expuesto con diapositivas, con preguntas de selección múltiple y falso y verdadero, en la gráfica se incluye una de las preguntas acerca de la pirámide poblacional de Colombia, con dos opciones de respuesta, la primera respuesta fue: “Vemos que los nacimientos han disminuido notablemente, se puede visualizar que Colombia es un país que está envejecido”, fue la respuesta correcta y obtuvo un resultado del 83% y la segunda respuesta: “Colombia es un país con un alto número de nacimientos y muy pocos adultos mayores”, esta pregunta es incorrecta y obtuvo un resultado del 10%. Dentro de esta capacitación se realizó una actividad de reír, se proyectó un vídeo reflexivo, y se proyectó unas diapositivas para explicar el tema, se evaluó que fue lo que más les gustó y el 55% de los estudiantes les gustó la actividad de reír, el 25% el vídeo reflexivo, y un 20% la explicación con la proyección con diapositivas, se realizó una retroalimentación y se evaluó la capacitación, con cuatro modalidades, la primera excelente, la segunda buena, tercera regular, cuarta no me gustó, donde el 62% de los estudiantes, estuvo de acuerdo con que estuvo excelente, y el 38% escribió que buena, se preguntó por otros aspectos que desearían incluir en las próximas capacitaciones, y algunas de las respuestas fueron las siguientes: “Cómo envejecer bien”, “Tener como juegos dinámicos como el de la risa”, “Visitas a asilos, hablar con gente que ya esté pasando por la vejez y sus experiencias”, “Los cuidados que se deben tener ahora mismo en la juventud para tener buena salud cuando se llegue a la vejez”, “Hablar sobre cómo cuidarse, y como llegar en el mejor estado de salud a la vejez”, “Me gustaría saber qué tanto cambia la manera de percibir la vida con el paso de los años”.

En este taller, se explicó el proceso de envejecimiento como un proceso gradual y de desgaste natural del cuerpo humano pero que a su vez podía ocurrir más rápido o más lento de acuerdo a cómo se vivió durante el curso de vida, y que la vejez, se consideraba como una etapa del ciclo vital que comenzaba aproximadamente a los 65 años y culminaba con la muerte, además se explicó el término gerontología y cómo estaba posicionada a nivel mundial y nacional, asimismo, se pudo establecer según las proyecciones del DANE, que Colombia es un país que está envejecido por la disminución de nacimientos frente al aumento de adultos mayores, esto causó una impresión en los estudiantes sobre todo cuando se les explicó sobre las familias numerosas frente a las familias de hoy; Además, se proyectó un vídeo donde se destaca que nunca es tarde para estudiar y todo lo que se proyecta en la vida, se puede realizar, se recomendó no dejar de soñar y que nadie impida desarrollar el proyecto de vida, esta reflexión, causó una excelente aceptación por parte de los estudiantes. Se realizó una

actividad de reír, donde los estudiantes, debían prender las cámaras y habilitar el sonido, para reír todos al tiempo sin parar durante aproximadamente tres minutos, empleando todas las cinco vocales, al concluir, se evidenció el cambio en la expresión del rostro de los estudiantes y se explicó los beneficios que aporta a la salud cuando reímos, por la secreción de sustancias que se producen y cómo ayudan al mejoramiento de la salud; también se explicó que en la antigüedad, los soldados después de la guerra eran llevados a lugares para recibir terapias de risa, para su recuperación, con esta actividad se deleitaron, ya que en la evaluación y en las sugerencias, escribieron que querían más actividades como la de la risa.

A lo largo del todo el marco teórico se encontraron fundamentos para dictar este taller a los alumnos del Colegio Militar y a los del Colegio Adventista Libertad Norte resaltando los numerales 2.1.5. Estereotipos del Envejecimiento y Vejez, 2.1.6. Envejecimiento Activo y Saludable, 2.1.7. Envejecimiento y Curso de Vida.

#### 3.9.4. Resultados Evaluación Taller No. 3 – Estereotipos de la vejez



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 11 Resultados evaluación Taller # 3 – Estereotipos de la vejez

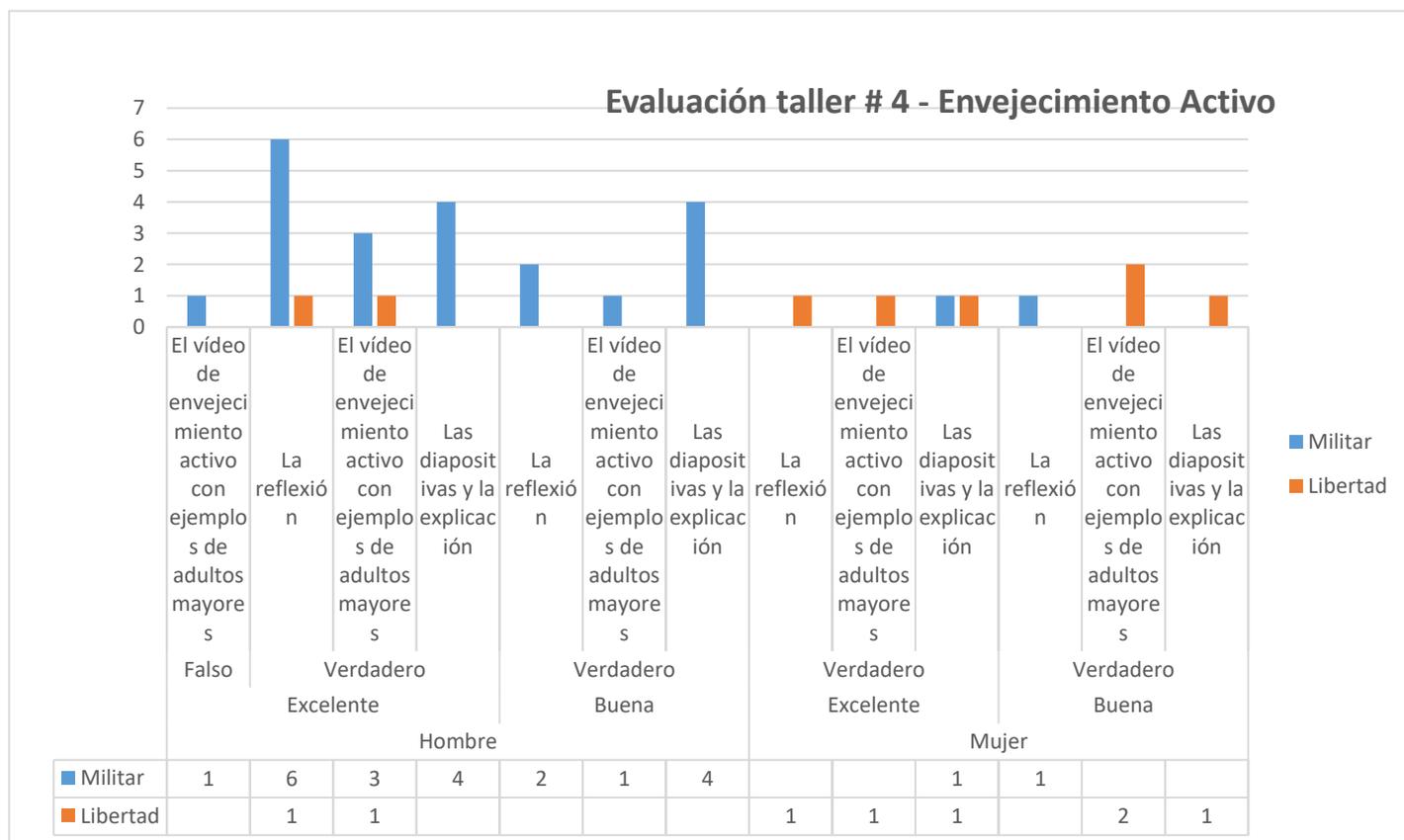
En el gráfico 11, representa la evaluación del taller No. 3 con el tema estereotipos negativos, en este taller encontramos la participación total de 64 estudiantes de los colegios: Militar con el 75% de participación y el colegio Libertad con el 25% de participación, el 69% de los dos colegios participantes son hombres y el 31% mujeres, en este taller se evaluó por medio de preguntas de selección múltiple y preguntas de falso y verdadero, en la gráfica podemos ver

la siguiente pregunta que afirma lo siguiente: “Los estereotipos discriminan” el 59% de los estudiantes hombres contestaron verdadero, mientras que el 7% de los varones del colegio militar contestaron falso y el 31% de las mujeres contestaron verdadero; en cuanto a lo que más les gustó dentro del taller, y la respuesta con mayor porcentaje fueron las recomendaciones de cuidados para llegar a una vejez exitosa con un 33% de votación, un 27% una actividad con imágenes que se emplearon para encontrar diferencias, y resolver acertijos, un 20% la presentación de un vídeo educativo elaborado por el investigador y posteriormente compartido por WhatsApp, otro 20% de la explicación de los estereotipos con presentación de diapositivas.

En este taller, se abordó el tema de estereotipos negativos de la vejez, este taller permitió generar un juicio positivo frente a la generalización que se percibía acerca de los adultos mayores, que logró cambiar la percepción negativa, permitió la participación de los estudiantes por medio de ejemplos evidenciados tanto de estereotipos negativos como estereotipos positivos del envejecimiento y vejez. Se realizó una actividad, en la cual la mayoría de estudiantes logró participar, por medio de imágenes para memorizar contenidos, detalles, diferencias, algunos retos visuales entre otros, que llamó la atención y el gusto por participar, después de esta actividad, se explicó la importancia de ejercitar la mente al igual que cualquier músculo del cuerpo con el fin de reducir el riesgo de presentar algún deterioro cognitivo con los años, de igual forma se les proporcionó un vídeo elaborado por el investigador que se compartió por vía WhatsApp el cual tuvo una buena acogida por los alumnos.

En el marco teórico se hace un aporte significativo en su numeral 2.1.5. Estereotipos del envejecimiento y vejez donde se exponen el estereotipo cronológico, el estereotipo biológico, el estereotipo psicológico y el estereotipo sociológico, siendo estos estereotipos asociados al estereotipo negativo.

## 3.9.5. Resultados Evaluación Taller No. 4 – Envejecimiento Activo



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 12 Evaluación Taller # 4- Envejecimiento Activo

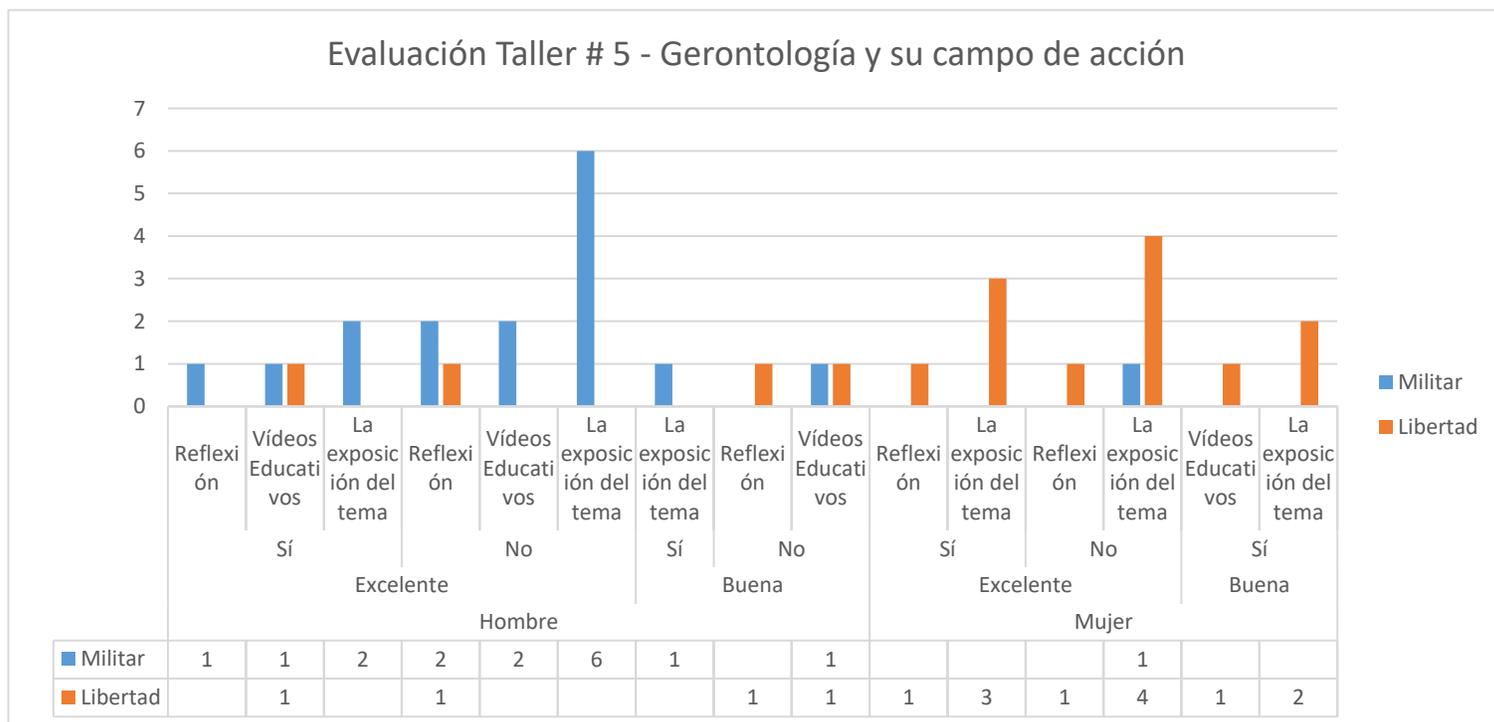
En la figura del gráfico 12, la participación de los estudiantes, bajó a la mitad, dado que en el colegio Militar uno de los grados 11° se encontraba en otra actividad y solo se presentaron 23 estudiantes; del colegio Libertad, se presentaron ocho estudiantes por un error de comunicación, en total este taller se dictó a 31 estudiantes, donde el 74% fueron hombres y el 26% mujeres, en este taller se evaluó por medio de preguntas sobre falso y verdadero, en la gráfica se observa frente a la pregunta ¿debemos prepararnos para envejecer desde que somos jóvenes? el 97% de los estudiantes afirma que es verdadero y un 3% dice que es falso, dentro del taller se realizaron algunas actividades que se evaluaron para saber qué fue lo que más les gustó y por qué, para el 35% lo que más les gustó fue la reflexión, para el otro 35% la explicación a través de diapositivas y para el 30%, el vídeo de envejecimiento activo, que hace referencia al potencial físico, intelectual, que puede desarrollar un adulto mayor cuando se prepara y ejercen un envejecimiento activo. Otro punto de la evaluación se enfocó en ¿cómo estuvo la capacitación?, para el 65% de los estudiantes estuvo excelente, mientras que para el 35% de los estudiantes estuvo buena, se indagó el porqué de la respuesta y algunos concluyeron lo siguiente: “La forma cómo explicó el tema”, “Nos enseña a tener un envejecimiento activo”, “Porque nos enseña a envejecer saludable”, “Se dieron

conocimientos muy buenos sobre lo que es el envejecimiento”, “fue una gran capacitación”, “Me explico cosas del envejecimiento en la cual no tenía conocimiento”, “Muy buenos conocimientos sobre la vejez que debemos aprender los jóvenes” “Porque nos enseña a cómo saber envejecer desde temprana edad para tener más adelante un buen envejecimiento activo”, “Siempre me han parecido excelentes estas capacitaciones”, “Porque cada vez aprendemos más del tema de gerontología”

El taller, abordó el tema de envejecimiento activo, este taller fue uno de los preferidos por los estudiantes, ya que, entendieron que el envejecimiento no era un sinónimo de enfermedad, sino una de las mejores etapas de la vida, siempre y cuando se haya preparado o se implemente una estrategia, pero si ya es adulto mayor, que le permita estar activo en todas las esferas de la vida, tanto física como mental y espiritual. Se proyectó un vídeo de adultos mayores excepcionales que realizan actividades que generalmente a un adolescente le sería imposible realizar; este vídeo, llamó la atención de los estudiantes y los motivó a prepararse para continuar activos en todo el curso de vida, la reflexión permitió, entender, que si se prepara intelectualmente, se adquieren hábitos de estudio, se aprovecha el tiempo, sobre todo en la juventud, cuando se llegue a la vejez, se tendrá un discernimiento excepcional, que permita aportar grandes conocimientos a la sociedad que ayuden a resolver problemas y realizar grandes aportes a la humanidad. Finalmente, se envió un vídeo para compartir por vía WhatsApp, de envejecimiento activo, elaborado por el investigador.

El numeral 2.1.6. Envejecimiento Activo y Saludable donde se explica el proceso de un envejecimiento sano y todo lo que conlleva tener un estilo de vida saludable desde la juventud como la práctica del ejercicio y mantener una dieta saludable, fueron los fundamentos para este taller.

## 3.9.6. Resultados Evaluación Taller No. 5 – Gerontología y su campo de acción



*Fuente: Elaboración propia*

*Gráfico 13 Resultado Taller # 5- Gerontología y su campo de acción*

En el gráfico 13, la participación de los estudiantes del colegio militar fue baja, ya que los Brigadieres y algunos estudiantes estaban realizando un vídeo en conmemoración a la Celebración del quincuagésimo sexto cumpleaños de la Institución, solo estaba la mitad de la compañía, solo participaron de la evaluación 16 hombres una mujer; del colegio Libertad cuatro hombres y 12 mujeres para un total de 33 estudiantes. 60% hombres y 40% mujeres. En este taller no se realizaron preguntas sobre el tema, se habló acerca del campo de acción de la gerontología, el perfil gerontológico, el Pénsum académico, donde estudiar la carrera y la posibilidad de abrir una cede en la Ciudad de Bucaramanga, además se explicó, las diferencias entre gerontología y geriatría, se indagó lo que más les gustó y el por qué; el 58% de los estudiantes, les gustó la exposición del tema, realizado con diapositivas, el 21% la reflexión realizada al inicio del taller, un 21% los vídeos educativos de gerontología, además se indagó, sobre si está interesado(a) en recibir más información acerca de la carrera, el 60% de los estudiantes presentes dijeron que no, pero el 40% dijeron que sí y escribieron el nombre y el correo electrónico para que le enviaran más información de la carrera, se notó el interés de los estudiantes por estudiar esta carrera ya que se les explicó la necesidad de profesionales en gerontología que atiendan la población adulta mayor que cada día va en crecimiento y no hay profesionales que atiendan a los adultos mayores en el Departamento de Santander y

Bucaramanga y su área metropolitana, además que la gerontología es una carrera prácticamente nueva en esta región. finalmente, se preguntó acerca de cómo les pareció esta última capacitación, el 78% de los estudiantes dijo que estuvo excelente y el 22% buena, algunas de las respuestas del porqué fueron las siguientes: “Porque es una forma de cambiar el estilo de vida”, “Dio muy buenos puntos sobre lo que significa la gerontología”, “Me enseñó a cómo llevar una vejez saludable y muy importante aprender cosas buenas”, “Las enseñanzas que deja”, “Nos informa de pequeños detalles los cuales nos puede ayudar para nuestra vejez”, “Porque nos enseña a cómo prepararnos desde jóvenes para el envejecimiento y la vejez”, “Buena, Porque nos da la diferencia entre la geriatría, gerontología y calidad de vida”, “Porque aprendí de un área totalmente desconocida”, “Porque nos dan la información para abrir el interés hacia esta carrera”, “Porque aprendimos lo que es la Gerontología y la Geriatría, que una se especifica en el concepto y otra en los problemas”, “Porque aprendimos muchas cosas acerca de la vejez que pues en lo personal no sabía”, “Utiliza varias fuentes para hacer entender”.

Este taller, está centrado en la gerontología y el campo de acción, despejó todas las dudas que los estudiantes tenían acerca del qué hacer de un gerontólogo y en las áreas que puede desarrollar la profesión, que va desde la investigación, la consultoría, la administración o gerencia de hogares gerontológicos y la implementación de planes y proyectos gerontológicos. A su vez se expuso el perfil gerontológico y la diferencia con la geriatría, el pensum académico, el tiempo de duración de la carrera, la modalidad de estudio, la posibilidad de abrir una sede de la Universidad Católica de Oriente en Bucaramanga para estudiar gerontología, entre otros aspectos que lograron generar interés en algunos estudiantes, que se motivaron sobre todo por ser una carrera con grandes expectativas, ya que no hay en el área metropolitana de Bucaramanga, gerontólogos que atiendan la fuerte demanda de adultos mayores que cada día se suman a la lista de proyecciones.

Después de realizar las capacitaciones, los estudiantes concluyen que la vejez no es impedimento para continuar con el proyecto de vida, que lo importante es prepararse por medio de estilos de vida saludables, exámenes de rutina, chequeos médicos, disfrutar de lo que se hace y estar dispuesto a seguir estudiando para capacitarse todos los días con el fin de adquirir nuevos conocimientos; realizar acercamientos con adultos mayores para escucharlos, preguntar sus costumbres, intereses, deseos, consejos, que sirven para contribuir al mejoramiento de la sociedad y promover el mejoramiento y la calidad de vida de todas las personas mayores y de los adultos mayores que comienzan a incluirse en la lista de las proyecciones.

Realizar capacitaciones virtuales, comparadas con capacitaciones presenciales, ambas estrategias tienen una buena acogida por parte de los estudiantes, para generar una cultura de envejecimiento y vejez, sería bueno, implementarla en todos los grados desde primaria y bachillerato. Sin embargo, las capacitaciones que son presenciales, permiten menos distractores que las capacitaciones virtuales porque en la capacitación presencial, el estudiante está frente al expositor sin ningún tipo de distractor, mientras que, en las capacitaciones virtuales, los estudiantes que no se les obliga a prender sus cámaras, pueden estar en la capacitación, pero realizando otras actividades como revisando redes sociales, jugando, viendo vídeos, chateando, entre otros. La mejor estrategia es la que se hace presencial, ya que hay una mayor participación, aunque solo se logró realizar una capacitación por causa de la contingencia generada por la pandemia, se demostró que hay mayor participación de los estudiantes, respecto a las que se hacen virtuales. Esta contingencia tuvo gran influencia en que los demás colegios que se eligieron para realizar el estudio, ya que después del primer acercamiento hubo buena aceptación por parte de los rectores, sin embargo, la pandemia generó grandes cambios y dificultades y no fue posible dar un espacio para realizar las capacitaciones porque no hubo respuesta, que permitiera implementar los talleres en los demás colegios.

Este taller fue una compilación de todo el contenido del marco teórico, siendo específicos en los numerales 2.1.6. Envejecimiento Activo y Saludable; 2.1.7. Envejecimiento y Curso de Vida, numeral 2.1.8. Cultura del Envejecimiento; puesto que se pusieron en práctica todos los contenidos teóricos con los alumnos de acuerdo a cada una de las respuestas antes mencionada que se proporcionaron en el taller.

### 3.9.7. Comparativo

Se describe la comparación de la encuesta realizada en los colegios, con el fin de establecer el grado de conocimiento por parte de los estudiantes de las encuestas aplicadas las cuales son iguales, el número de estudiante que participaron de la encuesta fue de 78 estudiantes, 47 estudiantes 35 hombres y 12 mujeres del colegio Militar corresponde al 60% de participación, 14 estudiantes 2 hombres y 12 mujeres del colegio INEM corresponde al 18% de participación y 17 estudiantes 4 hombres y 13 mujeres del colegio libertad, correspondiente al 22%, de participación, que equivale al 100%; La evaluación del primer taller la contestaron 55 estudiantes correspondiente al 70% de estudiantes. En cuanto a la percepción sobre el envejecimiento 37 estudiantes de los tres colegios, 15 del militar, 9 del INEM y 13 del Libertad, correspondiente al 47% tienen una percepción del envejecimiento fisiológico, sobre el deterioro del cuerpo de una manera positiva, mientras que 19

estudiantes, 13 del militar, 2 del INEM y 4 del Libertad, corresponden al 24%, tienen una percepción fisiológica negativa sobre el deterioro físico del cuerpo, 5 estudiantes del colegio Militar que corresponde al 6% de los estudiantes, tienen una percepción de salud mental positiva ya se habla de sabiduría, experiencia mientras que 7 estudiantes del colegio militar que corresponde al 9% tienen una percepción mental negativa causado por el deterioro mental que perciben, otros 13 estudiantes, 12 del colegio militar y 1 del colegio INEM, hablan en general de un aspecto sociocultural positivo, experiencia, líderes, madures entre otros, solamente 4 estudiantes, 2 del militar y 2 del INEM que corresponden al 5%, no saben / no respondieron.

En cuanto a la percepción de la vejez, 24 estudiantes, 11 del Militar, 3 del INEM 10 del Libertad, que corresponden al 31% de los estudiantes, que están de acuerdo con que la vejez es un deterioro del cuerpo que es progresivo, pero es positivo, mientras que 7 estudiantes 4 del Militar, y 3 del Colegio Libertad, que corresponden al 9% de los estudiantes que están de acuerdo con la vejez produce un deterioro negativo, y provoca algunas limitaciones, 19 estudiantes, 12 del Colegio Militar, 4 del INEM y 3 del Colegio Libertad, corresponden al 24% de estudiantes, piensan que la vejez está asociada a salud mental positiva por qué se habla de sabiduría, mientras que 9 estudiantes 6 del colegio Militar, 3 del colegio INEM, piensan en que la vejez produce deterioro en la parte cognitiva y enfermedades, 15 estudiantes, 11 del colegio Militar, 3 del colegio INEM, 1 del colegio Libertad que corresponden al 19%, cree que la vejez tiene un aspecto sociocultural positivo, ya que lo asocian a la pensión, algo difícil de la vida, si no hay una disciplina no se logra llegar a la vejez, 4 estudiantes 3 del Militar 1 del INEM corresponde al 5% de estudiantes que piensan que la vejez es negativa porque se produce algún tipo de rechazo o discriminación.

Frente a la pregunta sobre el inicio de la vejez, 6 estudiantes, 4 del militar, 1 del INEM, y uno del Colegio Libertad que corresponde al 5% de estudiantes, estuvo de acuerdo con que comenzaba entre los 40 a 49 años, mientras que 25 estudiantes, 19 del colegio Militar, 3 del colegio INEM y 3 del colegio Libertad, que corresponde al 32% con que el inicio de la vejez comienza entre los 50 a 59 años, por otra parte, 35 estudiantes, 15 del colegio Militar, 8 del colegio INEM y 12 del colegio Libertad, dicen que la vejez inicia entre los 60 a 69 años, 8 estudiantes 6 del colegio Militar, 1 del colegio INEM y 1 del colegio Libertad, corresponde al 10% de los estudiantes que dice que comienza entre los 80 y más años y por último, 4 estudiantes, 3 del colegio Militar, 1 del colegio INEM, no saben / no responden.

En la pregunta realizada acerca de hasta qué edad máxima te gustaría vivir, 1 estudiante del colegio Libertad correspondiente al 1% dijo que menor a 50 años, al finalizar las capacitaciones se preguntó el porqué de esa respuesta y dijo que era que todos los adultos mayores que siempre había visto, estaban relacionados con enfermedades y deterioro cognitivo y por eso escribió esa edad. 17

estudiantes, 10 del colegio Militar, 2 del colegio INEM, 5 del colegio Libertad, que corresponden al 21% piensan que vivir entre 51 a 75 años, 15 estudiantes, 10 del colegio Militar, 2 del colegio INEM, 3 del colegio Libertad, dicen que la edad máxima que les gustaría llegar está entre los 76 a 99 años, mientras que 31 estudiantes, 21 del colegio Militar, 5 del colegio INEM y 5 del colegio Libertad, correspondiente al 40%, dicen les gustaría vivir entre 100 años y más, por último, 14 estudiantes, 6 del colegio Militar, 5 del INEM y 3 del libertad, que corresponde al 18%, no contestaron la pregunta.

Con relación de cómo le gustaría vivir su propia vejez, 25 estudiantes 12 del colegio militar y 6 del colegio INEM, 7 del Colegio Libertad, correspondiente al 32%, les gustaría vivir disfrutando de la pensión y viviendo con la familia, 2 estudiantes del colegio Militar correspondiente al 2%, prefieren estar institucionalizados, viviendo en un hogar geriátrico, una estudiante que corresponde al 1% del colegio militar, piensa que cuando sea adulta mayor va a tener alguna enfermedad o discapacidad, para 39 estudiantes, 23 del colegio Militar, 6 del colegio INEM, y 10 del colegio Libertad, correspondiente a un 50% de estudiantes, piensan en tener una vejez exitosa, con un proyecto de vida, pensionados y disfrutando de la familia.

Respecto a que si conocen si hay carreras en el área de la salud que atiendan adultos mayores, 23 estudiantes, 13 del colegio militar, 5 del INEM, 5 del colegio Libertad, correspondiente al 29%, dijeron que sí, 17 estudiantes, 9 del colegio militar, 3 del colegio INEM, 5 del colegio Libertad, corresponden al 22% dijeron carreras del área de la salud cómo medicina, enfermería, fisioterapia, nutrición, 2 estudiantes del colegio militar que corresponde al 3%, dijeron que la gerontología, 4 estudiantes, 2 del colegio Militar y 2 del colegio INEM, correspondiente al 5% dijeron que la geriatría, mientras que 55 estudiantes, 34 del colegio Militar, 9 del colegio INEM y 12 del colegio Libertad, corresponden al 71% de estudiantes que no saben que carrearas de la salud atienden adultos mayores.

Frente a que si alguna vez habían escuchado el termino Gerontología, cuatro estudiantes del colegio militar correspondiente al 5% escribieron que sí, mientras que 74 estudiantes, 43 del colegio Militar, 14 del colegio INEM y 17 del colegio Libertad correspondiente al 95% de los estudiantes, dijeron que no lo habían escuchado.

### 3.9.8. Comentario sobre los talleres realizados sobre cultura gerontológica

La información obtenida acerca de cómo percibieron los estudiantes los talleres y cómo fue la participación de los estudiantes de los colegios Militar, INEM y Libertad, fue algo enriquecedor, ya que nunca habían tenido acercamiento con los procesos de envejecimiento, vejez y el termino gerontología, fue algo nuevo y fascinante, ya que por medio de los talleres se dieron algunos

recomendaciones para cambiar la percepción negativa frente a la vejez, viéndola como la experiencia única, la cual debe aprovecharse al máximo, para obtener información valiosa que los adultos mayores pueden aportar con su conocimiento.

También se impartieron algunas recomendaciones para que los estudiantes se preparen para lograr una vejez exitosa, saludable y sin patologías, como estilos de vida saludables que se entregaban dentro de los talleres, implementados desde temprana edad, para cuidar la salud de los malos hábitos, cuidados en la alimentación, la importancia del ejercicio, los beneficios y cuidados del sol, beneficios del cuidado de la salud mental, el descanso apropiado, el cuidado en los excesos del uso de internet, juegos, vídeos, música, películas etc., la importancia de beber agua pura y no bebidas gaseosas o bebidas energéticas, y otros temas que causaron buena aceptación por parte de los estudiantes, ya que con los talleres implementados, los estudiantes cambiaron la percepción negativa que se tenía; se recomendó que siguieran investigando y practicando todos estos hábitos saludables.

De acuerdo al fundamento proporcionado en el marco teórico del presente documento, se puede decir que en el numeral 2.1.1. Vejez, se encuentra una base sólida para la realización de esta pregunta en la encuesta y también como temática de las capacitaciones previas al desarrollo de las encuestas, definiéndose allí conceptos como vejez cronológica, vejez funcional, la vejez y los equivalentes a la edad avanzada. El numeral 2.1.2. Envejecimiento también aportó material significativo para las capacitaciones y fue determinante para los estudiantes a la hora de responder la encuesta, donde se les explicaron términos como la edad cronológica, la edad biológica, la edad psicológica, la edad social y los diferentes factores ambientales y sociales que contribuyen al envejecimiento encontrados en numeral 2.1.3. Cambios asociados al envejecimiento.

El marco teórico, se puede mencionar el numeral 2.1.5. Estereotipos del envejecimiento y vejez y como pieza clave para las capacitaciones fue la conceptualización entre los estudiantes de los estereotipos cronológico, estereotipo biológico, psicológico, Sociológico.

En el numeral 2.1.7. Envejecimiento y Curso de la vida se realizaron aportes teóricos importantes pues allí se explica cómo se desarrolla el envejecimiento al largo de la vida desde que se nace hasta la edad adulta avanzada.

El numeral 2.1.6. Envejecimiento Activo y Saludable, con todo lo que implica este término, fue fundamental para las capacitaciones que se impartieron a los estudiantes del colegio militar General Santander, del Colegio Adventista Libertad Norte, puesto que expone pautas sobre cómo llevar un envejecimiento saludable y así ofrecer una idea clara a los alumnos de como querer vivir esta etapa de la vida.

En el marco teórico exactamente en el numeral 2.1. Concepto de Gerontología se fundamenta claramente lo relacionado con esta pregunta de la encuesta que al momento de hacerla no se les había

expresado a los alumnos pero que en las capacitaciones se le amplió más el tema para que tuvieran una idea clara de cuál es la rama de la salud que se ocupa de la atención médica en la vejez.

## CONCLUSIONES

- Desde el análisis realizado en cuanto al objetivo específico de las características sociodemográficas y la preferencia vocacional de los estudiantes del grado 11° de los colegios donde se realizó el estudio, se concluye que, participaron 78 estudiantes 53% hombres y 47% mujeres, 82% de los colegios privados y 18% del colegio público; respecto a la clasificación por estratos, se encontró 2% estrato 1°, 18% estrato 2, 29% estrato 3, 34% estrato 4 y 17% estrato 5, con estas características se conformó un grupo diverso, en el cuál no se encontraron diferencias significativas en las respuestas entre los colegios, ni entre género o estrato socioeconómico; la diferencia que más llamó la atención, estuvo relacionada con el interés mostrado por algunos estudiantes para conocer más acerca de la gerontología, su campo de acción y universidades que brindan esta carrera en el País; donde se evidenció un mayor interés en estudiantes del sexo femenino con un 10% sobre el sexo masculino con un 8%. Y un mayor porcentaje en el Colegio Adventista con 8 estudiantes que representan el 47% de los estudiantes que participaron de la encuesta.
- Se logró identificar que los estudiantes entrevistados del grado 11, si poseen un conocimiento preconcebido relacionado con los términos de envejecimiento y vejez, aunque en algunos casos, no es clara la diferencia entre los dos términos y hubo algunas respuestas extremas, respecto a la edad de inicio de la vejez (40 años y 80 años). De otra parte, en lo referente al término gerontología, el 97% no tiene un conocimiento previo respecto a este concepto, probablemente en relación con la falta de cultura gerontológica en el municipio de Bucaramanga y el departamento de Santander, donde existe una política de Envejecimiento y Vejez para el periodo 2019 – 2029, pero a la fecha no se ha implementado y en el plan de Gobierno del actual alcalde de Bucaramanga, no se plantean estrategias encaminadas a fomentar una cultura de envejecimiento y vejez en la población en general y mucho menos en los estudiantes.
- Las estrategias planteadas en los colegios participantes en el estudio, para sensibilizar a los estudiantes en la cultura de envejecimiento y vejez; como fue en su mayoría, el taller virtual, por medio de la plataforma Zoom, fue bien recibida por los estudiantes, evidenciado por una buena aceptación y participación dinámica durante los mismos. De otra parte, se logró inferir

un cambio de paradigma en algunos conceptos preconcebidos, especialmente en relación con los estereotipos negativos, que se tenían previo a la realización de los talleres.

- Basados en las retroalimentaciones realizadas, tanto en las encuestas, como de forma activa durante los talleres, se evidencia un impacto positivo en los estudiantes participantes de los talleres, tanto en lo que tiene que ver con la definición de los conceptos de Gerontología, envejecimiento y vejez, estereotipos, envejecimiento activo, entre otros; como en el cambio de paradigma respecto a la vejez y la sensibilización para realizar cambios positivos en su estilo de vida, el cual desde temprana edad se deben fomentar estilos de vida saludables, los cuales se verán relegados en un envejecimiento activo y una vejez no patológica.
- Los estudiantes entrevistados, una vez terminan los talleres educativos, perciben la Gerontología como una necesidad para la salud y el bienestar de los adultos mayores, que para el 95% de los estudiantes era desconocida, se pudo evidenciar que posterior a las capacitaciones se generan expectativas vocacionales en algunos estudiantes
- Respecto al Taller No.1 se puede precisar que para la mayoría de los alumnos fue fácil la resolución del mismo o sea un 59% siendo regular para un 40% de los alumnos y difícil para el 1%, sin embargo tuvo bastante acogida entre el personal estudiantil y muchos de ellos hicieron aportes acerca de otro contenido que deban tener los talleres como que se debe hacer a futuro para enfrentar la vejez, todos “los cuidados que se deben tener en la juventud”, “Profundizar más sobre el tema”, “la exclusión de los adultos mayores de los trabajos”, “como se logra trabajar mejor con los adultos mayores” “como podemos ayudar al adulto mayor ya que hay muchos golpeados” “datos sobre la vejez, recomendaciones para llegar en buen estado de salud a la vejez” esta inquietudes por parte de los estudiantes denotan que los temas expuestos en la capacitación fueron interiorizados y se generó interés por el taller, de tal manera que así se aprecia en el desarrollo del taller No. 1
- Como resultado del taller No. 2 de envejecimiento y vejez se puede concluir que, en la evaluación para los estudiantes, la respuesta correcta fue la que dice que en Colombia los nacimientos han disminuido notablemente y que Colombia es un país que se ha envejecido, de las actividades que se programaron en el taller, la que más gustó entre los alumnos fue la actividad de reír a un 55% al 25% la reproducción de un video reflexivo y un 20% la explicación del proyecto con diapositivas. Un 62% de los estudiantes les pareció excelente la capacitación, sin embargo, se les solicitó decir cuales son temas que se deben incluir en las próximas capacitaciones y ellos respondieron: “como envejecer bien” “Juegos dinámicos como el de la risa” teniendo este gran impacto entre los alumnos; “Los cuidados que se deben tener desde de la juventud para tener buena salud cuando se llegue a la vejez “Saber cuánto

cambia la percepción de la vida con el paso de los años” Además se concluye que la metodología para impartir las capacitaciones y desarrollar el taller fue acertada, pues surgieron incógnitas que despertaron el interés de los estudiantes en temas de envejecimiento activo.

- Hablando del taller No. 3 se puede deducir que los alumnos en un 59% de los estudiantes varones y un 31% de las mujeres consideraron que los estereotipos efectivamente discriminan. Muchos de ellos se sintieron agrados por el taller por el interés demostrado en el conocimiento adquirido sobre los cuidados de cómo llegar a una vejez exitosa.
- En relación al taller No. 4 se concluye que a pesar de haberse presentado inconvenientes por actividades alternas como es el caso del Colegio Militar donde se presentaron solo 23 alumnos y que por un error de comunicación solo se pudo dictar el taller a 31 alumnos del Colegio Adventista Libertad Norte. Los alumnos en una mayoría del 97% fueron concientizados de la importancia de prepararse para la vejez desde la juventud y el tema expuesto del envejecimiento activo fue agradable para los alumnos pues para ellos se les impartieron muchos conocimientos sobre que es el envejecimiento y aprendieron cosas sobre el tema del envejecimiento que ellos desconocían sintiéndose muy satisfechos con la capacitación que se les dio.
- En el taller No. 5 se explicó la diferencia entre Gerontología y Geriátrica y se les preguntó acerca de quienes estarían interesados en cursar esta carrera de Gerontología y un 40% afirmó sentir interés, lo que deduce que el taller fue de gran importancia para ellos por la dinámica en la cual se expuso y porque aprendieron mucho sobre el tema de la Gerontología.
- En síntesis, dando respuesta a la pregunta de investigación, se concluye que la implementación de una cultura gerontológica entre la población juvenil, tiene un impacto significativo, se espera que con estos talleres reflexivos, se mejore la convivencia intergeneracional, no obstante, sería pertinente realizar un seguimiento en uno o dos años a estos mismos estudiantes, para confirmar si esto se logró pero esto sería otro estudio, ya que si no hay un seguimiento y capacitación permanente a estilos y hábitos saludables, la tendencia es olvidar y se priorizan otras cosas; al lograr una continuidad en las capacitaciones, se logra tener una mayor percepción de concepto de envejecimiento activo y saludable. Otro de los beneficios de cultura gerontológica en jóvenes es el despertar del interés de los estudiantes por estudiar la disciplina gerontológica, cosa que resulta muy beneficiosa debido al déficit de profesionales que hay en la actualidad para esta carrera.

## RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los hallazgos del presente estudio, se abre un nuevo campo de acción para continuar en futuras investigaciones, extrapolables a otras instituciones educativas, no solo de Bucaramanga sino de toda el área metropolitana, que permita incluir más instituciones de carácter público, para profundizar en este tema y lograr un mayor número de participantes que permita correlacionar los resultados con otros aspectos sociodemográficos y culturales de la población.

Con respecto a las retro alimentaciones realizadas por los estudiantes, se recomienda continuar con estas actividades de sensibilización no solo en los colegios donde se realizó el estudio, sino en todos los colegios a fin de generar una cultura de envejecimiento y vejez en toda la población que permita generar cambios positivos desde temprana edad que se vean reflejados en una mejor condición individual y comunitaria de la población adulta mayor a mediano y largo plazo en el área metropolitana de Bucaramanga.

Generar espacios de participación con los entes gubernamentales tanto a nivel local como departamental exponiendo la necesidad de implementar las estrategias planteadas en el Plan de Desarrollo, relacionadas con envejecimiento y vejez e incluir de manera intersectorial (secretarías de Salud y Educación) Políticas que promuevan la realización de la recomendación anterior.

Se debería tener varios Colegios opcionales tanto públicos o Privados, para poder desarrollar las capacitaciones cuando ocurra algún evento fortuito como el paro nacional, que afectó a los colegios públicos, sin embargo, para no excluir los colegios públicos, se deberían programar las capacitaciones recién inicie el calendario académico, puede ser en los meses de febrero o marzo, además, se debe tener especial cuidado en la programación de las actividades con los alumnos de manera que no coincidan con eventos especiales del plantel educativo, como ocurrió con el Colegio Militar General Santander.

Cuando se tenga el caso de un plantel educativo que no esté dispuesto a participar de la convocatoria para dictar capacitaciones a sus estudiantes sobre envejecimiento y vejez, se debe realizar un trámite con la Secretaría de Educación, para darles más participación a colegios públicos, ya que estas instituciones públicas, se presenta más a menudo la convivencia con adultos mayores; es necesario que los jóvenes cuenten con este servicio con el objetivo de crear una cultura de envejecimiento y vejez, en los estudiantes del área metropolitana de Bucaramanga, con el fin de incluir una Política Pública que apunte a este objetivo, que es la implementación dentro del currículo educativo la educación gerontológica.

La gerontología es la ciencia que estudia el envejecimiento y vejez, teniendo en cuenta los aspectos psicológicos, biológicos y sociales de la población, es por ello que es indispensable que la

gerontología, sea implementada como una estrategia en los jóvenes, dentro de la educación de colegios públicos y privados en el área metropolitana de Bucaramanga, con el fin de crear una cultura que promueva los hábitos de estilos de vida saludable y la preparación para una vejez totalmente exitosa, por ese motivo, se deben preparar algunas estrategias y capacitaciones para los docentes y directivos de los colegios públicos y privados con el propósito de concientizar sobre la necesidad de implementar una cultura de envejecimiento y vejez, logrando captar la atención de todo el equipo interdisciplinario de los colegios y de los estudiantes, de manera que los estudiantes, puedan acceder libremente a las capacitaciones gerontológicas que permitirán guiar de una manera más consiente la problemática que actualmente nuestro país y el mundo está viviendo por causa de los pocos nacimientos y la llegada masiva de adultos mayores cada día, dando a entender que no se trata de vivir una vejez con enfermedades y limitaciones sino llegar a una vejez totalmente saludable por medio de una preparación durante el curso de vida.

La implementación de una cultura gerontológica por medio de capacitaciones o talleres, se debe aplicar de una manera presencial, junto con el acompañamiento de un docente, de modo que los estudiantes no tengan distractores y el docente puede implementar algún tipo de incentivo, que motive al estudiante, para que aprenda sobre esta cultura y comience a implementar hábitos, que permitan tener una mejor calidad de vida, a fin de lograr incluir en su proyecto de vida, una preparación para la vejez.

Para lograr que todos los estudiantes participen y conseguir recolectar la información, con el fin de analizar y poder entregar un informe completo, se sugiere que el docente junto con el gerontólogo(a) que está realizando las capacitaciones con los estudiantes, tengan la lista de los estudiantes que participen en los talleres, y al finalizar cada taller, al momento de evaluar dicho taller, el estudiante que no entregue la evaluación, no puede salir del salón de clases, hasta que no entregue dicha evaluación, esta evaluación se puede realizar por medio de un formulario en google o entregada en una hoja impresa para que el estudiante la llene a mano.

Con el fin de mejorar la calidad de las capacitaciones, se sugiere que el colegio pueda adquirir materiales didácticos para realizar actividades a fin de que los estudiantes participen y logren trabajar en grupo, de esta manera puedan captar mejor la información suministrada en cada taller y participen activamente durante las capacitaciones.

Para ampliar esta cultura de envejecimiento se pueden implementar otros talleres y/o capacitaciones acerca del envejecimiento y vejez con temas como el cuidado del adulto mayor, los derechos de los adultos mayores, la legislación para los adultos mayores, política pública de envejecimiento y vejez 2014 – 2024, entornos saludables, prevención de caídas en el adulto mayor, entre otros.

## ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR UNA CULTURA GERONTOLÓGICA EN COLEGIOS DE BUCARAMANGA

- Informar a los directivos de los colegios sobre la implementación de talleres gerontológicos desde tercer grado de primaria hasta el último año de bachillerato con el propósito de tener continuidad con las capacitaciones con el fin de crear una cultura gerontológica en los estudiantes de los colegios de Bucaramanga.
- Antes de cada taller, realizar una infografía llamativa, con el fin de hacer publicidad al tema que se va a tratar en el encuentro
- Realizar una reflexión antes de entrar en el tema central con el propósito de romper el hielo, seguidamente hacer una actividad para que los estudiantes participen, empleando ayudas audiovisuales, rompecabezas, adivinanzas, entre otros.
- Ejecutar estos mismos talleres dentro de las escuelas de padres que programe la institución a fin de ir preparando a toda la familia a generar una cultura de envejecimiento y vejez.
- Evaluar los talleres y realizar lluvias de ideas por parte de los estudiantes, de este modo, los siguientes talleres se logra captar mejor la atención y se complementa con las sugerencias elaboradas por cada estudiante.
- Realizar estas capacitaciones de forma presencial ya que, en modalidad virtual, no se logra captar la atención total por la cantidad de distractores que se logran evidenciar cuando se realizó el taller en modalidad virtual.
- Realizar vídeos puntuales con un máximo de tres minutos, con los temas de los talleres para ser divulgados en los diferentes medios.
- Contactar a la Secretaría de Educación para mostrar el proyecto a fin de tener una mejor acogida por parte de los directivos de los colegios públicos.
- Incentivar a los estudiantes con algún tipo de estímulo ya sea calificativo o con horas de labor social, para que participen activamente de las capacitaciones.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alcaldía de Bucaramanga. (2009). *Datos Generales de Bucaramanga*. Obtenido de <https://www.bucaramanga.gov.co/el-mapa/datos-generales/>
- Alcaldía de Bucaramanga. (2018). *Sitios Patrimoniales de Bucaramanga* . Obtenido de Alcaldía de Bucaramanga: <https://www.bucaramanga.gov.co/el-mapa/sitios-a-visitar/>
- Alcaldía de Bucaramanga. (2019). *Política Pública de envejecimiento Humano y Vejez de Bucaramanga 2019-2029*. Obtenido de [bucaramanga.gov.co](https://www.bucaramanga.gov.co): <https://www.bucaramanga.gov.co/la-ruta/wp-content/uploads/2020/03/Documento-Pol%C3%ADtica-P%C3%BAblica-de-Envejecimiento-Humano-y-Vejez-de-Bucaramanga.pdf>
- Alcaldía de Bucaramanga. (2020). *Historia*. Obtenido de <http://versionantigua.bucaramanga.gov.co/>: <http://versionantigua.bucaramanga.gov.co/Contenido.aspx?Param=8>
- Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 57-60. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Botero, V. (28 de Noviembre de 2018). *Educación: un pilar para el desarrollo mundial*. Obtenido de Viva mundo: <https://viva-mundo.com/es/noticia/post/educacion-un-pilar-para-el-desarrollo-mundial>
- Cabrera, G. (2001). El envejecimiento Demográfico en el mundo. *Demos*, 42-43. Obtenido de <http://www.ejournal.unam.mx/dms/no14/DMS01420.pdf>
- CAJASAN. (2020). *Reseña Histórica*. Obtenido de <http://colegiocajasan.edu.co/index.php/page/item/5>
- Carbajo Vélez, M. D. (2009). Mitos y Estereotipos Sobre la Vejez Propuesta de una Concepción Realista y Tolerante. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N° 24, 87- 96. Obtenido de <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos>

- Castro Ariza, Á. (08 de mayo de 2009). *Se inaugura hoy la sede del Colegio Comuneros*. Obtenido de Vanguardia : <https://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/se-inaugura-hoy-la-sede-del-colegio-comuneros-YXVL27753>
- Centro de Noticias ONU. (15 de Junio de 2017). *Aumenta cada vez mas el abuso y maltrato a los ancianos, advierte la OMS*. Obtenido de naciones Unidas - Departamento de Asuntos Económicos y Sociales: <https://www.un.org/development/desa/es/news/social/elder-abuse-awareness.html>
- Clima de Bucaramanga. (2018). *Clima de Bucaramanga. Cálido-templado*. Obtenido de <https://www.clima-de.com/bucaramanga/>
- Colegio Adventista Libertad. (2020). *COLEGIO ADVENTISTA LIBERTAD – Bucaramanga*. Obtenido de <https://colegioadventistalibertad.edu.co/web/category/nuestro-colegio/>
- Colegio Adventista, Libertad Norte. (2020). *School & College Listings*. Obtenido de <https://www.schoolandcollegelistings.com/CO/Bucaramanga/370300276680399/Colegio-Adventista-Libertad-Norte-COAL-NORTE/videos/2643219762365326>
- Colegio Militar General Santander. (2003). *Reseña Histórica* . Obtenido de [matematicas.uis.edu.co: http://matematicas.uis.edu.co/~pelusa/HISTORIA.html](http://matematicas.uis.edu.co/~pelusa/HISTORIA.html)
- Colegios Colombia. (2019). *COLEGIOS POR DEPARTAMENTO Y CIUDAD*. Obtenido de [https://www.colegioscolombia.com/colegios\\_por\\_ciudad.php](https://www.colegioscolombia.com/colegios_por_ciudad.php)
- Colombia País. (2017). *Bucaramanga*. Obtenido de Colombia País: <https://www.colombiapais.com/principales-destinos/principales-destinos-bucaramanga.html>
- Colprensa, Agencia de Noticias de Colombia. (18 de Junio de 2017). *La situación de los adultos mayores en Colombia*. Obtenido de Diario - La opinión : <https://www.laopinion.com.co/colombia/la-situacion-de-los-adultos-mayores-en-colombia-135298#OP>

Cruz Martínez , Á. (31 de Diciembre de 2015). *Los mexicanos tienen percepción negativa de los adultos mayores*. Obtenido de Periodico la Jornada : <https://www.jornada.com.mx/2015/12/31/sociedad/030n1soc>

Cuarta Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y derechos de las personas Mayores 2017. (27 de Junio de 2017). *Comunicacado de prensa*. Obtenido de <https://conferenciaenvejecimiento.cepal.org/4/es>

Dane. (enero de 2021). *Adulto Mayor en Colombia - Características Generales*. Obtenido de [www.dane.gov.co](http://www.dane.gov.co)

Departamento Adminsitrativo de la Función Pública. (2009). *Ley 1276 de 2009*. Obtenido de [https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma\\_pdf.php?i=34495](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=34495)

Díaz Bravo, L., Torruco García, U., Martínez Hernández, M., & Varela Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 162-167. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505713727066>

Dirección de Investigación . (28 de Diciembre de 2017). *¿QUE ES EL CONSENTIMIENTO INFORMADO?* Obtenido de Gobierno de Mexico : [https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/consentimiento\\_inf.html](https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/consentimiento_inf.html)

Educaedu. (Junio de 2011). *Carrera Tecnológica en Gerontología*. Obtenido de Educaedu: <https://www.educaedu-colombia.com/tecnologia-en-gerontologia-ciclo-superior-de-formacion-27088.html>

Fernandez, B. R. (2005). Evaluation of Vital Ageing M.

Fernández, C. F. (04 de Mayo de 2018). *En el país, cada vez más viejos y... desprotegidos*. Obtenido de El Tiempo: <https://www.eltiempo.com/salud/panorama-de-los-adultos-mayores-en-colombia-a-2018-213710>

- Fernandez, J. (29 de Mayo de 2014). *Prepárese para la vejez mientras aun es joven*. Obtenido de Baptist Health South Florida: <https://baptisthealth.net/baptist-health-news/es/preparese-para-la-vejez-mientras-aun-es-joven/>
- Fernando Bruno e Jesús Acevedo Alemán. (2016). Vejez y sociedad en México: Las visiones construidas desde las Ciencias Sociales. *Sociologico serie II*, 10,11,12. Obtenido de <https://journals.openedition.org/sociologico/1453>
- Folgueiras Bertomeu , P. (2004). *diposit*. Obtenido de La Entrevista: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Galvis Ramírez y Cia S.A. (2016). *Colegios en Bucaramanga*. Obtenido de Bucaramanga.com: <http://www.bucaramanga.com/colegios/bucaramanga>
- Help Age International. (17 de Julio de 2017). *¿Qué es el enfoque de ciclo de vida en el envejecimiento?* Obtenido de Help Age - Un movimiento global a favor de los derechos de las personas mayores: <http://www.helpagela.org/noticias/equ-es-el-enfoque-de-ciclo-de-vida-en-el-envejecimiento/>
- Historia General de la Educación. (2012). En J. A. Salas, *La Educación en la Antigüedad* (págs. 25 - 44). Tlalnepantla, Estado de México.: RED TERCER MILENIO S.C. Obtenido de [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico\\_administrativo/Historia\\_general\\_de\\_la\\_educacion.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_general_de_la_educacion.pdf)
- INAPAM. (2010). *Por una cultura del Envejecimiento*. México: © D. R. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, Petén 19, col. Narvarte, del. Benito Juárez, México, D. F.
- INAPAM. (2010). *Por una Cultura del Envejecimiento*. Obtenido de [inapam.gob.mx: http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos\\_Inicio/Cultura\\_del\\_Envejecimiento.pdf](http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf)
- INAPAM. (2016). *Cultura del Envejecimiento Digno*. Obtenido de Gobierno de Mexico: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/142957/4\\_CULTURA\\_DEL\\_ENVEJECIMIENTO\\_DIGNO\\_\\_003\\_V3.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/142957/4_CULTURA_DEL_ENVEJECIMIENTO_DIGNO__003_V3.pdf)

INEM. (2020). *Colegio INEM*. Obtenido de <https://inembucaramanga.edu.co/>

Institución Educativa comuneros. (2020). *Institución Educativa comuneros*. Obtenido de <http://www.iecomuneros.edu.co/#&panel1-2&panel2-2>

Institución Educativa Medalla Milagrosa. (10 de noviembre de 2014). *Institución Educativa Medalla Milagrosa*. Obtenido de Youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=YuMVsCs0\\_Kk&t=3s&ab\\_channel=Instituci%C3%B3nEducativaMedallaMilagrosa](https://www.youtube.com/watch?v=YuMVsCs0_Kk&t=3s&ab_channel=Instituci%C3%B3nEducativaMedallaMilagrosa)

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2016). *Cultura del Envejecimiento Digno*. Obtenido de INAPAM: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/142957/4\\_CULTURA\\_DEL\\_ENVEJECIMIENTO\\_DIGNO\\_\\_003\\_V3.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/142957/4_CULTURA_DEL_ENVEJECIMIENTO_DIGNO__003_V3.pdf)

Kalache A. (1999). Active ageing makes the difference. *Bulletin of the World Health Organization*, 77. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6292844>

Limón, M., & Ortega, M. d. (2011). Envejecimiento Activo y Mejora de la Calidad de Vida en Adultos Mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 225-237. Obtenido de <http://www.rpye.es/pdf/68.pdf>

Malhotra, N. (11 de 02 de 2011). *Sondeo Mundial Sobre Situación de Adultos Mayores*. Obtenido de help Age International: <http://www.helpagela.org/noticias/sondeo-mundial-sobre-situacion-de-adultos-mayores/>

mayores, E. p. (2007). *Glosario especializado en geriatría y gerontología 3 edición*. Obtenido de <http://riberdis.cedd.net/handle/11181/3233>

Millán Calenti, J. C. (2006). Principios de Geriatría y Gerontología. En J. C. Millán Calenti, *Gerontología y Geriatría* (págs. 3 - 4). Madrid: McGRAW-HILL - INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.

Ministerio de Comunicaciones Dirección de Acceso y Desarrollo Social. (2004). Retos del Envejecimiento Demográfico en Colombia. En M. d. Social, *Periodismo y Comunicación*

- para todas las edades* (págs. 27-35). Bogotá: Cargraphics S.A Impresión Digital. Segunda edición. Obtenido de <https://gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/Periodismo-y-Comunicacion-para-todas-las-edades.pdf#page=27>
- Mondragón Varela, G. (Octubre de 2005). *Experiencia educativa de envejecimiento activo*. Obtenido de Concurso “Una sociedad para todas las edades”: [https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/concursoRLG/PersonasNaturales/Experiencia\\_educativa\\_de\\_envejecimiento\\_activo.pdf](https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/concursoRLG/PersonasNaturales/Experiencia_educativa_de_envejecimiento_activo.pdf)
- Montaña Bolívar, M., Rivera Mesa, M. B., Cardona Orozco, P. J., & Gutiérrez Ospino, R. (2018). *Estrategia Educativas para el Fomento de la Cultura Gerontológica en Escolares*. Rionegro - Antioquia: Tesis Universidad Católica de oriente - Programa de Gerontología.
- Montaño Portillo, M. E. (2017). Reflexiones sobre el anciano y la cultura del envejecimiento. *Artículo Archivos en Medicina Familiar Volumen 19*, 27-30. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2017/amf172a.pdf>
- Muñoz Cruz, R. (Marzo de 2015). *Estereotipos hacia los ancianos por parte de los jóvenes del municipio de Los Villares (Jaén)*. Obtenido de scielo: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2015000100004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2015000100004)
- OMS. (2020). *Envejecimiento y Ciclo de Vida*. Obtenido de OMS: [https://www.who.int/ageing/about/ageing\\_life\\_course/es/](https://www.who.int/ageing/about/ageing_life_course/es/)
- Osorio Fonseca, J. (7 de Marzo de 2020). *Construcción de la política pública del adulto mayor en Bucaramanga avanza en su fase final*. Obtenido de Bucaramanga.gov.co: <https://www.bucaramanga.gov.co/noticias/construccion-de-la-politica-publica-del-adulto-mayor-en-bucaramanga-avanza-en-su-fase-final/>
- Pastoral. (17 de Noviembre de 2017). *APOSTOLADO HUELLAS ROJAS*. Obtenido de Colegio San Pedro Claver - Bucaramanga: [https://www.colsanpedro.com/eventos\\_nuevo/detalles\\_eventos.php?txtId\\_evento=1464](https://www.colsanpedro.com/eventos_nuevo/detalles_eventos.php?txtId_evento=1464)

- Plan de Desarrollo 2020 -2030. (2020). *Bucaramanga Ciudad de oportunidades - Alcaldía de Bucaramanga*. Obtenido de Bucaramanga.go.co:  
<https://www.bucaramanga.gov.co/noticias/wp-content/uploads/2020/05/Plan-de-Desarrollo-2020-2023-3.pdf>
- Plan de Desarrollo de Santander 2020-2030. (2020). *Santander siempre contigo y para el mundo*. Obtenido de Santander.gov.co: <http://santander.gov.co/index.php/documentos-planeacion/send/2200-plan-de-desarrollo-2020-2023/18585-pdd-2020-2023-completo-ptnna-aprobado>
- Pombo Rodríguez, J. (11 de mayo de 2018). *Envejecimiento de la población, desafío para los colegios*. Obtenido de Compartir Palabra Maestra:  
<https://www.compartirpalabramaestra.org/actualidad/articulos-informativos/envejecimiento-de-la-poblacion-desafio-para-los-colegios>
- Portal Mayores. (2004). Los mitos y estereotipos asociados a la vejez. *Informe*, 46 -51. Obtenido de <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s314informe.pdf>
- Procolombia. (2019). *Un destino con parques y mucho encanto*. Obtenido de Colombia co, Siente el Ritmo: <https://colombia.travel/es/bucaramanga>
- Protección, Pensiones y Cesantías. (s.f.). *Viviendo Mejor - Cultura del Envejecimiento*. Obtenido de <https://www.proteccion.com/wps/portal/proteccion/web/viviendo-mejor/cultura/>
- Ramos, Meza, Maldonado, Ortega, Hernandez. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*,, 48. Obtenido de [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/11/011\\_Ramos.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf)
- Rodríguez Ávila, N. (2006). Capítulo I. Gerontología. En N. R. Ávila, *Manual de Sociología Gerontológica* (págs. 7 - 8). Barcelona: Publicacions I Edicions de la Universitat de Barcelona. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Tk02IL4YolEC&oi=fnd&pg=PT11&dq=con>

cepto+de+gerontolog%C3%ADa&ots=MPuL\_cYXZ2&sig=1ptGhcJ\_fUMr1dgh-KP1-UOq3fg#v=onepage&q=concepto%20de%20gerontolog%C3%ADa&f=false

Rodríguez Ávila, N. (2006). Capítulo I. Gerontología. En R. Á. Nuria, *Manual de Sociología Gerontológica* (págs. 7-8). Barcelona: Publicacions I Edicions de la Universitat de Barcelona.

Rodríguez Fernández, M. M. (28 de febrero de 2007). *La educación en la Vejez. ¿realidad o fantasía?* Obtenido de Red Latinoamericana de Gerontología: <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=818>

Rojas, H. (02 de Julio de 2010). *Slide Share*. Obtenido de Enfoque fenomenologico : [https://es.slideshare.net/rojas\\_henry/enfoque-fenomenologico](https://es.slideshare.net/rojas_henry/enfoque-fenomenologico)

Ruiz Medina, M. I. (Marzo de 2011). *Tesis Doctoral - Políticas Públicas en Salud y su Impacto en el Seguro Popular en Culiacán, Sinaloa, México*. Obtenido de [https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque\\_mixto.html](https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_mixto.html)

Ruiz Villamizar, L. F. (06 de octubre de 2019). *Datos del Censo Poblacional 2018: Así vivimos en Santander*. Obtenido de Vanguardia: <https://www.vanguardia.com/economia/local/datos-del-censo-poblacional-2018-asi-vivimos-en-santander->

IA1516684#:~:text=En%20Bucaramanga%20y%20su%20%C3%A1rea,que%20mujeres%20C%20seg%C3%BAAn%20el%20Dane.

Salech M., F., Jara L., R., & Michea A., L. (2012). Cambios fisiológicos Asociados al Envejecimiento. *Revista Médica Clínica Condes*, 19-29. Obtenido de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864012702699?token=C7372AFC7FA575DBD2486EDEB786764526844CB79A71E35AF873711F97054AA2EB9A0B3D5AFA51997BE9267520497805>

Salgado García, E. (Enero de 2013). *Percepción sobre la tercera edad en estudiantes de primer nivel de la Facultad de Psicología de ULACIT y su relación con el desarrollo de competencias profesionales para el trabajo con adultos mayores*. Obtenido de researchgate:

[https://www.researchgate.net/publication/235256387\\_Percepcion\\_sobre\\_la\\_tercera\\_edad\\_en\\_estudiantes\\_de\\_primer\\_nivel\\_de\\_la\\_Facultad\\_de\\_Psicologia\\_de\\_ULACIT\\_y\\_su\\_relacion\\_con\\_el\\_desarrollo\\_de\\_competencias\\_profesionales\\_para\\_el\\_trabajo\\_con\\_adultos\\_mayores](https://www.researchgate.net/publication/235256387_Percepcion_sobre_la_tercera_edad_en_estudiantes_de_primer_nivel_de_la_Facultad_de_Psicologia_de_ULACIT_y_su_relacion_con_el_desarrollo_de_competencias_profesionales_para_el_trabajo_con_adultos_mayores)

Secretaría de Educación. (2018). *Instituciones Educativas de Santander*. Obtenido de Gobernación de Santander: <https://www.datos.gov.co/Educacion/INSTITUCIONES-EDUCATIVAS-DE-SANTANDER-2018/mw37-vhiu>

Semillero de Gerontología de la UNAB. (2018). *Investigación y Apropiación Social Programa de Enfermería Universidad Autónoma de Bucaramanga Bucaramanga, Colombia*. Obtenido de picuki.com: <https://www.picuki.com/profile/semilleroGerontologiaunab>

Trejo Martínez, F. (2012). Fenomenología como método de investigación: Una opción para el profesional. *Enfermería Neurológica*, 98-101. Obtenido de Enfermería Neurológica: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene122h.pdf>

Triadó Tur, C. (2018). Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje. *Aula Abierta*, 63-66. Obtenido de [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:cprMGTgPU\\_YJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6292838.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:cprMGTgPU_YJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6292838.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co)

Universidad Autónoma de Nuevo León. (s.f.). *Bachillerato Técnico en Gerontología*. Obtenido de [uanl.mx: https://www.uanl.mx/bachillerato/bachillerato-tecnico-en-gerontologia/](https://www.uanl.mx/bachillerato/bachillerato-tecnico-en-gerontologia/)

Universidad Católica de Oriente. (2013). *Pregrado de Gerontología*. Obtenido de <https://www.uco.edu.co/salud/gerontologia/Paginas/default.aspx>

Universidad de Jaén. (s.f.). *Metodología cualitativa*. Obtenido de [ujaen.es: http://www.ujaen.es/investiga/tics\\_tfg/enfo\\_cuali.html](http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/enfo_cuali.html)

Universidad del Quindío. (12 de Septiembre de 2019). *Plan de Estudios Gerontología*. Obtenido de [Uniquindio.edu.co: https://www.uniquindio.edu.co/documentos/205/pregrado/](https://www.uniquindio.edu.co/documentos/205/pregrado/)

- Universidad Pontificia de Bucaramanga. (2018). *Sobre la Ciudad*. Obtenido de <https://www.upb.edu.co/es/universidad/nuestro-campus/sobre-la-ciudad/bucaramanga>
- Universidad Santo Tomás. (2012). *Base de datos de Colegios en el Área Metropolitana de Bucaramanga*. Obtenido de <https://miguelangel13.files.wordpress.com/2012/08/base-de-datos-colegios-del-area.xlsx+%&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=co>
- Verónica Montes de Oca Zavala. (2010). Pensar la vejez y el envejecimiento en el México contemporáneo. *Reglones Revista Arbitrada en Ciencias Sociales y Humanidades*, 160. Obtenido de [https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/235/art\\_8\\_Pensar\\_la\\_vejez-Veronica\\_Montes\\_de\\_Oca.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/235/art_8_Pensar_la_vejez-Veronica_Montes_de_Oca.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Vicente López, J. M. (2011). Necesidad de Envejecer Activa y Saludablemente. En J. M. Vicente López, *Envejecimiento Activo - Libro Blanco* (págs. 267-269). Madrid: IMSERSO.
- Villagordoa MJ. (2007). Definición de envejecimiento y síndrome de fragilidad, características epidemiológicas del envejecimiento en México. *Revista Endocrinol*, 27-31. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=12044>

## APENDICE



### *Apéndice A Carta entregada a los colegios donde se realizó la investigación*

Bucaramanga, marzo 15 de 2021

Mayor

**William Parada**

Rector

Colegio Militar General Santander

Bucaramanga - Santander

Asunto: Permiso para realizar una sensibilización sobre el envejecimiento activo y saludable con estudiantes del grado 11°

Apreciado Mayor Parada:

Le saludamos respetuosamente, deseándole éxito en su importante labor como líder del Colegio Militar General Santander.

La Universidad Católica de Oriente por medio de la facultad de Ciencias de la Salud y el programa de Gerontología, vienen desarrollando jornadas educativas para estudiantes de colegios públicos y privados sobre el envejecimiento y el ciclo de vida.

El motivo de la presente es solicitarle amablemente, la oportunidad de realizar un encuentro directamente con usted y/o coordinador del grado 11° para presentarle el alcance y la profundidad de la propuesta, esta sería socializada con estudiantes del grado 11° la cual puede ser presencial o virtual como considere más pertinente. De aprobarse la propuesta se procederá a tener un encuentro en un horario que ustedes consideren oportuno, así mismo aprovechar el espacio, para realizar un sondeo y tener una idea acerca de los saberes previos que tienen los estudiantes sobre el proceso de envejecimiento y vejez e identificar aquellos estudiantes que libre y voluntariamente deseen participar de los encuentros extracurriculares de forma virtual, con la presencia de un Docente. Teniendo en cuenta los resultados, se realizarán 5 talleres sobre Educación Gerontológica, cada



PBX: + (57)(4) 569 90 90 WhatsApp: 322 569 90 90  
Sector 3, Cra. 46 No. 40B - 50 - NIT: 890984746-7  
Rionegro - Antioquia - Colombia

[www.uco.edu.co](http://www.uco.edu.co) @uconiano universidad catolica de oriente



uno en un tiempo estimado entre 45 a 60 minutos, los cuales contienen los siguientes aspectos:

La Gerontología y su campo de acción en el área de la salud, Tendencias poblacionales, la importancia del envejecimiento activo y saludable y otros temas que surjan producto de los encuentros realizados, en los talleres.

Con el propósito de que el estudiante participe activamente de los talleres, se sugiere que el Docente, brinde una nota apreciativa o un punto positivo a cada estudiante, por su participación, y sea promediada en una calificación de la asignatura que ustedes sugieran.

Para la implementación de los talleres, se utilizará la plataforma zoom.

Agradecemos su amable atención y pronta respuesta a los teléfonos (7) 6361743 Cel. 3114422341

Dra. Ana Cecilia Zapata  
Decana Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Católica de Oriente  
Tel: (4) 5699090 Ext. 515  
Cel. 3104602396

Alex Fernando Marín Quintero  
Practicante de Gerontología  
Universidad Católica de Oriente  
Tel: (7) 6361743  
Cel. 3114422341

Ángel Miro López Marulanda  
Docente e Investigador  
Programa de Gerontología  
Universidad Católica de Oriente  
Tel: (4) 5699090 Ext. 418  
Cel. 3184636431



PBX: + (57)(4) 569 90 90 WhatsApp: 322 569 90 90  
Sector 3, Cra. 46 No. 40B - 50 - NIT: 890984746-7  
Rionegro - Antioquia - Colombia

Bucaramanga, marzo 15 de  
2021



Rectora:

**MG. DANNY LUZ ALGARÍN TORRES**

**COLEGIO INEM CUSTODIO GARCÍA ROVIRA**

Bucaramanga - Santander

Asunto: Permiso para realizar una sensibilización sobre el envejecimiento activo y saludable con estudiantes del grado 11°

Apreciada Rectora Danny Luz:

Le saludamos respetuosamente, deseándole éxito en su importante labor como líder del Colegio INEM CUSTODIO GARCÍA ROVIRA.

La Universidad Católica de Oriente por medio de la facultad de Ciencias de la Salud y el programa de Gerontología, vienen desarrollando jornadas educativas para estudiantes de colegios públicos y privados sobre el envejecimiento y el ciclo de vida.

El motivo de la presente es solicitarle amablemente, la oportunidad de realizar un encuentro directamente con usted y/o coordinador del grado 11° para presentarle el alcance y la profundidad de la propuesta, esta sería socializada con estudiantes del grado 11° la cual puede ser presencial o virtual como considere más pertinente. De aprobarse la propuesta se procederá a tener un encuentro en un horario que ustedes consideren oportuno, así mismo aprovechar el espacio, para realizar un sondeo y tener una idea acerca de los saberes previos que tienen los estudiantes sobre el proceso de envejecimiento y vejez e identificar aquellos estudiantes que libre y voluntariamente deseen participar de los encuentros extracurriculares de forma virtual, con la presencia de un Docente. Teniendo en cuenta los resultados, se realizarán 5 talleres sobre Educación Gerontológica, cada uno en un tiempo estimado entre 45 a 60 minutos, los cuales contienen los siguientes aspectos: La Gerontología y su campo de acción en el área de la salud, Tendencias poblacionales, la importancia del envejecimiento activo y saludable y otros temas que surjan producto de los encuentros realizados, en los talleres



PBX: + (57)(4) 569 90 90 WhatsApp: 322 569 90 90  
Sector 3, Cra. 46 No. 40B - 50 - NIT: 890984746-7  
Rionegro - Antioquia - Colombia



[www.uco.edu.co](http://www.uco.edu.co)



@uconiano



universidad catolica de oriente

Bucaramanga, abril 29 de 2021



Rector:

**ALEXANDER SÁNCHEZ SÁNCHEZ**

COLEGIO ADVENTISTA LIBERTAD NORTE

Bucaramanga - Santander

Asunto: Permiso para realizar una sensibilización sobre el envejecimiento activo y saludable con estudiantes del grado 11°

Apreciado Sr. Rector Alexander Sánchez

Le saludamos respetuosamente, deseándole éxito en su importante labor como líder del Colegio Adventista Libertad.

La Universidad Católica de Oriente por medio de la facultad de Ciencias de la Salud y el programa de Gerontología, vienen desarrollando jornadas educativas para estudiantes de colegios públicos y privados sobre el envejecimiento y el ciclo de vida.

El motivo de la presente es solicitarle amablemente, la oportunidad de realizar un encuentro directamente con usted y/o coordinador del grado 11° para presentarle el alcance y la profundidad de la propuesta, esta sería socializada con estudiantes del grado 11° la cual puede ser presencial o virtual como considere más pertinente. De aprobarse la propuesta se procederá a tener un encuentro en un horario que ustedes consideren oportuno, así mismo aprovechar el espacio, para realizar un sondeo y tener una idea acerca de los saberes previos que tienen los estudiantes sobre el proceso de envejecimiento y vejez e identificar aquellos estudiantes que libre y voluntariamente deseen participar de los encuentros extracurriculares de forma virtual, con la presencia de un Docente. Teniendo en cuenta los resultados, se realizarán 5 talleres sobre Educación Gerontológica, cada uno en un tiempo estimado entre 45 a 60 minutos, los cuales contienen los siguientes aspectos: La Gerontología y su campo de acción en el área de la salud,



PBX: + (57)(4) 569 90 90 WhatsApp: 322 569 90 90  
Sector 3, Cra. 46 No. 40B - 50 - NIT: 890984746-7  
Rionegro - Antioquia - Colombia

 [www.uco.edu.co](http://www.uco.edu.co)   @uconiano   universidad catolica de oriente

Apéndice B Recibidos de las cartas entregadas de los colegios 2



Bucaramanga, marzo 15 de 2021

Mayor  
**William Parada**  
Rector  
Colegio Militar General Santander  
Bucaramanga - Santander

*William Parada*  
15-03-21

Asunto: Permiso para realizar una sensibilización sobre el envejecimiento activo y saludable con estudiantes del grado 11°

Apreciado Mayor Parada:

Le saludamos respetuosamente, deseándole éxito en su importante labor como líder del Colegio Militar General Santander.

La Universidad Católica de Oriente por medio de la facultad de Ciencias de la Salud y el programa de Gerontología, vienen desarrollando jornadas educativas para estudiantes de colegios públicos y privados sobre el envejecimiento y el ciclo de vida.

El motivo de la presente es solicitarle amablemente, la oportunidad de realizar un encuentro directamente con usted y/o coordinador del grado 11° para presentarle el alcance y la profundidad de la propuesta, esta sería socializada con estudiantes del grado 11° la cual puede ser presencial o virtual como considere más pertinente. De aprobarse la propuesta se procederá a tener un encuentro en un horario que ustedes consideren oportuno, así mismo aprovechar el espacio, para realizar un sondeo y tener una idea acerca de los saberes previos que tienen los estudiantes sobre el proceso de envejecimiento y vejez e identificar aquellos estudiantes que libre y voluntariamente deseen participar de los encuentros extracurriculares de forma virtual, con la presencia de un Docente. Teniendo en cuenta los resultados, se realizarán 5 talleres sobre Educación Gerontológica, cada uno en un tiempo estimado entre 45 a 60 minutos, los cuales contienen los siguientes aspectos: La Gerontología y su campo de acción en el área de la salud, Tendencias poblacionales, la importancia



PBX: + (57)(4) 569 90 90 WhatsApp: 322 569 90 90  
Sector 3, Cra. 46 No. 40B - 50 - NIT: 890984746-7  
Rionegro - Antioquia - Colombia

[www.uco.edu.co](http://www.uco.edu.co) @uconiano universidad catolica de oriente

Handwritten signature and date: *Handwritten Signature*  
16-03-2021  
Recepción:  
11:45 am



Bucaramanga, Marzo 15 de 2021

Rectora:

**MG. DANNY LUZ ALGARÍN TORRES**  
COLEGIO INEM CUSTODIO GARCÍA ROVIRA  
Bucaramanga - Santander

**Asunto:** Permiso para realizar una sensibilización sobre el envejecimiento activo y saludable con estudiantes del grado 11°

Apreciada Rectora Danny Luz:

Le saludamos respetuosamente, deseándole éxito en su importante labor como líder del Colegio INEM CUSTODIO GARCÍA ROVIRA.

La Universidad Católica de Oriente por medio de la facultad de Ciencias de la Salud y el programa de Gerontología, vienen desarrollando jornadas educativas para estudiantes de colegios públicos y privados sobre el envejecimiento y el ciclo de vida.

El motivo de la presente es solicitarle amablemente, la oportunidad de realizar un encuentro directamente con usted y/o coordinador del grado 11° para presentarle el alcance y la profundidad de la propuesta, esta sería socializada con estudiantes del grado 11° la cual puede ser presencial o virtual como considere más pertinente. De aprobarse la propuesta se procederá a tener un encuentro en un horario que ustedes consideren oportuno, así mismo aprovechar el espacio, para realizar un sondeo y tener una idea acerca de los saberes previos que tienen los estudiantes sobre el proceso de envejecimiento y vejez e identificar aquellos estudiantes que libre y voluntariamente deseen participar de los encuentros extracurriculares de forma virtual, con la presencia de un Docente. Teniendo en cuenta los resultados, se realizarán 5 talleres sobre Educación Gerontológica, cada uno en un tiempo estimado entre 45 a 60 minutos, los cuales contienen los siguientes aspectos: La Gerontología y su campo de acción en el área de la salud, Tendencias poblacionales, la importancia del envejecimiento activo y saludable y otros temas que surjan producto de los encuentros realizados, en los talleres.



PBX: + (57)(4) 569 90 90 WhatsApp: 322 569 90 90  
Sector 3, Cra. 46 No. 40B - 50 - NIT: 890984746-7  
Rionegro - Antioquia - Colombia

[www.uco.edu.co](http://www.uco.edu.co) @uconiano universidad catolica de oriente

 **UCO**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

Con el propósito de que el estudiante participe activamente de los talleres, se sugiere que el Docente, brinde una nota apreciativa o un punto positivo a cada estudiante, por su participación, y sea promediada en una calificación de la asignatura que ustedes sugieran.  
Para la implementación de los talleres, se utilizará la plataforma zoom.

Agradecemos su amable atención y pronta respuesta a los teléfonos (7) 6361743 Cel. 3114422341

*Ana Cecilia Ortiz*  
Dra. Ana Cecilia Zapata  
Decana Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Católica de Oriente  
Tel: (4) 5699090 Ext. 515  
Cel. 3104602396

*Alex Fernando Marin Quintero*  
Alex Fernando Marin Quintero  
Practicante de Gerontología  
Universidad Católica de Oriente  
Tel: (7) 6361743  
Cel. 3114422341

*Ángel Miro López*  
Ángel Miro López Marulanda  
Docente e Investigador  
Programa de Gerontología  
Universidad Católica de Oriente  
Tel: (4) 5699090 Ext. 418  
Cel. 3184636431

*Reabertura de la Clínica de Gerontología  
Bucaramanga  
Marzo 16/21*

 PBX: + (57)(4) 569 90 90 WhatsApp: 322 569 90 90  
Sector 3, Cra. 46 No. 40B - 50 - NIT: 890984746-7  
Rionegro - Antioquia - Colombia  
[www.uco.edu.co](http://www.uco.edu.co) @uconiano universidad católica de oriente

### Apéndice C Consentimiento Informado 3

Título: “Cultura Gerontológica en Instituciones Educativas de la ciudad de Bucaramanga”,  
durante el primer semestre del año 2021, en los grados 11° del colegio

---

Ciudad y fecha: \_\_\_\_\_.

Yo, \_\_\_\_\_ identificado(a) con CC. \_\_\_\_\_, una vez informado(a) sobre los propósitos, objetivos y la metodología de trabajo que se llevarán a cabo en esta investigación, autorizo a Alex Fernando Marín Quintero con CC. 91015695, en calidad de representante del proyecto de investigación en mención, con el fin de recolectar información a través de la aplicación de una serie de procedimientos y técnicas de recolección de información, las cuales servirán como insumo para la recolección de datos.

Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- Los datos que se suministran a través de los procedimientos y técnicas, son de carácter confidencial y están protegidos de acuerdo a la ley 1581 de 2012. En caso que se requiera el uso de los datos, de forma total o parcial, serán usados de manera exclusiva para fines de la investigación.
- No recibiré beneficio personal y/o económico de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico en la Universidad Católica de Oriente.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas.
- Los resultados de esta investigación serán socializados en un evento académico, al cual seré invitado(a)

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

\_\_\_\_\_  
Firma

Tabla No. 4 Entrevista semiestructurada

Clase de Pregunta	Preguntas
1. Pregunta tipo demográfica / biográfico	-Colegio -Nombre -Género -Edad -Barrio en el que vive -Estrato - ¿Con que personas convives bajo el mismo techo? (Padres, hermanos, abuelos, otros familiares)
2. Pregunta tipo percepción/conocimiento	¿Qué sabes acerca del envejecimiento?  ¿Qué piensas de la vejez?  ¿Alguna vez has escuchado sobre gerontología? en caso de ser afirmativo ¿Qué sabes al respecto?  ¿A qué edad piensas que inicia la vejez? A los 40 a 49 años A los 50 a 59 años A los 60 a 79 años 80 y más años No sabe / no responde
3. Pregunta tipo de opinión / Sentimiento	¿Hasta qué edad te gustaría vivir? y ¿por qué?  Antes de los 50 años Hasta los 60 años Hasta los 75 años Hasta los 90 años Más de 100 años No sabe / no responde

	<p>¿Cómo te imaginas tu propia vejez?</p> <p>a. En mi casa disfrutando de mi pensión y mi familia</p> <p>b. Viviendo en una institución para adultos mayores</p> <p>c. Vivir enfermo y con algunas limitaciones, dependiendo de medicamentos</p> <p>d. Vivir saludable, sin ninguna enfermedad disfrutando de lo que trabajé durante toda la vida</p> <p>e. Otra opción (Cual)</p>
--	--

*Fuente: Elaboración Propia*

Enlace de la encuesta <https://forms.gle/AE3NG7KyNT524h3aA>

*Apéndice E Talleres Educativos 5*

TALLER No. 1

Tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilización y motivación (¿Cómo me proyecto para mi adultez y vejez?)</li> <li>• Aplicación de encuesta</li> </ul>
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar una sensibilización y motivación a los estudiantes del grado 11° de los colegios: Militar, Libertad Norte, INEN, de la Ciudad de</li> </ul>

	<p>Bucaramanga, que participarán en la promoción de una cultura gerontológica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar una encuesta a los estudiantes del grado 11° con el propósito de identificar conocimientos previos en relación con los temas de gerontología, envejecimiento y vejez</li> </ul>
Facilitador	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alex Fernando Marín</li> </ul>
Encuadre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 minutos se hace una reflexión, y se establecen acuerdos para realizar los talleres y los temas que se emplearan</li> </ul> <p><a href="https://www.reflexionesparaelalma.net/page/reflexiones/id/563/title/El-anciano">https://www.reflexionesparaelalma.net/page/reflexiones/id/563/title/El-anciano</a></p> <p><b>El adulto mayor</b></p> <p>Resulta que Un adulto mayor, que pasaba los días sentado en un banco, leyendo y estudiando en un parque, este parque se encontraba a la entrada del pueblo, era muy querido por todos sus vecinos y siempre contestaba con mucha sabiduría a cualquier pregunta que le hicieran.</p> <p>Un día, un joven se le acercó y le preguntó:</p> <p>–Buenos días, señor, acabo de llegar a este pueblo, ¿Me puede informar, cómo es la gente de este lugar?</p> <p>–El adulto mayor saludó amablemente al joven y le preguntó , De dónde venía– el joven le comentó de un pueblo muy lejano llevo 8 días caminando.</p> <p>–Entiendo, debes estar agotado, pero Dime, ¿Cómo es la gente allí?</p> <p>–Me bien porque la gente allí Son egoístas, envidiosos, malvados, estafadores... por eso me fui de aquel lugar en busca de mejores vecinos.</p> <p>–Lamento decírtelo, querido amigo, pero los habitantes de aquí son iguales a los de tu ciudad.</p> <p>El joven, lo saludó y le agradeció y siguió su viaje.</p>

Al siguiente día pasó otro joven, que acercándose al adulto mayor, le hizo la misma pregunta:

–Acabo de llegar a este lugar, ¿Me puedes informar cómo son los habitantes de esta ciudad? El adulto mayor lo saluda amablemente y le hace la misma pregunta

–¿Cómo es la gente de la ciudad de dónde vienes?

–Ellos son buenos, generosos, hospitalarios, honestos, son muy trabajadores... tenía tantos amigos, que me ha costado mucho separarme de ellos., pero le hice una promesa a mis padres que a pesar de tenerlo todo, buscaría nuevos horizontes. Así que el adulto mayor lo felicita y le dice hijo, Los habitantes de esta localidad también son así. el joven quedó sorprendido y feliz dándole las gracias por su ayuda, le pregunta que, si puede quedarse a vivir en esa ciudad, el adulto mayor le dio la bienvenida y le invitó a desayunar.

Un hombre que también pasaba muchas horas en la mismo parque, cuidando y arreglando los jardines, no pudo evitar escuchar las dos conversaciones y cuando el segundo joven, terminó de desayunar y se alejó, se acercó al adulto mayor y le preguntó:

–¿Cómo puedes dar dos respuestas completamente diferentes si los dos jóvenes te hicieron la misma pregunta?

–Con mucha sabiduría, el adulto mayor dice: En realidad todo está en nosotros mismos. Quien no ha encontrado nada bueno en su pasado, tampoco lo encontrará aquí. En cambio, aquellas personas que tenían amigos en su ciudad de origen, también los encontrarán aquí, porque las personas reciben aquello que ellas mismas están dispuestas a dar a los demás. es por eso que hay que dar para recibir y tu recibes de todo aquello que des, de lo que siembras recibes y recoges, pero si no siembras, nada recogerás, por eso debemos dar sin esperar nada a cambio y cuando des algo no debes darlo a conocer a los demás y Dios te recompensará en público.

- ✓ Se orienta frente a la encuesta (se da una explicación de cómo realizarla). Se les invita a continuar de las próximas sesiones de

	<p>los talleres educativos, se les explica la frecuencia, duración de cada taller y temática las cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Envejecimiento y vejez</li> <li>✓ Estereotipos de la vejez</li> <li>✓ Envejecimiento activo</li> <li>✓ Gerontología y su campo de acción</li> </ul> <p>Pautas para la participación (acuerdo con los estudiantes para que levante la mano en el momento realizar una opinión o preguntar algo)</p>
Fase inicial	<p>15 minutos</p> <p>Si el taller es presencial, se les entrega una hoja a cada estudiante que va a participar, si es virtual, se les dirá a los estudiantes que busquen un cuaderno de apuntes para que escriban según su proyecto de vida, ¿cómo se proyectan en su curso de vida? Luego de concluir el escrito, se les pregunta a cada estudiante lo que escribieron y cómo se sintieron realizando el ejercicio</p>
Fase de recolección de datos	<p>10 minutos. Se explica y se motiva a cada estudiante a participar de la encuesta, se les entrega el link, acerca de lo que perciben del término gerontología, envejecimiento y vejez. Se garantizará la confidencialidad de la identidad de los participantes y de los datos recolectados durante el estudio, según lo indicado en el artículo 8 en la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud. Los investigadores declaramos que no existen conflictos de intereses para la realización de este estudio, esta encuesta va dirigida a estudiantes de grado 11° únicamente.</p>
Plenaria	<p>15 minutos. Se socializa, entre todos, las preguntas con una presentación en PowerPoint, sobre las preguntas de la encuesta se dará una retroalimentación puntual sobre la encuesta realizada. se explicará, el trabajo que se continuará</p>

	realizando durante los próximos talleres, invitándolos a los estudiantes de que se vinculen y participen activamente.
Cierre y conclusiones	5- 10 minutos. finalmente, se efectuará una evaluación de las actividades que se realizaron, frente al escrito que se realizó y la encuesta, de cómo se sintieron, cómo les pareció, que no les gustó, si fue fácil o difícil, que otros aspectos incluirían. Se agradece la participación activa de cada estudiante y la colaboración del docente que estuvo al frente realizando el acompañamiento, se les recuerda el siguiente taller el cual lleva por título (Envejecimiento y vejez) se dará la fecha para su realización y se explica la importancia de seguir aprendiendo sobre este tema.
Resultados:  Colegio Militar General Santander 19-03-2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 47 participantes, 35 hombres y 12 mujeres</li> <li>• Hubo buena aceptación por parte de los estudiantes</li> <li>• Este taller se realizó de manera presencial, se observó que, durante el taller, los estudiantes estuvieron atentos y no hubo ninguna interrupción.</li> <li>• Hubo acompañamiento de los suboficiales del Ejército, comandantes de las compañías, durante la capacitación.</li> <li>• La reflexión, causó un impacto positivo en los estudiantes, ya que hablaba de la sabiduría de un adulto mayor y la importancia de escuchar los consejos y la experiencia que nos puede brindar.</li> <li>• Los estudiantes participaron de la actividad del proyecto de vida y tres de ellos pasaron al frente a exponer su proyecto de vida.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se envió el Link de la encuesta por WhatsApp,  <a href="https://forms.gle/AE3NG7KyNT524h3aA">https://forms.gle/AE3NG7KyNT524h3aA</a></li> </ul> <p>Se explicó sobre la confidencialidad de la información recolectada, lamentablemente, no todos los estudiantes tenían celular, sin embargo, algunos se unieron de a dos o tres y contestaron la encuesta, algunos no quisieron hacerse en grupo y prefirieron no contestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explicó luego de responder la encuesta, por medio de diapositivas cada pregunta realizada en la encuesta, los estudiantes estuvieron atentos y preguntaron, se realizó una retroalimentación, los estudiantes hicieron aportes acerca de lo que percibieron y se evaluó el taller, se les envió el siguiente Link para evaluar la encuesta:  <a href="https://forms.gle/tBk9q8AQq6k3YnKE8">https://forms.gle/tBk9q8AQq6k3YnKE8</a></li> <li>• La Evaluación del primer taller, la contestaron 31 estudiantes</li> </ul>
<p>Colegio INEM 23-04-2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 participantes, 8 hombres y 17 mujeres</li> <li>• Excelente aceptación por parte de los estudiantes</li> <li>• Este taller se realizó de manera Virtual, se evidenció que, durante el taller, los estudiantes estuvieron atentos y no se presentaron interrupciones.</li> <li>• Hubo acompañamiento por parte de la Psicóloga del colegio durante la capacitación.</li> <li>• La reflexión, fue bien recibida por los estudiantes</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes participaron de la actividad del proyecto de vida, tres mujeres, decidieron prender el micrófono y participar del proyecto de vida, con excelentes aportes para su futuro.</li> <li>• Se envió el Link de la encuesta el chat de la plataforma Zoom, se explicó sobre la confidencialidad de la información recolectada, lamentablemente, no todos los estudiantes quisieron participar solo participaron de la encuesta 2 hombres y 12 mujeres.</li> <li>• Luego de responder la encuesta, se proyectó las diapositivas sobre las preguntas realizadas de la encuesta, los estudiantes estuvieron atentos y preguntaron, se realizó una retroalimentación, los estudiantes hicieron aportes acerca de lo que percibieron y se evaluó el taller, se les envió el siguiente Link para evaluar la encuesta: desde el chat de la plataforma zoom: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://forms.gle/tBk9q8AQq6k3YnKE8">https://forms.gle/tBk9q8AQq6k3YnKE8</a></li> <li>• La Evaluación del primer taller, la contestaron 7 estudiantes</li> </ul> </li> </ul>
<p>Colegio Adventista Libertad Norte 19-03-2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 participantes, 4 hombres y 13 mujeres</li> <li>• Muy buena aceptación por parte de los estudiantes, este taller se realizó a las 6:00 am y se contó solo con media hora para dictarlo.</li> <li>• El taller se realizó de manera Virtual, durante el taller, los estudiantes estuvieron pendientes, participaron activamente</li> <li>• Durante la capacitación, hubo acompañamiento por parte de la Coordinadora Académica y la Psicóloga del colegio.</li> <li>• La reflexión, gustó a los estudiantes.</li> </ul>

- Los estudiantes participaron de la actividad del proyecto de vida, tres mujeres, decidieron prender el micrófono, luego de motivarlos a participar, finalmente lo hicieron y expusieron su proyecto de vida, en los próximos 10 años, con una buena proyección para sus vidas.
- Se envió el Link de la encuesta el chat de la plataforma Zoom, se explicó sobre la confidencialidad de la información recolectada, los estudiantes participaron de la encuesta.
- Luego de responder la encuesta, se hizo la explicación por medio de diapositivas, sobre las preguntas realizadas de la encuesta, los estudiantes estuvieron pendientes ninguno preguntó nada, se realizó una retroalimentación, los estudiantes no quisieron hablar y se evaluó el taller, se les envió el siguiente Link para evaluar la encuesta: desde el chat de la plataforma zoom:
  - <https://forms.gle/tBk9q8AQq6k3YnKE8>
  - La Evaluación del primer taller, la contestaron 17 estudiantes

Invitación y diapositivas



## Diapositivas



Registro  
fotográfico

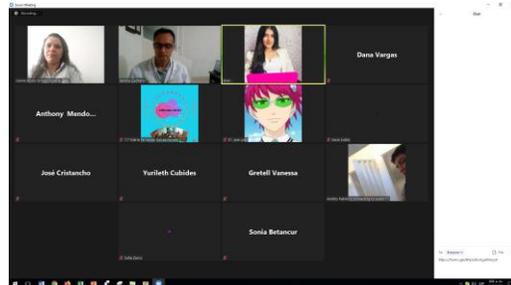
- Colegio Militar



- Colegio INEM



### Colegio Adventista Libertad



Vídeo Primera Capacitación Colegio Libertad Norte 12-06-2021

<https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhE38BgKVAurJ3iox?e=Dp5PJn>

*Fuente: Elaboración Propia*

Tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envejecimiento y Vejez</li> </ul>
Objetivo	Explicar los términos de envejecimiento, vejez y gerontología a los estudiantes de grado 11° con el propósito de diferenciar y conocer cada concepto
Facilitador	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alex Fernando Marín</li> </ul>
Encuadre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 minutos</li> <li>• Se proyecta un vídeo de sensibilización</li> <li>• Se explicará una dinámica para realizar todos a la vez, cada estudiante prenderá el micrófono y durante 10 segundos se reirán con la sílaba con la vocal A de la siguiente manera: ja ja ja, cerramos micrófonos, luego se les dirá que con la vocal E durante 10 segundos je je je, cerramos micrófonos, ahora con la vocal I ji ji ji, 10 segundos, seguimos con la vocal O 10 segundos y finalizamos con la vocal U 10 segundos. terminamos y se explica la importancia de reír en medio del estrés que se maneja en esta situación. Pautas para la participación (acuerdo con los estudiantes para que levante la mano en el momento realizar una opinión o preguntar algo)</li> </ul>
Fase inicial	<p>15 minutos</p> <p>Se proyectan las diapositivas con el tema de Envejecimiento y Vejez y se realiza la explicación</p>
Plenaria	15 minutos. Se socializa, entre todos, las preguntas que surgen después de la presentación y de la problemática que estamos presentando por el crecimiento acelerado de adultos mayores frente a los nacimientos.
Cierre y conclusiones	5- 10 minutos. finalmente, se efectuará una retroalimentación y una evaluación de las actividades que se realizaron, frente tema de envejecimiento y vejez, de cómo se sintieron, cómo les pareció, que no les

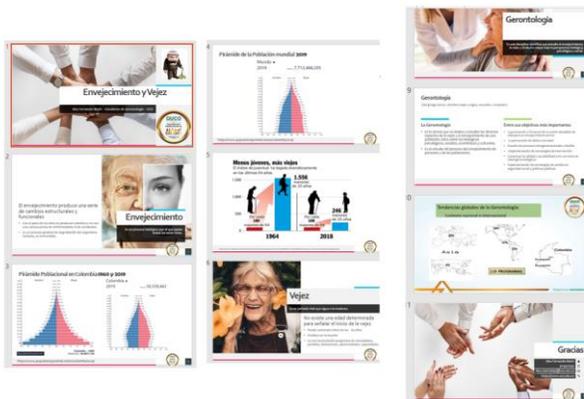
	<p>gustó, si fue fácil o difícil entender el tema, la metodología frente a los tiempos, la presentación, recursos empleados se agradece la participación activa de cada estudiante y la colaboración del docente que estuvo al frente realizando el acompañamiento, se les recuerda el siguiente taller el cual lleva por título (Estereotipos de la vejez) se dará la fecha para su realización y se explica la importancia de seguir aprendiendo sobre este tema.</p>
<p>Resultados:  Colegio Militar General Santander 16-04-2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 38 participantes, 30 hombres y 8 mujeres</li> <li>• Hubo buena aceptación por parte de los estudiantes</li> <li>• Este taller se realizó virtual, durante el taller, los estudiantes estuvieron atentos y no hubo interrupciones</li> <li>• Hubo acompañamiento de dos suboficiales del Ejército, comandantes de las compañías, durante la capacitación.</li> <li>• Se proyectó el siguiente vídeo:  <a href="https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhE5cX9QMTfj5jD_R?e=AHMwmk">https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhE5cX9QMTfj5jD_R?e=AHMwmk</a> sobre una adulta mayor que estudió en la universidad de Antioquia, termina su carrera y cumple con sus planes y finalmente muere, para los estudiantes les pareció que la adulta mayor fue una luchadora por su capacidad de realizar ese esfuerzo y que nunca es tarde para estudiar si se propone dentro del proyecto de vida.</li> <li>• Se realizó la dinámica, en la que todos los estudiantes debían prender el vídeo, abrir el micrófono y todos al tiempo comenzar a</li> </ul>

	<p>reír, había unas risas burlonas, chistosas que contagiaban a los demás y todos finalmente terminaron riendo, cambiaron el semblante de aburridos por caras alegres, luego se explicó la importancia de reír junto con todos los beneficios, y cómo en la historia había lugares para los guerreros donde los llevaban para hacerles terapia con risa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyectó las diapositivas con el tema de envejecimiento y vejez, se explicó sobre los cambios que produce el envejecimiento, la pirámide poblacional en Colombia en el año 1960 vs 2019, la pirámide a nivel mundial, un estudio que realizó la revista semana donde se explica que hay menos jóvenes y más viejos <a href="https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/segun-el-censo-la-poblacion-colombiana-envejecio-y-este-es-el-panorama/593037/">https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/segun-el-censo-la-poblacion-colombiana-envejecio-y-este-es-el-panorama/593037/</a> se explicó acerca de la vejez, que es la gerontología, las tendencias globales de la gerontología en el contexto nacional e internacional, las universidades de Colombia donde dictan la carrera, los estudiantes realizaron varias preguntas acerca de la carrera de gerontología, se hizo una retroalimentación y finalmente unas conclusiones para luego hacer la evaluación del taller que se puede visualizar en el siguiente link: <a href="https://forms.gle/yCrFKpjUsUJY6wew9">https://forms.gle/yCrFKpjUsUJY6wew9</a></li> </ul>
<p>Colegio INEM</p>	<p>Esta capacitación no se pudo dictar ya que los estudiantes se encontraban en paro, se invitaron por medio de la plataforma del colegio, pero</p>

27-05-2021	<p>ninguno asistió, con la psicóloga de la institución, decide emplear otra estrategia y pide la realización de un vídeo con el taller No. 2 de envejecimiento y vejez para subir en la página de Facebook del colegio INEM junto con el enlace de la evaluación del taller, pero no hubo respuesta por parte de los estudiantes, se adjunta el vídeo que se preparó en el siguiente link:</p> <p><a href="https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhE9B0B1mcjdH2Hro?e=ah1QgK">https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhE9B0B1mcjdH2Hro?e=ah1QgK</a></p>
<p>Colegio Adventista Libertad Norte 18-05-2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 participantes, 6 hombres y 16 mujeres</li> <li>• Excelente aceptación por los estudiantes</li> <li>• El taller se realizó de una manera virtual, los estudiantes llegaron puntuales a las 6:00 am, ya que se disponía de media hora porque a las &amp;:30 comenzaban clases.</li> <li>• La Coordinadora Académica junto con la Psicóloga, acompañaron a los estudiantes durante la realización del taller.</li> <li>• Se proyectó el siguiente vídeo: <a href="https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhE5cX9QMTfj5jD_R?e=AHMwmk">https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhE5cX9QMTfj5jD_R?e=AHMwmk</a> sobre una adulta mayor que estudió en la universidad de Antioquia, termina su carrera y cumple con sus planes y finalmente muere, se hizo una pequeña reflexión acerca del vídeo, los estudiantes no opinaron nada por el tiempo que era limitado, pero en la evaluación, algunos escribieron que el vídeo fue lo que más les gustó.</li> </ul>

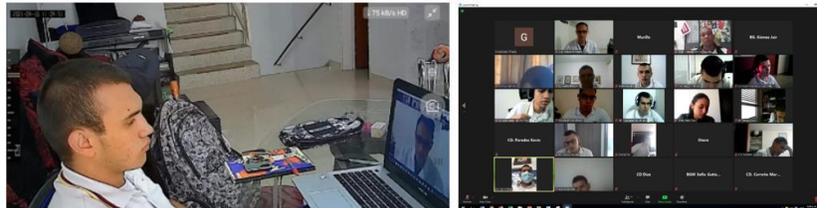
- Se realizó la dinámica, en la que todos los estudiantes debían prender el vídeo, abrir el micrófono y todos al tiempo comenzar a reír, había unas risas burlonas, chistosas que contagiaban a los demás y todos finalmente terminaron riendo, cambiaron el semblante de aburridos por caras alegres, luego se explicó la importancia de reír junto con todos los beneficios, y cómo en la historia había lugares para los guerreros donde los llevaban para hacerles terapia con risa.
- Se proyectó las diapositivas con el tema de envejecimiento y vejez, se explicó sobre los cambios que produce el envejecimiento, la pirámide poblacional en Colombia en el año 1960 vs 2019, la pirámide a nivel mundial, un estudio que realizó la revista semana donde se explica que hay menos jóvenes y más viejos <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/segun-el-censo-la-poblacion-colombiana-envejecio-y-este-es-el-panorama/593037/> se explicó acerca de la vejez, que es la gerontología, las tendencias globales de la gerontología en el contexto nacional e internacional, las universidades de Colombia donde dictan la carrera, los estudiantes realizaron varias preguntas acerca de la carrera de gerontología, se hizo una retroalimentación y finalmente unas conclusiones para luego hacer la evaluación taller que se puede visualizar en el siguiente link: <https://forms.gle/yCrFKpjUsUJY6wew9>

Invitación y diapositivas

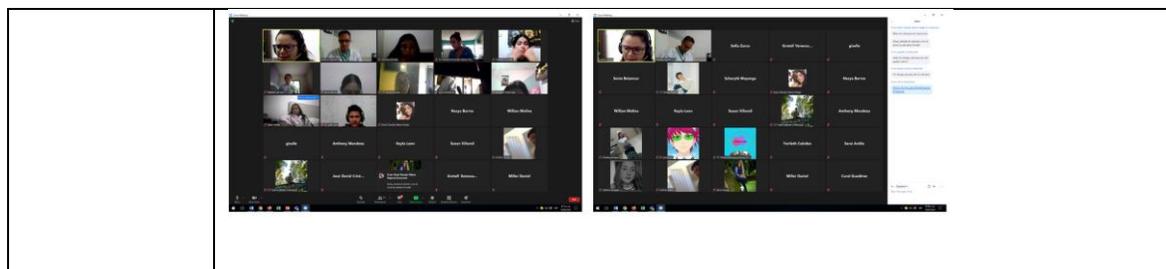


Registro fotográfico

Colegio Militar



Colegio Adventista Libertad



*Fuente: Elaboración Propia*

### Taller No. 3

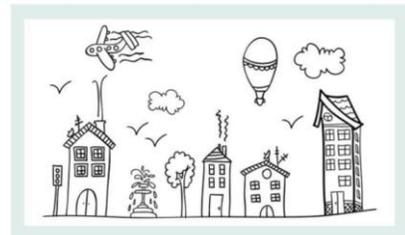
Tema	Estereotipos negativos de la vejez
Objetivo	Identificar con los estudiantes de grados 11°, los estereotipos negativos de la vejez a fin de que se construya ideas y conceptos positivos de las Personas Mayores.
Facilitador	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alex Fernando Marín</li> </ul>
Encuadre	<p>5 – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo inicial</li> <li>Presentación del taller</li> <li>Pautas para la participación (acuerdo con los estudiantes para que levante la mano en el momento realizar una opinión o preguntar algo)</li> </ul>
Fase Inicial	<p>5 minutos</p> <p>Se proyectan unas imágenes para ser analizadas y después se les pide que digan los objetos que logren acordarse y qué había en la imagen, otras imágenes para encontrar diferencias y adivinar acertijos</p>
Fase inicial	15 minutos

	Se proyectan un vídeo y las diapositivas con el tema de Estereotipos negativos de la vejez
Plenaria	15 minutos. Se socializa, entre todos, las preguntas que surgen después de la presentación y de la problemática de los estereotipos negativos de la vejez
Cierre y conclusiones	5- 10 minutos. finalmente, se efectuará una retroalimentación y una evaluación de las actividades que se realizaron, frente tema de estereotipos negativos de la vejez, si han podido identificar alguno de ellos, cómo se sintieron, cómo les pareció, que no les gustó, si fue fácil o difícil entender el tema, se agradece la participación activa de cada estudiante y la colaboración del docente que estuvo al frente realizando el acompañamiento, se les recuerda el siguiente taller el cual lleva por título (Envejecimiento activo) se dará la fecha para su realización y se explica la importancia de seguir aprendiendo sobre este tema.
Resultados: Colegio Militar General Santander 30-04-2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 48 participantes, 39 hombres y 9 mujeres</li> <li>• Se aceptó muy bien por parte de los estudiantes</li> <li>• Taller realizado de forma virtual, durante el taller, los estudiantes estuvieron pendientes de toda la información.</li> <li>• Hubo acompañamiento de un suboficial del Ejército, comandante de la compañía, durante la realización de la capacitación.</li> </ul>

- Se proyectó la siguiente imagen



Se dejó durante 10 segundos para que la visualizaran bien, se quitó y todos debían participar escribiendo en el chat o abriendo el micrófono para decir 3 objetos de los que se acordaban que se encontraban en la imagen, hubo una participación de los estudiantes. Luego se proyectó la siguiente imagen:



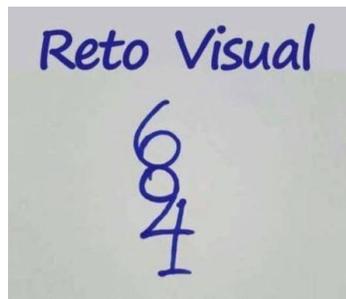
Se colocó la primera imagen durante 10 segundos, luego la segunda imagen y luego las dos para verificar las diferencias, esta actividad les gustó, porque participaron activamente, indicando cada objeto que estaba diferente.

Seguidamente, se coloca la siguiente imagen:

UNA PERSONA  
QUE NO VE SU  
ERRORS NUNCA  
VA A CAMBIAR

Se le pide voluntariamente que el estudiante que quiera leer el mensaje,

abra el micrófono, diga su nombre y lea el mensaje, un joven leyó correctamente. Por último, se proyectó la siguiente imagen:



Igualmente, se pide el favor a 2 estudiantes que digan cuantos números pueden ver y que los digan, los dos estudiantes que participaron lo hicieron correctamente. Se hizo esta actividad por qué en las recomendaciones, pidieron más actividades dinámicas y se evidencio que esta estrategia funciona muy bien para captar la atención de los estudiantes.

- Se proyectó el siguiente video:

[https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFEA7QTLj\\_CvBLh6?e=CYzopj](https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFEA7QTLj_CvBLh6?e=CYzopj)

Este vídeo se preparó explicando los estereotipos negativos, el vídeo tiene una duración de 2 minutos y medio, al terminar la capacitación se envió el vídeo por WhatsApp, para fuera compartido con la familia. Tuvo buena acogida ya que es puntual con el tema.

- Se proyecta las diapositivas y se explica el tema central con ejemplos de los estereotipos, identificando algunas formas de estereotipar al

	<p>adulto mayor. Los estudiantes participaron y dieron ejemplos de un estereotipo positivo y uno negativo, despejando las dudas acerca de este tema, adicionalmente, a pedido de los estudiantes, se explicó algunas recomendaciones de estilos de vida saludables, para prepararse para una vejez exitosa, y se habló de una buena alimentación, a base de frutas, verdura, oleaginosas, proteínas, y evitar azúcares, gaseosas, comidas chatarras, también se habló de la salud mental y de la importancia de cuidar la mente y el beneficio de dormir bien.</p> <p>Se hizo una retroalimentación y se evaluó el taller utilizando el siguiente Link: <a href="https://forms.gle/AGmBCBcAAAb99XRnD8">https://forms.gle/AGmBCBcAAAb99XRnD8</a></p>
<p>Colegio Adventista Libertad Norte 25-05-2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 participantes, 5 hombres y 11 mujeres</li> <li>• Buena aceptación de los estudiantes</li> <li>• Taller realizado de forma virtual, con una duración de 30 minutos, durante el taller, los estudiantes estuvieron pendientes de toda la información.</li> <li>• Hubo acompañamiento la Coordinadora Académica durante la capacitación.</li> <li>• Se proyectó las imágenes que se utilizaron en el colegio Militar, los estudiantes participaron activamente de la actividad.</li> <li>• Se proyectó el siguiente video: <a href="https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFKVo7wa3qGWzVhk?e=gSU1q9">https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFKVo7wa3qGWzVhk?e=gSU1q9</a></li> </ul> <p>Este vídeo se preparó explicando los estereotipos negativos, el vídeo tiene una duración de 2 minutos y medio, al terminar la capacitación se envió el vídeo por WhatsApp, para fuera compartido con la familia.</p>

Hubo buena aceptación por la explicación planteada sobre los estereotipos negativos en el vídeo y se compartió con la Coordinadora para que se enviar a los estudiantes.

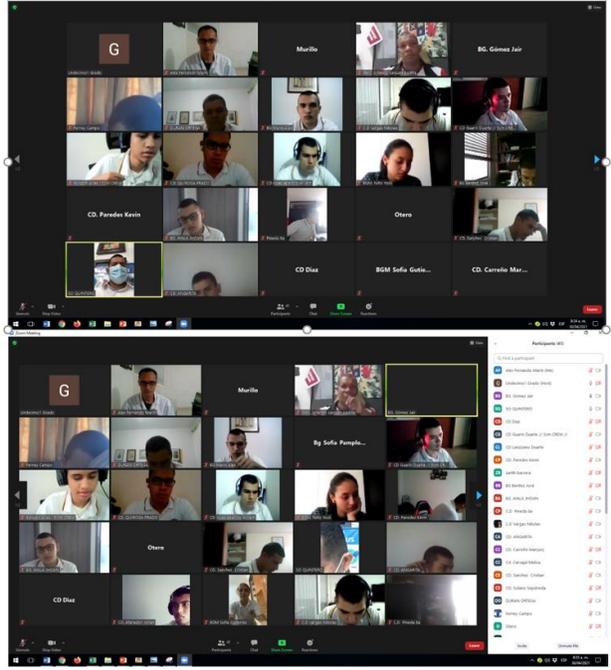
- Se proyecta las diapositivas y se explica el tema central con ejemplos de los estereotipos, identificando algunas formas de estereotipar al adulto mayor. Los estudiantes participaron y dieron ejemplos de un estereotipo positivo y uno negativo, despejando las dudas acerca de este tema. Adicionalmente, a pedido de los estudiantes, se explicó algunas recomendaciones de estilos de vida saludables, para prepararse para una vejez exitosa, y se habló de una buena alimentación, a base de frutas, verdura, oleaginosas, proteínas, y evitar azúcares, gaseosas, comidas chatarras, también se habló de la salud mental y de la importancia de cuidar la mente y el beneficio de dormir bien. Se realizó una retroalimentación puntual y se evaluó el taller utilizando el siguiente Link: <https://forms.gle/AGmBCBcAAAb99XRnD8>

Invitación y diapositivas

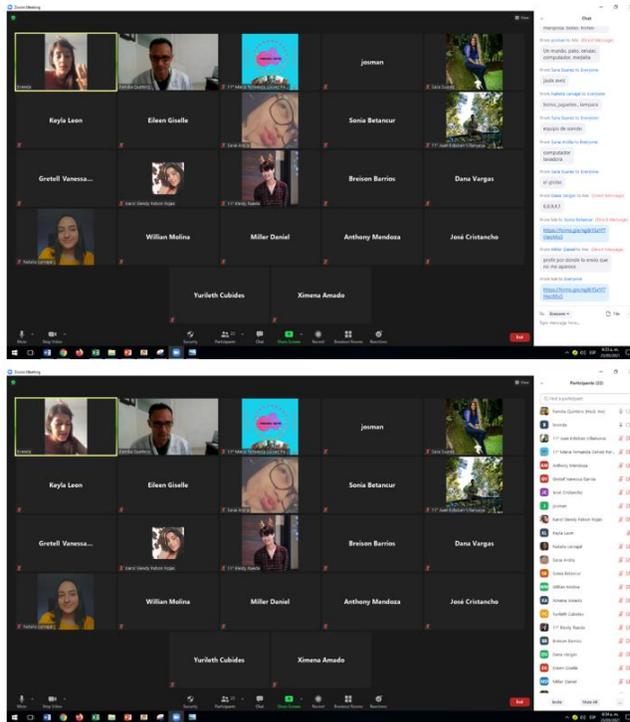


Registro  
fotográfico

Colegio Militar



## Colegio Adventista Libertad



*Fuente: Elaboración Propia*

Taller No. 4

Tema	Envejecimiento activo
Objetivo	Explicar a los estudiantes del grado 11° la importancia de conocer sobre el envejecimiento activo con el fin de tener en cuenta que la vejez, es una de las etapas más significativas del ser humano, donde la única manera de llegar a la vejez exitosa es con estilos de vida saludables.
Facilitador	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alex Fernando Marín</li> </ul>
Encuadre	<p>5 – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo inicial</li> <li>Presentación del taller</li> <li>Pautas para la participación (acuerdo con los estudiantes para que levante la mano en el momento realizar una opinión o preguntar algo)</li> </ul>
Fase Inicial	<p>5 minutos</p> <p>Reflexión <a href="https://lamenteesmaravillosa.com/tres-historias-con-moraleja/">https://lamenteesmaravillosa.com/tres-historias-con-moraleja/</a></p> <p><b>El adulto mayor con gran sabiduría</b></p> <p>Cuentan que, en una antigua ciudad, vivía un adulto mayor que era conocido en todas partes por su gran sabiduría. Al comienzo solo aconsejaba a sus familiares y amigos cercanos. Sin embargo, su fama creció tanto que el propio Alcalde de la ciudad, lo llamaba frecuentemente para consultarlo.</p> <p>Todos los días llegaban muchas personas a recibir sus sabios consejos. Sin embargo, el sabio notó que había varios que iban todas las semanas. Lo peor es que siempre le contaban los mismos problemas y luego escuchaban el</p>

	<p>mismo consejo, pero no lo ponían en práctica. Todo se había convertido en un círculo vicioso.</p> <p>Un día, el sabio reunió a todos esos consultantes frecuentes. Luego les contó un chiste tan divertido, que llevó a que casi todos se desmayaran de la risa. Después esperó un rato y volvió a contar el mismo chiste. Siguió contándolo por tres horas. Al final, todos estaban desesperados. Entonces el sabio les dijo: “¿Por qué no pueden reírse varias veces del mismo chiste, pero sí pueden llorar mil veces por el mismo problema”?</p> <p>Reflexión: Algunas veces tenemos el remedio a la mano para resolver cualquier situación que se presenta en la vida diaria, pero nos pasa lo mismo, escuchamos un concejo para que nuestra salud esté mejor y no lo colocamos en práctica, por ejemplo, si sabemos que el ejercicio es saludable y que nos ayuda a mejorar la movilidad, nos ayuda a estar más tranquilos y felices, pero a la hora de la práctica no lo hacemos y nos quejamos y nunca hacemos ejercicio, eso se le llama un círculo vicioso.</p>
Fase inicial	<p>15 minutos</p> <p>Se proyectan un vídeo y las diapositivas con el tema de</p> <p>Envejecimiento activo</p>
Plenaria	<p>15 minutos. Se socializa, entre todos, las preguntas que surgen después de los videos y la presentación del tema envejecimiento activo</p>
Cierre y conclusiones	<p>5- 10 minutos. finalmente, se efectuará una retroalimentación y una evaluación de las actividades que se realizaron, frente tema de envejecimiento activo, cómo se sintieron, cómo les pareció, que no les gustó, si fue fácil o difícil entender el tema, se agradece la participación activa de cada estudiante</p>

	<p>y la colaboración del docente que estuvo al frente realizando el acompañamiento, se les recuerda el siguiente taller el cual lleva por título (Gerontología y su campo de acción) se dará la fecha para su realización y se explica la importancia de seguir aprendiendo sobre estos temas, y se comparte un vídeo por parte elaborado por el estudiante para compartir por WhatsApp acerca del envejecimiento activo.</p>
<p>Resultados: Colegio Militar General Santander 14-05-2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23 participantes, 21 hombres y 2 mujeres</li> <li>• Excelente aceptación por parte de los estudiantes</li> <li>• Taller realizado de forma virtual, con una duración de 60 minutos, se puede decir que este fue uno de los favoritos por parte de los estudiantes del colegio Militar</li> <li>• Se realizó el acompañamiento Por parte del Suboficial del Ejército, Sargento Primero Javier Quintero, Sargento Primero Garzón, Comandantes de la Compañía Ayacucho.</li> <li>• Se contó una reflexión, para iniciar, ya que los estudiantes les gusta escuchar este tipo de historias, donde se enaltece la sabiduría de los adultos mayores en momentos de dificultades, ellos tienen la solución.</li> <li>• Se proyectó un vídeo acerca de los beneficios que se pueden llegar a adquirir en la adultez, cuando se practica una cultura de envejecimiento, logrando adquirir facultades únicas y especiales que para muchos jóvenes sería imposible realizar. Este vídeo fue</li> </ul>

	<p>emocionante para los estudiantes y los motivó a tener una preparación para envejecer con estilo.</p> <p>Link del vídeo:</p> <p><a href="https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFX0xR8Xrm3_2sZh?e=FcVihU">https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFX0xR8Xrm3_2sZh?e=FcVihU</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyectó las diapositivas, los estudiantes estuvieron atentos a la explicación de los beneficios de adquirir estilos de vida saludables y de promover el envejecimiento activo, se les explicó que no es el hecho de pensionarse y no volver hacer nada y dedicarse solo descansar, se mostró, que el envejecimiento activo, va más allá, y que se debía tener un proyecto de vida para continuar activamente hasta el último día. También se explicó la importancia del ejercicio físico, la flexibilidad, que permiten mantener el cuerpo en condiciones óptimas todo el tiempo y que nunca se debía dejar de hacer.</li> <li>• Se realizó una retroalimentación, los estudiantes hicieron retroalimentación y se motivaron a prepararse para llegar a un envejecimiento activo y saludable, cambiando algunas percepciones negativas que tenían frente al envejecimiento. Se evaluó el taller utilizando el siguiente Link:</li> </ul> <p><a href="https://forms.gle/pteZuaRTpBLZywqP6">https://forms.gle/pteZuaRTpBLZywqP6</a></p>
<p>Colegio Adventista</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 participantes, 2 hombres y 6 mujeres</li> <li>• Buena aceptación por parte de los estudiantes</li> </ul>

<p>Libertad Norte 27-05-2021</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taller realizado de forma virtual, con una duración de 40 minutos, se pidió apoyo a la Coordinadora Académica que facilitara más tiempo y permitió 10 minutos adicionales, lamentablemente, se presentó un error de comunicación y no se avisó con tiempo la fecha del taller y esa fue la razón de la baja asistencia de los estudiantes al taller, sin embargo, los que asistieron, lo disfrutaron</li><li>• En la realización del taller, hizo acompañamiento la Profesora Rocío Orrego, Coordinadora Académica del colegio Adventista Libertad Norte</li><li>• Para iniciar, se contó, una historia donde se enalteció la sabiduría de los adultos mayores y el adulto mayor siempre tiene la solución a cualquier problema que se presenta. Este tipo de reflexiones ha causado un impacto positivo en los estudiantes.</li><li>• Se proyectó un vídeo acerca de los beneficios que se pueden llegar a adquirir en la adultez, cuando se practica una cultura de envejecimiento, logrando adquirir facultades únicas y especiales que para muchos jóvenes sería imposible realizar. Este vídeo fue conmovedor para los estudiantes y los motivó a prepararse para envejecer activamente.  Link del vídeo: <a href="https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFX0xR8Xrm3_2sZh?e=FcVihU">https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFX0xR8Xrm3_2sZh?e=FcVihU</a></li><li>• Se proyectó las diapositivas, los estudiantes estuvieron atentos a la explicación de los beneficios de adquirir estilos de vida saludables y</li></ul>
--	---

de promover el envejecimiento activo, se les explicó que no es el hecho de pensionarse y no volver hacer nada y dedicarse solo descansar, se mostró, que el envejecimiento activo, va más allá, y que se debía tener un proyecto de vida para continuar activamente hasta el último día. Además, se explicó la importancia del ejercicio físico, la flexibilidad, estas permiten mantener el cuerpo en condiciones óptimas todo el tiempo y que nunca se debía dejar de hacer, los estudiantes estuvieron de acuerdo con estas recomendaciones.

- Esta capacitación quedó evidenciada en un vídeo la cual se puede visualizar en el siguiente link:

<https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFYxEHAd9iP6e0V0?e=I9IFxC>

- Se realizó una retroalimentación, pero por razones de tiempo, los estudiantes no tuvieron la oportunidad de participar, pero se motivaron a prepararse para tener un envejecimiento activo y saludable, se logró cambiar algunas percepciones negativas que tenían frente al envejecimiento. Se evaluó el taller utilizando el siguiente Link:

- <https://forms.gle/pteZuaRTpBLZywqP6>

Invitación y diapositivas



### ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La vejez, es una de las etapas más significativas del ser humano, donde la única manera de llegar a una vejez exitosa es con una preparación desde la juventud con estilos de vida saludables.

**Capacitación Virtual - Zoom**

**Colégio Adventista Libertad Norte**



Invitado:  
Alex Fernando Marín  
Facultad Ciencias de la Salud  
Programa de Gerontología  
Universidad Católica de Oriente - Antioquia

Viernes 14 de mayo de 2021  
9:00am

Unirse a la reunión Zoom en el siguiente Link  
<https://us02web.zoom.us/j/873414519347pwd=MGVRbDd0ZTNkOjlpIjRFRHhGpGZz09>



### ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La vejez, es una de las etapas más significativas del ser humano, donde la única manera de llegar a una vejez exitosa es con una preparación desde la juventud con estilos de vida saludables.

**Capacitación Virtual - Zoom**

**Colégio Adventista Libertad Norte**



Invitado:  
Alex Fernando Marín  
Facultad Ciencias de la Salud  
Programa de Gerontología  
Universidad Católica de Oriente - Antioquia

Jueves 27 de mayo de 2021  
6:00am

Unirse a la reunión Zoom en el siguiente Link  
<https://us02web.zoom.us/j/873414519347pwd=MGVRbDd0ZTNkOjlpIjRFRHhGpGZz09>

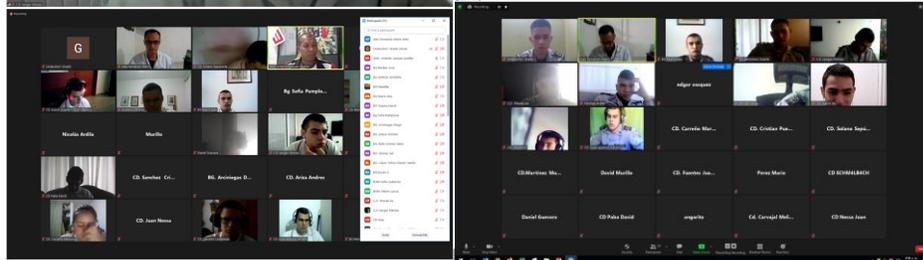
Diapositivas

The presentation consists of 20 slides, numbered 1 through 20. The content is organized as follows:

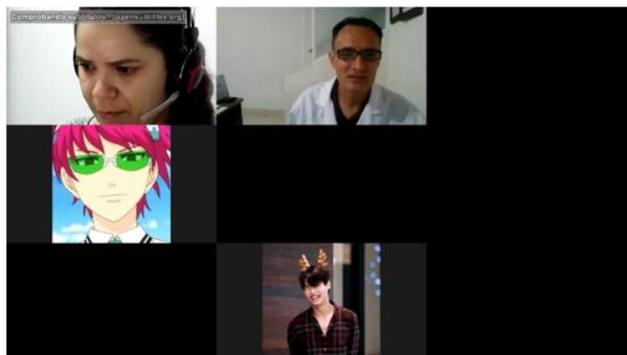
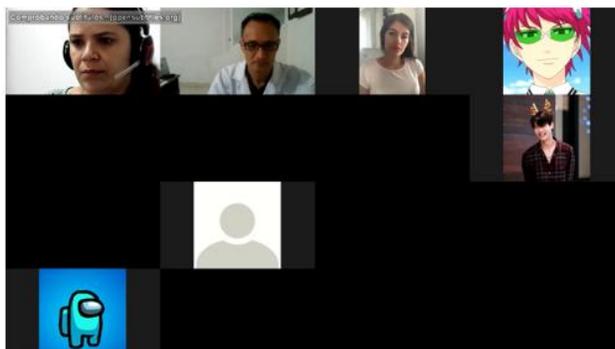
- Slide 1:** ¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO? (What is aging?)
- Slide 2:** ¿CÓMO PREVENIR LA VEJEZ EXITOSA? (How to prevent successful aging?)
- Slide 3:** PREVENIR PARA LA VEJEZ VIVIENDO EL JÓVEN (Prevent for aging by living young)
- Slide 4:** ENVEJECIMIENTO ACTIVO (Active aging)
- Slide 5:** ¿CÓMO PREVENIR LA VEJEZ EXITOSA? (How to prevent successful aging?)
- Slide 6:** PREVENIR PARA LA VEJEZ VIVIENDO EL JÓVEN (Prevent for aging by living young)
- Slide 7:** ENVEJECIMIENTO ACTIVO (Active aging)
- Slide 8:** PREVENCIÓN DE LA SALUD (Health prevention)
- Slide 9:** AMIGALGAS Y VINCULACIÓN SOCIAL (Social networks and social connection)
- Slide 10:** REALIDAD ONCOLÓGICA (Oncological reality)
- Slide 11:** OTROS FACTORES ASOCIADOS (Other associated factors)
- Slide 12:** LA PREVENCIÓN PARA LA VEJEZ (Prevention for aging)
- Slide 13:** ¿CÓMO PREVENIR LA VEJEZ EXITOSA? (How to prevent successful aging?)
- Slide 14:** ENVEJECIMIENTO ACTIVO (Active aging)
- Slide 15:** PREVENCIÓN DE LA SALUD (Health prevention)
- Slide 16:** AMIGALGAS Y VINCULACIÓN SOCIAL (Social networks and social connection)
- Slide 17:** ¿CÓMO LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO? (How to achieve active aging?)
- Slide 18:** ¿CÓMO LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO? (How to achieve active aging?)
- Slide 19:** GRACIAS (Thank you)
- Slide 20:** BIBLIOGRAFÍA (Bibliography)

Registro  
fotográfico

### Colegio Militar



### Colegio Adventista Libertad Norte



Taller No. 5

Tema	Gerontología y el campo de acción
Objetivo	Orientar a los estudiantes del grado 11° sobre la Gerontología y su campo de acción con el propósito de crear conciencia de la necesidad que tiene la gerontología en nuestra sociedad.
Facilitador	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alex Fernando Marín</li> </ul>
Encuadre	<p>5 – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo inicial</li> <li>Presentación del taller</li> <li>Pautas para la participación (acuerdo con los estudiantes para que levante la mano en el momento realizar una opinión o preguntar algo)</li> </ul>
Fase Inicial	<p>5 minutos</p> <p>Reflexión <a href="https://lamenteesmaravillosa.com/tres-historias-con-moraleja/">https://lamenteesmaravillosa.com/tres-historias-con-moraleja/</a></p> <p>Los dos amigos</p> <p>Cuenta la historia que, en cierta ocasión, dos grandes amigos decidieron hacer una travesía por el desierto. Uno confiaba en el otro ciegamente y sentían que no habría mejor compañía. Sin embargo, cuando ya estaban cansados tuvieron desacuerdos en sus opiniones.</p> <p>Del desacuerdo pasaron a una discusión y de esta a un debate encendido. La situación llegó a tal extremo, que, en un momento dado, uno de los amigos golpeó al otro. Enseguida se dio cuenta de su error y le pidió</p>

	<p>perdón. Entonces, el que había sido golpeado, escribió en la arena: “Mi mejor amigo me golpeó”.</p> <p>Continuaron el camino y más adelante se encontraron con un extraño oasis. Todavía no habían entrado en él, cuando el suelo comenzó a moverse. El amigo que había sido golpeado comenzó a hundirse. Era una especie de pantano. Como pudo, su amigo se estiró, poniendo en riesgo su vida, y lo rescató.</p> <p>Fue entonces cuando el chico que primero había sido golpeado y luego rescatado, escribió sobre una piedra: “Mi mejor amigo me salvó la vida”. El otro lo miraba con curiosidad, así que le explicó: “Entre amigos, las ofensas solo se escriben para que se las lleve el viento. En cambio, los favores se marcan hondamente, para que no se olviden nunca”.</p> <p>Reflexión: Es importante tener amigos, relacionarnos y si se cometen faltas, pedir perdón, perdonar y sanar, esas faltas se escriben en la arena para que el viento las lleve y se olviden, pero recuerda esto, los verdaderos amigos se conocen en los tiempos difíciles, en las necesidades, sufrimientos, pérdidas, enfermedad. etc. Cultiven, cuiden y seleccionen sus amistades.</p>
Fase inicial	<p>15 minutos</p> <p>Se proyectan dos vídeos uno explicando la gerontología y el otro las diferencias entre la gerontología y la geriatría, luego, se realiza la presentación de diapositivas con el tema de Gerontología y su campo de acción</p>

Plenaria	15 minutos. Se socializa, entre todos, las preguntas que surgen después la presentación del tema gerontología y su campo de acción
Cierre y conclusiones	5- 10 minutos. finalmente, se efectuará una retroalimentación y una evaluación de las actividades que se realizaron, frente tema de gerontología y su campo de acción, cuanto tiempo dura la carrera, donde la pueden estudiar, si hay alguien interesado puede llenar el siguiente link, cómo se sintieron, cómo les pareció, que no les gustó, si fue fácil o difícil entender el tema, se agradece la participación activa de cada estudiante y la colaboración del docente que estuvo al frente realizando el acompañamiento. Se les envía el link para evaluar el taller, adicionalmente, el link para los interesados que deseen saber más sobre la carrera o estén interesados en estudiar gerontología, dejando el nombre y correo electrónico para que la universidad les envíe más información acerca de la carrera.
Resultados:  Colegio Militar General Santander 21-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 participantes, 16 hombres y una mujer</li> <li>• Muy buena aceptación por parte de los estudiantes</li> <li>• Taller realizado de forma virtual, con una duración de 60 minutos, se puede concluir que produjo un impacto positivo en los estudiantes, ya que algunos se interesaron por saber más acerca de la carrera de Gerontología.</li> <li>• El acompañamiento por parte del colegio lo realizó los señores Suboficiales del Ejército, Sargento Primero Javier Quintero,</li> </ul>

Sargento Primero Garzón, Comandantes de la Compañía Ayacucho.

- Se inició con una reflexión, acerca de la importancia de tener buenos amigos y cómo identificar a los que de verdad son verdaderos amigos, esta reflexión, los motiva a valorar las amistades, cuidarlas y hacerlas crecer. La reflexión tuvo una buena aceptación.
- Se proyectó un vídeo acerca de la gerontología de 3 minutos, después otro vídeo de la diferencia entre geriatría y gerontología de 3 minutos, en los siguientes enlaces podemos evidenciar los vídeos:  
<https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFeAP48l98zhTiYf?e=weyNy1>  
<https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFhogBPQIwhjtjZl?e=cTTkMb>  
Estos vídeos, les mostraron a los estudiantes un punto de vista que les permitió entender lo que hace la gerontología y lograron ver la diferencia con la geriatría.
- Se proyectaron las diapositivas, los estudiantes estuvieron pendientes, se explicó a que se dedicaba un gerontólogo en el área de la salud, el campo de acción dentro de la investigación, en la educación, competencias específicas, el perfil profesional, el pensum académico, duración, modalidades y donde se puede estudiar la carrera, además se explicó la necesidad de gerontólogos para atender a la población mayor ya que actualmente el área metropolitana de Bucaramanga, cuenta con muy pocos

gerontólogos. Los estudiantes quedaron motivados con la información suministrada de la carrera y algunos decidieron que se enviara más información, con el fin de tener otra opción para el proyecto de vida.

- Se anexa las presentaciones en PowerPoint de los cinco talleres realizados, se puede descargar en el siguiente Link:  
<https://1drv.ms/u/s!AipGLwmjcQ1fhGG24JbeqjhlplTX?e=tr5IAL>
- Se realizó una retroalimentación, se motivó a los estudiantes a que, si no tenían una carrera en su proyecto de vida, la gerontología era una excelente opción, siempre y cuando les gustara trabajar con adultos mayores ya que uno debe hacer lo que le gusta para sentirse bien y no estudiar una carrera que finalmente se dé cuenta que no era lo que les gustaba. Se evaluó el taller utilizando el siguiente Link:

<https://forms.gle/xwRLfrJtNo1RvTEJA>

En este link, se evaluó la capacitación, adicionalmente se escribió al final de la evaluación, que si deseaban más información sobre la carrera de Gerontología que escribieran el nombre y el Email para enviar información de la universidad y de la carrera de Gerontología. Se les explicó que de pronto para el próximo año se iba a tener la carrera de Gerontología en la Ciudad de Bucaramanga.

	<p>La información de los estudiantes se envió a secretaría con copia al Profesor Ángel Miro, con el propósito de enviar información y despejar cualquier duda que los estudiantes quieran hacer o si deciden estudiar, realizar el acompañamiento durante el proceso de inscripción.</p>
<p>Colegio Militar General Santander 21-05-2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 participantes, solamente contestaron la evaluación del taller 16 estudiantes, 4 hombres y 12 mujeres</li> <li>• Excelente aceptación del taller por parte de los estudiantes</li> <li>• Taller realizado de forma virtual, con una duración de 30 minutos, se concluye un impacto positivo en los estudiantes, algunos se interesaron por saber más acerca de la carrera de Gerontología.</li> <li>• En esta capacitación, el acompañamiento se realizó por parte de la psicóloga del colegio Adventista Libertad Norte, la Dra. Brenda</li> <li>• Se inició con una reflexión, acerca de la importancia de tener buenos amigos y cómo identificar a los que de verdad son verdaderos amigos, esta reflexión, los motiva a valorar las amistades, cuidarlas y hacerlas crecer. La reflexión tuvo una buena aceptación.</li> <li>• Se proyectó un vídeo acerca de la gerontología de 3 minutos, después otro vídeo de la diferencia entre geriatría y gerontología de 3 minutos, en los siguientes enlaces podemos evidenciar los vídeos: <a href="https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFeAP48I98zhTiYf?e=weyNy1">https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFeAP48I98zhTiYf?e=weyNy1</a> <a href="https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFhogBPQIwhjtjZl?e=cTTkMb">https://1drv.ms/v/s!AipGLwmjcQ1fhFhogBPQIwhjtjZl?e=cTTkMb</a></li> </ul>

Estos vídeos, les mostraron a los estudiantes que es gerontología y cuál es la diferencia con la geriatría, Se proyectaron las diapositivas, los estudiantes estuvieron atentos, se explicó a que se dedicaba un gerontólogo en el área de la salud, el campo de acción dentro de la investigación, en la educación, competencias específicas, el perfil profesional, el pensum académico, duración, modalidades y donde se puede estudiar la carrera, además se explicó la necesidad de gerontólogos para atender a la población mayor ya que actualmente el área metropolitana de Bucaramanga, cuenta con muy pocos gerontólogos. Los estudiantes quedaron motivados con la información suministrada de la carrera y algunos decidieron que se enviara más información, con el fin de tener otra opción para el proyecto de vida.

- Se anexa las presentaciones en PowerPoint de los cinco talleres realizados, se puede descargar en el siguiente Link:
- <https://1drv.ms/u/s!AipGLwmjcQ1fhGG24JbeqjhlplTX?e=tr5IAL>
- Se realizó una retroalimentación corta, por el tiempo tan limitado, se motivó a los estudiantes a que, si no tenían una carrera en su proyecto de vida, la gerontología era una excelente opción, siempre y cuando les gustara trabajar con adultos mayores ya que uno debe hacer lo que le gusta para sentirse bien y no estudiar una carrera que finalmente se dé cuenta que no era lo que les gustaba. Se evaluó el taller utilizando el siguiente Link:

<https://forms.gle/xwRLfrJtNo1RvTEJA>

- En este link, se evaluó la capacitación, adicionalmente se escribió al final de la evaluación, que si deseaban más información sobre la carrera de Gerontología que escribieran el nombre y el Email para enviar información de la universidad y de la carrera de Gerontología. Se les explicó que de pronto para el próximo año se iba a tener la carrera de Gerontología en la Ciudad de Bucaramanga.

La información de los estudiantes se envió a secretaría con copia al Profesor Ángel Miro, con el propósito de enviar información y despejar cualquier duda que los estudiantes quieran hacer o si deciden estudiar, realizar el acompañamiento durante el proceso de inscripción.

Invitación y diapositivas

Invitación



Diapositivas

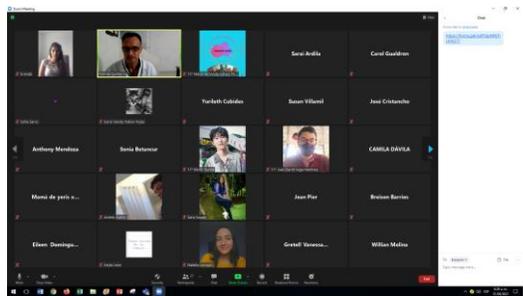


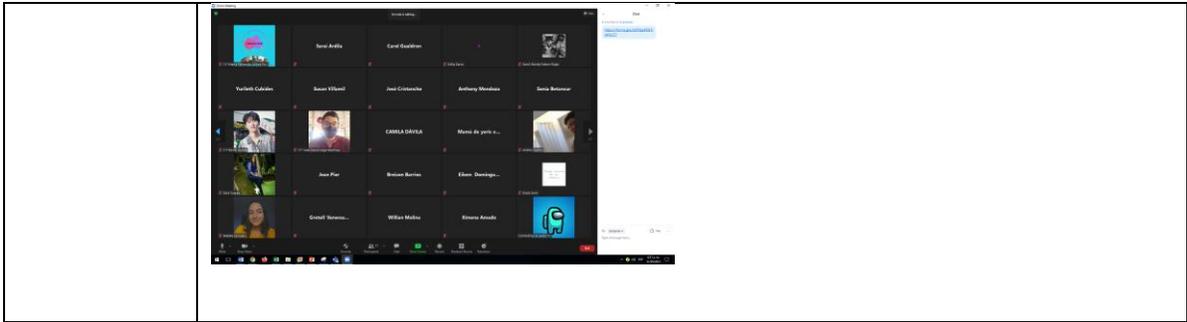
Registro  
fotográfico

Colegio Militar



Colegio Adventista Libertad Norte





Fuente: Elaboración Propia