



**UNIVERSIDAD DE LA SALLE COSTA RICA.
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

**El papel de los vínculos familiares y el aprendizaje interior de las
personas adultas mayores del Hogar larga estancia Albernia.**

**Tesis sometida a la consideración de la Facultad de Educación de la
Universidad De La Salle, como requisito parcial para optar al grado de
Doctorado en Educación**

**Aprendiente
Anthia Anori Ramírez García
Tutora
Dra. Irene Puertas Ruíz**

**San José, Costa Rica abril,
2025**

Universidad De La Salle-Costa Rica
Facultad de Educación
Doctorado en Educación

Miembros del Tribunal Examinador

Dra. Norma Calvo Cascante
Cédula 1-0686-0147
Representante Decanatura
Facultad de Educación

Dr. Gilberto Alfaro Varela
Cédula 5-0149-0053
Vicerrector Académico

Dra. Irene Puertas Ruiz
Cédula 8-0129-0088
Tutora de Tesis

Declaración Jurada

Facultad de Educación, Universidad de la Salle

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA

Yo, Anthia Anori Ramírez García, cédula de identidad número 401740021, egresada de la Facultad de Educación de la Universidad De La Salle, declaro bajo la gravedad del juramento y consciente de la responsabilidad penal del acto, que soy la autora intelectual de la tesis titulada: Fortaleciendo vínculos familiares y el aprendizaje interior de las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia.

Por lo anteriormente expuesto, libero a la Universidad De La Salle de cualquier responsabilidad, en caso de que nuestra declaración sea falsa

San José, 10 de abril de 2025

Firma _____

Facultad de Educación, Universidad De La Salle

Dedicatoria

Esta tesis doctoral la dedico a mis conexiones familiares que fortalecen de energía mi aquí y ahora, logrando potenciar mis aprendizajes. Aquellas conexiones que están en otra dimensión y me permiten percibir su energía, en especial a mi padre Juan Adalberto Ramírez Villalobos, a las que se encuentran en esta dimensión llamada (3d) y me hacen crecer día con día y guardan una importante interrelación, mi hija Tirzah de María Alfaro Ramírez, mi Madre Clara García Solís y mis abuelitos maternos y mi hermano, a los que no están tan presentes, pero forman parte de mi constelación familiar mi respeto. A los adultos mayores que compartieron esta experiencia desde la interioridad conmigo y la Universidad De La Salle por la oportunidad de crecimiento personal y profesional que me brindaron a través de todo el cuerpo académico.

Anthia Anori Ramírez García

Agradecimientos

A la Universidad De La Salle y al equipo de profesores del Doctorado en Educación, por creer en esta investigación y por mantener, a lo largo de todo el proceso, un continuo grado de motivación, colaboración y apoyo, permitiendo aspirar con éxito a este grado académico.

Mi agradecimiento también a quienes participaron como tutor y lectores, por su dedicación, guía y aportes significativos que enriquecieron esta labor investigativa.

Al Hogar de Larga Estancia Albernia, por abrir generosamente sus puertas, brindando un espacio para el enriquecimiento mutuo y mostrando siempre una disposición ejemplar durante el desarrollo del proceso investigativo.

Un reconocimiento especial a cada persona adulta mayor que participó, por su valiosa compañía, por compartir experiencias llenas de amor y por la confianza depositada en este proyecto.

Resumen Ejecutivo

Ramírez, A. *El papel de los vínculos familiares y el aprendizaje interior de las personas adultas mayores del Hogar larga estancia Albernia.*

La presente investigación se propone desde un enfoque innovador para el trabajo con adultos mayores, poniendo de manifiesto el papel fundamental de las conexiones familiares en su proceso de aprendizaje y bienestar. A través de la pedagogía de la interioridad, se diseñaron y aplicaron estrategias metodológicas fundamentadas en la pedagogía de la interioridad, con énfasis en la exploración de vivencias, reflexiones y vínculos familiares de los participantes. La investigación integró el diálogo pedagógico y herramientas de corte cualitativo como entrevistas y sistematización de experiencias, logrando una interacción activa con los adultos mayores del Hogar Albernia, que permitieron explorar la dimensión emocional y espiritual de los participantes.

Los resultados obtenidos evidencian que el papel de los vínculos familiares y como contribuye a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, favoreciendo su autonomía, autoestima y sentido de pertenencia. Esta investigación abre nuevas perspectivas para reconsiderar la educación de adultos mayores, poniendo de relieve la importancia de tomar en cuenta sus experiencias y emisiones como punto de partida para diseñar mediaciones educativas significativas.

Palabras clave: Conexiones familiares, energía en el aquí y ahora, personas adultas mayores, campos semánticos, aprendizaje, pedagogía interioridad, conexiones familiares, adultos mayores, aprendizaje significativo, bienestar emocional.

Tabla de Contenidos

Tribunal Examinador	i
Declaración Jurada	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Resumen Ejecutivo	v
Capítulo I	
Introducción	8
Antecedentes	18
Ámbito internacional	19
Ámbito nacional	33
Justificación	35
Tema, problema y objetivos	
Tema	42
Justificación del problema	43
Objetivo general	44
Objetivos específicos	44
Alcances	45
Limitaciones	48
Capítulo II	50
Sustento Teórico Conceptual	51
Capítulo III	98
Aspectos metodológicos	98
Capítulo IV	130
Análisis e interpretación de resultados	130
Capítulo V	153
Conclusiones y recomendaciones	153
Conclusiones	153
Recomendaciones	155

Capítulo VI	159
Referencias bibliográficas	159
Apéndice	

Capítulo I

Introducción

Figura 1



La energía en el aquí y ahora

Esta investigación, cuyos resultados se presentan en la modalidad de tesis, permite evidenciar la vivencia de una experiencia de acompañamiento pedagógico hacia las personas adultas mayores con o sin discapacidad. Para ello, se indaga acerca de las bases de la pedagogía de la interioridad, como la teoría que sustenta el proceso investigativo, buscando conectarnos con nuestra propia energía y la energía que se genera de las conexiones familiares, para promover espacios de aprendencia, como bien lo menciona Assmann (2002), “siendo este un proceso y experiencia de aprendizaje” (p.124), con las personas adultas mayores y considerando su contexto, este será abordado desde los principios o beneficios de la pedagogía de la Interioridad.

“...el cosmos como un todo en su energía seminal, en sus componentes elementales, puesto que es creación del espíritu; a continuación, en el mundo físico, puesto que todo cuando se mueve es movido en y por el espíritu; después en el mundo vivo, plantas y animales se ven penetrados por el espíritu y sus energías; en el ser humano...”
(Boff, 1996, p. 203)

La pedagogía de la Interioridad presenta tres bases que serán contempladas más adelante en el apartado del marco teórico, las cuales son: antropológicas, psicológicas y tradiciones espirituales. El análisis que realiza esta pedagogía permite entender que no sólo es importante comprender la relevancia del entorno en que nos desarrollamos, sino reconocer la importancia del mundo interior de cada persona.

Alonso (s.f.) nos indica que la vida misma nos envuelve en procesos que consideramos relevantes y de gran importancia, lo que sería estar, en lo que llamamos de forma popular el corre – corre de la vida y olvidamos el disfrutar la

vida misma. Se ha dejado de lado la capacidad de diálogo entre nuestro interior y la vida en la que transitamos.

Gutiérrez (2006), plantea la necesidad de reencontrarnos con nosotros mismos para lograr la convivencia desde la auto organización y de la energización, hacia el holismo, para alcanzar procesos de integración grupal o campos semánticos que se presenten como flujo de las relaciones en busca de la totalidad. Este planteamiento se entrelaza con lo que menciona el mismo autor sobre la investigación, asegura que emerge de manera inesperada, que viene desde nuestro interior, y lo compara con una hermosa danza de ideas, sentimientos, sensaciones con mucha fuerza que darán sentido a nuestra existencia; en una bella armonía de energía.

Este proceso de investigación permite pensar que los campos semánticos que se crean con la población adulta mayor se pueden pensar como un rizoma, concepto que:

no presupone un sujeto observador separado, individualizado y distinto de la realidad que observa, sino que ayuda a concebir al observador(a), o a la comunidad de observadores (comunidad de aprendizaje) como inmersos ellos mismos en una red en constante flujo y cambio, de relaciones de interdependencia, en las que las “operaciones de observación” no son algo separado o distinto e esencialmente del resto de las operaciones en que se mantiene y desarrolla vivo el entramado del rizoma total (Gutiérrez et, al 2010 p. 24).

Esta cita nos permite comprender que este proceso investigativo será un proceso no tradicional de investigación. En mi función como investigadora no seré una simple observadora, formaré parte activa del proceso en el

trabajo de campo y junto con las personas adultas mayores formaremos una comunidad de aprendizaje que podrá ser vista como una red en constante flujo e intercambio de energía desde una interdependencia que permita potenciar el aprendizaje desde la interioridad. La investigación tiene dentro de sus objetivos determinar aspectos de caracterización de la creación de esos espacios semánticos que permitirán potenciar el aprendizaje como se indicaba anteriormente.

En la etapa del ciclo de la vida que conocemos como persona adulta mayor considero que en un porcentaje alto, existe otro tipo de reconocimiento ante el proceso de la vida misma y se logra dar un mayor disfrute de lo que podemos definir como la esencia de la vida o nuestro transitar en la misma; a la vez existe una mayor evocación con las conexiones familiares hay un mayor pensar en todas esas personas que de una u otra forma han estado presentes en nuestra vida y que permiten mantener una energía estrecha.

A la vez, se puede señalar que este tema ha sido poco abordado y se considera innovador el repensarse desde las conexiones familiares para fortalecer la energía en el aquí y ahora, estas vivencias serán recolectadas y sistematizadas por medio de diferentes estrategias que permitirán potenciar aprendizajes desde la pedagogía de la interioridad, tema poco estudiado y abordado, específicamente con población adulta mayor.

Además, el acercamiento y vínculo que se pueda establecer entre mí persona como investigadora y los participantes, nos brindará el conocimiento de detalles específicos de sus experiencias de vida, las mismas serán registradas

como se menciona en el párrafo anterior y nos permitirán comprender el concepto de energía vital, vista desde el aquí y ahora y desde los complejos campos energéticos.

Además, Assmann (2002) menciona:

Las experiencias de aprendizaje son procesos emergentes de individuos, grupos e incluso organizaciones que hallaron o crearon un contexto –una ecología cognitiva- que propicia esa aparición. Las teorías pedagógicas, que se preocupan, de modo primordial o exclusivo, por los procesos de transmisión de saberes, suelen ignorar este aspecto fundamental del aprendizaje, es decir, que dicho aspecto es la aparición de estados complejos dentro de la autoorganización de lo vivo (p. 142).

Desde este punto, se rescata la idea de realizar esta investigación en la línea temática de establecer conexiones familiares fortalecedoras de energía en el aquí y ahora de las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia: Creación de espacios semánticos para potenciar el aprendizaje desde la interioridad, siendo esta una experiencia de vida personal, laboral y social.



Figura 2. Mi mayor conexión familiar "Mi padre", que me brindó grandes aprendizajes para la vida.

Esta investigación rescata también una experiencia de vida personal, al romper con paradigmas tradicionales, por el descubrimiento de nuevos procesos de investigación, desde la Complejidad, con un enfoque holístico; que permite unir mi experiencia laboral a la investigación con un grupo etario con el cual he trabajado por lo menos en los últimos 4 años en la Universidad Nacional. Y social por el impacto que pueda tener, al ser este grupo etario considerado población vulnerable, debido a las barreras que enfrentan.

Desde la Geriátrica, este tipo de estudios adquiere una importancia significativa. La población de adultos mayores enfrenta desafíos únicos en términos de salud, bienestar y participación social, y comprender estos aspectos desde una perspectiva multidimensional es fundamental para brindarles un apoyo adecuado y mejorar su calidad de vida.

Al investigar y proporcionar respuestas desde esta perspectiva, no solo se contribuye al avance del conocimiento en Geriátrica, sino que también se genera un impacto positivo en la vida de las personas mayores, al abordar las barreras que enfrentan y promover oportunidades equitativas para su bienestar y participación en la sociedad.

Es la búsqueda de sentirse más grande que el cuerpo, superar y cambiar el vacío que en algunos momentos se llega a sentir y que se expresan por medio de depresiones, vacío existencial y hasta crisis de identidad es que se busca a

través de este proceso investigativo lograr un proceso Trans-formador, gracias a mi energía y la sinergia con los otros en la creación de los campos semánticos.

En el paso por nuevas experiencias de vida y del doctorado he logrado comprender que todos en el espacio terrenal y espiritual somos energía y estas nos permite mantener una conexión o reacomodar desde el amor. La experiencia de conectar o vivir consciente en vibración positiva, en amor, con nuestras propias conexiones familiares nos permitirá tener una mayor conciencia de aprendizaje que enriquezca mi ser y permita así desde la labor pedagógica de acompañamiento enriquecer a los otros, potenciando aprendizajes desde la implementación de estrategias que logren abordar las tres dimensiones para educar desde la pedagogía de la interioridad.

Estas estrategias serán creadas o adaptadas a la población de personas adultas mayores, a través de un proceso de diálogo constante con dicha población, para sistematizar sus biografías, el trabajo de campo se desarrollará en el Hogar de larga estancia Albernia, el mismo se encuentra ubicado en San Isidro de Heredia, es una institución de bienestar social que se encarga de albergar Personas Adultas Mayores en estado de abandono, riesgo social y limitaciones físicas que les imposibilitan su independencia, en un ambiente familiar, promoviendo una atención integral para mejorar su calidad de vida.

Este hogar busca dar una atención integral a la persona adulta mayor y para ello cubre necesidades básicas de la población como lo son: el alimento, abrigo, salud física y mental. En el espacio se puede encontrar adultos mayores en condición de discapacidad y sin esta condición. El hogar brinda algunos otros

servicios de enfermería, médico geriatra, fisioterapeuta, trabajo social, psicología y terapia ocupacional.

El Hogar de larga estancia Albernia, también cuenta con una Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores, la misma se encuentra conformada por personas, familias, grupos organizados de la comunidad, instituciones no gubernamentales y estatales, que se articulan para atender el cuidado y satisfacer las necesidades de esta población para brindar calidad de vida.

Además, esta instancia tiene una gran proyección a la comunidad Isidreña, lo que permite la participación activa en todas las actividades que busca recaudar fondos para lograr cubrir los gastos de manutención, mantenimiento de las instalaciones, compra de pañales, suplementos alimenticios, cuidados especiales, entre otros.

Se espera iniciar este proceso de intercambio con las personas adultas mayores a inicios del 2024, pero también se debe contemplar la situación país que se vive en este momento (Covid) y esperar que la evolución de la situación por la nueva sepa, esto tuvo cerradas las puertas en los primeros meses del año, a continuación de brindan algunos detalles de cómo se piensa ejecutar.

Por lo que se refiere a esta investigación, se busca promover espacios de comunicación donde el diálogo y el reconocimiento del otro como legítimo otro sean pilares fundamentales. La educación se resuelve más bien en la proposición de que los seres vivos se educan (se transforman) en la

convivencia, mediante la construcción de ámbitos experienciales o la configuración de espacios de convivencia (Maturana, 2002, p. 151). En este sentido, siguiendo a Morin (2003), la educación también se constituye como un proceso en el que se reconoce la interdependencia y se fomenta una identidad colectiva que respeta la diversidad humana. Asimismo, el diálogo, entendido según Bohm (2001) como un espacio de co-creación y comprensión mutua, permite trascender las individualidades para generar una convivencia más enriquecedora y transformadora. La condición de esto consiste en que quienes conviven deben aceptarse como legítimos; es decir, deben reconocerse en su dignidad, que emana, únicamente, de su condición de existir como seres vivos. En este planteamiento está implícita la idea del reconocimiento a la diversidad, todo esto a través de que esté presente y se logre entender el diálogo como un espacio constructivo y de crecimiento, habrá espacios para este intercambio de información, la misma podrá ser recolectada por medio de diferentes instrumentos, tales como entrevistas, sistematizaciones, entre otros. A la vez la investigación se entreteje con los ejes transversales de la Universidad: Comunicación, cultura y diversidad como se menciona anteriormente, se busca la convivencia significativa hacia la coexistencia. Es la búsqueda de la posibilidad del crecimiento mutuo, del aporte de todos desde diferentes ópticas al proyecto común. Y el segundo principio son las relaciones vitales y espiritualidad, ya que como bien lo plantea el doctorado se busca promover en la comunidad educativa principios y valores que permitan la formación integral de seres humanos cultivando la sensibilidad espiritual como elemento vital para las interrelaciones que entretejen la vida. Realmente a nivel personal busco que el proceso de investigación me permita ampliar mi formación humana y

espiritual, para lograr ser un agente de cambio con capacidades que contribuyan a transformar el medio, en especial el de las personas adultas mayores.

La complejidad implica la comprensión de que las realidades sociales son sistemas dinámicos, interconectados y emergentes, donde la multiplicidad de perspectivas y la interacción entre los actores son fundamentales para la comprensión y transformación de los fenómenos sociales.

La complejidad no es caos, sino riqueza de interacciones. No es desorden, sino un orden emergente. No es aleatoriedad, sino imprevisibilidad determinada. Es el carácter no lineal de los procesos sociales lo que impide predecir, pero no entender. (Morin, 1990, p. 19).

La población adulta mayor cuenta con pocos espacios para la socialización y aquellos lugares que son residencias para ellos, en muchos momentos el ambiente que se propicia no permite que puedan expresar sus intereses y opiniones, negando la oportunidad de participación plena.

Esta participación plena de la persona adulta mayor permitirá que se establezcan nuevos significantes para los significados. Cuando nos referimos a palabra silla, no todos estamos en nuestra imagen mental pensando en la misma silla, sus características pueden ser complemente diferentes, este aspecto presente en los campos semánticos permitirá enriquecer el diálogo presente con la población adulta mayor desde la investigación y por ende también se enriquece la relación pedagógica que se establece, con esto se pretende hacer un quebranto en lo que Assmann (2002), nos menciona “somos hablados” por los campos semánticos en los que estamos insertos y que, hasta cierto punto, no

“ascienden” ya a los niveles conscientes del cerebro/mente, y, por tanto tampoco se registran de modo consciente” (p. 134), logrando así superar la presuposición.

Conviene subrayar, que se busca un acercamiento desde la pedagogía y en específico la pedagogía de la interioridad para ofrecer una alternativa que permita potenciar el aprendizaje desde la interioridad, ese yo interno, siendo esta una propuesta innovadora que centre su atención en brindar un apoyo integral a la persona adulta mayor, desde su propia esencia energía como ser total, siendo esto un apoyo para el transitar de la vida, que también permita el reconocimiento de las conexiones familiares, siendo este un apoyo para los docentes que nos mantenemos en una construcción y deconstrucción de nuestros pensamientos y paradigmas que nos hacen y nos caracterizan como profesionales en educación que buscamos transformar desde la conectividad, relaciones y contexto y en especial desde el amor visto como energía pura, considerando el todo que emerge de las interacciones y relaciones entre las partes, refiriéndonos así al pensamiento complejo.

Se puede mencionar que nuestro sistema educativo debe cobijar nuevas corrientes que atiendan a la población adulta mayor para poder dar un salto cuántico tan necesario, enseñar desde una nueva era planetaria, que sienta sus bases en pensar que somos una gran comunidad creativa y como educadores que formamos un uno con la ciudadanía del mundo debemos vivir planetariamente, siendo todos uno mismo, buscando nuestro bienestar. Que tendría que dar respuesta al bienestar de nuestro planeta.

En ese mismo sentido, la educación del futuro nos motiva a enfrentar la incertidumbre mediante principios que nos lleven a la construcción y reconstrucción del conocimiento, la lógica, lo racional y el uso de la psicología. Es importante señalar que nuestra sinceridad no es sinónimo de certidumbre (Morín, 1999).

Ahora bien, desde mi sentí – pensar - actuar, enfrentar la incertidumbre significa soltarlo, entregar todo lo que nos pasa en ese momento de caos, tener espacios de reflexión para calmar nuestra mente, cuerpo y alma; lo anterior permitirá encontrar la paz interior y volver a comenzar, es estar en el aquí y ahora.

Y como educadora quiero poder abordar la incertidumbre con las herramientas que me permitan ser un ser único en mis procesos de aprendencia con los estudiantes o población con la que se trabaje.

Antecedentes

Esta investigación abarca específicamente una de las poblaciones que se considera como menos atendida desde el ámbito educativo, esto debido a que la sociedad, históricamente, ha trabajado para asumir la educación, formación y hasta guía de los niños y jóvenes, pero no así de las personas adultas mayores, porque se mantiene una prevalencia a representaciones sociales, estereotipos y numerosos prejuicios a cerca de esta población como bien lo indica García (2007) en su ensayo.

Es evidente entonces, que para trabajar con personas adultas mayores se requiere considerar diferentes principios que se espera sean plasmados en las conclusiones de esta investigación, pero lo más importante es comprender que cada ser es integral y, por lo tanto, cada aspecto de su vida son factores que influyen en los diversos procesos que éste experimente. Es importante entender lo que sucede actualmente, la cultura en la que vivimos nos ha llevado a mirar todo el tiempo hacia afuera y por ende el modelo pedagógico que se trabaja se orienta a la adquisición de conocimientos y no en conocer el mundo en que vivimos con tanto nivel de profundidad como así queramos. Esto es posible desde una pedagogía que permita saber quiénes somos, qué queremos y hacia dónde queremos ir, como lo resalta la pedagogía de la interioridad y se explica así más adelante en el marco conceptual.

Las personas adultas mayores son parte de la esencia de esta investigación es el grupo etario que se ha escogido para el desarrollo de la temática, ya que es una población que ha mantenido cercanía con la profesión laboral y se unen otras temáticas de interés para el surgimiento del tema de la investigación. Durante los años de trabajo con esta población etaria y el pasar de cada estudiante que trabaja con dicha población, se ha percibido que la una mayor inteligencia espiritual, ya que ellos poseen la capacidad de realizar actividades improductivas: como disfrutar de una puesta de sol, contemplar una flor, escuchar una pieza musical, disfrutar sin necesidad de estar haciendo nada. Y esto es mal visto, el cuestionamiento es más bien que nuestro modo de vida a atrofiado esta capacidad, y hasta pensado que la misma educación nos ha llevado a omitirla. La Unesco en el informe Delors nos sugiere el trabajo desde cuatro pilares: aprender a conocer, aprender hacer, aprender a convivir y

aprender a ser. Pero estos dos últimos no han sido realmente abordados y la pedagogía que acá se plantea puede ser la solución.

Se reconoce la naturaleza holística de los participantes, aclarando que soy parte activa de la misma y como este proceso toma en cuenta diversas temáticas que se interrelacionan entre sí, para así comprender la significatividad de la vida desde la interioridad, en la búsqueda de encontrar en la educación el sentido a lo que hacemos y a lo que somos.

Por lo que, seguidamente se hará una descripción de investigaciones tanto internacionales y nacionales, que considero brindan un aporte a esta tesis doctoral.

Nivel Internacional

A nivel internacional se identifican varias investigaciones que justifican el tema de esta investigación. La primera de ellas es el informe de Delors (1994) de la UNESCO. Titulada "Los cuatro pilares de la educación, La Educación encierra un tesoro".

El informe nos comparte así mismo, que para el siglo XXI se darán muchos cambios ya que se le exigirá a la educación un mayor aporte en diferentes áreas, porque son la base de las competencias de futuro. Y para que esto se cumpla era necesario plasmar nuevos objetivos en la educación.

Una nueva concepción más amplia de la educación debería(sic) llevar a cada persona a descubrir, despertar e incrementar sus posibilidades creativas, actualizando así el tesoro escondido en cada uno de nosotros, lo cual supone trascender una visión puramente instrumental de la educación

(Delors, 1994, p. 91).

Como se puede constatar, este informe nos insta a reconsiderar nuestra labor pedagógica y la necesidad de un cambio paradigmático para visualizar su función en toda su plenitud, especialmente en relación con la temática del 'aprender a ser'. Esta perspectiva se vincula estrechamente con la investigación, ya que aborda el aprendizaje con la población adulta mayor desde una concepción que prioriza la interioridad y el desarrollo integral.

Este documento también comparte que la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales que en el transcurso de la vida serán para cada persona y se nombran los pilares del conocimiento: aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno; aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores.

Estos pilares considero que se deben intercalar con la pedagogía de la interioridad punto focal de la presente investigación y que será la base del trabajo con la población adulta mayor en el espacio de Albernia.

El informe plantea las siguientes conclusiones:

- La educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser.
- Aprender a conocer, combinando una cultura general suficientemente amplia con la posibilidad de profundizar los conocimientos en un pequeño número de materias. Lo que supone, además: aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- Aprender a hacer a fin de adquirir no sólo una calificación profesional, más generalmente una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Pero, también, aprender a hacer en el marco de las distintas experiencias sociales o de trabajo que se ofrecen a los jóvenes y adolescentes bien espontáneamente a causa del contexto social o nacional, bien formalmente gracias al desarrollo de la enseñanza por alternancia.
- Aprender a vivir juntos desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia -realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos -respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz.
- Aprender hacer para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. Con tal fin, no menos preciar en la educación

ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas, aptitudes para comunicar...

- Mientras los sistemas educativos formales propenden a dar prioridad a la adquisición de conocimientos, en detrimento de otras formas de aprendizaje, importa concebir la educación como un todo. En esa concepción deben buscar inspiración y orientación las reformas educativas, en la elaboración de los programas y en la definición de nuevas políticas pedagógicas.

Estas conclusiones del informe permiten evidenciar que la población adulta mayor no es nombrada dentro de las conclusiones por no ser considerada como una población que pueda aprender y aprender desde los pilares que se mencionan, debido a esto es que se retoma en esta investigación la necesidad de dar un su espacio o lugar al grupo etario dentro del proceso educativo; por ello la necesidad de implementar campos semánticos que puedan retomar los pilares que deben entrelazarse con la pedagogía de la interioridad y así brindar aprendizajes en la población adulta mayor, desde las conexiones familiares que fortalecen en el aquí y ahora.

El siguiente artículo publicado en Perú por Vásquez (2000), nos señala habla del “aquí y ahora”, bajo el título “La Relación Terapéutica del Aquí y el Ahora en Terapia Gestáltica”. Y el autor comparte que las terapias se deben llevar a cabo bajo el ahora y que la Terapia Gestáltica trabaja bajo esta relación. Se rescata la siguiente información que nos permite tener una mayor claridad sobre el tema

Todo esto significa estar en “contacto con”, es decir, estar con el propio “self”, con el propio cuerpo, con la propia respiración, con las actitudes corporales e incluso con las contracciones musculares. Según la filosofía oriental esto se llama “Centración”, que es una postura mental consistente en estar alerta de sí mismo, dejando ir el organismo, sin empujarlo ni frenarlo (p. 285).

Esto nos evoca a pensar en la espiritualidad vista como el reconocimiento y valor de mi propio ser, lo que permite un reconocimiento de mi interioridad, temática que es base en este proceso investigativo, se considera que se ha perdido la relevancia del valor de la persona como ente principal que disfruta del proceso de vida, vive la vida de forma plena, también se rescata la necesidad de retomar procesos educativos en la población adulta mayor por estar desplazada del ámbito educativo y debe ser desde un cambio de enfoque en donde el aprendizaje debe ser desde el interior y no desde los contextos en que este ser de energía se desenvuelve e interactúa.

Este autor nos expresa que nada existe excepto el “aquí y el ahora”, él ahora es el presente, de lo que me doy cuenta, ya sea llamando recuerdos y expectativas, sin pensarlo como una medición de tiempo, sino como el punto cero, es lo que el organismo está haciendo en este preciso momento. Y el pasado ya pasó y el futuro está por venir. En cuanto al futuro existe también, como un proceso de pensamiento presente, que ocurre al planificar, vivir la angustia y la esperanza en el presente por algo que aún no ha llegado.

También el artículo nos brinda una descripción orientadora del significado que tiene

Aquí y ahora significa estar enteramente en lo que se hace y no pensar en el pasado o en el futuro, olvidando el instante presente. Si no sois felices aquí y ahora, no lo seréis jamás (1) (p. 288).

Siendo este concepto un insumo importante para la investigación, es uno de los conceptos principales que se evocan en el tema y nos permite comprender la esencia del proceso investigativo que se busca con las conexiones familiares y desde dónde queremos percibir las.

Algo que llamó mucho la atención es que como cierre o conclusión se expone el siguiente principio elemental para reflexionar, “El tiempo es demasiado lento, para los que esperan demasiado rápido, para quienes tienen miedo demasiado largo, para los que sufren demasiado corto, para los que gozan, pero para los que aman... ¡El tiempo es una eternidad!” (p. 288).

Por otra parte, Guerrero (2007) en su artículo científico “La tercera edad: el derecho al aprendizaje a lo largo de la vida”, nos expresa que la edad no debe ser considerada como elemento discriminatorio para negar el acceso a la educación a personas adultas mayores. Y menciona al conocimiento como parte de los derechos humanos e indica que las barreras no deben existir para que las personas puedan continuar a lo largo de la vida con el aprendizaje.

El estudio es de tipo documental y evalúa las oportunidades educativas que tienen las personas adultas mayores, siendo un insumo relevante para esta investigación, porque nos planteamos que las oportunidades educativas por lo

menos en el país son pocas y las que están no tienen muchos años de estar brindando el apoyo al grupo etario.

Además, se analizó el marco internacional y nacional que respalda a la persona adulta mayor, panorama que es de gran aporte a la investigación y permite tener un mayor bagaje de información. La investigación se sitúa en México y expone el contexto de oportunidades educativas con las que cuentan. Es relevante indicar que muestran una propuesta de acción que permite la inclusión de la persona adulta mayor en el ámbito educativo, insumo que permite reflexionar sobre lo que busca esta investigación y si lo que buscan los objetivos específicos en su unión es contar también con alguna propuesta.

El estudio está integrado por dos etapas. En la primera se seleccionaron 11 documentos (ocho son internacionales y tres nacionales), los cuales fueron analizados para identificar los aspectos que se relacionan con el tema de estudio. Los textos son: Primera Asamblea Mundial de Envejecimiento (ONU, 1982), Segunda Asamblea Mundial de Envejecimiento (ONU, 2002), Declaración de Toronto (OMS, 2002), Carta de San José (CEPAL, 2012), Declaración de Brasilia (CEPAL, 2011), Protocolo de San Salvador (CIDH, 1988), Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948), Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015), Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2019), Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2018) y Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 (Presidencia de la República, 2019).

En la segunda etapa se realizó la revisión de la oferta de convocatorias de ingreso al nivel superior de 10 instituciones públicas para identificar si existen restricciones por edad; también se analizaron las actividades que realiza el INEA en México; y por último, se realizó un análisis de los programas universitarios para mayores con el fin de conocer tanto las actividades que ofrecen como los requisitos y las generalidades de esta oferta para las personas en las etapas de madurez y ancianidad.

Se comparte fielmente el pensar de la autora que, a través de la educación, las personas adultas mayores se mantienen activas física y mentalmente y así desarrollan un sentido de utilidad y pertinencia tanto familiar como social, dejar de pensar que son actores pasivos, bueno cuando se ven como actores.

También indica que las personas adultas mayores tienen un cúmulo de conocimientos y experiencias por aprovechar, son activas, productivas y pueden ser incorporadas a empresas y escuelas a través de programas destinados a cuidar su participación en estos espacios y formar un ambiente dignificador.

Como conclusiones el estudio presenta el análisis de las opciones educativas que tienen las personas adultas mayores y en la propuesta se muestran dos dimensiones: empoderarlos para ello realizaron un FODA y vincularlos a la parte educativa se habla de espacios en las escuelas y que puedan llevar cursos universitarios que deseen para su vida.

Esto porque la población adulta mayor que se irá incorporando serán personas con estudios de posgrados y amplia experiencia en investigación, que podrán aportar e las políticas públicas, mejorando su calidad de vida.

Un aporte importante lo presenta, Mogollón (2014) en su trabajo de investigación “Una propuesta para el mejoramiento cognitivo en el adulto mayor: Una alternativa al entrenamiento cerebral”, busca como objetivo promover una alternativa del mejoramiento cognitivo en el adulto mayor; de acuerdo con los aportes y evidencias presentadas por expertos en el área.

Además, analiza las posturas científicas a favor y en contra, en cuanto al uso del entrenamiento cerebral. Se argumenta sobre la viabilidad de esta propuesta según las evidencias empíricas presentadas por teóricos e investigadores en el campo de las neurociencias, apoyados en las modernas tecnologías de mapeo cerebral (brain scanning).

Se concluye que, a pesar de la vulnerabilidad natural del adulto en ocasión de su envejecimiento, esta propuesta hace factible su mejoramiento cognitivo, como una alternativa al entrenamiento cerebral. Atiende a la vez que gran proporción de la población mundial alcanzará la etapa de adulto mayor, en un corto lapso y se proyecta que para el 2030, que los mayores de 80 años representarán el 30% de la población en los países desarrollados y el 12% en los llamados países en vía de desarrollo, pero más alarmante es el aumento de demencia en la sociedad actual y su incremento al punto de ser denominada la epidemia del siglo.

Debido a lo anterior, ha surgido el interés en el entrenamiento cognitivo y otras intervenciones que puedan aminorar o revertir estos cambios degenerativos en los adultos mayores. Hay suficiente y basta investigación sobre intervenciones cognitivas que muestran beneficios en adultos mayores; pero también, hay autores (Conway y Getz, 2010; Morrison y Chein, 2011; Shipstead, Redick y Engle, 2012) que piensan lo opuesto, reclamando un mayor soporte empírico, de acuerdo con sus trabajos de investigación y reciente bibliografía en memoria de trabajo (work memory), donde concluyen, en sus investigaciones, que muchos de estos programas de entrenamiento cognitivo tienen limitada eficacia en el mejoramiento de habilidades cognitivas.

El objetivo de este trabajo es analizar las diferentes posturas que sustentan neurocientíficos investigadores en cuanto al entrenamiento cerebral, sus implicaciones en el contexto donde se desarrolla y aplica, así como proponer una alternativa para el mejoramiento cognitivo en el adulto mayor, más allá del entrenamiento cerebral.

Como reflexiones finales se incluye los beneficios del entrenamiento cerebral. Porque existe un gran bagaje de investigaciones que respaldan la información y en población adulta mayor, por esto mismo rescato la importancia de desarrollar temas de investigación como el que plantea esta tesis doctoral, para fomentar el aprendizaje en la población adulta. Se mantiene discrepancias al respecto, pero son puntos donde se proponen mantener el debate, aunque el autor menciona evidencias sobre la existencia de alternativas al entrenamiento cerebral (o complementarias) que potencian una real estimulación cognitiva (tal

como incremento de masa cerebral, regeneración neuronal) con repercusiones en la salud física de la persona adulta mayor.

Por su parte Escobar y Gómez (2018) desarrollan un ensayo titulado “Método andragógico: pilar fundamental de la enseñanza en la educación superior”, menciona temas relevantes para el proceso de investigación y aborda la temática de educación indicando que es un proceso complejo y de múltiples aristas que involucra la participación de sujetos con el fin común de formar a las personas en función de objetivos del Estado, transmitiendo los valores y principios del momento histórico.

El ensayo toca un tema que si bien es cierto no es prioridad para la investigación pero tiene un porcentaje de enlace, esto porque comenta sobre la educación universitaria y creo que la investigación servirá de insumo para el estudiantado del curso de Praxis 4: Apoyos educativos para adultos y adultos mayores de la universidad nacional, el mismo es impartido por mi persona desde el eje de mediación pedagógica y otra académica que se responsabiliza de la parte de investigación, ambas buscamos siempre desarrollar el curso sin hacer separaciones entre estos ejes es un curso colegio y esta investigación podrá aportar al curso y a los estudiantes en formación.

La educación universitaria sirve para constituir a los individuos que requiere el Estado a fin de preservar los valores establecidos y fomentar el desarrollo de la nación. En este sentido, la educación universitaria debe adaptarse a los retos del cambiante entorno y de la influencia externa debido a la globalización. Es allí donde las técnicas, procedimientos y estrategias

seguidas por los docentes tienen que promover la interacción de los estudiantes en la búsqueda del conocimiento por medios propios y en concordancia con el entorno; y al ser el participante un adulto, las estrategias deben estar ligadas a este grupo etario, siendo la Andragogía el elemento clave. El interés del proceso andragógico es maximizar el aprendizaje individual, pero al mismo tiempo el aprendizaje de los otros, creando un ambiente armónico de trabajo entre docente y estudiante, considerando relevante el tema de la investigación porque permite ampliar las estrategias de atención para la población adulta mayor.

El enfoque andragógico pone al estudiante en este caso adulto mayor en una posición de relevancia y las actividades deben girar en torno a él, permitiendo una enseñanza hacia la vida, que se pretende atender desde la interioridad.

El modelo andragógico presenta características particulares: flexibilidad, pues los estudiantes adultos por sus necesidades familiares y económicas necesitan lapsos de aprendizaje que vayan acorde con sus aptitudes y destrezas; horizontalidad, ya que el docente facilitador y los estudiantes comparten características similares como la adultez y la experiencia; participación, es necesaria debido a que el estudiante no solamente es un simple receptor, sino que es capaz de interactuar con sus compañeros para intercambiar experiencias y mejorar la asimilación del conocimiento, cuando el participante se involucra en su proceso de aprendizaje forma parte activa de ese proceso.

El documento expone diferentes tipos de modelos andragógicos y rescata el pensamiento de Paulo Freiré que el adulto debe transformarse en un

investigador crítico en diálogo con el educador y por ende se necesita conocer los postulados que la rigen como ciencia:

1. El autoconcepto del adulto: el adulto es una persona autodirigida.
2. La acumulación de experiencias previas: estas experiencias se convierten en un recurso importante en el entorno educativo.
3. La disposición del aprendizaje por parte del adulto: este se motiva a aprender si puede relacionar lo aprendido con sus funciones sociales.
4. La aplicación del conocimiento: el adulto desea su aplicación inmediata mediante la resolución de problemas.

Así como principios los cuales serían: la necesidad de saber (necesita saber por qué necesita aprender algo antes de emprender el aprendizaje y cómo puede utilizarlo en su vida real), autoconcepto (tiene un concepto de sí mismo, de persona auto dirigida y autónoma), experiencia (llegan a la actividad educativa con gran volumen y diferente calidad de experiencia que los jóvenes), disposición para aprender (aprender las cosas que necesitan saber para ser capaces de hacer frente efectivamente a situaciones de su vida real), orientación al aprendizaje (está centrada en la vida, la tarea o el problema) y la motivación. Con respecto a los postulados y principios de la andragogía como ciencia esperaba encontrar alguna similitud con la pedagogía de la interioridad o que se logre un entramado de información que permita comprender ambas dinámicas dentro del proceso de aprendizaje para el adulto mayor.

En cuanto a la pedagogía de la interioridad encontramos al autor Garce (2019), con su escrito “La necesaria pedagogía de la interioridad”, el cual nos indica que esta pedagogía se encuentra evolucionando como un paradigma educativo y el

artículo busca dar un breve análisis de la situación actual de la educación de la interioridad para propiciar un dialogo entre pedagogía y espiritualidad.

Se indica que desde hace años se menciona de la educación de la interioridad en ámbitos educativos. En 2004 se publicó un libro titulado *La interioridad como paradigma emergente*, que es el referente más importante, aunque ya podemos encontrar dos publicaciones que respaldan la temática. Además, comenta de proyectos de educación de la interioridad que se han generado en varias instituciones educativas (proyecto HARA en La Salle, proyecto en la Compañía de María, Zugar en el colegio Veracruz, Quéreb en los Maristas, entre otros) y en los que las intuiciones originarias han puesto en marcha innovadoras propuestas que no solo forman parte de programas colegiales, sino que vertebran ya proyectos educativos de manera global.

Nos regala el concepto de interioridad como matriz del compromiso con la justicia y la transformación social; el paradigma de la educación de la interioridad se propone cultivar la construcción de ese sujeto desde un interior que puede madurar de manera más sólida asumiendo con responsabilidad la oportunidad educativa de la interioridad. La misma insiste en el aprender a ser y aprender a convivir; toca cultivar la competencia de autonomía e iniciativa personal, la conciencia y sus expresiones, de la que brota la responsabilidad social y la competencia cívica y ciudadana; y toca cuidar en mayor medida la inteligencia existencial o espiritual, la emocional y la dimensión intrapersonal. Todo ello está vinculado precisamente al paradigma de la educación de la interioridad.

El descubrimiento de la dimensión interior y la experiencia espiritual, desde el autoconocimiento al autoconcepto, constituye un camino necesario en la construcción de la personalidad.

Se plantea la necesidad del diálogo entre pedagogía y espiritualidad, todavía pendiente, para poder contribuir a integrar esta dualidad entre interioridad y exterioridad. Comprender bien la pedagogía de la interioridad, puerta de la espiritualidad, nos proporciona un horizonte de sentido. En este sentido Graces (2019) cita a Dewey cuando afirma que “algunas pedagogías de la espiritualidad ven como el principal efecto de la educación se cristaliza al llegar a una vida plena de sentido” (p. 1).

Y como conclusión de este apartado se puede decir que este paradigma de la educación de la interioridad es una matriz donde otros aprendizajes y vivencias pueden echar raíces y ayudar a la persona a descubrir y cultivar el sentido de su existencia. También, expone a la educación de la interioridad como condición indispensable para lograr gestar en la persona los compromisos éticos, espirituales y religiosos capaces de dar visión de identidad personal superando la dualidad entre interioridad y exterioridad.

Nivel Nacional

En Costa Rica, varias investigaciones como la de Figueroa Pacheco, Jessica (2023). Titulada: *Proceso de alfabetización dirigido a adultos mayores del Centro Diurno de la Tercera Edad Fuente del Saber en el área de Tres Ríos de Cartago: Experiencia pedagógica considerando los aportes de la geragogía.*

Universidad Nacional, Costa Rica. Este estudio se fundamenta en la gerogogía, adaptando procesos de enseñanza a las características vitales de los adultos mayores, promoviendo su dignidad y participación activa en el aprendizaje. También la investigación de González Gómez, Rita Vanessa (2023). *Uso, acceso y motivación de las personas mayores hacia las tecnologías de la información y comunicación*. Anales en Gerontología. Este estudio nacional analiza cómo las personas adultas mayores en Costa Rica se relacionan con las tecnologías de la información, destacando la necesidad de inclusión digital para fomentar un envejecimiento activo. Además, se encuentra a Rojas Núñez, Esteban (2015). *Modelo de enseñanza-aprendizaje para personas adultas mayores atendidas por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor*. Universidad Nacional, Costa Rica. La investigación propone un modelo educativo adaptado a las necesidades de las personas adultas mayores, enfatizando un proceso continuo y dinámico que se ajusta a las tendencias educativas y requerimientos sociales. Otra de las investigaciones es la de Fernández Chaves, Jaime José (2015). *Estimulación cognitiva en personas adultas mayores y sus beneficios en la construcción de la identidad de la vejez*. Universidad de Costa Rica. Este estudio explora cómo la estimulación cognitiva contribuye a la construcción de la identidad en la vejez, abordando aspectos psicológicos y sociales del envejecimiento. Se encontró una ponencia también relacionada al trabajo con población adulta de León Fernández, Maribel et al. (2009). *Construyendo aprendizajes significativos para un envejecimiento y una vejez saludables, a partir de la integración de 4 universidades estatales: el caso de Costa Rica*. Universidad Nacional, Costa Rica. La ponencia destaca la labor interuniversitaria e interdisciplinaria para promover un envejecimiento saludable mediante aprendizajes significativos. Y para finalizar estos ejemplos de procesos relacionados a la investigación también

se pueden encontrar artículos como el de Casasola-Rivera, Wilmer (2023). *Educación y funcionalidad social de las personas adultas mayores: hacia una neuropsicoandragogía integradora*. Instituto Tecnológico de Costa Rica. El artículo propone una neuropsicoandragogía que integra aspectos neuropsicológicos y psicoeducativos para abordar el aprendizaje en adultos mayores, considerando su funcionalidad social.

Todos los ejemplos anteriores han abordado temáticas relacionadas con adultos mayores y el aprendizaje, aunque la integración de conceptos como la energía, el "aquí y ahora", y la interioridad es limitada. A continuación, se destacan algunos estudios y programas relevantes:

Un estudio desarrollado por el Instituto Tecnológico de Costa Rica en 2014 y publicado como tesis en 2015 (Fernández Chaves, 2015) analiza los beneficios de la estimulación cognitiva en adultos mayores para reforzar su identidad y bienestar en la vejez. Este estudio enfatiza la importancia de trabajar aspectos psicológicos y sociales para mejorar su calidad de vida.

Estos ejercicios de estimulación cognitiva apoyan al adulto mayor según esta investigación a mantenerse en el "aquí y ahora" siendo una base importante para la investigación presente.

La Universidad Nacional, a través del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) (Fernández, 2019), ha trabajado en iniciativas educativas intergeneracionales. Estas experiencias buscan construir aprendizajes significativos y fortalecer el vínculo entre generaciones desde un enfoque de vida integral y comunitaria. Esta iniciativa permite contemplar

acciones de trabajo que acrecientan el desarrollo o creación de campos semánticos.

El Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) se enfoca en promover el aprendizaje a lo largo de la vida, con proyectos educativos que incluyen el desarrollo personal y la integración social, aspectos que indirectamente pueden relacionarse con el trabajo desde la interioridad.

A nivel nacional además contamos con el II informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica 2020, (Universidad de Costa Rica et al., 2020), el cual brinda información pertinente que atañe a la investigación considerando como prioritarios el capítulo 7 y 8.

En el capítulo 7 podemos encontrar la descripción de los principales hallazgos de investigaciones que ofrecen evidencia sobre imágenes positivas y negativas que tienen los costarricenses sobre la vejez.

En lo positivo, las personas mayores son consideradas como símbolos de madurez y respeto. Por otro lado, se reportan mitos que asocian el envejecimiento con el deterioro físico, pérdida de belleza, abandono, sufrimiento y dependencia. Estas percepciones son más fuertes entre personas más jóvenes.

El informe propone estrategias que permitan revertir los mitos sobre la vejez y valorar a la persona mayor en el marco de una sociedad más inclusiva.

Se reconoce que estas estrategias deben empezar desde la Educación General Básica, para fomentar las relaciones intergeneracionales y preparar a los jóvenes para los cambios a través del curso de vida. No obstante, hay evidencia de que, el docente en su mayoría desconoce la existencia de este tipo de programas de educación para la vida cotidiana.

Y con respecto del documento supra indicado previamente, se nos informa sobre las organizaciones de bienestar social surgen para atender las necesidades de grupos vulnerables de la población de 65 años y más. En el contexto de la Costa Rica del siglo XXI, el Estado –especialmente a través del CONAPAM– ha impulsado diversas políticas públicas dirigidas a apoyar a las personas adultas mayores y a las organizaciones que les brindan atención. Una de las principales iniciativas en este sentido fue el “Programa de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores”, conocido también como la “Red de Cuido”, promovido con fuerza a partir de la década de 2010. Sin embargo, en años recientes, se ha señalado un deterioro en las condiciones y el alcance de estos programas, lo cual ha generado preocupaciones sobre su sostenibilidad y efectividad en la actualidad.

El capítulo describe las distintas modalidades de organizaciones de bienestar social para la atención de la persona mayor: los hogares de larga estancia, los albergues, los centros diurnos, y los programas de atención domiciliaria. Siendo este un referente importante para comprender la dinámica del lugar que será el espacio del trabajo de campo el Hogar de larga estancia Albornia, así como el centro diurno.

Justificación

La investigación parte del desconocimiento que se tiene acerca de cómo se fortalecen los vínculos familiares y el aprendizaje interior de las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia.

La sociedad nos ha enseñado a aprender del entorno, a mirar hacia afuera, pero esta investigación quiere que pensemos más en aprender a conocer de nosotros mismos, conocer ese mundo interior, ese que nos permite crecer en la vida. Esta orientación hacia el aprendizaje interior se contrapone a la tendencia predominante en la sociedad, que nos enseña a aprender del entorno y mirar hacia afuera (Boff, 2002). Esta investigación busca promover un cambio en esta perspectiva, fomentando la reflexión sobre el autoconocimiento y el mundo interior como vías para el crecimiento personal.

Autores como Maslow (1943) han destacado la importancia de satisfacer las necesidades de autorrealización, que incluyen la exploración y comprensión de uno mismo. Además, Rogers (1961) ha enfatizado el papel del autoconocimiento y la autenticidad en los procesos de aprendizaje y crecimiento personal. Desde una perspectiva más amplia, Boff (1996) subraya la importancia de reconectarnos con nuestra interioridad como parte del desarrollo humano integral, lo cual permite interpretar que el aprendizaje desde la interioridad también puede ser un eje fundamental en los procesos formativos de las personas adultas mayores.

La obra de Boff, "El cuidado esencial", aborda la ética de lo humano y la importancia de la compasión, aspectos que también se relacionan con el proceso de aprendizaje desde la interioridad y el cuidado de uno mismo y de los demás (Boff, 2002). Por lo tanto, estas perspectivas respaldan la idea de que una pedagogía que reconozca y fomente el aprendizaje desde la interioridad puede ser transformadora tanto a nivel individual como social (Boff, 2002).

¿Por qué nuestra educación no nos ha enseñado a aprender desde nuestro propio interior?, ¿será que se logra gestar en la educación un proceso transformador que nos permita conocer una pedagogía que logre alcanzar este objetivo?

Sobre el tema, Capra (1998) en su obra el punto crucial, presenta una estructura conceptual que ayuda a vincular las partes para lograr "... que los distintos movimientos se fusionen y creen una potente fuerza orientada a la transformación social" (p. 9). Ya que la gravedad y extensión global de la crisis actual indican que si el cambio se da estaremos frente a una transformación de dimensiones sin precedentes, un punto crucial, giro decisivo para todo el planeta (Capra, 1998).

Se observa claramente que, la sociedad del consumismo nos dicta que entre más posesiones materiales se posean, el conocerlo todo y tenerlo todo es lo importante, pero aun así las personas manifiestan sentir un vacío, será que realmente necesitamos pensar más en nosotros mismos, en las relaciones que tenemos con los otros y en lo que es valioso para cada uno como ser de energía que se es, Capra (1998), define la crisis que pasaron los hombres de ciencia

cuando exploraron el mundo atómico y subatómico, desde la intelectualidad, la parte emocional y hasta existencial, pero obtuvieron una recompensa la obtención de conocimientos profundos de la naturaleza de la materia y de sus relaciones con la mente humana.

Significa entonces, que la sociedad del consumismo nos bombardea con la idea de que acumular posesiones materiales y conocerlo todo es lo más importante. Sin embargo, a pesar de esta búsqueda constante, muchas personas experimentan un vacío interior. Esto plantea la cuestión de si realmente necesitamos dirigir nuestra atención hacia nosotros mismos, nuestras relaciones con los demás y lo que realmente valoramos como individuos de energía consciente.

A lo largo de los planteamientos hechos por Capra (1998) aborda este tema al describir la crisis enfrentada por los hombres de ciencia cuando exploraron el mundo atómico y subatómico. Esta crisis abarcó aspectos intelectuales, emocionales y existenciales. Sin embargo, a través de esta crisis, los científicos obtuvieron una recompensa invaluable: un conocimiento profundo de la naturaleza de la materia y de sus interacciones con la mente humana.

Este enfoque nos lleva a reflexionar sobre la importancia de explorar nuestro mundo interior y nuestras conexiones con el entorno. La búsqueda de significado y plenitud no puede limitarse únicamente a la acumulación de bienes materiales o conocimiento superficial, sino que requiere una comprensión más profunda de nosotros mismos y de nuestro lugar en el universo (Capra, 1998).

Por lo que se afirma que la sociedad actual también sufre una crisis, la podemos ver reflejada en las constantes noticias poco positivas alrededor de las diferentes interconexiones, la crisis energética, de asistencia médica, contaminación y otros desastres ambientales, así como violencia y criminalidad creciente en la sociedad. Consecuencia de la visión mecanicista la ciencia newtoniano-cartesiano de la hablan los párrafos anteriores; por ello necesitamos dejar de pensar y ver las cosas desde sus interconexiones y trabajar una perspectiva ecológica, con un nuevo paradigma, que emerge de una transformación de nuestros pensamientos, percepciones y valores.

Se debe iniciar comprendiendo la teoría de sistemas, o integral como lo indica Capra (1998), para poder avanzar sobre la vida en sí misma, la mente, la conciencia y la evolución, desde un enfoque holístico de la salud y la enfermedad; integrando los enfoque orientales y occidentales de la psicología y psicoterapia, con una nueva estructura conceptual de la economía y la tecnología y la perspectiva ecológica y feminista que es espiritual por naturaleza, será la gestora de los cambios en las estructuras sociales y políticas.

Siendo la inteligencia espiritual parte importante del cambio, pues es la inteligencia espiritual “la que nos otorga la capacidad de todo ello, así como realizar actividades improductivas: como disfrutar de una puesta de sol” (Alonso, s.f., p. 7); esto nos revela el disfrute de las cosas sin necesidad de estar haciendo algo, la educación nos ha preparado más para “hacer”, que para “ser” y “sentir”.

Vivimos en un mundo que nos fragmenta y el reto es alcanzar el objetivo de poder mirar hacia adentro y a eso llamaremos Interioridad que

es la posibilidad que todos tenemos de mirar hacia adentro, de “ser” y de conocer como personas, de ser lo que somos en lo profundo de nosotros mismos. Tiene que ver con el reconocimiento personal, con el descubrimiento de nuestro ser más íntimo y con el vivir la relación con todo nuestro entorno. (Alonso, s.f. p.36)

Logrando seres más holísticos, seres que piensan, sienten, intuyen, y experimentan sin necesidad de la influencia del entorno, permitiendo nuevos procesos desde la educación de la interioridad que “puede y quiere ser una contribución a compensar el racionalismo imperante en nuestras aulas, intentando ayudar a recuperar en el ser humano aquello que nunca hubiera debido perder, el contacto con su propia esencia” (Alonso, s.f. p. 101).

Es probable que la investigación permita innovar y hacer un enlace entre la pedagogía de la interioridad y la población adulta mayor, dando una perspectiva de la mediación pedagógica que se puede desarrollar desde la multidisciplinariedad. Siendo esta investigación conveniente para fortalecer procesos en la educación de la persona adulta mayor, ya que la sociedad ha venido dejando de lado el derecho que este grupo etario mantiene a la educación de forma continua, al aprendizaje de la vida de forma constante, logrando así responder a un derecho que tienen la población y que en el contexto actual no se ha sufragado. La investigación permitiría cubrir una necesidad presente a nivel educativo en la sociedad con respecto a la atención de la población adulta mayor.

La terapia Gestalt se centra en el concepto del "aquí y ahora", que es una parte fundamental de su enfoque terapéutico. Esta perspectiva sostiene que el

presente es el punto focal de la experiencia humana, y que la conciencia plena y la integración de las experiencias presentes son esenciales para el crecimiento personal y el cambio terapéutico.

En la terapia Gestalt, se alienta a los individuos a que se centren en su experiencia inmediata, reconociendo y aceptando lo que están experimentando en el momento presente. Esto implica prestar atención a las sensaciones físicas, emociones, pensamientos y patrones de comportamiento que surgen en el momento presente, sin juicio ni interpretación.

El "aquí y ahora" en la terapia Gestalt también se refiere a la idea de que el pasado y el futuro son construcciones mentales que pueden influir en nuestra experiencia presente. Sin embargo, el enfoque terapéutico se centra en cómo estas construcciones se manifiestan en el momento presente y cómo pueden ser exploradas y trabajadas en el contexto de la sesión terapéutica.

A través de técnicas como la atención plena, la experimentación vivencial y el diálogo socrático, la terapia Gestalt facilita la toma de conciencia y la comprensión de los patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar interfiriendo con el bienestar y el crecimiento personal. Al estar plenamente presentes en el "aquí y ahora", los individuos pueden explorar nuevas formas de relacionarse consigo mismos y con los demás, promoviendo así la autenticidad, la autoaceptación y el cambio terapéutico (Perls, 1973).

No olvidemos que son pocos los estudios de investigaciones

desarrolladas en esta temática, Fortaleciendo vínculos familiares y el aprendizaje interior de las personas adultas mayores del Hogar larga estancia Albernia, de igual forma en específico con población adulta mayor, lo que enmarca a la investigación dentro de un valor teórico importante. Ayuda a atender o comprender nuevos enfoques que permiten la atención de la población adulta mayor para lograr aprendizajes, pero aprendizajes para la vida, comprendiendo que el adulto mayor decide que es lo que quiere aprender, con la investigación se quiere compartir la esencia del trabajo desde la interioridad, logrando alcanzar el objetivo del reconocimiento de mi ser.

Es importante destacar que existen pocos estudios e investigaciones que se centren específicamente en este tema, lo que resalta la relevancia teórica y práctica de esta investigación. Al explorar cómo las conexiones familiares pueden fortalecer la energía en el presente de los adultos mayores, y cómo esto puede influir en su capacidad de aprendizaje desde una perspectiva interior, se están abriendo nuevas puertas para comprender y atender las necesidades de esta población.

En este sentido, la obra de Maturana (1996) proporciona una base teórica sólida al abordar el sentido de lo humano y la importancia de la interioridad en la experiencia humana. Maturana destaca la capacidad de los seres humanos para construir su realidad a través de la interacción con su entorno y consigo mismos, lo cual es especialmente relevante en el contexto del aprendizaje en la adultez.

Al enfocarse en el aprendizaje como un proceso que emerge desde la interioridad y que es impulsado por las conexiones emocionales y familiares, esta investigación abre nuevas perspectivas en la comprensión de cómo facilitar

aprendizajes significativos y pertinentes para los adultos mayores. Además, al reconocer la autonomía y la capacidad de decisión de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, se promueve un enfoque respetuoso y centrado en la persona.

Esta investigación no solo contribuye al conocimiento académico en el campo del envejecimiento y el aprendizaje, sino que también ofrece herramientas prácticas y conceptuales para mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población adulta mayor.

La información que se pueda obtener del proceso investigativo permitirá ampliar estrategias de apoyos educativos para la población adulta mayor, siendo esto un recurso para la Universidad Nacional, específicamente en la carrera de Educación Especial en su malla curricular, ya que atiende a dicha población desde la praxis educativa, además podrá brindar insumos desde un artículo que permita ser referido para otros profesionales en formación y que trabajen con este grupo etario.

La información derivada del proceso investigativo tiene el potencial de enriquecer significativamente las estrategias de apoyo educativo para la población adulta mayor. Este recurso sería especialmente relevante para la Universidad Nacional, específicamente en la carrera de Educación Especial, donde se aborda la atención a esta población desde una perspectiva práctica y educativa.

El libro de Capra (1996), "La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos", proporciona un marco teórico sólido para comprender la complejidad de los sistemas vivos, incluyendo los seres humanos y las interacciones en su entorno. Desde esta perspectiva, se pueden explorar nuevas formas de entender el envejecimiento y el aprendizaje en la adultez mayor, reconociendo la importancia de los sistemas complejos y las conexiones entre los diferentes aspectos de la vida.

Al integrar los conocimientos de este libro con los hallazgos de la investigación sobre las conexiones familiares fortalecedoras de energía en la población adulta mayor, se pueden desarrollar estrategias educativas más efectivas y centradas en las necesidades individuales de esta población. Estas estrategias podrían incluir enfoques centrados en el desarrollo de la interioridad, el fomento de relaciones familiares positivas y el reconocimiento de la autonomía y la capacidad de decisión de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje.

Además, la información obtenida del proceso investigativo puede ser compartida a través de artículos académicos que sirvan como referencia para otros profesionales en formación que trabajen con adultos mayores. Estos artículos podrían proporcionar un marco teórico sólido, así como ejemplos prácticos y recomendaciones basadas en la evidencia para mejorar la atención y el apoyo educativo a esta población.

La combinación de la investigación sobre las conexiones familiares en la adultez mayor con los principios presentados en el libro de Capra (1996) puede ser un recurso invaluable para mejorar la calidad de la educación y el bienestar

de esta población, así como para informar y guiar a otros profesionales en formación que trabajen en este campo.

Se busca desarrollar un trabajo en forma conjunta de construcción con la población adulta mayor, lo que permitirá obtener información que aportará al ámbito educativo, docentes en formación o en ejercicio, como bien se viene mencionando. Los estudios que se encuentran en el ámbito nacional son pocos o casi nulos que tengan relación al trabajo con población adulta mayor y menos que aborden temáticas de la energía desde una corriente del aquí y ahora, logrando campos semánticos que trabajen el aprendizaje desde la interioridad, siendo un aporte importante desde el apoyo educativo para la población adulta mayor.

La investigación podrá ayudar a crear un nuevo abordaje de atención educativa, una propuesta diferente para desarrollar con la población adulta mayor que es poco atendida en nuestro país y así lo reflejan los informes que se han podido revisar, aunque existen propuestas ejecutadas por el Ministerio de Educación Pública (MEP) para que sean abordadas con los niños y jóvenes son vistas como no importantes para atender una mayor conocimiento ante la población adulta mayor, ya sea tener una mayor comprensión de una etapa más de vida que me espera o cómo lograr apoyar a los que ya están en ella, estas propuestas las son desconocidas y poco abordadas por los docentes, porque no se da el reconocimiento a la población.

Los datos que se obtengan del desarrollo de la investigación podrán ser utilizados en la Carrera de Educación Especial de la UNA (Universidad Nacional),

ya que la misma atiende a este grupo etario. Así que será de apoyo para académicos y estudiantes. Además, podrá describirse como una nueva forma o propuesta para atender a la población y se podría desarrollar dentro de los hogares de larga estancia fomentando el derecho a la educación en la población.

Además, esta investigación se logra entretener con los ejes transversales de la Universidad La Salle: comunicación, cultura y diversidad y relaciones vitales y espiritualidad.

Los ejes transversales se constituyen en temas recurrentes que aparecen u afloran de la realidad en la que nos encontramos, una realidad social y que aparecen como se menciona en el párrafo anterior entretejidos en las áreas curriculares, transformándose en fundamentos para la práctica pedagógica, que es la base de este proceso investigativo doctoral que permite la integración de los campos del ser, saber, hacer, vivir juntos como se menciona en los antecedentes del documento citados por Delors, a través de los conceptos , procesos, valores y actitudes y dan un sentido al proceso de enseñanza y aprendizaje.

Por lo tanto, esta investigación promueve el diálogo, que la universidad define como un espacio constructivo y de crecimiento, en el reconocimiento de la legitimidad de las otras personas. Esto lo buscaremos en los encuentros con las personas adultas mayores contempladas para el desarrollo de este trabajo de campo. Para conocer las conexiones familiares que fortalecen de energía el aquí y ahora, necesitamos establecer procesos de diálogo, pero un diálogo educativo que deberá surgir de la participación activa de las personas en el

desarrollo conjunto de ideas a través de la conversación, conversaciones que deberán ser definidas dentro de un marco de respeto, cordialidad y amor.

Este diálogo educativo es fundamental para promover un proceso de aprendizaje significativo y enriquecedor tanto para mí como para la población adulta mayor. Al colaborar de manera conjunta, podemos desarrollar relaciones sólidas que respalden el aprendizaje en todas sus dimensiones. Este enfoque colaborativo es precisamente lo que busca la investigación: potenciar el aprendizaje en la población adulta mayor a través del cultivo de la interioridad.

Al involucrar a los adultos mayores en un diálogo educativo activo y participativo, se fomenta un ambiente de respeto mutuo y confianza, donde las experiencias, conocimientos y perspectivas de cada individuo son valorados y considerados. Este intercambio bidireccional permite que tanto yo como ellos podamos aprender y crecer juntos, enriqueciéndonos mutuamente con nuestras experiencias y saberes.

Además, este diálogo educativo nos brinda la oportunidad de explorar y comprender más profundamente el mundo interior de los adultos mayores, reconociendo sus necesidades, intereses y aspiraciones individuales. Al hacerlo, podemos adaptar y diseñar estrategias de aprendizaje que sean verdaderamente relevantes y significativas para ellos, potenciando así su desarrollo personal y su bienestar integral.

Este diálogo educativo nos permite establecer relaciones auténticas y colaborativas que apoyan el proceso de aprendizaje en la población adulta mayor, al tiempo que contribuye a alcanzar los objetivos de la investigación de potenciar el aprendizaje a través de la interioridad.

Además, se quiere que la población adulta mayor del Hogar Albernia, logre la convivencia, entendida por La Salle como coexistencia. Es decir, la búsqueda de la posibilidad del crecimiento mutuo, del aporte de todas las personas desde diferentes ópticas al proyecto común, con respeto y empatía aceptando la existencia del otro. Si no existe esta coexistencia es difícil desarrollar el proceso de trabajo de campo, esto porque se necesita potenciar el aprendizaje y sólo a través de esta coexistencia se podrá obtener la creación de los campos semánticos.

El segundo eje transversal de la universidad que se une al proceso de investigación es promover en la comunidad educativa principios y valores que permitan la formación integral de seres humanos cultivando la sensibilidad espiritual como elemento vital para las interrelaciones que entretejen la vida. Con respecto a este eje trasversal se considera que la investigación se encuentra completamente inmersa, ya que en el proceso investigativo se busca una mayor formación humana y espiritual en las personas adultas mayores, para que estas puedan ser conscientes de la energía del aquí y ahora que les permitirá obtener aprendizajes que serán vistos desde la interioridad, su mundo interior. Comprendiendo que ese mundo tiene su propia dinámica de funcionamiento y es el potencial que determina nuestra calidad de vida. El poder acogerlo, explorarlo,

entenderlo y expresarlo es un derecho y posibilidad de todo ser humano y contribuye a la construcción de un mundo común.

Tema

El papel de los vínculos familiares y el aprendizaje interior de las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia.

Pregunta problema

Esta investigación parte de un enfoque holístico, desde una visión de globalidad e integralidad. El eje central es el Ser Humano; se busca, desde la postura de investigadora y junto al grupo de personas adultas mayores, desarrollar un proceso investigativo que visibilice la importancia de la interioridad como vía para potenciar aprendizajes significativos. En este contexto, las conexiones familiares se entienden como fuentes de apoyo emocional y simbólico, capaces de revitalizar el sentido de vida, fortalecer el bienestar y alimentar la dimensión afectiva y espiritual de las personas adultas mayores en el presente.

Se requiere generar procesos que alienten a la transformación en el contexto de la educación, buscando cambios que demandan apertura mental, capacidad para asumir desafíos, audacia y seguridad en la toma de decisiones orientadas al bien común. Por ello, el planteamiento de este problema de investigación busca establecer un diálogo entre los participantes, que permita reconocer las conexiones familiares como fuentes de sentido, afecto y vitalidad para el trabajo desde el “aquí y ahora”. En este marco, se introduce el concepto

de campos semánticos, entendido como aquellos espacios simbólicos y relacionales en los que se construyen y resignifican significados personales y colectivos, a partir del diálogo, la memoria y la experiencia. Estos campos semánticos favorecen una sinergia entre el mundo interior y el entorno, potenciando aprendizajes reflexivos que reconocen al ser humano en su integridad.

Como se menciona en apartados anteriores, hay teorías que sustentan esta investigación, el ser humano vive y se expresa integralmente y lo hace bajo cinco tipos de aprendizajes, los cuales se encuentran estrechamente ligados, pero cabe resaltar el “Aprender el deber ser” del cual Atencio, Meza y Meza (2010) citando a Atencio (2005) la definen como

adquiriendo compromiso de actuar desde la ética del ser, una ética que fije las pautas para escuchar al corazón, porque, aunque el Ser Humano perciba de afuera, él capta de dentro con esa luz interior que nunca se equivoca (p. 39).

Y esto es lo que realmente se pretende buscar con el proceso de investigación un reconocimiento a la energía el aquí y ahora y cómo la pedagogía de la interioridad podrá gestar cambios significativos en potenciar aprendizajes en la población adulta mayor, una población vulnerable que requiere ser atendida.

¿Cuál es el papel de la pedagogía de la interioridad en la promoción del bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores residentes en el Hogar de larga estancia Albernia?

Objetivo General

1. Validar cómo la pedagogía de la interioridad puede fortalecer los vínculos familiares y promover el aprendizaje significativo en los adultos mayores residentes en Hogares de larga estancia, tipo Albernia, a través de la creación de campos semánticos.

Objetivos Específicos

1. Generar un sistema de categorías de vínculos familiares que los adultos mayores perciben como relevantes y las formas en que influyen en su bienestar emocional y cognitivo.
2. Generar explicaciones sustentadas en evidencia que permitan comprender la forma en que los adultos mayores construyen significados personales que promueven el aprendizaje reflexivo.
3. Explorar las bases neurobiológicas, psicológicas y pedagógicas que subyacen a la creación de campos semánticos y su relación con aprendizajes en adultos mayores.

4. Proponer un modelo pedagógico basado en la interioridad para fomentar la creación de campos semánticos que potencie la calidad de vida de las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia.

Alcances

Este proceso investigativo pretende alcanzar los siguientes logros:

Se quiere identificar las conexiones familiares que tiene la población adulta mayor que se encuentra en el Hogar de larga estancia Albernia, estas conexiones familiares son de personas que se encuentran con nosotros o personas que ya no están en este plano que ya partieron, todas estas personas son energía y esas energías nos revitalizan nos permiten vibrar alto y que es vibrar alto, despertar con una sonrisa, disfrutar de un café o un té por las mañanas, es sentirse bien con tu propia piel, es poder reír con los que se aman, es soñar despierto, es verle el color a las cosas, es atraer todo lo que deseas, es descansar con alegría deseando que sea mañana, es querer dar lo mejor de ti cada día, es vivir en amor.

Y desde este pensar en amor es que se quiere fortalecer los espacios de energía del aquí y ahora en las personas adultas mayores, Robira (2021), nos menciona

el presente se manifiesta en un *aquí y ahora*, que más que un momento y un lugar, es la **presencia que se hace consciente de sí**; se manifiesta en nuestra consciencia de ser; en nuestra capacidad de darnos cuenta que **somos Presencia, somos Consciencia** (p. 1).

Es en el espacio del aquí y ahora, es donde está nuestro poder de transformación y nuestra libertad de decidir. Las decisiones son tomadas de forma consciente, con actitud positiva, desde la entrega, para obtener crecimiento, felicidad y nuestra buena vida. Si nosotros decidimos vivir desde el amor, creamos emociones y pensamientos consientes, los cuales se traducen en acciones, las mismas llegaran a ser hábitos que forjaran nuestro carácter y es este el que define el sentido de la vida.

También se desea explorar en las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia experiencias que permitan la creación de campos semánticos desde el aprendizaje y reflexión interior. Estos campos semánticos se tratan de una transposición de la teoría de campo al funcionamiento de las significaciones en los lenguajes, según Assmann (2002).

El diálogo será la base de los campos semánticos, esperando que los mismos no tengan un exceso de coincidencia que empobrece el diálogo entre las personas adultas mayores y también en la relación pedagógica.

Esta investigación ofrecerá varios aportes significativos a la dimensión educativa, especialmente en lo que respecta a la promoción de la salud, la convivencia y el aprendizaje del recuerdo en la población adulta mayor.

En primer lugar, en términos de promoción de la salud, el enfoque en las conexiones familiares fortalecedoras de energía y el aprendizaje desde la interioridad puede ayudar a los adultos mayores a mejorar su bienestar físico,

emocional y mental. Al promover un ambiente de apoyo emocional y relaciones familiares positivas, se puede reducir el estrés y la ansiedad, así como fomentar estilos de vida saludables y hábitos de autocuidado. Además, el fortalecimiento de la interioridad puede contribuir a una mayor conciencia corporal y emocional, lo que facilita la adopción de comportamientos saludables y la gestión de enfermedades crónicas.

En segundo lugar, en cuanto a la convivencia, esta investigación puede ofrecer estrategias y herramientas para mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación en el contexto familiar y comunitario. Al centrarse en las conexiones familiares como fuente de energía positiva, se pueden fortalecer los lazos afectivos y promover un sentido de pertenencia y apoyo mutuo entre los adultos mayores y sus familias. Esto puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores, así como en la cohesión social en general.

Por último, en lo que respecta al aprendizaje del recuerdo, el enfoque en el aprendizaje desde la interioridad puede proporcionar herramientas para mejorar la memoria y la cognición en la población adulta mayor. Al cultivar la conciencia plena y la atención en el momento presente, se pueden fortalecer las habilidades cognitivas y facilitar el proceso de recordar y recuperar información. Además, el enfoque en la interioridad puede ayudar a los adultos mayores a explorar y dar sentido a sus recuerdos, promoviendo la reflexión y el aprendizaje a lo largo de la vida.

Esta investigación tiene el potencial de contribuir significativamente a la promoción de la salud, la convivencia y el aprendizaje del recuerdo en la población adulta mayor, ofreciendo enfoques innovadores y centrados en la persona para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Estos diálogos permitirán la creación de los campos semánticos y gracias a ellos se podrá determinar los aspectos de caracterización los mismos para potenciar el aprendizaje desde la interioridad, siendo este un insumo importante para establecer información que apoye el curso que se imparte en la Universidad Nacional, en la carrera de Educación Especial curso Praxis 4: Apoyos educativos para personas adultas y adultas mayores, además podrá ser utilizado en el Hogar de larga estancia Albernia como un recurso. Y aclarando que esta información se ha brindado ya anteriormente en el documento, pero no se ha indicado que el espacio de Albernia abre sus puertas para que la población universitaria realice acá la práctica.

Otro de los logros por alcanzar con la investigación es reconocer las bases de la pedagogía de la interioridad en la creación de espacios semánticos que potencien el aprendizaje en la calidad de vida de la persona adulta mayor. En relación con los siguientes aspectos:

Es una pedagogía poco desarrollada en el ámbito educativo pero los aportes que puede brindar son relevantes por eso la necesidad de estudio.

El fundamento teórico, permitirá abordar temas que serán la base de la investigación, lo que permitirá ampliar el conocimiento en estas áreas.

Uno de los alcances es el fortalecimiento de la educación como disciplina científica en la población adulta mayor, porque por muchos años se ha sufrido de discriminación. Poco a poca se ha visto nuevos estudios o informes que arrojan que la educación para personas adultas mayores debe ocupar un lugar de relevancia en una sociedad que envejece, se ha dado un reconocimiento a la educación de adultos como prioridad en lo político como socioeconómico. Se busca que las personas adultas mayores puedan desarrollar un crecimiento personal y que aprovechen sus potencialidades, pero esto solo ocurre cuando se ofrecen oportunidades de formación, como lo es este trabajo de investigación que ofrecerá una experiencia vital que potenciará el aprendizaje, siendo esto un beneficio para la población y una opción de implementación para los Hogares de larga estancia.

De igual manera se espera evidenciar la interrelación con los ejes transversales de la Universidad, como se detalla anteriormente en el documento.

Limitaciones

Nos encontramos atravesando una crisis de salud a nivel mundial, la misma define nuestro tiempo y es el mayor desafío que se ha enfrentado desde la Segunda Guerra Mundial, la pandemia de coronavirus COVID-19. La misma apareció en Asia durante el año 2020 y se expandió a cada continente, excepto Antártida.

En Costa Rica son muchas las medidas tomadas para minimizar los contagios y entre la población considerada de alto riesgo se encuentra la población adulta mayor, por lo que de continuar el aumento de casos se podría imposibilitar o atrasar el acercamiento con el grupo etario.

Además, la falta de estudios previos en el área de investigación a nivel nacional también es una limitante en el proceso investigativo.

Capítulo II

Sustento Teórico Conceptual

En esta sección se presenta el sustento teórico conceptual para la investigación; se pretende abordar temas que son la base de este proceso. Este proceso investigativo inicia por el conocimiento de la pedagogía de la interioridad.

Pedagogía de la Interioridad

El proceso del doctorado ha permitido trabajar desde una reflexión constante que alimenta mis sentí-pensares y mi actuar y logra una verdadera autopoiesis. El realmente vislumbrar que la cultura en la que vivimos nos hace pensar únicamente en los otros, una mirada hacia afuera negando un proceso de interioridad y partiendo de un colectivo hace que la pedagogía de la interioridad tenga un papel fundamental en la misma.

Dentro de mis procesos reflexivos se expone el pensar que el aprendizaje cognitivo tiene un papel relevante y primordial, siendo esto falso y experimentando procesos de reconstrucción validando la integralidad.

Al partir de esta integralidad debemos conocer nuestro sentir, nuestro propio mundo interior, descubrirlo y profundizar en el mismo y esto lo permite la pedagogía de la interioridad.

Buscando comprender que la felicidad no está en el exterior: títulos, reconocimiento laboral sino en nuestro interior, en esa calidad de relación con los otros. Por lo que se vuelve vital comprender la inteligencia espiritual está que nos permite disfrutar la escucha de una pieza musical, el olor de un perfume, contemplar un atardecer.

Por lo que la pedagogía de la interioridad desde esta investigación queremos dejar de lado el proceso de “hacer” como la herramienta vital de vida e iniciar un proceso transformador desde el “ser” y “sentir”.

El Informe Delors, redactado por la UNESCO, plantea soluciones alternativas para la educación de este siglo, pero estas no han sido de mayor impacto. Y los cuatro pilares básicos de la educación que detalla son: aprender a conocer, aprender hacer, aprender a convivir, y aprender a ser.

La pedagogía de la interioridad busca trabajar estos dos últimos pilares ya que son los menos desarrollados desde la educación entendiendo por ellos según la autora Alonso (s.f.):

Aprender a ser se refiere, según Delors, al desarrollo global de cada persona: cuerpo, mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad”.

Aprender a convivir, en una sociedad multicultural, nos invita, además, a acoger y a aceptar al otro, así como a descubrir aquello que tenemos en común. (p.7)

El hablar de interioridad no es un tema nuevo ya que es trabajado desde la filosofía, psicología o espiritualidad, aunque si poco puesto en práctica y desarrollado desde el área educativa y para ello el planteamiento como algo novedoso una pedagogía para su desarrollo y es aún más novedoso que se trabaje con la población adulta mayor, ya que no es una población meta para la educación.

La Pedagogía de la Interioridad en esta investigación, tiene como propósito que los adultos mayores logren “aprender a ser” desde sí mismos y, por tanto, a convivir con los otros desde el respeto a las diferencias de cada uno.

En el contexto educativo, se puede comprender las bases antropológicas de la Pedagogía de la Interioridad, como el modelo de persona que la sociedad busca. Es importante mencionar que el ser humano está constituido por diferentes dimensiones: relacional, física, psicológica y espiritual, pero la interrelación entre las mismas permite que se conforme como una unidad. Las interrelaciones que emergen permiten un proceso de transformación partiendo de las potencialidades y habilidades de las personas, permitiendo un crecimiento como persona.

Interioridad: mirar hacia dentro

“La interioridad es la posibilidad que todos tenemos de mirar hacia dentro, de «ser» y de crecer como personas, de ser lo que somos en lo profundo de nosotros mismos”. (Alonso, (s.f.), p. 36). Esto tiene relación con el reconocimiento personal, con el descubrir mi ser interior y con el vivir en el colectivo.

Vivir desde la interioridad es vivir desde lo que cada persona piensa, siente, intuye y experimenta sin necesidad de dejarse arrastrar por el bombardeo exterior; es ser uno mismo, saber quién soy, cómo soy y hacia dónde voy; escuchar nuestra sabiduría interior, y como consecuencia, vivir no solo a expensas de la información que nos llega desde fuera. Es crear un espacio para la manifestación de nuestra autenticidad y la receptividad de todo cuanto nos trasciende. (p. 36)

Es una búsqueda constante en el plano terrenal lograr vivir desde la Interioridad, por eso la importancia de abordarlo desde este proceso de investigación.

Educar la interioridad es enseñar a mirar hacia dentro, yo debo conocer lo que me rodea y lo que está dentro de mí, para poder fluir en la vida. Para el autor Alonso (s.f.):

Fluir es estar a gusto con uno mismo y con lo que se está haciendo. Fluir con la vida es vivir sin oponer resistencia a lo que nos sucede, sabiendo aceptar aquello que no se puede cambiar, y aprendiendo de las experiencias que se tienen. Es aprender a percibir lo bueno, lo bello, los detalles, y a disfrutar de las cosas pequeñas, sin que nos pase desapercibido su valor. Es estar en el presente y vivir lo que nos toque vivir, hasta el fondo, sin ocultarse, sin querer volver atrás ni correr hacia adelante. Fluir con la vida, lejos de dejarse arrastrar, es tomar la responsabilidad de uno mismo e involucrarse en todo aquello que uno es y puede llegar a hacer (p. 39)

La reflexión de Alonso (s.f.) sobre el concepto de fluir con la vida resulta fundamental para entender el enfoque de la interioridad en el contexto educativo. Este autor destaca la importancia de estar en armonía con uno mismo y el entorno, lo cual se vincula directamente con los procesos de autoconocimiento y autorregulación emocional que se promueven en la educación de la interioridad.

Desde la perspectiva de esta investigación, el acto de fluir, tal como lo describe Alonso, no solo implica una aceptación pasiva de las circunstancias, sino una integración activa de experiencias que favorece el aprendizaje y el desarrollo integral. Esto refuerza la relevancia de diseñar estrategias pedagógicas que fomenten en los estudiantes la capacidad de vivir el presente con conciencia plena, promoviendo su bienestar emocional y su capacidad de adaptación. En el proceso investigativo, el concepto de fluir también se presenta como una metáfora para los procesos de aprendizaje y desarrollo. Analizar cómo los estudiantes o participantes perciben su experiencia educativa en términos de aceptación, disfrute y conexión con el presente puede proporcionar ideas profundas, significativas sobre la efectividad de las estrategias implementadas para educar la interioridad.

La educación de la interioridad presenta características que son:

Favorece actitudes para aprender a aprender como la flexibilidad, la apertura mental y la experiencia, la consideración de nuevas ideas, etc. Capacidad para cuestionar, explorar, etc. Potencia el equilibrio de ambos hemisferios cerebrales. Promueve la búsqueda de la verdad. No enseña

verdades, sino que ayuda a que cada cual la encuentre en sí mismo. Da importancia a las relaciones, a los ritmos individuales y a lo cotidiano. Quien enseña es también aprendiz. (p. 40)

La educación de la interioridad se presenta como un modelo que no solo busca transmitir conocimientos, sino también transformar la experiencia educativa en un proceso de crecimiento personal y colectivo. Este enfoque es especialmente relevante en el contexto actual, donde se busca una educación más humanizada y centrada en el bienestar integral.

¿Cómo hacer para educar la interioridad?

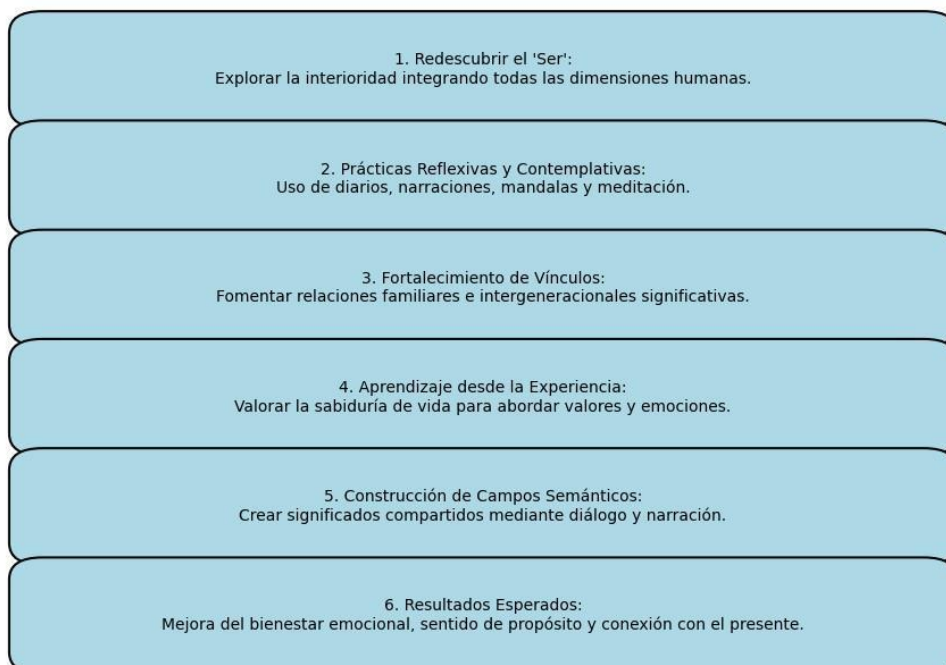
La pedagogía de la interioridad, como plantea Ana Sánchez Alonso, invita a redescubrir nuestro "ser" más profundo a través de la reflexión, la contemplación y la integración de nuestras dimensiones humanas: física, psicológica, espiritual y relacional. Este enfoque es esencial para trabajar con la población adulta mayor, un grupo que, al llegar a una etapa de vida marcada por la retrospectiva, puede beneficiarse enormemente de este aprendizaje para "ser".

El texto base de la pedagogía de la interioridad nos habla del trabajo con población de Primera Infancia y en etapa escolar, pero en esta investigación se plantea el trabajo con población adulta mayor por lo que se plantea que la educación de la interioridad, al centrarse en el "ser" en lugar del "hacer", promueve el desarrollo pleno a través de actividades que conecten al adulto mayor consigo mismo y su entorno. Este proceso puede incluir:

1. **Reflexión sobre la vida:** Actividades donde los participantes narren sus experiencias, identifiquen aprendizajes y encuentren sentido a su recorrido vital.
2. **Prácticas de contemplación:** Momentos de silencio o meditación guiada que permitan apreciar la belleza y la trascendencia del presente.
3. **Trabajo en valores y emociones:** Dinámicas que fomenten la aceptación de emociones y el fortalecimiento de relaciones interpersonales.
4. **Proyectos intergeneracionales:** Espacios de intercambio con generaciones más jóvenes que refuercen el sentido de pertenencia y legado.

Pedagogía de la Interioridad con Adultos Mayores

Educar para 'Ser' en el Aquí y Ahora



Fuente: Elaboración propia Ramírez (2025) a partir del análisis de la información.

Conexiones familiares

En nuestra sociedad existen personas que se enriquecen recíprocamente, la interacción en familia permite que sea posible por medio de la armonía, la convivencia, la relación y el apoyo mutuo que se da en la familia. Algunos valores como la lealtad, la responsabilidad, la tolerancia, el disfrute, la bondad y el compromiso de no provocar dolor son elementos positivos de la vida familiar y estos nos enriquecen mutuamente y permiten el aprender a vivir juntos. Esta investigación busca “reconocer que cada uno de los miembros de la familia es una parte significativa del todo les permite a los miembros de la familia ser ellos mismos al estar plenamente unidos” (p.1). Cuando se experimentan conexiones familiares se favorecen aprendizajes y sentires que se ponen en práctica durante el proceso de vida y se exaltan aún más en la etapa de adulto mayor cuando algunos recuerdos de los miembros de la familia son expresados por la persona adulta mayor. No quiere decir que no se deban tolerar incertidumbres y diferencias, buscar la conexión del yo – y – tú para vivir en una sana conexión familiar.

Para el desarrollo de la Pedagogía de la Interioridad se establece como temática transversal las conexiones familiares como un proceso de encuentro personal con el descubrimiento de dónde vengo y a qué pertenezco y hacia dónde voy. Las conexiones familiares en las personas adultas mayores permiten un reencuentro con los aprendizajes de la vida y para ella.

Existe una técnica psicoterapéutica que permite tener un acercamiento con una reestructuración del esquema de la familia y durante la sesión habrán representantes de los miembros de la familia que configuran un árbol

genealógico viviente, los supuestos en los que está práctica se base están por comprobarse, considero que algunos de sus elementos son relevantes para reflexionar, entre ellos ver los problemas psicológicos en una dimensión transgeneracional (diacrónica) y una estrategia para atender las dinámicas significativas en las relaciones interpersonales. Las constelaciones familiares reconocen la transmisión, a través de las generaciones, de conflictos, preocupaciones familiares que de alguna forma derivan en problemas psicológicos actuales.

Aprendiencia

La autora Luz Emilia Flores (2012), nos indica que es necesario abandonar el vocablo “aprendizaje” para adoptar “aprendiencia”, que se refiere al estado de “estar-en-proceso-de-aprender”. De igual forma se utiliza el concepto de aprendientes y responde a un cambio de enfoque pedagógico, en el marco de la biopedagogía.

En los enfoques tradicionales hablar de profesor y de alumno es coherente con sus principios de relaciones verticales, donde se asume la docencia como sitio de transmisión de contenidos programáticos, y quien “sabe” informa a quien “no sabe”. El avance hacia mayores niveles de participación en los procesos educativos cambió el concepto de profesor a facilitador y como ya se dijo de alumno a estudiante.

En la biopedagogía se da un giro no solo hacia relaciones más

horizontales, sino más bien a la valoración de las interacciones sociales, y se propone el término de mediador o mediadora, así como de aprendientes; no obstante, conforme se avanza en esta búsqueda de alternativas más coherentes con los principios del paradigma emergente, estamos caminando hacia la transformación de las aulas y demás espacios pedagógicos, en comunidades aprendientes, donde las relaciones conllevan con-vivir en comunión, con un auténtico diálogo, y en un compartir en solidaridad y respeto (p. 4)

La aprendencia es propia de la biopedagogía, pues estar vivo significa estar aprendiendo. Y en el proceso de investigación con la población adulta mayor también se aplicarán los conceptos antes mencionados, aunque desde un enfoque tradicional se cree que la persona adulta mayor no aprende y esto es erróneo.

Campos semánticos: una herramienta para el aprendizaje y la reflexión interior

Los *campos semánticos* son un conjunto de significados asociados a un tema o experiencia, estructurados mediante palabras, símbolos y conceptos que forman parte de una red de interrelaciones significativas. Este enfoque ha sido explorado desde diversas perspectivas, especialmente en el ámbito del aprendizaje y la pedagogía. Para este trabajo de investigación son la base por medio de la cual se concretan muchas acciones en la población adulta mayor que le permite estar más consciente de lo que se encuentra sucediendo a su alrededor o le permite hacer construcciones significativas que han forjado su vida hasta el momento actual.

Por lo que la conexión con el aprendizaje interior según Edgar Morin (*Introducción al pensamiento complejo*, 1990), el aprendizaje no es solo una acumulación de información, sino un proceso de interconexión entre significados que permiten comprender la realidad de forma holística. Los campos semánticos emergen como herramientas para estructurar el conocimiento y vincularlo con experiencias individuales y colectivas. Su construcción fomenta la reflexión y potencia el desarrollo de una perspectiva interior basada en el "aquí y ahora".

Además, autores como Leonardo Boff (*Saber cuidar*, 2000) destacan la importancia de la interioridad como base para procesos educativos significativos. En este sentido, los campos semánticos actúan como puentes entre el conocimiento abstracto y las vivencias personales, facilitando un aprendizaje profundamente enraizado en las experiencias emocionales y cognitivas de los participantes en este caso la población adulta mayor.

También se puede abordar este concepto desde la lingüística, Ferdinand de Saussure y los estudios posteriores en semántica estructural aportan fundamentos teóricos al concepto de campos semánticos. Este enfoque sostiene que las palabras y conceptos adquieren significado en relación con otros dentro de un sistema más amplio. En un contexto educativo, estos campos se transforman en mapas de aprendizaje que guían la reflexión y el autoconocimiento.

Y por último desde el enfoque biopedagógico enfatiza el vínculo entre el cuerpo, las emociones y la cognición en el aprendizaje. Según Francisco Varela

(*El fenómeno de la vida*, 1991), el aprendizaje emerge de procesos de autopoiesis, donde los campos semánticos ayudan a organizar el conocimiento en sistemas dinámicos que reflejan las experiencias de vida y el entorno inmediato.

En el caso específico de las personas adultas mayores, los campos semánticos pueden utilizarse para articular experiencias personales con aprendizajes significativos, facilitando la creación de conexiones familiares y un sentido renovado de identidad y energía.

Persona adulta mayor

La Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, No 7935 establece que, la POAM son todas las personas con 65 años o más que forman parte del estado costarricense (Asamblea Legislativa, 1999). Es importante mencionar que, las personas adultas mayores experimentan la etapa denominada vejez, la misma depende de los factores socioculturales en los que se desenvuelve la persona. De acuerdo con González et al. (2020):

La vejez como una etapa de la vida, por lo regular se refiere a la etapa en que no solo el cambio biológico del organismo se hace notables sino, sobre todo, se incluyen una enorme variabilidad de diferencias en los patrones en los distintos procesos, funciones psicológicas; así como en los comportamientos. (p. 110)

Lo expuesto por los autores enfatiza en que no todas las personas que llegan a la etapa de la vejez presentan los mismos cambios, debido a que los mecanismos del envejecimiento son inciertos y modificables, a la vez, existen una serie de factores que influyen en el envejecimiento de las personas, tales como el entorno, la conducta y el estilo de vida. Por otra parte, a pesar de ser una etapa que representa la consolidación de años de desarrollo biológico e intelectual, la PAM representa el sinónimo de enfermedad y abandono creado a partir de una construcción social que se moldea con el avance de la tecnología y el pensamiento intergeneracional. En este sentido González et al. (2020) plantean que:

Uno de los aspectos que más afecta al adulto mayor es la autopercepción psicológica que este tiene ante las exigencias de la sociedad actual, y la manera que enfrentan la realidad de su envejecimiento... Esta situación muchas veces le lleva a la pérdida del significado o sentido de la vida, que tiende a manifestarse como depresión, aun cuando están mentalmente activos, comienzan a considerar que sus vidas carecen de sentido según su propia percepción, lo que hace muy posible la pérdida de la facilidad de adaptación, que le impiden adquirir y adaptarse a hábitos nuevos, a las nuevas circunstancias. (p. 110)

Aunque se estipule mediante la Ley No 7935 que la persona entra a la etapa adulta mayor a los 65 años, las características de esta etapa dependerá de la mentalidad de la misma persona, ya que según el Conapam (Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor) (2013b) "la edad cronológica, fisiológica y

psicológica raramente coincide. Una persona puede tener cronológicamente 65 años, y estar más sana y óptima que una de 30” (p. 5).

En la actualidad muchos teóricos apuestan por visualizar la etapa de la vejez desde un enfoque positivo, donde la población adulta mayor es reconocida como sujeto histórico desde una gerontología crítica. Ahora bien, Martín (2009) menciona que con este enfoque se busca “proyectar nuevos modos de entender y conceptualizar la vejez” (p. 161). Se apuesta por cambiar la imagen que se tiene de esta etapa, al visualizar los aspectos positivos y fortalezas que posee la persona.

Envejecimiento activo

La estructura poblacional cambiante trae consigo nuevas oportunidades, pero a su vez, amplía los retos de la sociedad en la búsqueda de ofrecer soluciones y condiciones óptimas para la población adulta mayor, como resultado del incremento de personas que se encuentran en la etapa de vejez. Esos desafíos se vinculan con la ejecución de distintas acciones y programas para proveer los recursos necesarios que potencien la inclusión social, la participación y el desarrollo integral de las personas adultas mayores, de modo que, disfruten de una vida plena y digna según sus posibilidades y características.

Ahora bien, el envejecimiento es un proceso evolutivo del desarrollo humano, que se encuentra marcado por una variabilidad en la forma en que se presentan en cada persona. Tomando en cuenta lo anterior, se considera

trascendental que todas las personas sin distinción gocen de derechos y libertades que les permitan tomar sus propias decisiones y disfrutar de un envejecimiento activo y saludable, para ello, es fundamental que estas accedan a las condiciones que le garanticen calidad de vida y desarrollo integral en las áreas: físicas, cognitivas, sociales y emocionales. La Organización Mundial de la Salud (2007) define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad que tiene como fin mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (p. 69).

La cita anterior, expone lo que significa disfrutar de un envejecimiento activo y desde esta investigación se considera de suma importancia promoverlo, puesto que, es una forma de garantizar mejores oportunidades a nivel personal, social y de salud, de tal forma que la PAM cuente con todo lo necesario para vivir satisfactoriamente la etapa de la vejez y alcanzar un desarrollo óptimo en los espacios que incide.

A nivel nacional e internacional existen múltiples políticas y leyes que respaldan el desarrollo equitativo y saludable de este grupo etario, fortaleciendo así las prácticas y los servicios que se ofrecen para impulsar su envejecimiento activo, así como el cumplimiento de sus derechos. En cuanto a esto, la Asamblea Legislativa (2015) en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores menciona el compromiso de los Estados para proponer, desarrollar y fortalecer políticas públicas y estrategias con el fin de promover el envejecimiento activo en la población. Asimismo, establece que dentro de sus políticas se deberá de implementar estrategias y

acciones enfocadas en la promoción y prevención de la salud con el objetivo de fomentar un abordaje integral, bienestar y disfrute en la persona adulta mayor.

Por esta razón, resulta imprescindible crear mayores oportunidades donde esta población pueda empoderarse y donde su voz sea escuchada y respetada, donde sus emociones sean validadas y sienta plena seguridad de tomar sus propias decisiones. Asimismo, se considera fundamental que la persona adulta mayor tenga las herramientas necesarias para encontrarse a sí misma, es decir, que pueda auto conocerse y elegir realizar las actividades que la motiven para experimentar mayor disfrute de la etapa que está viviendo, al ser consciente de que puede plantearse metas y enfrentar desafíos sin importar su edad. Finalmente, que a través de los programas, políticas y estrategias se garantiza el cumplimiento de sus derechos, así como la calidad de vida en los diferentes contextos en que se desenvuelve.

Calidad de vida

La calidad de vida es un concepto relacionado con el bienestar integral de las personas para alcanzar una vida plena y satisfactoria, la cual abarca diferentes dimensiones, entre ellas el bienestar material, emocional, físico, interpersonal, inclusión social y derechos humanos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el concepto de calidad de vida como:

La percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro, que incluye de forma compleja la salud física de la

persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno. (Citado por la OMS, 2002, p. 78)

Lo anterior, se entiende como un conjunto de aristas que se integran con el fin de beneficiar y mejorar el desarrollo personal social de la PAM, al considerar todos aquellos aspectos que son necesarios para vivir plenamente, como, las decisiones propias y gustos que consideren esenciales para su desarrollo integral, es decir, la calidad de vida de una persona se basa en la satisfacción a nivel individual y colectivo.

Por otra parte, Gutiérrez et al. (2017) mencionan que la calidad de vida se ve influenciada por distintos factores como las condiciones psicológicas que abarcan las emociones, la salud física, personal y su situación económica. Como ya se ha mencionado, la etapa de la vejez es un proceso que arrastra secuelas de la vida y genera cambios físicos y psicológicos, lo que afecta algunas de las dimensiones de la calidad de vida como el estado físico, emocional, dependencia, habilidades laborales, sociales, sexuales, dinamismo, recreación, satisfacción y pertenencia material.

Debido a esto, es importante la promoción de la calidad de vida en la PAM, para construir el reconocimiento satisfactorio y positivo de la vejez, en el cual la persona se identifica, se ama y aprende de sí misma, además, deja de lado estereotipos y construye nuevas habilidades, para continuar con una vida activa y satisfactoria en igualdad de condiciones que el resto de la población, por lo que

a continuación se hará alusión a las OBS que surgen en respuesta a las demandas y requerimientos sociales de algunas personas adultas mayores.

Organizaciones de Bienestar Social en la modalidad hogar de larga estancia

En la búsqueda del cumplimiento efectivo de los derechos humanos y para propiciar una vida plena y satisfactoria en la etapa de la vejez, se crean diversas leyes y políticas.

Entre ellas destaca la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N.º 7935, la cual busca garantizar la igualdad de oportunidades, participación activa e impulsar un abordaje integral de este grupo etario. A partir de esta ley, se crea el Conapam como ente rector en materia de envejecimiento y vejez, que se encarga de velar por el cumplimiento de los derechos humanos, la calidad de vida, así como la protección de esta población en los ámbitos sociales, culturales y personales.

Ahora bien, como parte de estas acciones, el Conapam (2014) incentiva la ejecución de Organizaciones de Bienestar Social que promueven programas o proyectos enfocados en el cuidado y la protección de personas en condición de discapacidad y personas adultas mayores, que han sido vulnerabilizadas a nivel social. Cabe destacar que, dichas organizaciones son financiadas por el Conapam y se crean para satisfacer las necesidades básicas y garantizar el desarrollo integral de la población adulta mayor. Estas se enfocan en tres modalidades: Hogar de larga estancia, Centros Diurnos y Albergues, no

obstante, para efectos de esta investigación, se enfatizará únicamente en la modalidad Hogar de larga estancia.

El Conapam (2014) menciona que, los hogares de larga estancia son instituciones privadas financiadas con recursos económicos del Estado, donde habitan personas adultas mayores de manera permanente, dado que se encuentran en estado de abandono o vulnerabilidad. Con respecto a los servicios brindados se destacan; servicios médicos, de enfermería, terapia física y ocupacional, servicio de trabajo social, alimentación, estimulación cognitiva y actividades recreativas, ocupacionales y culturales.

Es importante mencionar que, los programas y servicios mencionados, buscan consolidar a este grupo como sujetos de derechos en el contexto social, político y educativo, al promover un abordaje integral que contemple los intereses, las habilidades y la diversidad de cada persona y a partir de ello, se generen las herramientas y prácticas oportunas que acompañen sus procesos y experiencias cotidianas.

Procesos inclusivos en la persona adulta mayor

Para esta investigación, resulta importante contemplar dentro de su metodología procesos inclusivos con las personas adultas mayores que residen en los hogares de larga estancia, debido a que se busca reconocer a esta población como personas sujetas de derechos, en igualdad y equidad de oportunidades. Cabe resaltar que, estos procesos inclusivos son un derecho inalienable, que visualiza a las personas como sujetos integrales, y busca

responder a la diversidad, de modo que, se contemplen los gustos, los intereses, las habilidades, los pensamientos y las características de las personas. De acuerdo con lo anterior el Centro Nacional de Recursos para la Educación

Inclusiva Cenarec (2017) menciona que la inclusión:

Es un proceso continuo que, como derecho humano universal, se ofrece a la totalidad de la población ... mediante procesos educativos de calidad y equidad, a partir de un currículo pertinente y flexible que busca el desenvolvimiento integral de la persona, involucra a todos por igual se reconoce y valora la diversidad humana y procura la eliminación de toda barrera que limite u obstaculice el aprendizaje y la participación plena en equiparación de oportunidades. (párr. 1)

La inclusión se caracteriza por ser un proceso contextualizado que responde y aborda la diversidad de la población, donde se facilitan las herramientas y ajustes que generen un desarrollo integral en la persona, considerando las características, las condiciones, los conocimientos, las habilidades, las motivaciones, y los intereses individuales y colectivos de esta población, ya que según Cárdenas (citado por Acevedo et al., 2015) “Negar las diferencias sería como negar la propia existencia y la de los demás, configurada como una identidad propia e irrepetible” (p. 136).

La inclusión contempla el respeto y el reconocimiento de las diferencias en las relaciones interpersonales, ya que busca potenciar o equiparar las oportunidades de todas las personas, de forma que, se validen los derechos

humanos y las diferencias individuales que posee cada participante de un contexto social, educativo, cultural, político, y de acuerdo con esto Quijano (2008) menciona que “en un ambiente inclusivo es primordial el respeto y aceptación de todas las personas, independientemente de sus características particulares” (p. 142).

A partir de lo anterior, es importante mencionar que para efectos de esta investigación se definirá este apartado como procesos inclusivos en la persona adulta mayor desde una mirada integral, ya que los procesos inclusivos se conciben como un aspecto fundamental donde se visualiza a la población como seres holísticos independientemente de las acciones que decidan realizar en el contexto en el que se desenvuelven, ya sea en procesos educativos o en actividades de vida diaria que realizan las personas adultas mayores en los hogares de larga estancia.

Los procesos inclusivos no se reducen a un grupo etario o a un espacio educativo, ya que al hacerlo se limitan los derechos de las personas, debido a que esta trasciende a la búsqueda de la participación de la comunidad y de la identificación de las barreras actitudinales y estructurales existentes en los distintos contextos individuales, educativos, sociales y comunales, asimismo, el Cenarec (2017) contempla distintos aspectos indispensables para promover la igualdad y la equidad en la participación de todas las personas, entre ellos menciona que, la población abarca tanto a hombres como mujeres, sin distinción alguna por su edad.

En relación con lo expuesto, desde esta investigación se considera que, un aspecto fundamental a destacar dentro de los procesos inclusivos en la adultez es el rol de la persona profesional en educación, la cual propiciará desde su mediación espacios más significativos y amenos, al fomentar un currículo pertinente y flexible basado en el contexto. No obstante, no se puede olvidar que, para lograr estos procesos es de suma importancia que se trabaje de la mano con otras personas profesionales, para que las experiencias sean desde un enfoque holístico. De esta forma, se busca potenciar los valores, las habilidades, las destrezas y los conocimientos de la persona en las actividades que realice.

Por otra parte, desde la inclusión, se espera que la persona mediadora sea flexible ante los cambios que se presentan en el ambiente y durante el proceso de mediación, de manera que, se promueva un espacio de aceptación y valoración de la diversidad, sin importar religión, etnia, cultura y clase social, en donde se comprenda la diversidad como una condición humana en igualdad de derechos. De acuerdo con esto, Rivero (2017) menciona que las personas mediadoras:

están llamados a guiar el aprendizaje de todos sus estudiantes, respetando su diferencia y brindándoles una educación con equidad y calidad. No se trata de comparar o de imitar lo que hacen otros, sino de reflexionar sobre situaciones, hacer preguntas, identificar pasos, buscar respuestas a problemas tomando en cuenta el camino de resolución de otros. (p. 119)

Asimismo, es importante recalcar que la mediación desde el rol de la persona profesional en educación especial se debe realizar de manera integral, al contemplar las necesidades, las historias de vida y las características de las personas adultas mayores, lo que permite que desarrollen sus intereses sociales, educativos o políticos de manera conjunta, a través del aprendizaje cooperativo y trabajo en equipo junto con la persona facilitadora. Es así como, La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) (2015) en el cuarto Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS 4) de la Agenda 2030, “constituye la síntesis de las ambiciones de la educación, cuyo objetivo es 'garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover las oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos'” (párr. 3). Por esta razón es que resulta importante para el seminario partir de los procesos inclusivos, en consideración de los intereses y sobre todo los derechos de la PAM.

A modo de cierre, se presenta un panorama mucho más amplio de lo que implica los procesos inclusivos en las personas adultas mayores, los cuales proponen el desarrollo holístico de las personas, al considerar su diversidad. Por esta razón, se considera importante incluir dentro de la investigación los elementos de la inclusión, bajo un marco de respeto, tolerancia, aceptación, flexibilidad, contextualización y escucha, ya que, estos direccionan la mediación docente de las personas profesionales en educación especial que facilitan procesos a las personas adultas mayores que residen en los hogares de larga estancia.

Abordaje andragógico

La andragogía se considera como la ciencia que estudia los procesos de aprendizaje y enseñanza para las personas adultas y adultas mayores. Ubaldo (2009) menciona que, desde la andragogía se estudian y analizan los intereses psicológicos, sociales y biológicos de las personas adultas relacionados con el aprendizaje; así como, se pretende que la población sea creadora de su propio proceso, ya sea individual o colectivo con sus pares, es decir, los procesos de aprendizaje son unidireccionales o bidireccionales, en donde sitúa a la persona facilitadora como orientadora en el desarrollo.

Desde el abordaje andragógico se contemplan aspectos como la madurez intelectual y psicológica, así como, el tiempo de aprendizaje, el cual debe adecuarse a las características individuales y colectivas que envuelven a la PAM, por otro lado, este abordaje contempla una relación horizontal entre la persona de la tercera edad y la persona facilitadora. En este sentido Arroyo et al. (2000) mencionan que ambos se encargan de seleccionar y definir “lo que desean aprender y cuándo desean hacerlo, sin más obstáculos que los producidos por las propias limitaciones del aprendizaje puesto que cada uno posee características únicas que lo hacen diferente del resto” (p. 26).

Ahora bien, es importante considerar que desde este abordaje se reconoce a la PAM como un ser integral conformado por distintos contextos en los que se desenvuelve, asimismo, reconoce sus necesidades, motivaciones, experiencias y aprendizajes. De modo que, se promueva la autonomía y

contemple sus historias, vivencias, y no la transmisión de conocimientos aislados.

La andragogía incentiva que la PAM se fije metas en cuanto a su desarrollo personal, además, brinda herramientas para que la población construya objetivos que direccionen el refuerzo y construcción de aprendizajes, por otro lado, la andragogía busca que la persona refuerce sus habilidades cognitivas e intelectuales a partir de sus intereses y motivaciones.

Este abordaje se perfila como una posible herramienta para el desarrollo de mediaciones más significativas en las OBS en modalidad de hogar de larga estancia, de manera que se brinde un servicio integral a la PAM que se encuentra en estado de abandono y riesgo social, esto con el fin de garantizar condiciones más oportunas y satisfacer las necesidades básicas de dicha población.

Comprendiendo el concepto de andragogía, es importante relacionar el término con la pedagogía, ambos comparten un elemento en común, los procesos de enseñanza aprendizaje. Sin embargo, la andragogía se centra en un grupo etario específico que se refiere a las personas adultas mayores, es por ello por lo que a continuación se describe brevemente la pedagogía y sus principios

Pedagogía y principios pedagógicos

El autor Cossio (2014) menciona que la pedagogía “debe poseer al menos un marco de referencia teórico propio desde el cual recontextualice, reconstruya y reinterprete los sentidos segregados desde enfoques de otras disciplinas

acerca de las condiciones, acciones, motivos y fines de los actores que participan directa o indirectamente en el proceso educativo” (p. 17).

En este sentido, la pedagogía posee gran importancia en el quehacer educativo, ya que busca identificar aquellos elementos que se deben fortalecer en los procesos de aprendizaje, en la búsqueda de soluciones, adaptaciones y apoyos, que favorezcan la mejora continua y permanente de las prácticas y las condiciones que se ofrecen en los contextos educativos.

Desde la pedagogía han surgido una serie de principios pedagógicos como ejes de trabajo, los cuales buscan beneficiar y guiar la labor de la persona educadora hacia procesos de aprendizajes significativos. Para efectos de esta investigación se han elegido 8 principios pedagógicos los cuales se consideran pertinentes en el abordaje con la PAM ya que estos están direccionados a emplearse en cualquier grupo etario y contribuir al abordaje andragógico debido a que tienen la misma intencionalidad de trabajar a partir de intereses, habilidades y vivencias.

Existen distintas interpretaciones de los principios pedagógicos según diferentes autores, es por ello que resulta imprescindible destacar que para efectos de la presente investigación se contemplarán algunos de los principios pedagógicos postulados por los autores Flórez y Vivas, (2007) quienes definen que dichos principios “constituyen el núcleo teórico que configura el fundamento conceptual y el marco de referencia obligado de toda estrategia o modelo pedagógico particular, de toda acción pedagógica” (p. 168). A continuación, se describen algunos de los principios pedagógicos según los autores Flórez y

Vivas (2007).

El afecto

Este principio pedagógico hace referencia a la relación entre lo cognitivo y lo afectivo, responde a la necesidad de afectividad, aceptación y reconocimiento que tiene el ser humano de manera innata y cómo los elementos que la incluyen pueden afectar los procesos de enseñanza aprendizaje tanto positiva como negativamente.

En relación con estos elementos, Flórez y Vivas (2007) mencionan que “La afectividad consciente e inconsciente, la motivación, el interés, la buena disposición, el deseo, la transferencia, la energía positiva, son variables pedagógicas sobre el mismo eje conceptual que articula la cabeza con el corazón, lo cognitivo con lo afectivo” (p. 169). Es por ello que, para la investigación, la persona docente debe tomar en cuenta el área emocional y entorno social en el cual se desarrolla, a sabiendas de que estos factores inseparables del individuo influyen en el desempeño de la misma y se presentarán carencias afectivas que podrán limitar este proceso, de manera que, se requiere docentes con mayor sensibilidad, empatía y tolerancia en los procesos de aprendizaje y se puedan optimizar el desarrollo social y emocional de las personas.

La experiencia natural

La experiencia natural es un principio pedagógico que consiste en incluir los gustos, intereses y conocimientos previos de la persona en los procesos

pedagógicos que se desarrollan, además de situar a la persona como centro del proceso, es decir, en quien se basa la mediación, esto con el fin de construir experiencias de aprendizaje situadas y contextualizadas.

Asimismo, “debe promoverse la participación libre, experiencial y espontánea del educando, para que estos intereses y necesidades afloren, y para que el educando se convierta en el protagonista de su proceso de formación” (Flórez y Vivas, 2007, p. 169). Para ello la persona docente debe conocer las cualidades de quienes participan de la construcción de aprendizajes, pues las experiencias que estas personas hayan vivenciado enriquecerán el proceso, sin mencionar que se sentirán parte importante del mismo al recibir un trato y participar de una experiencia pensada según sus características.

Asimismo, es esencial que las personas desempeñen un rol activo y protagónico en su proceso, ya que tienen la posibilidad de proponer, desarrollar, cuestionar y descubrir a través de sus experiencias, una ventana de oportunidades que le permitan alcanzar su máximo potencial.

El entorno de aprendizaje

Este principio se basa en la contextualización del entorno como medio de aprendizaje, propiciando así experiencias significativas. Dicho principio resulta indispensable, ya que en cualquier proceso de carácter educativo la persona educadora debe conocer el entorno con el fin de proporcionar experiencias que se ajusten a los intereses, características, expectativas y necesidades de las personas participantes, ya que esto permitirá que el proceso cobre mayor sentido

y significado y que a su vez, responda a las diversas realidades que estas poseen, logrando un abordaje integral.

Además, resulta oportuno crear espacios de aprendizajes que integren aspectos tales como: el lenguaje, la cultura, creencias y valores, esto con el fin de brindar una experiencia más enriquecedora, tal y como Flórez y Vivas (2007) lo mencionan: “Es conveniente para la formación disponer de ambientes de aprendizaje estimuladores, agradables, cómodos y estéticos, de modo que las satisfacciones alcanzadas en el aprendizaje aseguren su permanencia.” (p. 170). Por tanto, se considera importante conocer las realidades de las personas participantes para así aportar apoyos y recursos que faciliten el desarrollo de los aprendizajes.

El desarrollo progresivo

Cada persona es distinta y, por ende, la forma en que interioriza los aprendizajes también lo es. Es por ello que el desarrollo progresivo, como principio pedagógico, reconoce la diversidad en todos los individuos y plantea que los aprendizajes se llevan a cabo mediante un proceso de construcción de los mismos, tomando en cuenta características propias de la persona y las variables ambientales que puedan influir en este de menor o mayor medida.

Es así como el proceso de aprendizaje no se desarrolla mediante recetas o modelos estructurados, que se realizan de igual forma para todas las personas, sino que como se menciona anteriormente, es un proceso y una construcción que se contextualiza de acuerdo a la población con la que se trabaje, a través

del desarrollo de habilidades y distintas técnicas de acuerdo a las necesidades e intereses de las personas. Los autores Flórez y Vivas (2007) mencionan que la formación es un proceso constructivo, interior, progresivo y diferenciado.

La persona facilitadora debe identificar los estilos de aprendizaje y la diversidad de recursos y herramientas que le permitan a cada persona ir construyendo de forma gradual sus saberes y desarrollando nuevas habilidades, ya que cada persona presenta ciertas características, cualidades y destrezas que, si se potencian de una manera oportuna, le permitirán incrementar sus aprendizajes e ir mejorando en los distintos contextos en que se desenvuelve.

La individualización de la enseñanza

La presente investigación se trabaja desde el marco de los derechos humanos, por lo cual resulta fundamental contemplar este principio, el cual se basa en el respeto por las diferencias individuales de cada persona. Desde la EE se pretende trabajar desde la diversidad individual de cada persona, ajustando así los apoyos y recursos acordes a los ritmos, habilidades e intereses que presente la persona. Además, este principio busca concientizar al colectivo grupal sobre la diversidad de cada persona, con el fin de ver una oportunidad de crecimiento individual y grupal, donde todos puedan participar sin ser excluidos por sus diferencias. (Flórez y Vivas, 2007)

En este sentido, la persona mediadora, debe responder a la diversidad que presentan las personas participantes, ya que este aspecto enriquece el proceso, fomenta el desarrollo de relaciones interpersonales y el respeto por las

diferencias. De modo que, es deber de las personas docentes posibilitar el acceso, los recursos, las condiciones y las oportunidades a todas las personas sin distinción.

Antiautoritarismo

Los procesos educativos deben ser construidos y ajustados a los intereses, habilidades y ritmos de las personas participantes y no deben ser una regla impuesta por la persona educadora, Flórez y Vivas (2007) afirman que la persona “no se forma pasivamente, sometido, obedeciendo a la autoridad” (p. 171), al contrario, para que exista un aprendizaje significativo debe haber respeto, escucha y diálogo entre ambas partes.

La persona mediadora debe considerar este principio, ya que su función es acompañar y mediar procesos de manera respetuosa, flexible, empática y responsable, propiciando experiencias participativas, en las cuales las personas desempeñen un rol protagónico y que, a partir de sus vivencias, saberes previos y realidades, puedan construir sus aprendizajes. Asimismo, los procesos de aprendizaje deben permitir el intercambio de ideas, opiniones y sentires por parte de todas las personas implicadas en estos espacios.

El desarrollo grupal

Este principio pedagógico promueve el trabajo colaborativo y las actividades grupales como eje importante en los procesos de enseñanza aprendizaje. Estos elementos fortalecen las habilidades sociales de las personas involucradas, la sana convivencia, el pensamiento crítico e incluso la resolución

de conflictos. Además, incluir espacios de trabajo en grupo fomenta valores como el compañerismo, el respeto a las opiniones de los demás, la cooperación y la escucha atenta; asimismo los autores Flórez y Vivas (2007) también mencionan que “El trabajo en equipo también es una estrategia que promueve la universalidad y la fraternidad” (p. 172).

Este principio propone que la persona facilitadora potencie el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y respetuosa, la práctica de valores, las interacciones efectivas y la toma de decisiones que favorezcan a las personas que forman parte del proceso.

Flexibilidad

Este último principio, aunque los autores Flórez y Vivas no lo mencionan, el seminario considera oportuno integrarlo, ya que es indispensable que la persona educadora tenga la capacidad de ajustarse a las situaciones que ocurran en los espacios de aprendizajes. Díaz y Parrilli (2015) mencionan que “La flexibilidad pedagógica pretende ampliar y enriquecer la forma de aprender por medio de un mejor aprendizaje social, nuevos modelos de aprendizaje y nuevas formas de crearlo, diseñarlo y construirlo. En este camino, se reemplaza el recibir, por encontrar o crear” (pp. 1-2). Es decir que ese oportuno que la persona educadora tenga la capacidad de hacer cambios durante su mediación cuando esta no dé resultados.

Estos principios pedagógicos se contemplan como ejes de trabajo que debe tener en cuenta la persona profesional en educación especial en el abordaje

de procesos educativos con la persona adulta mayor. Los mismos buscan facilitar experiencias de aprendizaje significativas bajo un marco de derechos humanos, incluyendo el respeto por la diversidad de cada persona y la contextualización según el espacio y la población. De esta manera la persona docente podrá construir en conjunto con la PAM espacios de aprendizaje provechosos en los que se potencien habilidades y competencias considerando los gustos, intereses, necesidades y conocimientos previos de dicha población.

Desde la presente investigación los principios pedagógicos se consideran pertinentes, ya que guían a la persona docente o facilitadora en cada proceso de mediación que se desarrolle, respondiendo a las necesidades de la población con el objetivo mutuo de fortalecer la calidad de vida y el bienestar integral de la persona adulta mayor en los hogares de larga estancia.

Apoyos para el desarrollo integral de la persona adulta mayor

A partir del rol que puede desempeñar la persona profesional en educación especial en los hogares de larga estancia, la investigación consideró importante que, en la mediación que desarrolla esta persona profesional se contemplen los apoyos como una forma de promover el desarrollo individual y colectivo de la persona adulta mayor, es por eso que, el seminario percibe los apoyos como herramientas que minimizan las barreras presentes en el entorno y que favorecen la inclusión y la participación de la persona en los contextos sociales, culturales y políticos.

Ahora bien, es importante desatacar que, estos apoyos contemplan los intereses, las motivaciones y las características individuales de la PAM, esto con el fin de propiciar el acceso y la participación de la persona en los espacios que le rodean. Con base en lo anterior, Hidalgo (2017), define los apoyos como:

Todos aquellos recursos y estrategias que promueven los intereses y metas de las personas, con y sin discapacidades, que le posibilitan el acceso a una variedad de recursos, servicios e información, dando lugar a la participación con autonomía, la productividad y el desarrollo personal en contextos normalizados; en contraposición al clásico paradigma de la rehabilitación y/o la asistencia externa. (p. 16)

Es importante mencionar que, para efectos de la investigación se definió este apartado como apoyos para el desarrollo integral de la persona adulta mayor, ya que se visualiza a la PAM como un ser holístico que puede potenciar sus habilidades y autonomía a través de los apoyos personales, materiales, tecnológicos y organizativos que se pueden facilitar a través de la mediación que desarrolla la persona profesional en educación especial en los hogares de larga estancia u otros espacios donde se desenvuelva la persona adulta mayor.

Cuando se habla de apoyos, es necesario conocer la diferencia que tiene el concepto de ayuda, ya que, a pesar de tener similitudes los conceptos se caracterizan por ir en líneas diversas. Los apoyos, se refieren a las estrategias orientadoras que acompañan el proceso de mediación a largo plazo, mientras que las ayudas, se perciben como la asistencia que permite resolver una

situación determinada en el momento exacto y que responde a un modelo de la discapacidad centrada en el déficit (Hidalgo, 2017).

Si bien los apoyos son una herramienta que puede acompañar la mediación de la persona profesional en EE, estos deben ir en función de la persona adulta mayor al contemplar su diversidad y sus derechos humanos, ya que se busca equiparar las oportunidades y condiciones de esta población. De acuerdo con esto el Ministerio de Educación de Chile, citado por Centro de Investigación y Docencia en Educación - División de Educación Básica (2016) expresa que la Educación Especial ofrece “las ayudas [apoyos] y recursos que cada persona necesita de acuerdo con sus características y necesidades individuales, para que esté en igualdad de condiciones” (p. 26).

Cuando se emplean los apoyos es necesario “encontrar el equilibrio entre lo que es importante para la persona y lo que hay que hacer por la persona” (Cataralá, et al., 2017, p. 8) de acuerdo con esto, es primordial conocer los intereses y las motivaciones de la PAM, con el fin de proporcionar un apoyo que sea significativo para la persona adulta mayor, sin dejar de lado, los aspectos que se deben reforzar para potenciar la autonomía, la participación y el desarrollo integral de esta población en los hogares de larga estancia.

Una forma de promover lo planteado es a través de la Planificación Centrada en la Persona (PCP), enfoque que permite a la persona mediadora “ayudar a las personas a acceder a los apoyos y servicios que necesitan para alcanzar una mayor calidad de vida, basada en sus propias preferencias y valores” (Cataralá, et al., 2017, p. 10). Por otra parte, también se toma en cuenta

el Diseño Universal de los Aprendizajes (DUA), enfoque que busca promover la accesibilidad de la persona al reducir las barreras presentes en el entorno, considerando la diversidad, los apoyos, los retos y los contextos para potenciar y equiparar las oportunidades de aprendizaje y la participación de la persona (Cenarec, s.f.).

Dada esta información, es importante para la investigación definir algunos apoyos que pueden promover la autonomía, participación, inclusión y desarrollo integral de la persona adulta mayor en las diversas actividades de vida diaria, recreativas, sociales, culturales, educativas, entre otras, que realiza dentro de los hogares de larga estancia:

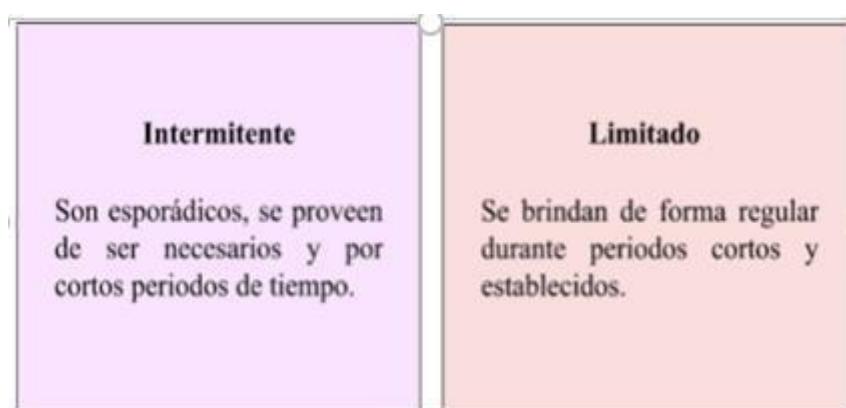
Apoyos personales

Los apoyos personales son las redes de apoyo o vinculaciones que se desarrollan entre profesionales de la educación, grupos sociales y otras disciplinas para acompañar a la persona en la construcción de aprendizajes y el desarrollo integral de esta. De acuerdo con lo anterior, el MEP (s.f) menciona lo siguiente:

Son apoyos que involucran la participación de otros profesionales además del personal docente, como pueden ser el equipo de salud: psicología, enfermería, pediatría, diferentes terapeutas como el ocupacional o físico, entre otros, docentes de apoyo de educación especial, docentes de diferentes asignaturas, compañeros de grupo, familiares y amigos, que

conformarán las redes de apoyo que cada estudiante requiere para la construcción de su aprendizaje y la promoción del desarrollo humano integral. (p. 20)

Desde la investigación estas redes de apoyo se perciben, además, como el acompañamiento que se le brinda a la población de manera holística, no solo desde la construcción de aprendizajes, sino también desde el plano emocional, social, físico y afectivo donde la persona se concibe como un ser integral que puede fortalecer todas las áreas que le conforman, con el fin de potenciar su participación y desarrollo pleno en la etapa de la vejez. Por otra parte, este apoyo personal también se concibe desde la investigación como todos aquellos refuerzos o apoyos físicos que la persona profesional en educación especial puede brindar a la persona adulta mayor de manera intermitente y limitada por momentos o lapsos en su mediación (Ver figura 2).



Nota. La figura muestra la intensidad de los apoyos físicos que la persona profesional en EE puede brindar a la persona adulta mayor. Adaptado de Voluntariado con personas con discapacidad (p. 18), por Fundación Juan Ciudad, 2016.

Apoyos organizativos

El MEP (s.f.) define este tipo de apoyos como una forma de organizar los grupos, tiempos, espacios, así como el ambiente, utilizando las herramientas y recursos que respondan a la diversidad, edad y desarrollo de cada persona.

Apoyos materiales y tecnológicos

Son recursos que permiten a la persona tener acceso a las diversas estrategias, actividades, metodologías y contextos en los que forma parte, de acuerdo con esto, el MEP (s.f.) menciona que los apoyos materiales y tecnológicos son “medios tecnológicos o no, que facilitan el acceso del estudiantado a las experiencias del currículo y a otros contextos físicos y virtuales con el fin de promover aprendizajes (p. 20).

Así pues, se evidencia que, los apoyos no se limitan únicamente al apoyo material como tal, sino, hay diversos tipos de apoyos que buscan responder a la diversidad de la población y promover la autonomía y calidad de vida de la persona adulta mayor que reside en los hogares de larga estancia. Cabe resaltar nuevamente, la importancia de que estos apoyos se puedan brindar de manera conjunta entre las diversas personas profesionales que se encuentran en el centro ya que desde acciones colaborativas se pueden lograr mayores resultados en la participación y desenvolvimiento de la PAM en sus experiencias y actividades diarias.

Ahora bien, estos apoyos desde el seminario podrían responder a las diversas áreas del DPS como una forma de potenciar el ocio y la recreación, la

autonomía, la afectividad y la sexualidad, el autoconocimiento y automotivación, la comunicación y las normas de convivencia de la persona adulta mayor que reside en los hogares de larga estancia.

Políticas educativas y estrategias para la educación de adultos mayores

"El aprendizaje a lo largo de la vida ha sido un principio fundamental en la educación contemporánea. Sin embargo, la educación de adultos mayores sigue siendo un área poco explorada en muchos países, incluyendo Costa Rica. Organismos como la UNESCO han promovido el derecho a la educación para todas las edades, destacando la necesidad de estrategias inclusivas que atiendan a esta población.

En Costa Rica, existen iniciativas como el Programa Institucional para la Persona Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica y la Red de Cuido del CONAPAM, pero no hay una política educativa estructurada que aborde de manera integral la formación de adultos mayores desde enfoques innovadores como la pedagogía de la interioridad.

A nivel internacional, programas en España y México han demostrado que la educación de adultos mayores puede mejorar su bienestar emocional y social, especialmente cuando se integran metodologías basadas en la autoexploración y el aprendizaje significativo. En este sentido, la presente investigación propone una pedagogía centrada en la interioridad y en las conexiones familiares como ejes para potenciar el aprendizaje en la población adulta mayor."

Capítulo III

MARCO METODOLÓGICO

Este capítulo hace referencia a la metodología con la cual se desarrolló el proceso de investigación, así como el tipo de estudio en el que se basa. Se describe a los participantes y el rol que desempeñan durante el proceso investigativo. Además, se dan a conocer los distintos momentos por los cuales atraviesa el proceso para lograr el análisis de la información obtenida. Así mismo, detalla las técnicas y los instrumentos utilizados para la recolección de la información, que permitirán realizar el análisis y lograr contrastar con la información bibliográfica recabada y con lo vivido.

Paradigma naturalista

La palabra paradigma es empleada por Platón y este le da distintos sentidos, entre ellos se encuentran muestra, patrón copia y modelos, pero se puede entender por paradigma el conjunto de nociones que forman una visión del mundo, en torno a una teoría hegemónica en determinado período histórico. Kuhn (2005) citado en Bautista (2011), hace referencia a que cada paradigma delimita el campo de los problemas que pueden plantearse en un proceso de investigación, y que estos están tan impregnados de fuerza que aquellos que caen fuera del campo de aplicación del paradigma pasan por completo desapercibidos.

En este sentido, para Kuhn un paradigma es una realización científica que goza de reconocimiento universal y que logra validez durante cierto tiempo. Es

en este período en el que se encuentran una serie de problemas y soluciones compartidos por una comunidad científica. Según Bautista (2011),

Es importante que se comprenda que según el enfoque epistemológico que se adopte es indispensable saber escoger el paradigma científico que responda al método a seguir, ya que cada uno sigue un modelo distinto desde el diseño de la investigación y las técnicas de recolección de datos, hasta la manera en que se estudian dichos datos y se relacionan con la teoría. (p. 12)

El paradigma que orienta la investigación se enmarca en la línea de trabajo que determina la forma de comprender e interpretar los acontecimientos y los resultados pertinentes. Como forma de alcanzar dicho objetivo, esta investigación se desarrolló con base en las concepciones del paradigma de investigación naturalista, ya que permite comprender e interpretar la realidad que envuelve el espacio donde se desarrolla la investigación. Ante esto,

Rivera (2010) enfatiza que, el paradigma naturalista:
No concibe la medición de la realidad, sino, su percepción e interpretación, y lo hace como una realidad cambiante, dinámica, dialéctica, que lleva en sí sus propias contradicciones. No acepta la separación de los individuos del contexto en el cual desarrollan sus vidas y sus comportamientos; tampoco ignora los puntos de vista de los sujetos investigados, sus interpretaciones, las condiciones que deciden sus conductas, y los resultados tal y como ellos mismos los perciben. (p. 6)

Desde este paradigma, se comprende la realidad desde una construcción social intersubjetiva, como una dinámica de múltiples condiciones. No existe una realidad objetiva e independiente de su comprensión y conceptualización.

La investigación se trabajó bajo el paradigma naturalista debido a que, se indagan datos que van más allá de simplemente números, ya que considera la realidad desde una forma holística, es decir, desde un enfoque integral donde factores tales como, el entorno, las actitudes, los puntos de vista, las relaciones intrapersonales e interpersonales de cada persona participante repercute de una forma u otra en la realidad. Adicionalmente, bajo este paradigma se puede conseguir información pertinente a aspectos más allá de lo observable y cuantificable para abordar temas abstractos tales como la interioridad, el aquí y el ahora, conexiones familiares y campos semánticos, que son el foco de este trabajo.

En función de lo anterior, desde esta investigación, se visualiza el conocimiento como un proceso constructivo de comprensión e interpretación de la realidad y el proceso de investigación incorpora los valores (subjetividad) de la persona investigadora, por lo que las experiencias y las realidades del grupo con los que se trabajó permitieron mantener una reflexión permanente enfocada a resolver la teoría desde la práctica.

La investigación busca responder a la pregunta ¿Cuál es el papel de la pedagogía de la interioridad en la promoción del bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores residentes en el Hogar de larga estancia

Albernia?, siendo el paradigma naturalista el que mejor se ajusta para el abordaje de la pregunta. Ya que nos evocamos a escuchar los puntos de vista de las personas adultas mayores que están en el centro y todos los aportes que puedan brindar a la construcción de una transformación vista desde que somos un todo y eso todo se encuentra desde la energía que como seres somos, conociendo distintas pedagogías que dejan de distar de ser tradicionales y se le da relevancia al proceso del ser desde una pedagogía que reconoce la interioridad del ser. A la vez se toma en cuenta las experiencias o conocimientos previos de los adultos mayores para partir del paso como ser humano en el caminar de la vida. Teniendo un rol protagónico los participantes del proceso investigativo y a la vez el investigador.

Enfoque cualitativo

Para el desarrollo de la investigación se opta por el enfoque cualitativo. Este enfoque se ajusta a los objetivos porque, a nivel general, como señalan Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), mediante el mismo se consigue un entendimiento de la interacción que tienen las personas participantes con el fenómeno y su contexto particular. Es así como la propuesta persigue una mejor comprensión de los procesos de transformación de las personas adultas mayores desde una práctica enfocada en la pedagogía de la interioridad. Para ello, como señalan Hernández-Sampieri y Mendoza, desde la experiencia actual de las personas participantes será posible obtener una posible explicación de sus significaciones con respecto al fenómeno a explorar.

Como características más específicas de este enfoque, señaladas por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), y aplicables al tema, la aplicación de un

enfoque cualitativo permite partir desde la individualidad del grupo de participantes para continuar con una aproximación general que, con base en la teoría, tanto considerada como generada en el proceso, permita un acercamiento explicativo general del tema de estudio. Desde la propuesta, las significaciones particulares desde la pedagogía de la interioridad que tienen las personas participantes darán lugar a una mejor comprensión global de esta práctica en el contexto universitario contemplado también.

Adicionalmente, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan como una característica particular del enfoque cualitativo que, bajo este enfoque, la persona investigadora forma parte del fenómeno a analizar. Esto también coincide con nuestra investigación pues, como personas docentes y formadoras de personas formadoras, se cree en la necesidad de una trans-formación personal a través de la interioridad que conduzca a prácticas docentes en las que se favorezca el crecimiento mutuo.

Finalmente, este enfoque investigativo nos permitirá, como apuntan Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), recolectar información fuera de formatos estandarizados. En este sentido, podremos recabar información acerca de las significaciones de las personas participantes sobre la pedagogía de la interioridad, pero expresados libremente, pues no hay instrumentos estructurados que limiten el compartir de sus ideas.

Como beneficio de este enfoque, el principal es que nos da congruencia entre el tema de investigación y la metodología, pues como señalan Ugalde y Balbastre (2013), las personas participantes son sujetos activos dentro del

proceso. Es decir, no solamente brindan información de manera libre, sino que también contribuyen mediante un acercamiento conjunto con las personas investigadoras para que un fenómeno se logre explicar dentro de su contexto particular.

Tipo de investigación descriptiva

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), los estudios descriptivos en la investigación cualitativa son muy importantes, ya que permiten especificar propiedades, conceptos, características, fenómenos y hechos de un determinado lugar o contexto de forma específica de un grupo de personas, objetos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a un análisis dentro de una investigación. Por lo anterior, seleccionamos este tipo de investigación descriptiva porque es la que más se identifica con el tema de estudio.

Dentro de las características más sobresalientes que destacan en esta investigación descriptiva se trata de seleccionar un grupo de personas adultas mayores, para recolectar información cualitativa relacionada con la puesta en práctica pedagogía de la interioridad.

En cuanto a los beneficios de este tipo de investigación descriptiva es descubrir, mostrar y enrumbar los fenómenos de estudio, sucesos, grupos de personas, comunidades por medio del análisis de los datos recopilados y diseñar nuevas formas de emprender y enseñar tomando en cuenta la pedagogía de la interioridad. Por lo que esta investigación se construyó desde un estudio descriptivo, con el fin de recoger, sistematizar y analizar la información referente al espacio de las personas adultas mayores en los centros de larga estancia,

identificar las conexiones familiares que los mueve, la creación de campos semánticos desde el aprendizaje y la reflexión interior, además de determinar aspectos biopedagógicos que permitan el aprendizaje desde la interioridad para establecer la creación de una propuesta de aplicación de la misma, esta información se recopila a través de las técnicas e instrumentos determinados para la investigación. Este trabajo es de tipo descriptivo, ya que por medio de una indagación profunda de la realidad se realiza una descripción completa de lo que sucede en la experiencia, de qué manera se da, cuáles son los fenómenos, además, permite plantear preguntas para llegar al porqué de las situaciones.

Asimismo, para la presente investigación se empleó el estudio descriptivo, ya que, este tipo de estudio permite conocer a detalle la realidad presente de las personas participantes, a través de grupos de discusión, grupos focales y observaciones como una forma de mantener ese acercamiento directo con las personas en formación. Es importante destacar que, estos acercamientos se organizan con anticipación y durante un tiempo prolongado para propiciar la calidad de espacios de diálogo e interacción con la población participante.

Desde la presente investigación se buscó propiciar una relación de horizontalidad donde, la persona investigadora pudiera participar de manera abierta con las personas participantes, por otro lado, se generaron espacios de acercamiento para que las personas que forman parte del proceso investigativo puedan externar con naturalidad la información que conocían, de forma que, esta fuera lo más precisa posible.

Método: Investigación acción colaborativa.

La investigación asume en la actualidad una función de transformación social y da valor a la capacidad de afrontar sus propias problemáticas. Es por eso por lo que esta investigación asume el compromiso de brindar una herramienta más a la atención de la población adulta mayor, ya que tiende a ser una debilidad y realidad expuesta la de atender aspectos emocionales y de salud mental, así como atender nuestro ser interior, que cobija los aspectos anteriores.

Esta investigación busca obtener un proceso de producción de conocimientos que empieza por atender necesidades de cierto grupo de la sociedad y en este caso por conocer a nuestra población adulta mayor y saber las condiciones de estos grupos, se decide atender la temática de la investigación con este grupo, para así lograr soluciones teóricas y aplicativas que pueden ser aprovechadas por diferentes grupos en formación como es el caso de la Universidad Nacional.

La investigación - acción debe ser entendida como una espiral, en donde se analizan los hechos y precisamente eso es lo que se quiere con las diferentes fases de la estrategia metodológica que se desarrolla en la presente investigación, ya que se busca enfrentar problemas sociales de forma práctica y rápida y en especial por ir ligada a una propuesta de intervención.

El método de investigación acción colaborativa existe como una combinación de enfoques metodológicos que han sido reconocidos y utilizados en el ámbito de las ciencias sociales, la educación, y otras áreas relacionadas con el trabajo comunitario y colaborativo. Este enfoque integra elementos clave de dos metodologías principales:

1. Investigación Acción Participativa (IAP):

- Es una metodología que busca vincular la investigación con la acción para promover cambios sociales significativos.
- Tiene como característica principal la participación activa de los involucrados (individuos o comunidades) en todas las etapas del proceso investigativo.
- Frecuentemente utilizada en contextos educativos, sociales y comunitarios para empoderar a los participantes.

2. Colaboración:

- Enfatiza la co-creación del conocimiento a través de la colaboración activa entre investigadores y participantes.
- Implica relaciones horizontales donde todas las voces tienen valor en el proceso de generación de datos, análisis y toma de decisiones.

Por lo que se detalla los elementos clave del método combinado:

- **Participación Activa:** Los participantes no solo son sujetos de estudio, sino agentes activos en el diseño, implementación y evaluación del proyecto.
- **Acción Transformadora:** Busca cambios concretos en las realidades de las comunidades involucradas.
- **Enfoque Colaborativo:** Construcción de conocimiento a partir del trabajo conjunto y de las experiencias compartidas.

- **Ciclos Reflexivos:** Incluye etapas iterativas de planificación, acción, observación y reflexión.

Aunque no siempre se denomina exactamente como "Investigación acción colaborativa", este término describe adecuadamente un enfoque híbrido que combina los principios de la IAP y la colaboración. Este tipo de enfoque es ampliamente aceptado y practicado en estudios sociales y educativos, especialmente en proyectos que buscan empoderar comunidades o grupos específicos.

La elección del método de investigación acción colaborativa para este trabajo final de investigación responde a la necesidad de abordar de manera integral y transformadora la problemática planteada, asegurando la participación activa de las personas involucradas y promoviendo cambios significativos en sus contextos. Este enfoque combina elementos de la Investigación Acción Participativa (IAP) y la colaboración, lo que permite crear un proceso investigativo inclusivo y orientado hacia la acción.

Este enfoque es particularmente pertinente para el tema del trabajo final de investigación, que busca analizar y fortalecer las conexiones familiares y el aprendizaje desde la interioridad en adultos mayores. A través de la investigación acción colaborativa se logra:

- Identificar las necesidades y fortalezas de las personas adultas mayores y sus familias mediante la observación y el diálogo.

- Diseñar intervenciones que promuevan el aprendizaje significativo y la conexión emocional, considerando las experiencias y perspectivas de los participantes.
- Implementar acciones que generen impacto directo en la calidad de vida de los involucrados, fomentando un sentido renovado de pertenencia y propósito.

El uso de este método no solo aportará conocimientos relevantes al campo educativo y gerontológico, sino que también garantizará que los resultados del trabajo final sean útiles y aplicables para las comunidades participantes. Además, contribuirá al fortalecimiento de prácticas investigativas inclusivas y éticas, promoviendo un aprendizaje colectivo y sostenible.

Para concluir la investigación acción participativa colaborativa se presenta como el método idóneo para la investigación, ya que permite abordar la complejidad del problema desde una perspectiva transformadora, integradora y profundamente humana.

Método estudio de casos

Para el desarrollo de esta investigación, se opta por un método de estudio de caso, el cual, como señala López (2013), permite la comprensión de un fenómeno dentro de su contexto. Esta característica tiene congruencia con el enfoque de esta investigación, que al ser cualitativo también contempla el fenómeno de estudio dentro de su contexto. En este sentido, el método de estudio de casos nos da la oportunidad de mantener una investigación consecuente en enfoque y método.

Otro aspecto en consideración son los aportes de Stake (1999), este autor considera un estudio de casos como un método de investigación que abarca una complejidad de un caso en particular, es una hoja única que marca una ruta específica en la investigación cualitativa y de esta manera convertirse en un objeto de estudio.

Este método de estudio de casos se relaciona con nuestra investigación porque presenta un interés muy especial en nosotros mismos. Como docentes, la prioridad es buscar la interacción con los contextos de los participantes y sus formas aprender y enseñar por medio de las ciencias de la vida.

En consideración de lo anterior, se escoge el método de estudio de casos también por su característica de análisis profundo de una unidad holística (Hernández y Mendoza, 2018) y porque permite una interpretación contextualizada y empática (Tracy, 2020), en la que es posible conocer aspectos del fenómeno a investigar que con otros métodos sería pasados por alto (Monroy, 2009). Al contemplar personas representantes con características particulares de acuerdo con éstas, pretendemos lograr una visión más compleja de la pedagogía de la interioridad como práctica a considerar para las personas involucradas durante sus procesos de vida y como forma de llevar a cabo en el desempeño docente en el futuro.

Con lo anterior, consideramos que el objetivo también contemplado en esta investigación es poder brindar una propuesta pedagógica basada en la pedagogía de la interioridad, esta tendrá una mayor rigurosidad al de una inquietud de investigación en la que de manera holística el fenómeno y las partes

involucradas interactúan para que la apreciación del tema sea lo más comprensiva posible.

Población: Características selección de participantes

El trabajo de investigación contará con personas participantes provenientes de Albornia. Se trabajará con siete adultos mayores participantes. Esta cantidad se determinó en consideración de la sugerencia de Hernández Sampieri et al. (2014), quienes recomiendan entre seis y diez participantes en los estudios de caso.

Previo a la conformación de los grupos para los estudios de caso específicos, habrá un acercamiento con las posibles personas participantes por medio de un grupo focal. Para estos grupos focales se espera una colaboración de cuando menos seis participantes, que es la cantidad mínima recomendada también por Hernández-Sampieri et al. (2014).

Tanto en el grupo focal como en los estudios de caso, las personas participantes son miembros de la red de cuidado del Hogar de larga estancia Albornia cuyo rango de edad va de los 65 años en adelante. Para su selección se basará en el criterio de muestra voluntaria, que como señalan Hernández Sampieri y Mendoza (2018), son usadas en investigaciones cualitativas y se dan como respuesta a una invitación. Para esta investigación nos pareció pertinente este tipo de muestra porque las personas participantes tendrán que estar en la disposición de recibir información e involucrarse con una metodología de la enseñanza desde la interioridad.

Este cuadro nos muestra características generales de las personas participantes y su lugar de residencia:

Participante	Características generales	Residencia
CCV	Adulto mayor a 65 años con independencia total. Profesional que laboró por muchos años para el Fondo de Beneficio Social de la Universidad Nacional en la parte de Cajas (Económica). Su esposa lo dejó y él se hizo responsable de sacar adelante a sus hijos. Miembro activo en la comunidad.	San Isidro Centro
BCR	Adulto mayor a 65 años con independencia total. Ama de casa, responsable de todas las acciones de su familia.	Concepción de San Rafael (es más cercano a San Isidro)
EOV	Adulto mayor a 65 años con independencia total. Siempre fue proveedor de su familia y se desempeñó en diferentes labores.	Concepción de San Rafael (es más cercano a San Isidro)
EAA	Adulto mayor a 65 años con independencia total. Siempre realizó diferentes actividades para poder tener una entrada económica para la familia.	San Isidro Centro
ESG	Adulto mayor a 65 años con independencia total. Se desempeñó como profesional muchos años y luego al pensionarse buscó diferentes actividades por desarrollar. Ha cuidado nietos	Cooperativa

FVV	Adulto mayor a 65 años con independencia total Limpió casas para tener sustento.	San Francisco de San Isidro de Heredia
VSA	Adulto mayor a 65 años con independencia total Estuvo al cuidado de sus hijos.	Concepción de San Isidro de Heredia

Descripción del contexto

El contexto en el que se desarrollará la investigación se centra en el Hogar de Ancianos de Larga Estancia Albernia, una institución que brinda atención integral a personas adultas mayores en situación de vulnerabilidad. Este hogar se destaca por su enfoque en ofrecer una calidad de vida digna, asegurando el bienestar físico, emocional y social de sus residentes.

El Hogar de Ancianos Albernia cuenta con infraestructura adaptada a las necesidades específicas de su población, incluyendo espacios accesibles, áreas recreativas y servicios especializados en geriatría. Su equipo multidisciplinario está compuesto por profesionales de diversas áreas, como medicina, enfermería, psicología, fisioterapia y trabajo social, quienes trabajan en conjunto para proporcionar una atención personalizada y humanizada.

La población residente está conformada mayoritariamente por personas de edad avanzada que, debido a condiciones socioeconómicas, de salud o de abandono, requieren un entorno seguro y atención constante. Los programas del hogar incluyen actividades de estimulación cognitiva, terapia ocupacional,

recreación y acompañamiento emocional, con el objetivo de fomentar su autonomía y participación activa.

Este entorno representa un espacio idóneo para explorar aspectos relacionados con el envejecimiento, la atención a largo plazo y las estrategias de inclusión que potencien la calidad de vida de las personas adultas mayores.

El Hogar de Ancianos de Larga Estancia Albernia, ubicado en San Isidro de Heredia, ofrece atención integral tanto a residentes internos como a adultos mayores de la comunidad que participan en programas externos.

Atención a Residentes Internos:

Para los adultos mayores que residen en la institución, el Hogar Albernia proporciona servicios completos las 24 horas, que incluyen:

- **Albergue:** Alojamiento seguro y adaptado a las necesidades de los residentes.
- **Alimentación:** Dietas balanceadas y adecuadas a los requerimientos nutricionales de cada persona.
- **Lavandería y Limpieza:** Mantenimiento de la higiene personal y de los espacios habitacionales.
- **Atención Médica y de Enfermería:** Supervisión constante de la salud y bienestar de los residentes.

Atención a Adultos Mayores Externos:

Además de los servicios para residentes, el Hogar Albernia extiende su apoyo a adultos mayores de la comunidad a través de programas como la Red de Cuido. Este programa ofrece:

- **Actividades Recreativas y Educativas:** Oportunidades para la participación en eventos y talleres que promueven la integración social y el aprendizaje continuo.
- **Apoyo en Salud:** Acceso a servicios de salud preventivos y seguimiento médico.
- **Asesoramiento y Acompañamiento:** Orientación en temas relacionados con el envejecimiento y apoyo emocional.

Estos servicios buscan mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, tanto internos como externos, promoviendo su bienestar integral y fortaleciendo los lazos comunitarios. La población con que se desarrolla la investigación pertenece a la Red de Cuido, pero informaron que el Conapam dictó nuevas disposiciones y que ellos son ingresos económicos habían quedado fuera de dicho programa. Ante esto el Hogar decidió que para que no quedaran sin apoyos o actividades participaran de este proceso y ellos aceptaron formar parte de la experiencia investigativa.

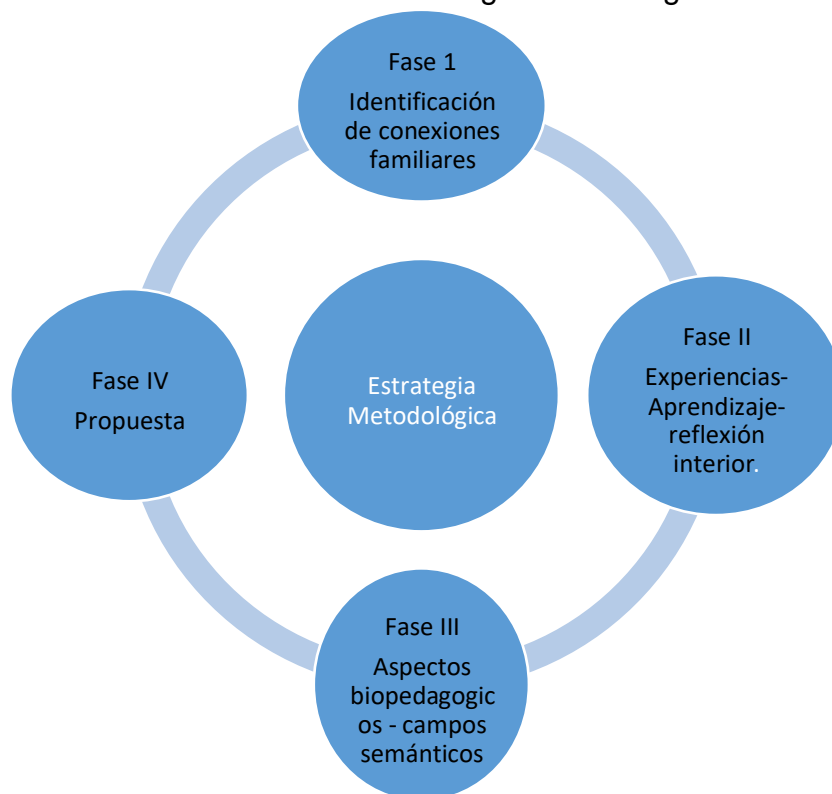
Estrategia metodológica

La presente investigación fue fundamentada en el desarrollo de cuatro fases, las mismas, en conjunto con las técnicas e instrumentos utilizados con las personas participantes. Estas fases se direccionaron a partir del enfoque

metodológico cualitativo y el tipo de estudio descriptivo. La siguiente figura ilustra su naturaleza interrelacionada.

Figura 1

Interrelación entre las fases de la estrategia metodológica



Fuente: Elaboración propia Ramírez (2025)

Fase I: Diagnóstico - Identificación de las conexiones familiares

La primera fase se denominó “Identificación de las conexiones familiares” y respondía al primer objetivo específico de la investigación “1. Identificar las conexiones familiares fortalecedoras de energía en el aquí y ahora de las personas adultas mayores”. La misma estaba integrada por el apartado, a saber: a-Grupo Focal.

El apartado “a” se tituló “Grupo Focal”, por medio de este, la persona investigadora realizó una búsqueda de conexiones familiares fortalecedoras de energía en el aquí y ahora de las personas adultas mayores. Para ello, se lleva a cabo mediante un grupo focal durante un espacio de trabajo asignado con el fin de compartir experiencias, saberes y sentimientos con respecto al aquí y ahora.

Fase II: Bases Pedagógicas

Esta fase se titula “Bases Pedagógicas”, la misma responde al segundo objetivo de la investigación que consiste en “Reconocer las bases de la pedagogía de la interioridad en la creación de espacios semánticos que potencien el aprendizaje interior en la calidad de vida de la persona adulta mayor del Hogar de larga estancia Albernia” Esta fase se dividió en los apartados a-Indagación y b-Diálogos.

En el apartado “a” denominado “Indagación” se realizaron entrevistas a las personas adultas mayores, con el fin de indagar acerca de las bases de la pedagogía de la interioridad y el aprendizaje del aquí y ahora.

En el apartado “b” llamado “Diálogos” se realizaron conversatorios con las personas adultas mayores, con el fin de que la población conozca las bases de la pedagogía de la interioridad de la investigación.

Fase III: Aplicación entre personas adultas mayores

La tercera fase se denominó “Aplicación entre personas adultas mayores”, consistió en crear espacios de aplicación de las bases de la pedagogía de la

interioridad que es alimentada por los participantes, lo que permitirá sistematizar la información desde los aspectos biopedagógicos y construir una propuesta.

Esta fase respondía al tercer objetivo de la investigación “Determinar aspectos biopedagógicos de caracterización de la creación de campos semánticos para potenciar el aprendizaje desde la interioridad”.

Asimismo, es importante resaltar que, esta fase se subdividió en dos apartados: a-Contacto, b-Compartiendo insumos, los cuales se describen con más detalle a continuación. En el apartado “a” se denominó “Contacto” las personas adultas mayores que participan de la investigación y la investigadora aplica las bases de la pedagogía de la interioridad. Finalmente, en la etapa “b”, “compartiendo insumos”, permite definir las pautas para las bases pedagógicas de una propuesta que se construye en forma conjunta.

Fase IV: Construcción de Propuesta

La fase cuatro se denominó “Construcción de Propuesta” la cual respondía al diseño de una propuesta de mediación pedagógica desde la pedagogía de la interioridad que permita la trans-formación de la energía en personas adultas mayores, por medio del análisis de la información recabada durante la investigación. Esta etapa se construyó a partir de la reflexión y la búsqueda de los insumos brindados por las personas participantes a lo largo del proceso investigativo.

Criterio de validez de los instrumentos

La validación de los instrumentos de la investigación se refiere al proceso de evaluar las preguntas de cada instrumento para asegurar su confiabilidad. Debido a que existen múltiples factores difíciles de controlar que pueden influir en la fiabilidad de una pregunta, este proceso no es una tarea fácil, por tal motivo se ha buscado el apoyo de personas que laboren en la misma área de enseñanza universitaria y personas que trabajen con la población adulta mayor. Además, los instrumentos que se sometieron a validación deben corresponder con nuestra línea investigativa cualitativa. Los otros instrumentos por utilizar no necesitan de una validación debido a que son matrices que permiten recolectar la información que son datos cualitativos, desde una descripción de los que sucede, escuchando la voz de los participantes.

Los instrumentos que se utilizaron para recolectar la información se validaron con la participación de 3 académicos y 2 estudiantes de la Carrera de Educación Especial, específicamente de la Universidad Nacional sede Rodrigo Facio en Heredia.

Además, la entrevista será sometida a prueba piloto, con población con características similares a las de la investigación. Los otros instrumentos que se utilizaran en el proceso investigativo no deben ser sometidos a validación porque lo que permiten es la recolección de la información para luego poder triangular en el apartado de análisis.

Criterios éticos de la aplicación de los instrumentos

Consideraciones éticas

De acuerdo con Álvarez (2018), cuando se inicia un trabajo de investigación como el que se está presentando en esta tesis, se deben tomar en cuenta los principios éticos que se rigen durante todo el proceso de la investigación y la aplicación de los instrumentos. Por ejemplo, uno de esos principios es la integridad que se le debe garantizar a las personas participantes desde el punto de vista social, psicológico, espiritual, moral etc.

Otro principio de suma importancia es el respeto a las personas, por lo que no se les puede causar daño por la información que aportan en la aplicación de los instrumentos, por lo que se debe respetar su autonomía.

Por consiguiente y para efectos de esta investigación, se cumplió con una serie de consideraciones éticas; al utilizar de manera cuidadosa y confidencial la información obtenida con el apoyo de las personas participantes. Asimismo, se respondió a la ética como investigadoras, la cual implica respetar y validar la opinión, los sentimientos y los pensamientos de las personas colaboradoras en este proceso.

Cabe destacar que, los datos recabados mediante los diferentes instrumentos fueron utilizados con consentimiento informado y únicamente para esta investigación, lo anterior forma parte del compromiso, la responsabilidad y la postura ética que se asumió como persona investigadora.

Descripción de los instrumentos

Técnicas e instrumentos

En cada una de las fases de la ruta metodológica se utilizaron diversas técnicas de investigación que permiten acceder a la información, tales como grupos focales, grupos de discusión y sistematizaciones. Asimismo, se incluyeron instrumentos que permitieron la recopilación de los datos de forma clara y ordenada, facilitando de esta manera los pasos posteriores de sistematización y análisis de la información.

Estas técnicas e instrumentos pueden ser planificados de acuerdo con la información que se pretende obtener y sin ningún tipo de manipulación de los datos que las personas participantes puedan aportar, lo cual permite que la información recolectada sea válida y confiable. En ese sentido, es importante considerar que la información a conseguir debe generarse de manera objetiva pues, como señala Tracy (2020), en la investigación cualitativa, la persona investigadora puede ser ella misma alguno de los instrumentos. Es decir, ellas son el medio verbalizador de las preguntas y, por lo tanto, las técnicas y los instrumentos a utilizar deben mantenerse libres de subjetividad y de formas que propicien una información a conveniencia.

Técnicas

Grupo focal

Una de las técnicas a utilizar para la recolección de datos de este proceso investigativo es la de grupo focal. Se ha decidido aplicarla pues, como señalan Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), a través de esta técnica se tiene la oportunidad de conocer las significaciones colectivas con respecto al tema de estudio. Además, esta técnica presenta la ventaja de permitir estudiar un tema desde el proceso de la formación de actitud con respecto a este y los posibles cambios que pueden presentar inclusive durante la aplicación de la técnica misma. (Kircher y Zipp, 2022). En este sentido, la visión general del tema de investigación estará muy enriquecida desde la complejidad propia y favorecida durante la aplicación de la técnica.

Adicionalmente, como señalan Kircher y Zipp (2022), en los grupos focales es muy importante que las personas moderadoras tengan una formación o un interés común con las personas participantes. Esto hace que sea una técnica que se ajuste a nuestra realidad, pues ambas partes pertenecemos al campo educativo y eso nos brinda una interacción más efectiva y una comprensión del tema a tratar más objetiva.

El escoger esta técnica fue motivada también en consideraciones importantes que Sánchez-Gómez et al. (2018) señalan con respecto a los grupos focales y que por la naturaleza de las personas involucradas se podrían conseguir. Primeramente, es importante que la persona que dirija la experiencia no sea conocida por las personas participantes. Esto lo tratamos de conseguir al

trabajar el grupo focal de presencial. En cuanto a la otra sugerencia de Sánchez Gómez et al., que las personas participantes de grupos focales no se deben conocer entre sí para interactuar con mayor comodidad, el que la experiencia inicie con el primer ciclo lectivo de cada una de las instituciones podría contribuir a que esto se dé más fácilmente.

Entrevista

Mediante la guía de la entrevista, pretendemos que la información a recopilar esté en concordancia con los objetivos de la investigación y esté en concordancia con las fases metodológicas establecidas. Es importante que las entrevistas, como propone la FAO (2004), se basen en un listado de temas a discutir o en un cuestionario y que contemplen tres momentos, dentro de los que están (1) la situación inicial con respecto al tema, (2) la intervención y la situación actual y (3) lo que se recomienda con base en lo aprendido. Todo esto de manera que se propicie una interacción que lleve a un diálogo a partir de las experiencias de ambas partes, en las que se genere información pertinente.

En este sentido, la entrevista se acomoda muy bien a las fases de nuestra investigación descritas anteriormente, pues desde su realización propia las están considerando. Es así como para sistematizar la información obtenida en las entrevistas utilizaremos una guía de entrevista basada en los tres momentos de la FAO (2004). El siguiente cuadro resume esta sistematización.

Figura 2

Guía de entrevista para su sistematización

Tema	Preguntas
Situación inicial	<ul style="list-style-type: none">• Pregunta generadora• Preguntas de seguimiento
Proceso de intervención	<ul style="list-style-type: none">• Pregunta generadora• Preguntas de seguimiento
Situación final	<ul style="list-style-type: none">• Pregunta generadora• Preguntas de seguimiento
Lecciones aprendidas	<ul style="list-style-type: none">• Pregunta generadora• Preguntas de seguimiento

Nota. Basado en Ejemplo de guía de entrevista. (FAO, 2004)

Se ha escogido esta técnica porque, tal y como apunta Tracy (2020), va más allá de la mera formulación de preguntas sobre un tema, pues permite a las personas interrogadas responder a su manera e incorporando un tono emocional en sus contribuciones, lo que brinda información complementaria o adicional. Además, cuando surge una situación en la que se requiera clarificación o mayor detalle, esta se puede solventar inmediatamente.

Estas características son muy importantes para el tema de investigación a veces presenta dificultades para ser expresado en algunos aspectos, pues hablar de la interioridad puede conllevar experiencias muy personales. A pesar de esto, se considera que la entrevista era una opción que se ajusta a la investigación ya que, como apunta Kvale (2011), se basa en una obtención de información cuidadosa, apoyada por la escucha activa y que facilita la construcción de

conocimiento, todo esto basado en el respecto a la persona entrevistada, lo cual semeja principios básicos de la educación. En este sentido, es una práctica que se ajusta a los procesos de formación que tanto las personas entrevistadoras como las entrevistadas han experimentado.

Diseño de Entrevistas

Las entrevistas fueron diseñadas con preguntas abiertas que permitieron explorar aspectos como:

1. **Relaciones Intergeneracionales:** Se indagó sobre las interacciones con hijos, nietos y otros miembros de la familia para comprender cómo estas relaciones proporcionan sentido de propósito y pertenencia.
2. **Apoyo Emocional y Social:** Las preguntas exploraron cómo el apoyo constante y afectuoso de la familia influye en el estado emocional y mental de los participantes.
3. **Participación en la Toma de Decisiones:** Se investigó si los adultos mayores sienten que su opinión es valorada dentro del ámbito familiar.
4. **Actividades Compartidas:** Se recolectaron datos sobre las actividades familiares y su impacto en la vitalidad y energía de los participantes.
5. **Cuidado y Atención Personalizada:** Las entrevistas exploraron la percepción de los participantes respecto al cuidado ofrecido por sus familiares.
6. **Apoyo en la Adaptación a Cambios:** Se investigó cómo los adultos mayores enfrentan transiciones como la jubilación o la pérdida de seres queridos.
7. **Fomento de la Autonomía:** Se analizaron las oportunidades que tienen los participantes para tomar decisiones y mantener su independencia.

8. Reconocimiento y Valoración: Se exploró el grado en que los participantes sienten que su experiencia y contribuciones son reconocidas.

Se muestra parte de la entrevista por aplicar desde una generalidad sobre el tema de investigación.

Entrevista 1: recopilar información de la persona encargada de Albernia

La siguiente entrevista es para recopilar información para el proceso de investigación, no será usada para otros fines, el uso del nombre no es obligatorio.

No hay respuestas acertadas o incorrectas.

1. ¿Qué entiende usted por Interioridad?
2. ¿Cómo relaciona usted la Interioridad desde el punto de vista pedagógico?
3. ¿Qué nos puede decir sobre las bases que debe tener una pedagogía basada en la interioridad?
 - Bases antropológicas
 - Bases psicológicas
 - Bases desde las tradiciones espirituales
4. ¿Ha experimentado usted alguna práctica basada en la interioridad en su formación como profesional?
5. ¿De qué manera aplicaría usted la pedagogía de la interioridad en su práctica diaria con la población adulta mayor?

6. ¿De qué manera se pueden fomentar prácticas pedagógicas basadas en la pedagogía de la interioridad sin que se asocien con adoctrinamientos de algún tipo?

Entrevista 2: recopilar información de las personas adultas mayores

1. ¿Con qué frecuencia interactúa con su familia extendida (hijos, nietos, hermanos, etc.)?
2. ¿Cuáles son las actividades disfrutaba realizar con su familia?
3. ¿Quiénes son o fueron las personas más importantes en su red de apoyo familiar y por qué?
4. ¿Cómo describiría la calidad de sus relaciones familiares?
5. ¿Ha experimentado algún cambio significativo en sus relaciones familiares en los últimos años? ¿Cómo ha afectado esto su bienestar?
6. ¿Hay alguna tradición familiar que sea especialmente significativa para usted?
7. ¿Qué consejos o lecciones valiosas ha aprendido de sus experiencias familiares a lo largo de los años?

Matrices de Sistematización de la información

Con el fin de tratar la información a recabar con la rigurosidad que la investigación requiere, esta se va a sistematizar de manera que sea fiel al mensaje transmitido por las personas participantes y a la situación que la produjo. Para ello, seguiremos un proceso guiado por pasos específicos de acuerdo con la fase a la que corresponden.

La matriz de recolección de la información generada a lo largo del proceso de investigación se llevará a cabo tanto para la entrevista llevada a cabo en el grupo focal como para las observaciones dentro del espacio. Para la entrevista, la matriz se genera a partir de las situaciones que forman parte de esta. Esta matriz, se basa en la sugerida también por la FAO (2004) en la que, como señala el documento de referencia, se consigue una doble lectura, pues vista horizontalmente se obtiene una visión holista de la información recuperada y vista verticalmente se observa la individualidad de las respuestas. La siguiente figura ilustra la matriz de la entrevista.

Figura 3

Matriz de recolección de datos de la entrevista

	Personas Entrevistadas						
	1	2	3	4	5	6	7
Situación inicial							
Pregunta generadora							
Pregunta de seguimiento 1							
Proceso de intervención							

Pregunta generadora							
Pregunta de seguimiento 1							
Situación final							
Pregunta generadora							
Pregunta de seguimiento 1							
Lecciones aprendidas							
Pregunta generadora							
Pregunta de seguimiento 1							

Nota. Basado en la matriz de vaciado de información primaria (FAO, 2004).

Para las observaciones dentro del espacio se va a utilizar otra matriz. Esta consiste en recopilación de la información de lo que suceda en el proceso de los grupos focales y el conversatorio, la misma se muestra a continuación:

Figura 4

Matriz de recolección de datos durante las observaciones

Matriz

Objetivo (razón por la que se aplica)	Fecha	Actividades, preguntas o ítems de una guía de observación.	Descripción	Resultados en función del problema de investigación (¿hubo cambios?)	Dificultad durante la aplicación o consecuencias después de aplicado y conclusiones	Solucione s puestas en prácticas para las dificultades enfrentad as.

Esta matriz permitirá extraer información para lograr compararla con la teórica, lo que los estudiantes indican y lo vivenciado por los investigadores.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados

El presente capítulo se enfoca en el análisis de las experiencias, reflexiones y prácticas de las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia, con el objetivo de comprender de manera integral las conexiones familiares, el aprendizaje interior y los aspectos biopedagógicos que contribuyen a su calidad de vida. En consonancia con el paradigma naturalista y el enfoque cualitativo de la investigación, se prioriza una interpretación profunda de las vivencias cotidianas y su influencia en el bienestar emocional y social de los participantes. A través de la triangulación de datos obtenidos en transcripciones, junto con los fundamentos teóricos de la pedagogía de la interioridad y los conceptos biopedagógicos, se abordan las dinámicas de aprendizaje y reflexión interior en un contexto de apoyo y crecimiento colectivo.

Este análisis organiza los hallazgos en función de los objetivos específicos de la investigación, permitiendo así una exploración sistemática de cada aspecto clave: las conexiones familiares como fuente de energía y bienestar en el presente, las experiencias significativas que favorecen la creación de espacios semánticos, la identificación de elementos biopedagógicos que impulsan el aprendizaje interior y, finalmente, la aplicación de la pedagogía de la interioridad en el diseño de entornos que promuevan el autoconocimiento y la calidad de vida de las personas adultas mayores.

A través de este proceso, se espera que los hallazgos obtenidos proporcionen una visión integral de cómo las interacciones, actividades y

relaciones contribuyen a la construcción de un entorno de apoyo emocional y desarrollo personal. Este capítulo, por tanto, no solo pretende ilustrar los resultados de la investigación, sino también ofrecer una comprensión profunda de los factores que potencian el bienestar integral y la energía vital en los adultos mayores del Hogar Albornia, resaltando la importancia de una pedagogía centrada en la interioridad y en el aprendizaje semántico.

Para dar inicio con la con el capítulo de análisis se muestran los datos a continuación y posteriormente se analizan.

Existen temas recurrentes que según el análisis preliminar muestra la siguiente cantidad de transcripciones clasificadas en cada categoría:

- **Social: 16**
- **Trabajo: 5**
- **Emociones: 4**
- **Educación: 2**
- **Motivación: 1**

Estas son las categorías emergentes que podemos encontrar en la investigación según los aportes de cada participante en los grupos focales, se habla de motivación, pero una motivación intrínseca que debe tener la persona adulta mayor para poder establecer procesos de autorregulación que permitan un mejor estado emocional, según las actividades a las que tienen acceso. Tenemos una subcategoría que nos habla de lo social, como un factor determinante en los procesos vivenciales de los adultos mayores, la sociedad es

cambiante y ellos han estado expuestos a esos cambios generacionales que permiten un proceso reflexivo y esfuerzo metacognitivo para comprender los nuevos cambios y responder a los mismos.

Otra categoría emergente es la Educación, se muestra que la mayoría de los adultos mayores tuvieron la oportunidad de estudiar y se desarrollaron profesionalmente. Otros no tuvieron la oportunidad de concluir estudios superiores, pero saben que para la formación de sus hijos era importante y han tratado de que los mismos estudien. De igual forma la categoría de Trabajo se encuentra enmarcada como una subcategoría importante.

En la subcategoría las Emociones son un elemento vital en la investigación ya que forman parte base del proceso y son base del trabajo desde la pedagogía de las emociones, el bienestar de cada uno que debe ser trabajado en cada uno de nosotros desde que estamos pequeños, en la población adulta mayor es un tema muy importante porque se han invisibilizado las emociones en ellos, generando sentimientos de tristeza y hasta depresión.

La investigación tiene una estructura trabajo de campo que sugiere un enfoque integral en el estudio de las conexiones familiares, el apoyo emocional y social, la toma de decisiones y actividades compartidas, entre otros aspectos relacionados con el bienestar de los adultos mayores en el contexto del Hogar Albernia. Este análisis debe alinearse con la pedagogía de la interioridad, enfocándose en cómo estas relaciones y experiencias de vida potencian el aprendizaje interior y el sentido de propósito en los adultos mayores.

Se presenta un esquema para abordar el análisis de la información obtenida en los grupos focales (transiciones) teniendo como base los siguientes apartados, los mismos responden a las categorías de la presente investigación, las mismas ilustran cómo las experiencias de los adultos mayores se alinean con los objetivos de la pedagogía de la interioridad, promoviendo un aprendizaje significativo y un entorno de apoyo para la reflexión y el desarrollo personal.

A continuación, se da respuesta a cada uno de los objetivos de la investigación y se realiza un análisis detallado con triangulación a partir de las transcripciones, el contenido de los capítulos 1, 2 y 3, y los datos de la investigación en el Hogar Albernia, se procede con la siguiente estructura:

Objetivo 1: Conocer los tipos de vínculos familiares que los adultos mayores perciben como más significativos y cómo influyen en su bienestar emocional y cognitivo en el presente.

Transcripción	Información Relevante
Transcripción 1	"El apoyo de la familia y los nietos es fundamental para el bienestar emocional ."
Transcripción 4	"Las conexiones familiares fortalecen la energía y el bienestar ."
WhatsApp Ptt 2024-07-05 at 10.41.35 AM.docx	"La puerta de mi casa siempre está abierta para mis hijos y nietos , su visita me llena de alegría ."

Las transcripciones muestran que las relaciones con hijos, nietos y otros familiares son fundamentales para los adultos mayores, quienes destacan los recuerdos y la importancia del apoyo emocional. Estos lazos fortalecen la energía y el bienestar emocional en el presente, como lo menciona el paradigma naturalista en el Capítulo 3, que enfatiza la realidad intersubjetiva y el valor de las conexiones como elementos energéticos. Además, el Capítulo 1 subraya la importancia de la conexión emocional y energética con la familia para mantener la calidad de vida en los adultos mayores.

La investigación se basa en la importancia de las conexiones familiares en la calidad de vida de los adultos mayores. La triangulación muestra que estas relaciones no solo mejoran el bienestar emocional, sino que también son esenciales para la creación de un entorno de aprendizaje interior, respaldando el marco teórico de la pedagogía de la interioridad. Ejemplo: "El apoyo de la familia y los nietos es fundamental para el bienestar emocional.", "Las conexiones familiares fortalecen la energía y el bienestar."

Desde la pedagogía de la interioridad, se reconoce que estas relaciones son fundamentales para el aprendizaje y el bienestar integral. Como indica Assmann (2002), "Las experiencias de aprendizaje son procesos emergentes de individuos que hallaron o crearon un contexto –una ecología cognitiva– que propicia esa aparición" (p. 142).

Además, el paradigma de la complejidad enfatiza que estas conexiones interpersonales no solo refuerzan la energía emocional, sino que también forman parte de un entramado mayor que potencia el aprendizaje interior (Morin, 1990, citado en el Capítulo II).

Sistema de categorías emergentes sobre los vínculos familiares y su influencia en el bienestar emocional y cognitivo

A partir del análisis de las entrevistas y los relatos biográficos de los adultos mayores participantes, se construyó un sistema de categorías que permite organizar y comprender los tipos de vínculos familiares que estas personas perciben como significativos, así como las formas en que estos vínculos inciden en su bienestar emocional y cognitivo.

Categoría principal	Subcategoría	Ejemplo o cita representativa	Influencia identificada
Vínculos familiares actuales	Hijos/as	“Mi hija me llama todos los días y me hace sentir viva”	Apoyo emocional, motivación
	Nietos/as	“Cuando mi nieto viene, me cambia el día”	Alegría, sentido de pertenencia
Vínculos familiares fallecidos	Padres/madres	“A veces sueño con mi mamá y siento que aún me cuida”	Bienestar espiritual, consuelo
Vínculos simbólicos o trascendentales	Familiares presentes en el recuerdo	“Aunque mi hermano murió, siempre lo tengo presente”	Regulación emocional, identidad

Vínculos ausentes o distantes	Hijos no presentes	“Hace años que no sé de mi hijo... pero igual lo amo”	Nostalgia, ambivalencia emocional
Reinterpretación del rol familiar	Compañeros del hogar como ‘nueva familia’	“Aquí ya uno tiene hermanas y hermanos nuevos”	Afecto, pertenencia, apoyo cotidiano

El sistema de categorías evidencia que los vínculos familiares, tanto reales como simbólicos, continúan jugando un papel central en la vida emocional y cognitiva de las personas adultas mayores. Estos vínculos, percibidos desde la interioridad, permiten reconstruir sentidos, activar memorias significativas y generar un entorno afectivo propicio para el aprendizaje y el bienestar.

Objetivo 2: Analizar las narrativas y recuerdos de los adultos mayores para conocer las experiencias que les permiten construir significados personales y promover el aprendizaje reflexivo.

Transcripción	Información Relevante
Transcripción 3	"La pedagogía de la interioridad potencia el aprendizaje desde la reflexión interior ."
WhatsApp Ptt 2024-07-05 at 10.24.33 AM.docx	"En los diálogos que tenemos, compartimos nuestras experiencias y aprendemos unos de otros."
WhatsApp Ptt 2024-07-09 at 9.57.36 AM.docx	"Las sesiones de reflexión me han ayudado a entender mejor mi interioridad y a comunicarme con los demás."

La pedagogía de la interioridad sugiere que los campos semánticos son espacios de interacción donde el aprendizaje se desarrolla desde el interior hacia el exterior. Según Gutiérrez (2006), “La convivencia desde la autoorganización y de la energización, hacia el holismo, alcanza procesos de integración grupal o campos semánticos que se presentan como flujo de las relaciones en busca de la totalidad” (p. 24).

Estos campos se construyen mediante prácticas de autoconocimiento y reflexión, lo que coincide con los hallazgos del análisis, que subrayan la importancia de la introspección para fortalecer el aprendizaje.

Las transcripciones indican que los adultos mayores valoran las actividades que promueven la introspección y el autoconocimiento, lo que se alinea con la pedagogía de la interioridad descrita en la investigación. Este enfoque sugiere que las experiencias interiores y la espiritualidad son esenciales para el desarrollo personal y el aprendizaje significativo en esta etapa de la vida. Así, los espacios semánticos propuestos en el Hogar Albernia deben incluir actividades de reflexión, como conversatorios y prácticas que permitan aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente, que fortalezcan la introspección y el bienestar emocional.

La pedagogía de la interioridad enfatiza la introspección, la autoconciencia y el desarrollo personal en el entorno educativo. Las transcripciones revelan que los adultos mayores se benefician de actividades que promueven el diálogo y la

introspección, como los conversatorios. Esto coincide con los objetivos de la investigación, que buscan potenciar el aprendizaje interior mediante espacios semánticos en el Hogar Albornia. Ejemplo: "La pedagogía de la interioridad potencia el aprendizaje desde la reflexión interior."

Análisis de la construcción de significados personales y el aprendizaje reflexivo

En coherencia con el segundo objetivo específico de esta investigación, se procedió a analizar las narrativas y recuerdos compartidos por las personas adultas mayores participantes, con el fin de comprender cómo construyen significados personales que promueven el aprendizaje reflexivo. A partir de esta exploración, emergen cuatro dimensiones fundamentales que explican este proceso, respaldadas por evidencia empírica y conceptual:

1. Evocación del pasado como generador de significado

Las memorias del pasado actúan como anclajes de sentido para interpretar el presente. No se trata únicamente de recuerdos nostálgicos, sino de experiencias que siguen teniendo vigencia como fuentes de aprendizaje.

“Recuerdo cuando trabajaba en la finca... ahí aprendí que uno tiene que hacer las cosas con paciencia. Todavía hoy me sirve cuando estoy esperando algo.”

Este testimonio evidencia cómo las vivencias pasadas se resignifican en el presente, generando aprendizajes reflexivos aplicables a la vida actual.

2. La narrativa como vehículo de autoexploración

El acto de narrar sus experiencias permitió a los adultos mayores realizar procesos de autoconocimiento y resignificación. A través del lenguaje y el relato, muchos de ellos redescubrieron el valor de momentos clave de su vida.

“Yo nunca pensé que extrañaría tanto a mi hermana... pero ahora veo que fue una maestra para mí, con todo lo que me enseñó.”

Este proceso coincide con lo que Assmann (2002) define como la activación de campos semánticos desde la interioridad, donde la palabra se transforma en una vía de reconstrucción del sentido personal.

3. El diálogo como catalizador de la reflexión compartida

El compartir experiencias en comunidad abrió la posibilidad de reinterpretar eventos vitales desde otras perspectivas. La validación grupal y el reconocimiento mutuo generaron un entorno propicio para el aprendizaje desde la escucha y el acompañamiento.

“Nunca había hablado de eso con nadie... y cuando lo conté, entendí que yo sí fui valiente en ese momento de mi vida.”

Esto refuerza la idea de que el aprendizaje reflexivo en la adultez puede surgir en contextos de convivencia dialógica (Bohm, 2001; Maturana, 1996), donde la intersubjetividad activa procesos de resignificación profunda.

4. Espiritualidad e interioridad como fuentes de construcción de sentido

Muchos participantes incorporaron elementos de fe, conexión espiritual o trascendencia al relatar sus vivencias. Estas expresiones permiten comprender la dimensión simbólica y espiritual como una vía para sostener el bienestar emocional y construir aprendizajes personales.

“Yo sé que mi esposo me cuida desde el cielo. Eso me da fuerza cuando estoy triste.”

Este tipo de experiencias dan cuenta del valor de la pedagogía de la interioridad como fundamento para activar procesos de aprendizaje conectados con el mundo emocional, existencial y espiritual (Boff, 1996; Garce, 2019).

El análisis de las narrativas revela que las personas adultas mayores no solo recuerdan, sino que interpretan, resignifican y extraen aprendizajes de sus vivencias. Este proceso de construcción de significados personales promueve un aprendizaje reflexivo, profundo y situado, que se potencia en contextos de diálogo, interioridad y vínculo. Así, se valida la premisa de que el aprendizaje en la adultez puede emerger desde el ser interior y desde sus memorias vividas, cuando estas se convierten en fuente activa de sentido.

Figura 5. Dimensiones del aprendizaje reflexivo a partir de las narrativas de adultos mayores

La figura muestra las principales dimensiones identificadas en las narrativas de los participantes, destacando cómo construyen significados personales desde sus recuerdos, el diálogo, la autoexploración y la espiritualidad. Cada dimensión se ilustra con ejemplos representativos que evidencian la reflexión emergente a partir de sus experiencias de vida.

Dimensión Analizada	Descripción del proceso	Ejemplo representativo
Evocación del pasado	Las memorias pasadas se resignifican en el presente, proporcionando aprendizajes actuales.	“Aprendí a tener paciencia cuando trabajaba en la finca.”
Narrativa como autoexploración	La narración de experiencias permite el descubrimiento de nuevos sentidos personales.	“Mi hermana fue una maestra de vida para mí.”
Diálogo como catalizador	El intercambio dialógico promueve la reflexión y resignificación de vivencias.	“Contarlo me hizo ver que fui valiente en ese momento.”
Espiritualidad e interioridad	La espiritualidad sirve como fuente de fortaleza emocional y construcción simbólica del sentido.	“Mi esposo me cuida desde el cielo, eso me da fuerza.”

Nota. Elaboración propia a partir del análisis cualitativo de testimonios recogidos en el trabajo de campo (2025).

Los resultados representados en la Figura 4 evidencian que el aprendizaje reflexivo en la población adulta mayor se construye a partir de múltiples dimensiones que emergen de su mundo interior y de sus experiencias de vida. La evocación del pasado, la narrativa como acto de autoexploración, el diálogo compartido y la espiritualidad se consolidan como ejes centrales en la generación de significados personales. Estas dimensiones no solo revelan la riqueza subjetiva de cada participante, sino que también permiten comprender cómo los adultos mayores resignifican sus vivencias y las transforman en aprendizajes actuales. Así, el aprendizaje desde la interioridad no se presenta como un hecho aislado, sino como un proceso profundamente humano, situado y relacional, que cobra vida en los vínculos, la palabra y la memoria.

Objetivo 3: Explorar las bases neurobiológicas, psicológicas y pedagógicas que subyacen a la creación de campos semánticos y su relación con aprendizajes en adultos mayores.

Transcripción	Información Relevante
Transcripción 2	"Las actividades recreativas ayudan a los adultos mayores a vivir el aquí y ahora. "
Transcripción 5	"Es importante la autonomía y la interacción social en la creación de espacios semánticos. "
WhatsApp Ptt 2024-07-05 at 9.42.17 AM.docx	"Participar en las terapias de baile me hace sentir vivo y conectado con mis compañeros."

Las transcripciones reflejan el impacto positivo de las actividades grupales y recreativas, como el baile y la música, en el bienestar de los adultos mayores. Desde la perspectiva biopedagógica expuesta en el marco teórico, la creación de campos semánticos en el Hogar Albernia debe considerar actividades que estimulen tanto la autonomía como la conexión emocional. Estos campos son descritos como entornos que promueven la interacción social y el aprendizaje desde la interioridad, ayudando a los adultos mayores a integrarse y fortalecer sus conexiones personales.

El marco teórico destaca la importancia de las actividades que integran cuerpo y mente como una forma de aprendizaje integral. En palabras de

Assmann (2002), "El aprendizaje no solo ocurre a nivel cognitivo, sino que implica estados complejos dentro de la autoorganización de lo vivo" (p. 134).

Además, la pedagogía de la interioridad enfatiza que las actividades grupales refuerzan la conexión emocional y social, esenciales para la creación de campos semánticos significativos (Garce, 2019).

El análisis muestra que las actividades recreativas y las relaciones interpersonales son fundamentales para crear un entorno positivo que fomente el aprendizaje desde la interioridad. Los adultos mayores necesitan entornos que estimulen tanto su autonomía como su conexión con los demás, lo cual se ve reflejado en las transcripciones que destacan la importancia de la socialización y la participación activa en actividades grupales. Ejemplos: "El apoyo de la familia y los nietos es fundamental para el bienestar emocional.", "Las actividades recreativas ayudan a los adultos mayores a vivir el aquí y ahora.", "Las conexiones familiares fortalecen la energía y el bienestar.", "Es importante la autonomía y la interacción social en la creación de espacios semánticos."

Objetivo 4: Proponer un modelo pedagógico basado en la interioridad para fomentar la creación de campos semánticos que potencie en la calidad de vida de las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia.

Transcripción	Información Relevante
Transcripción 3	"La pedagogía de la interioridad potencia el aprendizaje desde la reflexión interior ."
Transcripción 5	"Es importante la autonomía y la interacción social en la creación de espacios semánticos ."
WhatsApp Ptt 2024-07-16 at 10.13.13 AM.docx	"Los talleres de mindfulness nos ayudan a conectarnos con nuestro yo interior y mejorar nuestra calidad de vida ."

La Creación de Espacios Semánticos se centra en el desarrollo de entornos significativos que apoyen el aprendizaje interior y el bienestar de los adultos mayores. Ejemplos: "La pedagogía de la interioridad potencia el aprendizaje desde la reflexión interior.", "Es importante la autonomía y la interacción social en la creación de espacios semánticos." La pedagogía de la interioridad plantea que los entornos educativos deben cultivar la dimensión espiritual e intrapersonal para fomentar el bienestar integral. Como señala Garce (2019), "El paradigma de la educación de la interioridad es una matriz donde otros aprendizajes y vivencias pueden echar raíces y ayudar a la persona a descubrir y cultivar el sentido de su existencia".

Estas actividades se alinean con los principios de la pedagogía, que promueve espacios semánticos como un medio para potenciar la calidad de vida de los adultos mayores.

Este enfoque incluye:

Propuestas para la Creación de Espacios Semánticos:

1. Espacios de Reflexión y Autoconocimiento:

- Crear áreas dedicadas donde los adultos mayores puedan participar en actividades de reflexión, como grupos de meditación, sesiones de mindfulness o prácticas de escritura reflexiva. Estos espacios les permitirán conectarse con su interior y fomentar la autoconciencia.

2. Diálogos y Conversatorios Temáticos:

- Organizar sesiones de diálogo sobre temas significativos, como la importancia de las relaciones familiares, el manejo de cambios en la vida y la resiliencia emocional. Estos conversatorios permitirán a los residentes compartir sus experiencias, generando un ambiente de aprendizaje colectivo y de apoyo mutuo.

3. Actividades Recreativas con Propósito:

- Integrar actividades recreativas que promuevan la participación activa y el aprendizaje interior, como talleres de arte, música o narración de historias personales. Estas actividades no solo entretienen, sino que también crean un espacio donde los adultos mayores pueden expresar y explorar sus emociones y recuerdos.

4. Espacios Intergeneracionales:

- Diseñar actividades que incluyan la interacción con familiares o grupos de jóvenes, como visitas de familiares o programas de voluntariado juvenil. La

interacción intergeneracional fortalece el sentido de propósito y conexión con el presente.

5. Zonas de Autonomía y Decisión:

- Establecer áreas donde los adultos mayores puedan tomar decisiones sobre las actividades a realizar o los aspectos de su vida cotidiana en el Hogar. Esto fomenta su autonomía y el sentido de control sobre su entorno, reforzando su autoestima.

Implementación en el Hogar Albernia: la creación de estos espacios semánticos dentro del Hogar Albernia permite a los adultos mayores puedan experimentar un aprendizaje interior constante, promoviendo un entorno donde se sientan valorados, autónomos y emocionalmente apoyados.

- **Colaboración Activa:** Involucrar a los adultos mayores en la planificación y selección de actividades que les resulten significativas. Este enfoque participativo no solo asegura que las propuestas sean relevantes para ellos, sino que también fortalece su sentido de pertenencia.

- **Evaluación y Retroalimentación:** Después de implementar cada espacio o actividad, recopilar comentarios de los participantes para ajustar las actividades y adaptarlas a sus necesidades en evolución.

Categorías de la investigación

1. Identificación de Conexiones Familiares y Apoyo Social: estas reflejan la importancia de las relaciones interpersonales y el impacto del apoyo social en el bienestar de los adultos mayores.

Se busca explorar cómo las relaciones con hijos, nietos u otros familiares influyen en el bienestar emocional y físico de los adultos mayores. Por lo cual se brindan ejemplos específicos de recuerdos y experiencias personales compartidas en las transcripciones, como narraciones sobre amistades, abuelos o actividades familiares.

1. Conversación sobre Jóvenes y Familiares:

- Una transcripción menciona cómo una persona mayor conversa con jóvenes sobre su salud y el uso de medicamentos, comparándolo con la experiencia de su propia abuela. Esta conversación refleja una conexión generacional y una preocupación genuina por el bienestar de los jóvenes, evocando también los recuerdos de apoyo familiar.

Reflexiones sobre Generaciones y Salud:

- Un participante comenta sobre el uso de medicamentos por parte de los jóvenes, comparándolo con las experiencias de sus abuelos. Esta conversación muestra la preocupación por la salud y las decisiones de las nuevas generaciones, subrayando un lazo familiar. (16 de julio)
- Un participante compara el uso de medicamentos entre los jóvenes y su abuela, destacando una conexión y preocupación intergeneracional

que subraya el valor de la familia en temas de salud y bienestar. (30 de julio)

2. Memorias con el Padre:

- Otra transcripción relata una conversación sobre los recuerdos de compartir momentos con su padre, resaltando la amistad y el apoyo emocional que este le brindaba. Este recuerdo no solo resalta una conexión familiar significativa, sino que también fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia. - Se menciona el recuerdo de compartir momentos con el padre, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el apoyo emocional en la familia.

Recuerdos Compartidos con el Padre:

- Se mencionan recuerdos de momentos íntimos, como tomar café junto al padre, que fortalecen la conexión emocional y brindan apoyo dentro del núcleo familiar. (30 de julio)

3. Participación en Actividades con Amigos y Familiares:

- En otra conversación, se menciona la invitación a participar en actividades recreativas como bailar, lo que demuestra cómo las interacciones con otros ayudan a los adultos mayores a mantenerse activos y a sentir el apoyo de su círculo social.

Recuerdos y Conversaciones sobre la Familia:

- Un ejemplo menciona la preocupación por el bienestar de los jóvenes, comparándolo con las experiencias de la generación anterior. Esta conversación subraya cómo los adultos mayores sienten una

conexión con los jóvenes y se preocupan por su salud y sus decisiones.

(9 de julio)

Historias y Memorias de Familiares Cercanos:

- Otro fragmento detalla recuerdos de momentos familiares, como tomar café con el padre, lo cual evoca un sentimiento de pertenencia y apoyo. Estas experiencias fortalecen el bienestar emocional y proporcionan estabilidad emocional. (9 de julio)

Actividades Recreativas Compartidas:

- En una transcripción se comenta sobre la participación en actividades como bailar y realizar terapias en grupo, lo que ayuda a los adultos mayores a mantenerse activos y a conectarse con otros. (9 de julio)
- Un adulto mayor comenta sobre la importancia de actividades grupales como bailar, resaltando cómo estas experiencias fomentan la socialización y el bienestar compartido. (16 de julio)

Actividades Recreativas con Amigos y Familiares:

- La participación en actividades como bailar en grupo permite a los adultos mayores disfrutar de un espacio compartido y de apoyo social, resaltando el rol de la comunidad en su bienestar. (30 de julio)

2. Actividades que Promueven la Reflexión y el Aquí y Ahora:

Este apartado busca analizar la participación en actividades recreativas, como juegos o celebraciones, que permiten a los adultos mayores centrarse en

el momento presente y experimentar alegría. Se extraen citas y experiencias sobre actividades como la música o la participación en talleres, que fomentan la introspección y la conexión consigo mismos.

Conversación sobre Terapias y Actividades Recreativas: En una transcripción se menciona cómo las terapias, como bailar, son apreciadas y cómo ayudan a las personas a disfrutar del momento. Esto resalta la importancia de las actividades recreativas para que los adultos mayores se centren en el “aquí y ahora”.

Conversación sobre Terapias y Momentos de Relajación:

- Un ejemplo menciona la importancia de actividades como bailar y cómo estas ayudan a los participantes a concentrarse en el momento presente, promoviendo una conexión con el aquí y ahora. (9 de julio)

Actividades Terapéuticas para Vivir el Momento:

- La práctica de terapias y actividades recreativas como el baile ayuda a los adultos mayores a enfocarse en el presente, promoviendo la introspección y la conexión consigo mismos. (16 de julio)

Terapias y Actividades Recreativas para el Bienestar:

- Un ejemplo menciona cómo las terapias y el baile ayudan a los participantes a enfocarse en el presente, fortaleciendo su conexión con el "aquí y ahora" y mejorando su bienestar emocional. (30 de julio)

Reflexión sobre el Presente con los Nietos: Un participante comparte cómo observa las interacciones entre jóvenes y mayores, destacando la importancia de vivir el momento y dedicar tiempo a los demás. Esta reflexión muestra cómo el contacto intergeneracional apoya un enfoque en el presente.

Reflexión sobre los Nietos y el Tiempo en Familia:

- Un participante observa las interacciones entre adultos mayores y jóvenes, y resalta la importancia de vivir el momento y valorar el tiempo compartido, destacando el apoyo emocional entre generaciones. (9 de julio)
- Otro participante observa la importancia de las relaciones intergeneracionales y cómo esto fomenta una conexión con el momento actual, lo cual contribuye a su bienestar emocional. (16 de julio)

Reflexión sobre el Tiempo en Familia:

- Los adultos mayores valoran la importancia del tiempo compartido con sus nietos y otros familiares, lo que les permite vivir el momento y encontrar apoyo emocional en las relaciones intergeneracionales. (30 de julio)

Valoración de Actividades y Relajación: Otro ejemplo detalla cómo algunos participantes encuentran en actividades como escuchar música o reunirse a conversar una manera de relajarse y desconectarse, manteniéndose concentradas en el momento.

Valoración de Actividades Recreativas y Bienestar:

- En otro fragmento, se menciona cómo escuchar música o conversar ayuda a los adultos mayores a desconectarse y relajarse, manteniéndolos presentes en el momento. (9 de julio)

Escuchar Música y Relajación:

- Los adultos mayores destacan cómo escuchar música o participar en actividades relajantes los ayuda a vivir el presente, manteniéndose concentrados y tranquilos. (16 de julio)

Uso de la Música para la Relajación:

- Escuchar música se destaca como una actividad que permite a los participantes relajarse y desconectarse, ayudándoles a centrarse en el presente y encontrar calma en su vida diaria. (30 de julio)

3. Reconocimiento y Valoración de la Autonomía:

Este tercer apartado pretende evaluar la percepción de los adultos mayores sobre su independencia y autonomía dentro del hogar. Este pequeño apartado incluye citas de los entrevistados que reflejan sus deseos de tomar decisiones y su sensación de control sobre su vida diaria.

Reflexión sobre la Autoestima y Autonomía: En una conversación, un adulto mayor habla sobre cómo mantiene su autoestima y autonomía, enfatizando que no siempre necesita depender de otros. Este sentimiento de independencia fortalece su autoestima y su sentido de valor personal.

Reflexiones sobre Autoestima y Control Personal:

- Un adulto mayor habla sobre la importancia de mantener su autoestima y control sobre su vida, destacando cómo la autonomía fortalece su autoestima y su sentido de valor personal. (9 de julio)
- Un ejemplo muestra cómo un adulto mayor enfatiza la importancia de la autoestima y el valor personal, indicando cómo su autonomía le permite sentirse realizado. (16 de julio)
- Un participante subraya la importancia de la autoestima y la autonomía, mencionando cómo estas cualidades les permiten sentirse valorados y en control de sus vidas, lo cual es crucial para su bienestar personal. (30 de julio)

Buscar una mejor calidad de vida: Otro diálogo menciona cómo la calidad de vida depende de cada persona, y cómo el control sobre sus propias decisiones permite a los adultos mayores continuar adelante, independientemente de las circunstancias.

Calidad de Vida y Conexión Interior:

- Un participante menciona que llevar una vida de calidad depende de conectar con el propio ser y tomar decisiones autónomas, resaltando la importancia de la autonomía en su bienestar. (16 de julio)

Conexión con el interior y calidad de vida: Un participante menciona la importancia de conectar con su interior y tomar decisiones que contribuyan a una vida de calidad. Este ejemplo resalta cómo el enfoque en la interioridad y la autonomía personal influye positivamente en su bienestar general.

Conexión con el Interior para Mejorar la Calidad de Vida:

- Otro diálogo menciona la importancia de conectar con uno mismo para llevar una vida de calidad. Este ejemplo ilustra cómo los adultos mayores valoran su autonomía en la toma de decisiones. (9 de julio)
- Otro ejemplo describe cómo llevar una vida de calidad depende de la conexión interior y el control sobre las decisiones personales, resaltando el valor de la autonomía en el bienestar de los adultos mayores. (30 de julio)

Reflexión sobre Superación y Bienestar Emocional:

- Un participante reflexiona sobre cómo manejar sus emociones, indicando que a lo largo de la vida han aprendido a lidiar con dificultades, manteniendo una perspectiva positiva y de control. (9 de julio)
- Otro ejemplo detalla cómo los adultos mayores aprenden a manejar sus emociones y superar dificultades, manteniendo una perspectiva positiva y proactiva. (16 de julio)

Superación y Manejo Emocional:

- Los adultos mayores mencionan cómo han aprendido a manejar sus emociones y dificultades, resaltando el poder de la independencia y el autocontrol en sus experiencias de vida. (30 de julio)

4. Impacto de la Participación en Conversatorios y Diálogos Reflexivos:

Este apartado final quiere documentar cómo los conversatorios o sesiones de diálogo sobre temas significativos han ayudado a los adultos mayores a reflexionar sobre su vida y compartir aprendizajes. Y se busca resaltar la creación de espacios semánticos que potencien el aprendizaje desde la interioridad.

Conversación sobre Amistad y Apoyo Social: Un adulto mayor expresa cómo los conversatorios y las reuniones grupales fomentan la amistad y el sentido de pertenencia. Estas interacciones no solo fortalecen los lazos sociales, sino que también promueven la reflexión y el aprendizaje compartido.

Amistad y Sentimiento de Pertenencia:

- En una conversación, un adulto mayor comenta cómo los conversatorios fortalecen la amistad y el sentido de pertenencia. Esta interacción ayuda a los participantes a reflexionar y compartir experiencias significativas. (9 de julio)

- Se menciona cómo los conversatorios fomentan la amistad y el sentido de pertenencia, creando un ambiente donde los participantes pueden reflexionar y compartir en un espacio de apoyo mutuo. (30 de julio)

Amistad y Pertenencia en Conversatorios:

- Un adulto mayor menciona que los conversatorios fomentan el sentido de pertenencia y fortalecen las amistades, facilitando un espacio de apoyo emocional y reflexión compartida. (16 de julio)

Diálogo sobre Actividades Terapéuticas en Grupo: Otro participante destaca las actividades grupales. Como bailar y realizar terapias, que permiten a los residentes compartir experiencias. Esta interacción facilita un entorno reflexivo y participativo que enriquece la experiencia de aprendizaje interior.

Diálogo sobre Actividades Grupales y Terapéuticas:

- Otro participante menciona la importancia de actividades grupales como bailar, que permiten a los adultos mayores compartir experiencias y facilitar la reflexión en un entorno de apoyo. (9 de julio)

Actividades Grupales y Reflexión Conjunta:

- La importancia de actividades grupales como el baile en equipo se destaca como un medio para compartir experiencias y fomentar la introspección en un entorno seguro y positivo. (30 de julio)

Actividades Grupales como Terapias:

- Se menciona la importancia de actividades como el baile en grupo, donde los adultos mayores comparten experiencias, fomentando un ambiente de introspección y apoyo mutuo. (16 de julio)

Reflexión sobre la Humanidad y el Apoyo Mutuo: Un participante reflexiona sobre la importancia de aceptar ayuda, comentando cómo estas experiencias en grupo les brindan la oportunidad de reír y compartir con otros, reforzando la importancia del apoyo mutuo y la humildad.

Humildad y Apoyo Mutuo en Conversaciones:

- Un ejemplo resalta la importancia de aceptar ayuda y cómo las reuniones y actividades en grupo ofrecen a los adultos mayores la oportunidad de compartir y apoyarse mutuamente. (9 de julio)
- Un participante destaca la humildad necesaria para aceptar ayuda y cómo las reuniones en grupo promueven la risa y el bienestar emocional, apoyando el crecimiento interior. (16 de julio)

Humildad y Apoyo en Comunidad:

- Un participante reflexiona sobre la importancia de aceptar ayuda en un entorno comunitario, resaltando cómo estos espacios permiten compartir y apoyarse mutuamente, mejorando el bienestar emocional y la conexión entre los adultos mayores. (30 de julio)

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

La triangulación de los datos demuestra que el aprendizaje interior y la creación de campos semánticos son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en el Hogar Albornia. El marco teórico y los datos de campo subrayan la importancia de la introspección y la interacción social para fortalecer la energía y el bienestar emocional de esta población.

Este análisis estructurado ofrece una visión completa del impacto de las conexiones familiares, la pedagogía de la interioridad y los campos semánticos en el bienestar de los adultos mayores, proporcionando una guía para implementar estas prácticas en el Hogar Albornia.

A continuación, se presentan las conclusiones relacionadas con cada objetivo específico de la investigación:

Objetivo 1: Generar un sistema de categorías de vínculos familiares que los adultos mayores perciben como relevantes y las formas en que influyen en su bienestar emocional y cognitivo.

El análisis refleja que las conexiones familiares (especialmente con hijos y nietos) son esenciales para el bienestar emocional de los adultos mayores. Estas relaciones aportan energía positiva y fortalecen su calidad de vida, como se evidencia en las transcripciones y en los fundamentos del paradigma naturalista y la pedagogía de la interioridad. Ejemplo clave: "El apoyo de la familia y los nietos es fundamental para el bienestar emocional."

Objetivo 2: Generar explicaciones sustentadas en evidencia que permitan comprender la forma en que los adultos mayores construyen significados personales que promueven el aprendizaje reflexivo.

Se destacan actividades como diálogos y sesiones de reflexión, que promueven la introspección y el aprendizaje significativo en los adultos mayores. Estas experiencias ayudan a generar una comprensión profunda de su interioridad y a fortalecer sus conexiones con el presente. Ejemplo clave: "La pedagogía de la interioridad potencia el aprendizaje desde la reflexión interior."

Objetivo 3: Explorar las bases neurobiológicas, psicológicas y pedagógicas que subyacen a la creación de campos semánticos y su relación con aprendizajes en adultos mayores.

El análisis identifica actividades recreativas y sociales, como la música y el baile, como herramientas biopedagógicas clave para promover la autonomía, la interacción social y el aprendizaje desde la interioridad. Estas actividades son esenciales para fomentar un entorno de bienestar integral. Ejemplo clave: "Las actividades recreativas ayudan a los adultos mayores a vivir el aquí y ahora."

Objetivo 4: Proponer un modelo pedagógico basado en la interioridad para fomentar la creación de campos semánticos que potencie la calidad de vida de las personas adultas mayores del Hogar de larga estancia Albernia.

El análisis propone crear espacios semánticos que incluyan actividades de reflexión, recreación y diálogo intergeneracional, destacando la importancia de la colaboración activa y el autoconocimiento. Esto se alinea con los principios de la pedagogía de la interioridad, centrada en promover un aprendizaje integral y significativo. **Ejemplo clave:** "Los talleres de mindfulness nos ayudan a conectarnos con nuestro yo interior y mejorar nuestra calidad de vida."

Las conexiones familiares son un componente esencial para fortalecer la energía y el bienestar en el presente de las personas adultas mayores. Estas relaciones, en combinación con la creación de campos semánticos a través del diálogo y la reflexión, permiten potenciar aprendizajes significativos desde la interioridad.

Recomendaciones

Para la Universidad La Salle

Con respecto a la Universidad, la integración de la pedagogía de la interioridad en la formación en Educación sería un pilar importante. Incorporar en los programas de educación cursos sobre pedagogía de la interioridad y su aplicación en la enseñanza de adultos mayores y a la vez. Promover investigaciones adicionales sobre la relación entre el aprendizaje, la espiritualidad y la energía en diferentes poblaciones.

Otra recomendación iría en la línea del desarrollo de programas de educación continua para adultos mayores, específicamente diseñar talleres y módulos de aprendizaje basados en la interioridad y el autoconocimiento. Y establecer convenios con hogares de larga estancia para aplicar los principios de esta pedagogía en la práctica.

Se recomienda fomentar la investigación en educación inclusiva y envejecimiento, creando una línea de investigación específica dentro de la Facultad de Educación sobre el aprendizaje en la tercera edad. Y además, incentivar la publicación de artículos y estudios relacionados con este tema en su revista.

Para el Ministerio de Educación Pública (MEP)

Se sugiere incluir la educación de adultos mayores en las políticas educativas, buscando el desarrollo de estrategias específicas dentro de los programas de educación para adultos, contemplando enfoques de interioridad y

aprendizaje significativo. Además, promover alianzas con universidades y centros de investigación para implementar metodologías innovadoras en la educación de adultos mayores.

Se recomienda valorar en tema de las capacitaciones docente en pedagogía para la tercera edad. Que ofrezcan formación a docentes sobre enfoques pedagógicos adaptados a personas adultas mayores, integrando la pedagogía de la interioridad. Y a la vez implementar programas piloto en centros comunitarios para evaluar la efectividad de estos enfoques.

El MEP debería contemplar la creación de espacios educativos intergeneracionales, y una forma es fomentar programas en los que jóvenes y adultos mayores compartan experiencias de aprendizaje, fortaleciendo la integración social y emocional. Lo que brindaría al campo educativo la posibilidad de adaptar materiales didácticos y metodologías a las necesidades específicas de la población adulta mayor.



Grupos focales



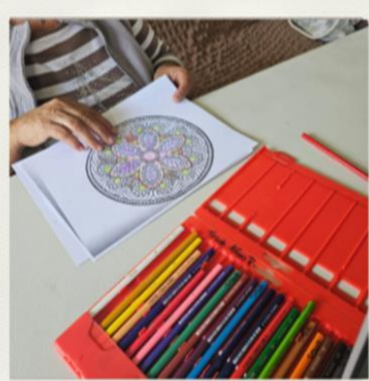
@hogar.albernia



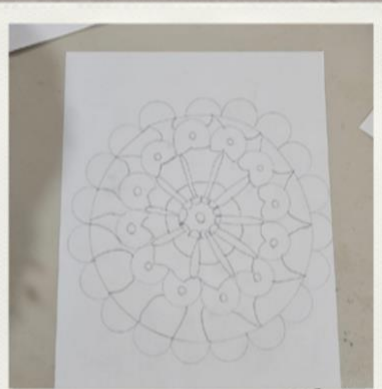
Estimulación Cognitiva



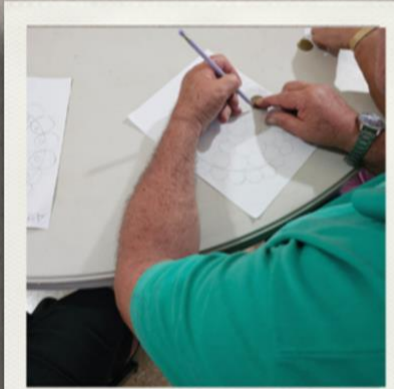
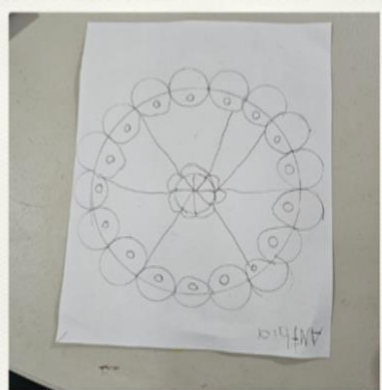
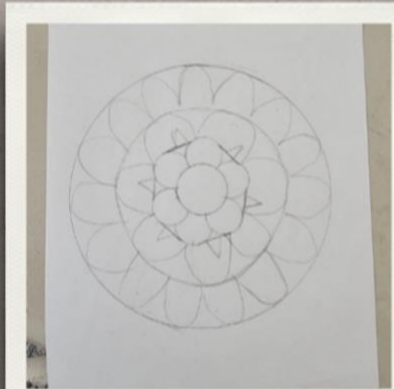
Grupos focales



Estimulación Cognitiva



Grupos focales



Estimulación Cognitiva

Referencias bibliográficas

- Alonso, A (s.f.). *Pedagogía de la Interioridad*. Narcea, S.A. Ediciones Madrid.
- Alonso, A. (s.f.). *Pedagogía de la interioridad. Aprender a “ser” desde uno mismo*. Madrid, España: Narcea, S.A. de ediciones Madrid.
- Alonso, Y. (2005). Las constelaciones familiares de Bert Hellinger: un procedimiento psicoterapéutico en busca de identidad. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Vol 5, Nº 1, pp 85-96.
- Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*, 35 (1). 13-26.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=340042261002>
- Aparicio, C. (2013). *Educación y envejecimiento activo. Una experiencia comunitaria*. [Tesis doctoral, Universidad de Alcalá]
https://envejeceractivos.com/contenidosenactivos/uploads/2015/06/tesis_concha_aparicio.pdf
- Arroyo, C; Fermín, y Piñero, M. y Torres, M. (2000). La horizontalidad y la participación en la andragogía. *Educere revista venezolana de educación*, 4(10), 25-34. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35641004>
- Artavia, C. y Fallas, M. (2012). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. *Revista Electrónica Educare*, 16, 39-45. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194124704006.pdf>
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1999). *Ley Integral para la persona adulta mayor. Ley*

7935. http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=43655&nValor3=95259&strTipM=TC

Asamblea Legislativa. (2016). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas*

Mayores. N° 9394. http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=82573&nValor3=0&strTipM=TC

Asamblea Nacional Constituyente. (1949). *Constitución Política de la República de Costa Rica.*

https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=871&nValor3=0&strTipM=TC

Assmann, H. (2002). *Placer y ternura en la educación. Hacia una sociedad aprendiente.* Madrid, España: Narcea, S.A. de ediciones Madrid.

Atencio, L., Meza, B., Meza, R. (2010). La holística y las líneas de investigación en la toma de decisiones ético-transformacionales. *Omnia*, vol.16, núm.1, pp. 35-52. Universidad del Zulia. Maracaibo, Venezuela.

Beca, J. (2010). Autonomía del adulto mayor. *Diálogo Bioético.* <https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2010/11/resumen-AUTONOMIA-DEL-ADULTO-MAYOR.pdf>

Bello, Z. y Yáñez, S. (2012). Un estudio exploratorio de capacidades emocionales en adultos mayores. *Psicogente*, 15(27), 49-61. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552360006.pdf>

Bermejo, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores.* Editorial Medica Panamericana.

Boff, L. (1996). *Ecología: grito de la Tierra, grito de los pobres.* Madrid, España:

Editorial Trotta.

Bohm, D. (2001). *Sobre el Diálogo*. Segunda Edición. Barcelona: Editorial Kairós.

Capra, F. (1996). *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*.
Barcelona: Editorial Anagrama

Capra, F. (1998). *El punto crucial*. Buenos Aires: Editorial Troquel.

Carratalá, A., Mata, G. y Crespo, S. (2017). *Planificación centrada en la persona. Planificando por el futuro desea*. [PDF]. https://www.plenainclusio.n.org/sites/default/files/guia_planificacion_plena_inclusion_completob.pdf

Casasola-Rivera, W. (2023, junio 9). *Educación y funcionalidad social de las personas adultas mayores: Hacia una neuropsicoandragogía integradora*. Instituto Tecnológico de Costa Rica. <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2023/06/09/educacion-funcionalidad-social-personas-adultas-mayores-neuropsicoandragogia-integradora>

Castillo, F. (2018). Andragogía, andragogos y sus aportaciones. *Voces De La Educación*, 3(6), 64-76. <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/120/107>

Centro Nacional de Recursos para la Educación. (2017). *Definición de Educación Inclusiva*. [Página web]. http://www.cenarec.go.cr/index.php/component/jdownloads/send/25-educacion%20inclusiva/243-brochure-educacion-inclusiva-cenarec-2017?option=com_jdownloads

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2011). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021*. https://fiapam.org/wpcontent/uploads/2014/02/Prestaciones_PolNac_Env_Vejez2011-2021.pdf

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2013a). *Mitos y Estereotipos acerca del envejecimiento y la vejez*. <https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/FOLLETO%20ENVEJECIMIENTO.pdf>

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2013b). *Envejecimiento poblacional* (2ª Ed.). <https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/FOLLETO%20ENVEJECIMIENTO.pdf>

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2014). *Modalidades* [Página web]. <https://www.conapam.go.cr/conapam/>

Delgado, LR. (2014). Conexión Familiar. Milenio Diario, S.A. DE C.V. Recuperado: <https://www.milenio.com/opinion/luis-rey-delgadogarcia/para-reflexionar/conexion-familiar>

Delors, J. (1994). Los cuatro pilares de la educación, en *La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO, pp. 91-103.

Escarbajal de Haro, E., Martines de Miguel, S. M. y Salmerón, J. A. (2015). La percepción de la calidad de vida en las mujeres mayores y su envejecimiento activo a través de actividades socioeducativas en los centros sociales. *Revista de Investigación Educativa*, 33(2), 471-488. <https://revistas.um.es/rie/article/view/213211/178591>

Escobar, M. y Gómez, J.F. (2018). *Método andragógico: pilar fundamental de la enseñanza en la educación superior*. Revista RENDINE Vol. 10. N° 1. Ene – Jul. 2018. pp. 60 – 67. Recuperado de [file:///C:/Users/deb/Downloads/1218-Texto%20del%20art%C3%ADculo-975-1-10-20180722%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/deb/Downloads/1218-Texto%20del%20art%C3%ADculo-975-1-10-20180722%20(2).pdf)

FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación). (2004). *Guía metodológica de sistematización*. Autor.

- Fernández Chaves, J. J. (2015). *Estimulación cognitiva en personas adultas mayores y sus beneficios en la construcción de la identidad de la vejez* [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Repositorio UCR. <https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr/items/fc16a2ac-01cc-4a14-b81d-31b2d6389e6e>
- Fernández, E. (2015). Sobre la formación del Docente-Facilitador de Personas Mayores. *Educação & Realidade*, 40(1), 149-171. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=317232811009>
- Fernández, M. L. (2019). *Un programa necesario en una “universidad necesaria”:* Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. *Olhar de Professor*, 19(2), 263–274. <https://doi.org/10.5212/OlharProfr.v.19i2.0012>
- Figueroa Pacheco, J. (2023). *Proceso de alfabetización dirigido a adultos mayores del Centro Diurno de la Tercera Edad Fuente del Saber en el área de Tres Ríos de Cartago: Experiencia pedagógica considerando los aportes de la gerogogía* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio UNA. <https://repositorio.una.ac.cr/items/c78fa24c-7ae8-4171-96d7-fc611e599593>
- Flores Davis, Luz Emilia (2012). Aprendencia en la docencia y construcción de conocimiento biopedagógico. *Revista Electrónica Educare*, 16(2), 85-93. [fecha de Consulta 19 de agosto de 2022]. ISSN. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194124286006>
- Flórez, R. y Vivas, M. (2007). La formación como principio y fin de la acción pedagógica. *Revista Educación y Pedagogía*, 19(47), 165-173. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/view/6680/6122>

- Garce, C.E. (2019). *La necesaria pedagogía de la interioridad*. Revista Crítica. Recuperado de <https://www.revista-critica.es/2019/04/15/la-necesariapedagogia-de-la-interioridad/>
- Garín, M. (2015). *Efectos de un programa de intervención para adultos mayores en situación de alta vulnerabilidad en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas*. [Tesis doctoral]. Universidad Nacional de Educación a Distancia, España. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:PsicologiaMbgarin/GARIN_GOMEZ_M_Begona_Tesis.pdf
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(1), 67-76. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2015.v41n1/o7/es>
- González Gómez, R. V. (2023). Uso, acceso y motivación de las personas mayores hacia las tecnologías de la información y comunicación. *Anales en Gerontología*, 17(1), 1–15. <https://www.revistaclinicahsjd.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/58007>
- Guerrero, J.G. (2007). *La tercera edad: el derecho al aprendizaje a lo largo de la vida*. Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo investigativo. Recuperado de <https://doi.org/10.23913/ride.v10i20.670>
- Gutiérrez, A; Orozco, J; Rozo, W y Martínez, Y. (2017). *Calidad de vida en el adulto mayor institucionalizado en los Municipios de Tenjo y Cajicá Primer Trimestre 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A], Colombia. https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/774/1/CALIDA_D%20DE%20VIDA%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf
- Gutiérrez, F. (2006). *Doctorado de la tercera cultura. En busca del sentido*.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta. Ed.). McGraw-Hill.

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas de la investigación*. McGraw Hill Education.

Infantes, P. (2016). *Aprendizaje y desarrollo socioafectivo en adultos mayores: plan de patrimonio cultural andaluz en el c.e.p.e.r. Tartés de camas*. [Tesis de licenciatura] Universidad de Sevilla, España. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/49081/TFG%20PILAR%20INFANTES%20VEGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instituto de Estudios Sociales en Población. (2005). Percepción de la población costarricense acerca de la población adulta mayor. *Pulso nacional*, 41, 115. <https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/percepcionesdelapoblacioncostarricense2005.pdf>

Kircher, R., Zipp, L. (2022). *Research methods in language teaching*. Cambridge University Press.

Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Ediciones Morata S.A.

León Fernández, M., Sandí García, L., Muñoz Alpízar, R., & Fernández Artavia, A. (2009). *Construyendo aprendizajes significativos para un envejecimiento y una vejez saludables, a partir de la integración de 4 universidades estatales: El caso de Costa Rica*. Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/items/05362405-5beb-4628-9ac7-347c8004e77e>

López, W. (2013). El estudio de casos: una vertiente para la investigación educativa. *EDUCERE-Investigación Arbitrada*, 17(56), 139-144

Martín, M. (2009). La educación de adultos. *Revista Digital Innovación y*

Experiencias Educativas. (24), 1-8 https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_24/M_INMACULADA_MARTIN_1.pdf

Martín-García, A. (2000). Diez visiones sobre la vejez: del enfoque deficitario y de deterioro al enfoque positivo. *Revista de Educación*, (323), 161-182. <https://pdfs.semanticscholar.org/7ce1/eb5b4d771680aecc90ec4fd5ab8f15cd762f.pdf?ga=2.63357039.1920638206.1590814143-1043377509.1590814143>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Maturana, H. (1996). *El sentido de lo humano*. Santiago, Chile: Dolmen Ediciones, S.A.

Maturana, H. (2002). *Transformación de la convivencia*. Santiago, Chile: Dolmen Ediciones

Maturana, H. (2002). *Transformación de la convivencia*. Santiago, Chile: Dolmen Ediciones

Mejía, K. (2017). La importancia de los grupos de adultos mayores para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. *Poiésis*, 33(33), 2125. https://www.researchgate.net/publication/320723365_La_importancia_de_los_grupos_de_adultos_mayores_para_el_mejoramiento_de_las_relaciones_interpersonales

Ministerio de Educación Pública. (2013). *Orientaciones Técnicas para la Implementación de Plan de Estudios de Centros de Atención Integral de Personas Adultas con Discapacidad*. CAIPAD <https://mep.janium.net/janium/Documentos/11359.pdf>

Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2017). Discriminación por edad, vejez, estereotipos y prejuicios. <http://www.inadi.gob.ar/contenidosdigitales/wp-content/uploads/2017/06/Discriminacion-por-Edad-VejezEstereotipos-y-Prejuicios-FINAL.pdf>

Ministerio de Salud. (2018). *Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018-2020*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-dearchivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/estrategias/3864estrategia-nacional-para-un-envejecimiento-saludable-2018-2020/file>

Mogollón, E.J. (2014). *Una propuesta para el mejoramiento cognitivo en el adulto mayor: Una alternativa al entrenamiento cerebral*. Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal), Vol. 18(2). Recuperado de <https://doi.org/10.15359/ree.18-2.1>

Monroy, S. (2009). El estudio de caso: ¿Método o técnica de investigación? *Revista de la Asociación Mexicana de Metodología de la Ciencia y de la Investigación*, 1(1), 38-64.

Monteagudo, M. J., Cuenca, J. y San Salvador, R. (2014). Introducción. Hacia un nuevo paradigma de envejecimiento satisfactorio en clave de ocio. En Monteagudo, M. J., Cuenca, J. y San Salvador, R. (Eds.). *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio* (pp.9-15). Publicaciones de la Universidad de Deusto.

Morán, C. y Menezes, E. (2016). La motivación de logro como impulso creador de bienestar: su relación con los cinco grandes factores de la personalidad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 31-40. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777004.pdf>

- Moreno, P. (2014). La educación en adultos mayores: percepción de dificultades de aprendizaje y calidad de vida. *Revista Enseñanza de las Ciencias*, 32(2), 297-298. https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2014m6v32n2/edlc_a2014m6v32n2p297.pdf
- Morera, M. (2016). *Paradigmas sociales y el Principio de Autonomía de la persona adulta mayor en Costa Rica*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica] Costa Rica. https://ijj.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/bskpdfmanager/2017/06/maria_auxiliadora_morera_san_dovaltesis_complet_a.pdf
- Morin, E. (2003) El método V. La humanidad de la humanidad. La identidad humana. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2016). Educación Especial e Inclusión Educativa [Página web]. <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/XI-XII-jornadas-de-Cooperacion.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). Liderar el ODS 4. [Página web]. <https://es.unesco.org/themes/liderar-ods-4-educacion-2030>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Especializada en Geriátrica Gerontológica*, 37(2), 74-105. https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2007). *Ciudades Globales Amigables con los Mayores: Una Guía*. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43805/9789243547305_spa.pdf;jsessionid=B3D9B415D3C632A2D3F675287150C054?sequence=1

- Parrilla, A. (2010). Ética para una investigación inclusiva. *Revista Educación Inclusiva*, 3(1), 165-174
<https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/218/212#>
- Pérez, M. (2009). La participación de las personas mayores. Apuntes para una agenda de intervenciones gerontológicas. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (45), 21-32.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27404503.pdf>
- Perls, F. (1973). *Terapia gestalt: La vía del vacío fértil*. Buenos Aires: Cuatro Vientos.
- Puijalón, B. (2009). Autonomía y vejez: Un contexto cultural, un enfoque político, una propuesta. En Fundación Víctor Grífols i Lucas (Ed.), *Autonomía y dependencia en la vejez* (pp. 8-27). Fundación Víctor Grífols i Lucas <https://www.fundaciogrifols.org/documents/4662337/4688831/cuaderno16.pdf/2f29e074-4dee-4b5b-bca2-9dfdb11599c7>
- Quijano, G. (2008). La inclusión: un reto para el sistema educativo costarricense. *Revista educativa*, 32 (1), pp. 139-155. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/528/561>
- Ramos, A.M., Yordi, M. Miranda, A. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Rev. Arch Med Camagüey*, 20(3), pp. 330-337.
<http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v20n3/amc140306.pdf>
- Rivero, J. (diciembre, 2017). Las buenas prácticas en Educación Inclusiva y el rol del docente. *Educación en Contexto*, III (Extraordinaria), pp. 110120. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6296624> }

- Rodríguez, M. (2007). La percepción de la persona adulta mayor en la sociedad ramonense actual. *Revista Pensamiento Actual*, 8(10-11), 31-39. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pensamientoactual/article/view/4089>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rojas, E. (2015). *Modelo de enseñanza-aprendizaje para personas adultas mayores atendidas por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor*. [Tesis de maestría inédita]. Universidad Nacional, Heredia. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/13189/Modelo%20de%20ense%C3%B1anza-aprendizaje%20%20CONAPAM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas Núñez, E. (2015). *Modelo de enseñanza-aprendizaje para personas adultas mayores atendidas por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio UNA. <https://repositorio.una.ac.cr/items/cd2f9574-7cf7-442f-a384-e366aabaad43>
- Romero, F. (2011). *La convivencia desde la diversidad*. [http://www.bienestar.unal.edu.co/fileadmin/user_upload/publicaciones/Convivencia Desde la Diversidad.pdf](http://www.bienestar.unal.edu.co/fileadmin/user_upload/publicaciones/Convivencia_Desde_la_Diversidad.pdf)
- Salazar, G. (2019). *Valija del recuerdo Conjunto de materiales didácticos para estimular las funciones ejecutivas en las personas adultas mayores*. [Tesis de licenciatura] Universidad Nacional, Heredia. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/15062/TFG%20Valija%20de%20recuerdo%20%20Salazar%20P%20%20Gloriana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez-Gómez, M., Martín-Cilleros, M., y Canal, R. (2018). Sistematización del contenido de entrevistas grupales en las ciencias de la salud. *Campo Abierto*, 37(1), 119-132.

Serrani, D. (2013). *Procesos de Aprendizaje de adultos mayores residentes en un Geriátrio* [Tesis doctoral]. Universidad Nacional de Rosario, Argentina. <https://rehip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/11025/Tesis%20doctoral%20-%20Serrani.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Tracy, S. (2020). *Qualitative research methods*. (2da. Ed.). Wiley Blackwell.

Ubaldo, S. (2009). *Modelo Andragógico Fundamentos*. <https://www.bibliotecas.uvmnet.edu/portico/doc/libros/AndragogiaFundamentos.pdf>

Ugalde, N., y Balbastre, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Ciencias Económicas*, 31(2), 179-187.

Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población, Programa Integral para la Persona Adulta Mayor, & Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2020). *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. Universidad de Costa Rica. <https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/segundo Informe estado persona adulta mayor CostaRica.pdf>

Universidad Nacional. (2021). *Puertas abiertas 2021: Catálogo de información de las carreras*. Autor.

Vásquez, F. (2000). La Relación Terapéutica del “Aquí y el Ahora” en Terapia Gestáltica. Vol. 61, Nº 4 - 2000 pp. 285 – 288. Torres de Limatambo San Borja. Lima. Departamento Académico de Psiquiatría. Facultad de Medicina - UNMSM. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/379/37961404.pdf>

Apéndices

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

Título del estudio

El papel de los vínculos familiares y el aprendizaje interior de las personas adultas mayores del Hogar larga estancia Albernia.

Investigadora Anthia Anori Ramírez García Afiliación Universidad De La Salle, Costa Rica. Facultad de Educación

Invitación a participar Me dirijo a usted para invitarle a participar en esta investigación como parte de mi tesis doctoral en Educación. Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir participar ahora y retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

Información clave Resumen del estudio

El propósito de esta investigación es comprender cómo las conexiones familiares fortalecen la energía en el presente de las personas adultas mayores y favorecen el aprendizaje desde la interioridad. Se busca analizar la creación de campos semánticos que emergen desde sus experiencias y reflexiones personales, utilizando estrategias metodológicas basadas en la pedagogía de la interioridad. Posibles riesgos o molestias No existen riesgos significativos asociados con esta investigación. Si en algún momento alguna pregunta resulta incómoda, puede optar por no responderla.

Beneficios esperados No hay beneficios directos para usted por participar en este estudio. Sin embargo, su participación ayudará a comprender mejor cómo las conexiones familiares influyen en el bienestar emocional y cognitivo de las personas adultas mayores.

Confidencialidad y seguridad de los datos ¿Quién puede ver mis datos?

Quién	Razón	Tipo de datos
Investigadora	Analizar la información y realizar el estudio	Identificables (formulario de consentimiento) / No identificables (respuestas anónimas)
Universidad De La Salle	Archivo en la biblioteca para consulta académica	Datos agrupados, sin nombres
Informe público	Compartir hallazgos sin comprometer identidades	Datos anonimizados

Si se incluyen citas textuales de sus respuestas, se utilizará un pseudónimo para proteger su identidad.

Procedimiento

- Usted participará en una entrevista cara a cara con preguntas sobre sus experiencias de vida y vínculos familiares.
- Se le solicitará autorización para realizar observaciones en su entorno, enfocadas en la interacción y la construcción de campos semánticos.
- Puede optar por no responder ciertas preguntas o retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Participación voluntaria

La participación en este estudio es completamente voluntaria. Si decide no participar, no habrá ninguna penalización ni pérdida de beneficios.

Puede retirarse en cualquier momento sin afectar su relación con la investigadora o la institución.

Consentimiento He leído y comprendido la información anterior, se han aclarado mis dudas y acepto voluntariamente participar en esta investigación. Entiendo

que, si tengo preguntas sobre mis derechos como participante, puedo contactar a la investigadora Anthia Anori Ramírez García al correo electrónico proporcionado.

Nombre (en letra de imprenta): _____ Firma:
_____ Fecha: // _____

Si tiene alguna pregunta adicional o desea obtener más información antes de firmar este consentimiento, no dude en comunicarse con la investigadora.