



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



**INBAL**

Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura

**Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria  
Campobello**

**Toshiyori no chie**

La sabiduría del anciano

**Reporte de proyecto**

Que para obtener el grado de

**Maestría**

**En Desarrollo de Proyectos Inclusivos en Artes**

Presentan:

**Monroy Gómez Julia Montserrat**  
**Ruíz Murguía César Alberto**

Asesor:

**Anaya Mugica Ileri**

Ciudad de México

05, 2021



Ciudad de México, a 31 de mayo de 2021

**JESSICA ADRIANA LEZAMA ESCALONA**  
**DIRECTORA**  
**ESCUELA NACIONAL DE DANZA**  
**“NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”**  
P R E S E N T E

Por este medio le informo que **Julia Montserrat Monroy Gómez y César Alberto Ruíz Murguía**, egresados de la Maestría en Desarrollo de Proyectos Inclusivos en Artes, de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, concluyeron su trabajo recepcional bajo la modalidad de Reporte de Proyecto intitulado **“Toshiyori no chie. La sabiduría del anciano”**, el cual fue realizado bajo mi asesoría.

En vista de que este trabajo cumple con los requerimientos metodológicos y de contenido especificados en el reglamento de la escuela, doy mi visto bueno para que se continúen los trámites correspondientes al proceso de titulación.

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente



Ireri Anaya Mugica



Dedico este trabajo a mi madre por todo su apoyo

Incondicional a lo largo de mi vida, a mi esposo,

cómplice de esta travesía y a nuestros pequeños felinos,

compañeros de escritorio.

J. Monroy

A mi madre que me ha apoyado siempre de manera  
desinteresada e incondicional, a mi padre, que con sus  
conocimientos me ha permitido crecer en mi profesión,  
a mi esposa que me ha llevado a mi evolución continua,  
y a aquellos adultos mayores, quienes me permitieron  
aprender de ellos con su sabiduría.

C. Ruiz



## Índice

Introducción	7
Objetivos y metas del proyecto	9
Justificación	10
I. El programa: la inclusión es la meta	12
1.1. Producción	14
II. Los ancianos y los niños	19
2.1. Ser un anciano	19
2.1.1. El envejecimiento	2
2.1.2. Enfermedad o trastorno mental	29
2.1.3. Distimia	29
2.1.4. Ideas positivas	34
2.2. Ser un niño	37
III. Recursos artísticos	46
3.1. Danza	48
3.2. Arte marcial	51
3.3. Cuentos	53
3.4. Origami	54
3.5. Cocina japonesa	56



IV. Grabando un programa	58
4.1. Conociendo a los anfitriones	58
4.2. Selección de los materiales	60
V. Procesos creativos y sus efectos en la audiencia	67
5.1. Clases enfocadas a la creación de los segmentos	67
5.2. El punto de vista de la audiencia	72
5.3 Resultados	76
Conclusiones	78
Referencias bibliográficas	80
Anexos	84
Anexo 1: Momotaro	84
Anexo 2: Test Yesavage	88
Anexo 3: Fotografías de los participantes	91
ÍNDICE DE TABLAS	
Segmentos que componen toshiyori no chie.	16
Requerimientos para el segmaneto de danza.	62
Requerimientos para el segmento de iaido.	63
Requerimientos para el segmento de cuenta cuentos.	64
Requerimientos para el segmento de origami.	64



Requerimientos para el segmento de cocina japonesa.	65
Plan de trabajo.	71
Calificación de la audiencia a los segmentos.	74
Resultados del test.	76



## **Introducción**

La sociedad actual no valora a las personas mayores, ya que estas no aportan recursos económicos y no pueden ir a la velocidad en la que se mueve la sociedad, además que existe una brecha generacional con la población que impulsa la economía del país, dando como resultado la exclusión en los adultos mayores inactivos.

En el Congreso de Sistemas de Apoyo Formal e Informal para Personas Adultas Mayores en México y Estados Unidos (2015) se expone que la depresión afecta a gran parte de las personas que tienen de 60 años en adelante, ya considerados ancianos, debido al aislamiento en muchos casos, imposibilitándolos en su vida diaria y dañando su capacidad intelectual.

American Psychiatric Associations (2013) expresa que existen varios tipos de depresión que se presentan con más frecuencia en la población señalada, los cuales encontramos en el DSM- 5<sup>1</sup> el manual estandarizado que clasifica los trastornos mentales que mencionamos a continuación:

- Distimia: tipo de trastorno del estado de ánimo, donde la persona experimenta síntomas depresivos crónicos, de duración de dos años en adelante en el caso de los adultos.

- Depresión mayor: es un trastorno del estado de ánimo. Se presenta cuando los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un largo periodo. También cambia la manera en la que funciona el cuerpo.

---

<sup>1</sup> Manual que contiene los criterios y parámetros para identificar los trastornos mentales

Estos trastornos son las razones por las que los ancianos pierden autoestima y el propósito de vida. Para un país, donde lo primordial es la generación de recursos económicos, las necesidades de los adultos mayores, quienes han dejado de producir para la nación, pasan a un segundo plano. Estas actitudes fomentan una sociedad poco o nada empática con aquellos adultos que han llegado a la tercera edad.

Debido al avance de la ciencia la esperanza de vida es mayor, pero también la tecnología cada vez nos facilita todo, dando como resultado poca actividad física y mental, por este motivo se estudia con mayor interés la depresión en edad adulta y se ha llegado a comprobar que la falta de actividad física y mental aumenta la posibilidad de desarrollar dicho trastorno.

Seligman. (2011) menciona que esta teoría ya se encuentra comprobada y validada por la psiquiatría en Estados Unidos, donde dicho doctor es Director del área de psicología en la Universidad de Harvard, se ha dedicado a estudiar la relación entre la falta de actividad física y mental y la depresión en edad adulta, y concluye que en gran parte se debe a la falta de atención por parte del entorno que los rodea.

TOSHIYORI NO CHIE: La sabiduría del anciano, es un proyecto que consiste en un programa audiovisual con adultos mayores como protagonistas, realizando actividades físicas, artísticas y deportivas para un público objetivo de niños en edad escolar.



## **Objetivos y metas del proyecto**

El tema de la inclusión es fundamental, la población de adultos mayores vive la exclusión de una forma severa y crónica, ya que, en su vida laboral activa, tuvieron voz y voto ante la sociedad, pero al llegar a cierta edad, su valor se pierde creando graves problemas de autoestima, desencadenando en trastornos depresivos, con frecuencia agravados por la demencia y la poca o nula ayuda que reciben de su círculo cercano. (Congreso de Sistemas de Apoyo Formal e Informal Para Personas Adultas Mayores en México y Estados Unidos 2015).

El objetivo general del proyecto es la creación de un programa audiovisual para niños en edad escolar temprana, que incluye adultos mayores, quienes compartirán experiencia y conocimiento a la audiencia, siendo ellos los protagonistas de dicho programa.

Los objetivos particulares que pretendemos alcanzar son:

- Mejorar el estado emocional de los adultos mayores participantes, a través del proceso creativo que se requiere para producir un segmento en un programa audiovisual.
- Brindar información a los adultos mayores, sobre la utilización de dispositivos electrónicos y plataformas online para poder grabar y editar sus segmentos.
- Mejorar el vinculo socioafectivo entre niños y adultos mayores, donde el adulto mayor sea una figura de sabiduría y respeto para el menor.
- Abrir nuevas posibilidades para una segunda emisión del programa audiovisual.



## **Metas**

La meta principal de este proyecto, es transmitir un programa audiovisual creado y desarrollado principalmente por adultos mayores, a un público infantil entre los 6 y 8 años.

Al mismo tiempo aplicar test psicológicos que nos permitan evaluar el estado anímico del adulto mayor antes y después del proceso de la creación del programa audiovisual.

Crear una serie de clases que les permitan a los adultos mayores comprender mejor las herramientas tecnológicas que tienen a su alcance para crear sus segmentos. Dichos temas están relacionados con el uso de la cámara, la edición, etc.

Realizar cuestionarios y entrevistas al público del programa audiovisual, para conocer sus opiniones, así como brindarnos información sobre el buen o mal recibimiento de éste. Y sobre todo si se logra fomentar un deseo de cercanía, interés etc., entre un niño y un adulto mayor. Así como si es factible y deseada la continuidad de estas actividades incluidas en el programa audiovisual o similares.

## **Justificación**

Parte fundamental de este proyecto es la participación de los adultos mayores, como anfitriones de un programa, en donde ellos son los principales actores. El público al que está dirigido, son los niños en edad escolar primaria, en particular aquellos que cursan el primero y segundo año. Lo anterior, por ser un grupo poblacional que más fácilmente puede cambiar la manera de ver al anciano en un futuro y crecer con esa



empatía tan necesaria en la sociedad. Parte de esto se encuentra inspirado en los *Koban* japoneses que son pequeñas estaciones de policía donde civiles y oficiales, se encuentran en una constante comunicación. El hecho de que su sociedad confíe tanto en la policía es el acercamiento oportuno y temprano de ésta, con su población infantil. Les enseñan valores y siembran la confianza en su población. Con la misma intención de los japoneses se pretende reproducir la misma relación de adultos mayores y niños, es decir, si al presentar a un niño de edad temprana con un oficial, se favorece que el pequeño lo mire con admiración y confianza, de la misma forma haremos con el anciano y niño, presentándolo como un protagonista, sabio y valioso.

Debido a que ineludiblemente todos vamos a llegar a esta etapa de la vida y en su momento fuimos niños, se necesita crear un vínculo desde una edad temprana para que los ancianos tengan el lugar que les corresponde tanto de respeto, experiencia y sabiduría, con la intención de crear una sociedad más empática con sus participantes, formando una conexión entre sus miembros. Japón lo ha logrado exitosamente gracias a su buen desempeño en la creación de los *Koban*, antes mencionados, y esa misma idea, la creación de un vínculo entre individuos aparentemente distintos, deseamos implementar en México, pues en Japón, dentro de su cultura y su cosmovisión, el anciano se considera una figura de respeto y se le admira por su sabiduría, mientras que en México, en nuestra realidad, este respeto y admiración no existe, esto se puede ver en algunos asilos en la ciudad de México y área metropolitana.



## **Capítulo I. El programa: la inclusión es la meta**

En este proyecto y tomando muy en cuenta al público que está dirigido, decidimos ocupar fábulas tradicionales del Japón, por ser relatos breves donde los protagonistas son animales con la facultad de hablar y de educar, transmitiendo enseñanzas y valores, lo que conocemos como moraleja, la cual puede ser implícita o explícita. La idea de inclusión de los adultos mayores puede ser perfectamente planteada al mostrarla a nuestro público de una manera atractiva y sencilla.

Uno de los métodos para llevar una idea a una población infantil son las fábulas, pues sus beneficios para los niños son diversos, porque promueven la reflexión, al escuchar una historia de su interés estimula su pensamiento crítico para distinguir lo bueno y lo malo de cualquier situación. Les ayuda a estimular la memoria, al ser historias cortas, el niño puede recordarlas mejor y va ampliando su capacidad mnémica. Fomentar su creatividad es inherente, pues al contar historias fantásticas, la imaginación es estimulada en todo momento.

La autora J. Delgado (2014), comenta que las fábulas amplían la sensibilidad y estimulan la empatía, “suelen utilizarse para criticar los comportamientos inadecuados y, a la misma vez, transmitir determinadas enseñanzas y valores”. Justamente es lo que buscamos como creadores de este montaje, y lo que más tratamos de explotar, consideramos que, al existir un vínculo más estrecho entre estas dos generaciones, será posible que las nuevas respeten, valoren y apoyen a los adultos mayores, y como una cadena, los adultos mayores al sentirse valorados, mejorarán su estatus en la sociedad.



Gracias a la pluma de Yei Theodora Ozaki, estas fábulas han sido traducidas, no de una manera literal, ya que dicha autora considera necesaria una ligera adaptación para que los niños occidentales se vean atraídos por estas historias.

Hemos hablado mucho de los *Koban* y cómo nos han inspirado para encontrar la forma de llevar a cabo este proyecto. Éstos son estaciones de policía que se encuentran a lo largo de todo Japón, conformada por la policía comunitaria, surgen de la idea de que las buenas relaciones con el vecindario y la cooperación con la comunidad, son elementos clave para la detección de delitos. (Villasanta, 2015). Los *Koban* funcionan como puntos de contacto entre la policía y los vecinos. Realizan diversas actividades, desde participaciones activas en las escuelas hasta visitas a algunas casas que conforman un vecindario. Los agentes de policía, se dan a conocer con su entorno, así ganan la confianza y logran que la cooperación de la población agilice las actuaciones policiales y mantenga altos índices de seguridad. Si tan solo pudiéramos lograr este vínculo entre los niños y sus ancianos, su percepción cambiaría radicalmente en la sociedad. Es por eso que este informe describe un proyecto audiovisual televisivo que nos permite implementar las ideas antes mencionadas con el deseo de fomentar dicho vínculo.

El proyecto finalmente consiste en la realización de un programa para niños con diferentes segmentos, todos estos con la cultura japonesa como un hilo conductor entre los segmentos, mismos donde los adultos mayores fungirán como los anfitriones.

De acuerdo con Castelos (2018), se le puede dar un uso responsable a la televisión, si se tiene un control de los programas que los niños vean y sean acordes a su edad, obteniendo así varios beneficios.

Al ser un medio audiovisual, los niños, sin salir de casa, pueden conocer diversas culturas, países lejanos, propiciando que crezca en ellos el deseo de conocer físicamente estos lugares. “Se pueden interesar en algo en concreto y saber más del tema” (Castelos, 2018).

Los niños siempre desarrollan vínculos con los personajes que aparecen en estos medios y que llaman su atención. Por lo anterior, al tener a un adulto mayor siendo el protagonista de un programa, mostrándole actividades educativas, pero sobre todo recreativas, cambiará la manera en la que miran a los adultos mayores de su propio seno familiar.

### **1.1. Producción**

Para realizar un programa de televisión debemos tomar en cuenta diversos elementos; la idea, el género, los protagonistas, el reto, el tiempo y la adaptación. Cuando hablamos de un formato televisivo es necesario tener una idea y detallar el cómo vamos a realizarlo.

Diego Guebel, CEO de la productora argentina Cuatro Cabezas nos brinda esta definición:

Un formato es el concepto o idea de un programa que tiene una combinación única de elementos que lo hace único y lo diferencia claramente de los demás. También debe poder adaptarse y aplicarse a distintos territorios y culturas sin perder su esencia y fin (Saló, 2003, p.15-16).



Nuestra idea es un programa donde se muestre un poco de la cultura japonesa con diversas actividades que puedan realizar en tiempo real niños pequeños.

El género, se presenta un contenido informativo a niños, se considera como educativo y su objetivo es meramente pedagógico, donde expertos en el tema nos muestran diversos tópicos.

Los protagonistas de este formato son los adultos mayores, que al tener conocimientos de diversos tópicos de la cultura japonesa su participación es indispensable. Al querer fomentar un vínculo entre estas dos generaciones, queremos que estos protagonistas logren transmitir la sensación en los pequeños, de estar conviviendo con sus abuelos, y así, ellos reconozcan el valor y todos los aportes que puede dar un adulto mayor en sus vidas, no solo como cuidadores, rol que usualmente esta población tiende a tomar en su vida, sino como figuras de amplio conocimiento.

Nosotros consideramos que los mismos protagonistas pueden incitar al público a relacionarse mejor con sus abuelos, conocerlos mucho más y crear un puente entre estas dos generaciones con ideologías tan distantes.

El formato necesita un reto, que es lo que los protagonistas dentro de este programa van a realizar. Nos topamos con diversas preguntas que debemos responder como: ¿Qué vamos a ver en el programa?, ¿Cómo vamos a presentarlo?, ¿Con qué materiales contamos?, etc.

Al resultar difícil tener un contacto presencial con los presentadores debido a la pandemia del SARS-CoV-2, debemos trabajar en conjunto para ayudarles a delimitar su contenido y mostrarles cómo hacer uso de la tecnología con el fin de hacer sus propios



segmentos, es decir, grabarse y autocorregirse, mandar el material a través de plataformas, etc.

Y en el caso del público, al desconocer su situación personal en casa, debemos escoger muy bien las actividades que los presentadores ejecutarán, haciendo una revisión cuidadosa y realizando recomendaciones al material que nuestros participantes han decidido compartir con los televidentes, y así nuestro público puede entenderlas y realizarlas de manera simple pero bien logradas, es decir, cumpliendo con los principios del diseño universal, que sean muy intuitivas y con una amplia tolerancia al error, (Connell et. al., 1997). Para esto, monitorearemos el proceso creativo de nuestros adultos mayores, revisando el material que ellos pretenden compartir en su segmento, brindando asesoría y sobre todo, al contar con adultos mayores que tienen nietos, ellos mismos pueden probar su material y la eficacia de éste con una población de niños.

A continuación, elaboramos una tabla que nos permite identificar cuáles son los segmentos, quienes son los reponsables de realizarlos, qué actividades van a ejecutar y finalmente la duración de dicho segmento.

**Tabla 1. Segmentos que componen Toshiyori no chie. La sabiduría del anciano.**

Segmento	Presentador	Actividad	Duración
Danza	Graciela Murguía	Aprende a bailar <i>Obon dori</i>	10 min
Arte marcial	Carlos Martínez	Aprende <i>Iaido</i>	12 min



Cuenta cuentos	Lidia Monroy	La historia de <i>Momo taro</i>	10 min
Origami	Alicia López	El nacimiento de una grulla	10 min
Cocina japonesa	Carlos López	Aprende a preparar <i>onigiri</i>	7 min

**Elaboración propia (2020)**

Otra decisión importante es la duración del programa, puede ser un formato en directo, mejor conocido como “en vivo” o puede ser grabado, pero considerando que tenemos un grupo de protagonistas que no están familiarizados con la tecnología, debemos darle la seguridad que brinda un programa grabado.

Al ser niños pequeños en edad escolar, primaria baja para ser específicos, nuestro público objetivo, debemos considerar su capacidad de atención y retención, por lo que es importante que el programa no exceda la hora de duración. Con segmentos cortos de 15 a 20 minutos máximo para cada presentador.

No es nuestro objetivo en este momento, pero para un formato televisivo, es indispensable que este sea capaz de adaptarse, es decir, recrearse en otro lugar, llámese, comunidad, estado o incluso país.

Consideramos que este formato cuenta con todos los elementos que pueden hacer muy factible su adaptación a otras identidades culturales e incluso reproducirse o realizarse en otros países cuyo idioma no sea el español, (Cubero, 2017).



## **Capítulo II. Los ancianos y los niños:**

### **2.1. Ser un anciano**

Los adultos mayores son símbolo de estatus, prestigio y fuente de sabiduría, por lo general son tratados con mucho respeto y se les identifica por ser maestros o consejeros en ciertas sociedades, debido a su larga trayectoria. Aunque esto difiere en cada cultura, porque en algunos países la condición de vida de un adulto mayor se torna muy difícil debido a que pierden oportunidades de trabajo, actividad social y en el peor de los casos son excluidos o rechazados.

**Mi Salud (2020)** nos expresa que en caso de países desarrollados o en vías de desarrollo, un adulto mayor tiene mejor calidad de vida, ya que la mayoría de las veces, sus gobiernos proveen de un subsidio justo, garantías de salud y otros beneficios que mejoran su calidad de vida, por lo tanto, su nivel de vida es mejor. Estos servicios no aseguran el índice de felicidad en las personas, pero tienen una ventaja sobre quien no las tiene.

Antes que cualquier cosa, debemos entender que, la vejez, en nuestro país, es prácticamente el estado al que nadie quiere llegar; se bombardea que la juventud es el punto óptimo para trabajar y divertirse, así que en automático su contrario se vuelve el punto más desagradable, sin mencionar que se acerca al fin de la vida, algo de lo que puede interpretarse en el libro de “El hombre en busca de sentido” escrito por el psiquiatra que desarrollo la logoterapia. (Frankl, 1946).



Este es un peso enorme que nuestros ancianos deben cargar sobre sus hombros, destruyendo su estado emocional y por tal motivo cumpliendo con la creencia e ideas de nuestra sociedad para con este sector de la población.

Nietzsche (1901) menciona en su libro “Voluntad y Poder” que el débil debe ser destruido por el fuerte, los párrafos anteriores son una visión psicoanalítica por parte nuestra donde llevamos al nivel clínico este libro. Aunque este libro tiene como tema la política, la interpretación del texto en el mundo de la psicología es más amplia y como expresara Freud, si lo interpretamos desde la perspectiva psicoanalítica, el anciano es el débil en nuestra sociedad, quien debe ser eliminado de cualquier actividad importante.

Adentrándonos a lo que realmente significa ser un anciano, lo primero que debemos entender es que la mente de los individuos es un gran almacén de experiencias, recuerdos y aprendizaje pero si observamos bien, aparece la pérdida de memoria, algo con lo que se bromea constantemente y hasta entre ellos mismo lo hacen, sin embargo, esto es algo que ocurre a cualquier edad, porque los humanos tienen un límite en su almacén de memoria y esto lo podemos observar en muchas personas adultas que olvidan varias etapas de su niñez, y es normal, si recordáramos todo evento cada persona enloquecería por tanta información. En el caso de los ancianos, recuerdan sucesos antiguos ya que viven con su memoria de largo plazo, pero llegan a olvidar sucesos recientes, pues su memoria elimina hechos, si no es un evento de suma importancia que el cerebro elija como necesario para almacenar en la memoria de largo plazo.

En la actualidad, se tiene el prejuicio de que los ancianos no pueden aprender cosas nuevas o adaptarse a la tecnología, sin embargo, esto tiene una explicación muy



sencilla, los adultos mayores nacieron y se educaron aprendiendo cierto tipo de metas y para llegar a ellas se les enseñó un camino, este puede cambiar drásticamente con cada generación, así que modificar este aprendizaje resulta muy difícil cuando se han vivido muchos años, así resulta más sencillo para un adulto joven adaptarse a nuevas estrategias para el vivir diario, pero esto no quiere decir que sean más capaces o más inteligentes que los adultos mayores.

Ser adulto mayor puede ser más divertido de lo que los jóvenes creen. Viéndolo desde una perspectiva objetiva, es un logro llegar a esta edad, ya que durante toda la vida se enfrentan miles de situaciones que nos pueden conducir a la muerte, de hecho, esa creencia de que la vejez es el estado más cercano a la muerte es el más grave error del ser humano, ya que la muerte puede llegar en cualquier momento de la vida, y más que ser un estado de tristeza, debe ser un momento de alegría. ¿Por qué pensar en la muerte en esa etapa únicamente? La respuesta psicológica es que la falta de actividad y el aislamiento social no permite que se tenga otro pensamiento.

En la vida salvaje los animales viejos son excluidos y suelen morir por el abandono de la manada, sin embargo, el ser humano supuestamente es evolucionado con consciencia e inteligencia, por tanto, está por encima de los instintos, y permite que los adultos mayores tengan capacidades para lograr experiencia y sabiduría. En las enseñanzas *Zen* (filosofía que viene del shintoísmo y budismo), se cree y se ha comprobado que la parte física es el comienzo del crecimiento de un individuo, pero esto tiene un límite y comienza a perderse con el tiempo, sin embargo, inicia el desarrollo espiritual, este no se refiere a lo religioso, sino a un crecimiento de sabiduría,



carácter y entendimiento de la vida, razón por la que Japón es un país exitoso a diferencia de México.

Ser adulto mayor puede ser difícil si no se entiende de manera correcta lo que es el envejecimiento, y esto debe comenzar a comprenderse desde la juventud, si hablamos de dicho proceso, ocurre desde el momento en que se nace, pero la sociedad le teme a este término y lo cambia por crecimiento, retomándolo exactamente cuando llega a los 65 años.

Cuando se llega a esta etapa, que correctamente se le llama senectud o vejez, es importante entender este momento ya que suceden cambios drásticos en el individuo que de manera formal se denominan como deterioro en el organismo. En este punto el cuerpo se vuelve menos resistente, desde lo que pueden ser las enfermedades crónicas como las oportunistas, de igual forma la resistencia es menor, en la parte neuronal se ha descubierto que aun cuando las neuronas mueren, sí se regeneran, sin embargo, la atención no es la misma y la agilidad de pensamiento también disminuye.

Podríamos decir que es el cierre del círculo, por tal razón se vuelve a un estado similar al de un niño pequeño, debido a que cuando se nace, se van adquiriendo habilidades y conocimiento, al envejecer se van perdiendo, ya que al acercarnos a la muerte es igual a regresar al estado antes de nacer.

Freud (1920) postula en su obra algo que podemos relacionarlo con lo mencionado en el párrafo anterior, la muerte es causante de miedo en el ser humano, esto explicado perfectamente desde la teoría psicoanalítica como el Eros (pulsión de vida) en la obra “Más Allá del Principio de Placer” así denomina al instinto de supervivencia en el individuo. Por tal razón el ser humano huye de la muerte y la



percibe como algo malo y así es como se observa esta etapa de la vida, como algo catastrófico que nos acerca al no existir.

Sin embargo, lo que podemos afirmar sobre la muerte es que no debe relacionarse únicamente con la vejez, ya que aquella como se mencionó en párrafos anteriores, puede ocurrir en cualquier edad, incluso antes de nacer, agregando que si antes de que un individuo nazca no hay importancia y no hay dolor o sufrimiento, la muerte es un estado igual, mejor definido como el no existir, la razón por la que un individuo teme a la muerte es porque la consciencia teme a dejar de ser.

Sin embargo, con la información anterior, podemos decir que existe una buena expectativa de la muerte por parte de los ancianos que se encuentran en un buen estado emocional, porque la edad los ha vuelto más sabios y han comprendido que la vida y la muerte no son cosas diferentes, sino que son parte de un ciclo, solo que uno es el inicio y el otro el final. No nos referimos a que deseen morir, simplemente han perdido el miedo que esto produce, gracias a que el mismo cuerpo da señales de cansancio y por tal razón el adulto mayor sabe que el momento de morir es cercano, pero con grandes diferencias al pensamiento de una persona deprimida que no tiene deseos de vivir.

El adulto mayor con un buen estado emocional, no teme a morir porque no está pensando en la muerte, es decir, piensa en vivir debido a que tiene actividades que lo mantienen ligado a la alegría, cuenta con lazos afectivos sólidos y se siente capaz e importante para continuar con su vida, pero acepta la muerte como inevitable, lo cual es lo contrario a una persona deprimida que desea la muerte. En muchas ocasiones la sociedad provoca la depresión a los adultos mayores por la forma en que se les trata y la visión equivocada que de ellos se tiene.



Con la edad, la serotonina (sustancia química cerebral que regula las emociones y el estado de ánimo), disminuye en las personas, por tal razón es posible que algunos trastornos mentales aparezcan. Sin embargo, los humanos podemos estimular su producción gracias a la actividad física: *tai chi*, yoga, baile y otras actividades, como el ajedrez son perfectas para que un adulto mayor ayude a su organismo con la segregación de dicha sustancia. En caso contrario, la inactividad causa una alteración en el organismo y produce depresión, si la inactividad es prolongada puede ocasionar enfermedades irreversibles como la demencia, ya que esta última se ha podido relacionar con la falta de estimulación a la actividad cerebral.

Existen otros factores que pueden ser esenciales para tener una vejez saludable y estos son los logros de vida, cuando la persona consiguió obtener su potencial deseado o lo superó es casi seguro que tendrá una buena salud mental, ya que no vivirá arrepentimientos o con huecos de vida que no puede llenar en su vejez. Esto se puede solucionar con terapia psicológica, pero es difícil que se proporcione este tipo de ayuda, ya que dentro de nuestra sociedad se considera que en la tercera edad, es tarde para arreglar o mejorar la calidad de vida o la forma en que se vive.

Se tiene el concepto romántico que los ancianos son alegres y tiernos, sin embargo, esto se encuentra muy alejado de la realidad en nuestro país, debido a que tienen preocupaciones económicas debido a la falta de ingresos para este sector, sumando un gran abandono y desprecio por parte de la población de adultos jóvenes y un cambio enorme del mundo que ellos conocieron a cómo está en la actualidad en cuanto a lo tecnológico.



Un ejemplo muy actual y donde se aprecia con claridad el desprecio a los ancianos es el criterio establecido durante la pandemia del Covid-19 en inicios del año 2020 por parte del Consejo de Salubridad General en México, pues observamos los lineamientos al tener que tomar la decisión de quién tiene prioridades para conseguir un respirador o a quién se le debe atender. Por estadísticas, se escoge al joven debido a que puede ser productivo aún, mientras que el anciano ya no, esto siendo una completa ilusión por parte del Consejo y la sociedad, ya que nada asegura que el joven saliendo del hospital no pueda ser atropellado y muera o quede parálítico, y de esa forma quedaría imposibilitado de por vida, o que sea adicto a alguna sustancia y termine en condiciones lamentables, siendo una persona con dificultades para incorporarse a la sociedad, mientras que posiblemente aquel anciano que se deja morir puede ser el que ayude a su hija a cuidar a sus nietos ya que ella debe trabajar jornada completa para sobrevivir, o es un anciano que cuida de su pareja que se encuentra en un estado donde no puede valerse por sí misma. Con lo que debemos tener en cuenta que el derecho a la salud es para todos los individuos sin regirnos por estadísticas de probabilidad de vida. Lo anterior es un buen parámetro para entender como se observa al anciano en la actualidad, sin embargo, estos son criterios médicos que suelen usarse comúnmente en momentos de urgencia con pacientes de cualquier edad, siendo un criterio discriminatorio, pero respecto a la crisis ocasionada por la pandemia, sí se discutió sobre la preferencia entre jóvenes y adultos mayores (Consejo de Salubridad General, 2020).

Veamos un aspecto que probablemente parezca extraño, pero expone la gran importancia de la vejez: cuando vamos a un museo, las piezas que ahí se puede apreciar tiene un gran valor y en su mayoría no pueden ser compradas con dinero, debido a que



son únicas e irremplazables, por su historia y todo lo que su existencia representa, a diferencia de tal vez una obra artística recién hecha por un artista reconocido y seguramente podrá venderla en unos millones, pero al final esta nueva pintura si tiene un precio, la pieza de museo no, de igual forma es la vejez, la experiencia, el conocimiento y la historia de vida no pueden ser comparables a la de una persona joven que aún no tiene el mérito de haber logrado llegar a la vejez, aun no vive lo que tuvo que soportar la persona mayor, no cuenta con la visión y sabiduría que ha adquirido al adulto mayor a lo largo de sus años, por tal razón es totalmente ridículo que se le dé mayor importancia a una vida joven sobre la de un adulto mayor. Por esto la vejez es el momento invaluable de la vida del ser humano. Muchos dirán, que cualquier vida es invaluable, y sin duda es irrepetible, pero sí es importante saber todo lo que una vida trae consigo, no solo el hecho de ser un individuo viviente, es necesario valorar toda la historia y vivencias para comprender a lo que nos referimos en este párrafo.

### **2.1.1 Envejecimiento**

La Secretaría de Salud (2020) en su pagina digital menciona que el envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.

Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humana. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas (Mi Salud, 2020).

Parte de envejecer es sin duda enfrentar muchas enfermedades, las más notorias son las físicas, pero existen también mentales que pueden ser factor importante para un deterioro en la calidad de vida.

El Instituto Nacional de Geriátrica (2017) en nuestro país, menciona que el llegar a viejo era un verdadero privilegio durante mucho tiempo, pero hoy en día envejecer ya es un fenómeno general y por esta razón adoptó como lema, “Por un envejecimiento sano y activo”. Comprendiendo que los adultos mayores pueden tener la posibilidad de llevar el paso del tiempo de una manera sana y lo mejor posible.

De acuerdo con la propuesta de la OMS, el envejecimiento activo es “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (Secretaría de Salud del Gobierno de México, 2017).

El término “activo” significa que los adultos mayores tomen actividad de manera continua, ya sea como individuos o en grupos ya sea en los aspectos sociales, culturales, espirituales y cívicos en los que están inmersos. (Secretaría de Salud del Gobierno de México, 2017).

El envejecimiento sano y activo no se limita a realizar ejercicio físico o trabajo remunerable. El investigador Alan Walker, por ejemplo, propone siete componentes:

1. Contribuir al bienestar individual, familiar comunitario y social.



2. Prevenir enfermedad, discapacidad, dependencia y pérdida de habilidades.
3. Participar en la medida que lo permitan las condiciones físicas, psicológicas y sociales de cada persona (incluidas las que son frágiles o dependientes).
4. Mantener y fortalecer la solidaridad intergeneracional.
5. El derecho a la protección social, educación y capacitación a lo largo de la vida implica la obligación de aprovecharlo para ejercer de manera más eficiente el envejecimiento activo.
6. El empoderamiento en el envejecimiento activo implica adquirir conocimiento para asumir la responsabilidad del rol social del viejo activo.
7. Considerar los elementos locales y la diversidad cultural en el concepto de envejecimiento activo.

El envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por una disminución relativa de la respuesta homeostática (equilibrio que le permite al organismo mantener un funcionamiento adecuado), debida a las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas, propiciadas por los cambios inherentes a la edad y al desgaste acumulado ante los retos que enfrenta el organismo a lo largo de la historia del individuo en un ambiente determinado (Secretaría de Salud del Gobierno de México, 2020).

El Congreso de Sistemas de Apoyo Formal e Informal Para Personas Adultas Mayores en México y Estados Unidos (2015) postuló que uno de los problemas que existen en nuestro país y es contrario a lo escrito en el párrafo anterior son ciertas



enfermedades que interfieren con un envejecimiento sano y activo, como es el trastorno mental, el cual puede ser causado por algún mal físico o viceversa.

### ***2.1.2. Enfermedad o trastorno mental***

Este término se da a la alteración de la persona, la cual se genera por un desequilibrio en el organismo, produciendo irregularidades en su estado normal y no le permite desenvolverse correctamente en sus labores diarias. Para Sigmund Freud, el término de enfermedad mental es usado para las personas que no pueden ser productivas. Sin embargo, esto es solo una parte de su significado, veamos otras definiciones (De la Fuente, 2011).

### ***2.1.3 Distimia***

Los adultos mayores son propensos a desarrollar distimia. Lo primero que debemos aclarar es que la distimia estaba considerada una enfermedad mental, ahora debido a los cambios hechos en la sociedad por lo políticamente correcto y los derechos humanos, es que a muchas palabras le dan una perspectiva de no discriminación, lo cual no debería ocurrir cuando hablamos de una enfermedad mental, porque la mente puede enfermarse al igual que el cuerpo, y se ha cambiado su denominación a trastorno mental. Por lo anterior y hecha la aclaración, en esta tesis llamaremos a la depresión enfermedad o trastorno, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud, como la ausencia de la enfermedad, y las personas que sufren depresión (distimia) es claro que no cuentan con salud física ni emocional, por tal razón es una enfermedad.



La enfermedad no es un término que deba ser considerado como discriminatorio o agresivo, es un estado del ser humano y debe ser tratada, por esta razón. Sin embargo, por prejuicios e ignorancia, los expertos en la salud mental y sus pacientes son estigmatizados ya que en la sociedad es mal visto una persona acuda a un psicólogo o psiquiatra, y como resultado la enfermedad o trastorno mental avanza y deteriora la vida de las personas si no se trata.

La distimia es un tipo de depresión crónica, a largo plazo, que se considera leve comparada a la depresión mayor, con la diferencia de que la distimia puede existir durante toda la vida y el sujeto o sus seres cercanos no logran identificarla.

Cuando hablamos de cualquier enfermedad mental debemos utilizar los criterios diagnósticos del DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*), el cual nos ayuda a diagnosticar cualquier trastorno mental para identificar cuál es el tratamiento más recomendable dentro de la terapia psicológica y farmacológica.

El DSM-5 es el Manual usado por la psiquiatría y psicología y se rige por criterios establecidos y dependiendo de estos logramos saber si se tiene una enfermedad mental. En el caso de la distimia, se deben tener durante dos semanas o más. Los siguientes síntomas: Humor depresivo, anhedonia, fatiga, ideas suicidas, falta de apetito, pérdida de peso, ideas de minusvalía, culpa y falta de concentración.

Para que sea diagnosticada la depresión es necesario que se tengan al menos, 5 de estos síntomas por las dos semanas mencionadas, si no se cumplen esos criterios, probablemente sean un problema de carácter físico como podría ser el cansancio por trabajo o estrés.



Esta enfermedad es recomendable que se atienda por un médico psiquiatra y un psicólogo, es decir, por medio de una interconsulta, ya que si es tratada únicamente por el psicólogo es probable que tenga un 50% de riesgo en fallar, debido a que está comprobado que la depresión es causada por una alteración en el cerebro y se requiere la ayuda de neuromoduladores que ayudarán a que se normalice la producción de sustancias químicas en el organismo del individuo.

Cuando el psiquiatra interviene lo hace desde la parte médica, recetando algunos fármacos como lo pueden ser la paroxetina, fluoxetina, sertralina y/o venlafaxina. Dependiendo de las características del paciente pueden ser más o menos efectivos, y gracias a la ayuda de estos neuromoduladores, reducir los síntomas de la depresión. El psicólogo puede intervenir con terapia consistente en proporcionar tareas y ejercicios para apoyar el tratamiento farmacológico y lograr que el sujeto se cure de este trastorno, debido a la deficiencia en la producción de serotonina (principal sustancia química que se considera un excitador para que el organismo funcione correctamente). Así, el tratamiento médico debe ser apoyado por trabajo del psicólogo o cualquier tipo de terapia, para que el resultado sea positivo, debido a que no se trata de una cuestión de entendimiento, es decir, si la persona está imposibilitada para sentirse bien, su rendimiento será inadecuado, como sucede con cualquier otra enfermedad, como lo puede ser una gripe, diarrea, diabetes o alguna cardiopatía.

También es importante entender que la depresión no es una enfermedad que se pueda tratar únicamente con pensamientos positivos de otras personas o consejos dados por familiares o amigos, mucho menos en canales de internet. La realidad es que se trata de un proceso químico y sin lugar a dudas necesita de fármacos para nivelar las



sustancias químicas del organismo, esta puede apoyarse con actividad física, ya que como se mencionó anteriormente, el movimiento es generador de estas mismas sustancias.

En la actualidad existen una gran variedad de neuromoduladores o psicofármacos tan avanzados y efectivos, que no tienen efectos secundarios como en antaño, pero por ignorancia en general persisten los prejuicios que se tienen respecto a los medicamentos para el tratamiento de la salud mental.

Es frecuente que existan casos donde el sujeto que padece depresión, vaya a una plática o vea algo que lo haga pensar que se siente mejor, a esto se le conoce como efecto placebo, el cual solo es una ilusión del sujeto donde cree estar curado, sin embargo, esto es solo temporal y la recaída será mucho más dura. Por esta razón es la importancia de la terapia psicológica y el tratamiento constante bajo estricto control médico, ya que con la depresión sucede exactamente lo mismo que en el caso una infección: se toma el medicamento recetado y se deja de tomar por sentirse mejor, sin haber eliminado la causa de la infección, por lo que pierde su efectividad inicial y la recaída es más severa porque este deja de funcionar. Es por esto que los médicos hacen reforzamiento en la importancia de tomar todas las dosis recetadas.

En la Clínica Mayo que es una entidad con varias sucursales en E.U, se dedica a la investigación y atención medica donde definen la distimia como una forma de depresión continua y a un largo plazo, es decir de manera crónica, los síntomas son: volverse improductivo, baja autoestima y la percepción de ineptitud, debido a dicha característica esta enfermedad puede afectar actividades laborales o escolares, de igual forma familiares. (Libro de la Salud Familiar de Mayo Clinic, 2004)



Esta enfermedad, puede aparecer y desaparecer por largos periodos, y puede ser muy intensa y variar a lo largo de los años, y las personas suelen no darle importancia debido a que consideran que es algo normal y lo atribuyen al estrés, cansancio y problemas cotidianos, sin embargo, esta enfermedad puede durar toda la vida, si no se detecta y se trata a tiempo.

Otra forma de llamarle a la distimia es trastorno depresivo persistente y, parte de sus síntomas son la pérdida de interés por las actividades diarias, desesperanza o pérdida del deseo de vivir, poca capacidad para realizar tareas y tomar decisiones y la más común, tristeza constante.

La Clínica Mayo también nos da algunas causas del porqué aparece esta enfermedad; estas son por diferencias biológicas, las cuales pueden tener modificaciones en el cerebro, pero aún se desconoce cuáles serían estas diferencias. También está la química del cerebro: las sustancias químicas segregadas por este llamadas neurotransmisores, pueden tener variaciones en la interacción con los neurocircuitos los cuales se encargan de la estabilidad en la depresión y en ocasiones necesitan una ayuda de neuromoduladores (medicamento) para regresar a su buen funcionamiento.

También puede heredarse, esto debido a rasgos genéticos y que los estudios han comprobado que no solo es una enfermedad adquirida de manera aislada, sino que puede transmitirse de padres o abuelos.

Cuando esta enfermedad se vuelve notoria en los adultos mayores es probable que no busquen ayuda debido a que se tiene la creencia que es un momento donde no importa ya la forma de vivir, pero esto es un mismo indicador de que la persona se



encuentra deprimida, ya que lo más lógico es que una persona sin importar la edad busque el bienestar. Para diagnosticar esta enfermedad se puede buscar apoyo en el DSM-5 y es muy frecuente en las personas adultas. Estos datos fueron resultado de una investigación llamada Prevalencia y Diagnóstico en Depresión en Población Adulta en México. (Belló et al. 2005).

Cuando hablamos de depresión es importante mencionar un trastorno que es similar a esta, nos referimos a la abulia, se le llama así a la falta de voluntad. Cuando se tiene distimia es probable que esta se suscite porque la persona sufre de abulia. Este trastorno es poco conocido y en la sociedad es visto en las personas que no tienen ganas de realizar actividades, la voluntad es lo que conocemos como aquello que nos impulsa a lograr algo que deseamos, ya sea laboral, económico, intelectual, familiar o espiritual.

La abulia es un síntoma que los adultos mayores pueden sufrir y los conducirá a una depresión, también puede presentarse en el adulto joven y si no se detecta y se trata de forma adecuada, es un hecho que en su vejez sufrirá depresión y posiblemente desde antes desarrollará este trastorno.

En la terapia psicológica, existen teorías de corriente humanista, las cuales son efectivas para combatir la abulia, y en este trabajo plantearemos una de las más efectivas.

#### ***2.1.4 Ideas positivas***

Seligman (2011) menciona que a lo largo de la historia grandes pensadores como Freud y Schopenhauer, nos enseñaron que a lo más que podemos aspirar en esta vida es a no sufrir, lo cual nos lleva a un punto de encontrarnos en una situación de -8 y



lo máximo que se puede aspirar es a 0, es decir, el cero se considera la salud mental, la estabilidad en un ser humano, mientras que los números negativos crean una escala hacia los trastornos mentales y emocionales. El doctor Seligman, señala que esa visión, donde al tener salud mental no puedes mejorar y que se ha tenido de la medicina y la psicología tradicional durante años, está completamente equivocada, por tal motivo lo que se debe pensar constantemente no es llegar a 0 sino lograr llegar a +6 o 7, que se considera una mejoría de nuestra ya conseguida, salud mental. Sin embargo, no existían estudios al respecto. La pregunta fundamental de esta nueva psicología positiva es saber si se puede tener más bienestar del que se tiene ahora. Así, se puede trabajar no sólo con la enfermedad, sino también con el bienestar, para que este no sea momentáneo y confundido con pequeñas situaciones agradables, trabajando en un constante estado que mantenga la buena salud mental y, como resultado, el bienestar físico.

Es importante resaltar que, para la realización de este proyecto, tenemos como base dos teorías del doctor Martín Seligman, las cuales plasma en su libro “Florecer”, ambas son necesarias para las ideas positivas en el hombre, es decir, que aun cuando una sea la evolución de la otra, ambas tienen elementos que dan origen y explican a la perfección lo que son las ideas positivas. Lo anterior significa que podría aplicar sólo la segunda teoría por ser la más evolucionada, sin embargo, el origen es la raíz de lo mencionado en líneas anteriores, por eso la importancia de utilizar ambas teorías con la misma seriedad y valor.

Para comprender el significado de ideas positivas vayamos a su origen. Existen dos elementos que Seligman menciona para llegar a las ideas positivas: el primero es la felicidad, es un elemento que todo ser humano desea y necesita para estar satisfecho con



su existencia, recordemos también que Frankl dentro de su logoterapia tiene como base el análisis existencial. Sin embargo, vayamos por partes: Respecto a la felicidad, Seligman menciona que resulta algo muy común no solo para la realización de una persona, sino que puede compartirse con otros individuos y contagiarlos con esta, si se trata de personas cercanas, es decir, gracias a nuestra felicidad podemos hacer felices a nuestros parientes o amigos. En esta perspectiva de la psicología positiva maneja un valor social en el que el individuo promueve el bienestar y la felicidad de los demás. A continuación, analicemos el desarrollo del pensamiento del Dr. Seligman:

### **La teoría original: felicidad auténtica**

A menudo escogemos lo que nos hace sentir bien, pero es muy importante percatarnos de que no solemos tomar decisiones por el hecho de cómo nos sentiremos, por ejemplo: Anoche decidí escuchar el insoportable recital de piano de mi hija de seis años, no porque me hiciera sentir bien, sino porque es mi deber de padre y forma parte de lo que da sentido a mi vida (Seligman, 2011)

Seligman menciona que para una persona la felicidad está en encontrar un sentido a sus actos, de esta forma podemos sentir felicidad aun cuando no hagamos todas nuestras acciones porque las disfrutemos. De lo anterior surgen varias preguntas: ¿encontrar un sentido a nuestros actos no siempre nos causa felicidad?, o será que ¿aun cuando no nos agrada lo que tenemos que hacer nos produce la verdadera felicidad por el hecho de hacerlo?, entonces ¿qué sentido tiene realmente la felicidad, hacer algo por el simple hecho de hacerlo?, o ¿por qué debemos encontrar algo, una razón o un motivo



por el cual realizamos las actividades, qué tipo de idea como esta puede llevarnos a la auténtica felicidad?

Es sencillo contestar todas las preguntas anteriores, el objetivo es encontrar un sentido, nos guste o no lo que se hace, este sentido es el que nos producirá felicidad, la razón de hacer algo, el saber la razón de porqué se hace y más aún, obtener una responsabilidad dentro de esa tarea nos causa felicidad al concluirlo, por ejemplo: el hombre que trabaja hasta tarde y odia esa labor, pero el hecho de saber que debe hacerlo para pagar la renta, comer y vivir, lo lleva a tener esa responsabilidad y como resultado tiene un sentido su acción, al término del día tendrá felicidad por la razón de concluir algo que le resulta desagradable, llevándolo a un estado de triunfo, este triunfo es un sentido del porqué hacer.

## **2.2 Ser un niño**

Cuando hablamos de la niñez lo primero que nos viene a la mente es diversión, energía, fantasía y vida, lo cual es comprensible debido a que es prácticamente el comienzo de la existencia, por eso cuando un niño fallece el impacto es mayor, ya que la sociedad nos ha enseñado que mientras más joven se es, la vida es más valiosa, de ahí el dicho de la gente mayor: yo ya viví. Esto está totalmente mal enfocado, ya que se refiere a que el anciano a diferencia del niño ha estado con vida muchos años, sin embargo, con esto nos dicen indirectamente que los ancianos no desean vivir más.

Demos un pequeño repaso a lo que es la infancia en la actualidad y cómo se aborda desde la perspectiva psicológica con sus cambios en lo teórico y cómo ha afectado a lo largo de los últimos años.



Con lo explicado anteriormente es posible afirmar que al ser humano mientras más joven es, se coloca en un estado superior y más en estos tiempos, donde lo políticamente correcto está por encima de lo verdaderamente importante, como los valores, el respeto, el esfuerzo y la objetividad. Con ello el desarrollo infantil ha mutado a una dirección que, como se ha visto en los adultos jóvenes que fueron educados con este cambio y con el tiempo es más notorio, no toman en serio nada, es decir, las obligaciones nunca están por encima de sus deseos y todo puede ser omitido si ellos lo quieren porque de otra forma es un atentado en contra de su estado mental y físico, lo cual puede causarle daños irreversibles. Lo anterior es totalmente absurdo y lo que realmente sucede es que no se les enseñó a tolerar la frustración exactamente por lo ya explicado y esto es algo con lo que nos hemos encontrado en experiencia propia dentro de las aulas, así como con colegas psicólogos en el consultorio y de igual manera psiquiatras con los que alternamos interconsultas, volviéndose una realidad que pareciera un juicio de valor validado de manera particular por profesionales en la docencia y salud mental.

Con esto que se percibe desde la psicología moderna, la cual se ha ido modificando en sus estrategias para encajar con esta nueva forma de educar. Sin embargo, no quiere decir que sea correcta y es uno de los graves errores que cometen los nuevos psicólogos y pedagogos que apoyan esta nueva forma de educación.

También se dirige esta ideología a las escuelas, y se puede observar con toda la autoridad que se ha quitado a los maestros y dando el mango del sartén al alumno sin importar si son de primaria, secundaria, preparatoria o licenciatura, lo cual impide desarrollar en el estudiante disciplina y responsabilidad por el cumplir con las tareas,



asistencias necesarias y atención en clase, dando como un resultado exámenes de bajo nivel y con la ventaja para el alumno de no poder ser reprobado, esto se observa con los nuevos lineamientos de las Normas de Control Escolar de la SEP 2014-2015 .

Pruebas Pisa (2018) nos muestra que el bajo nivel escolar es más notorio en México que en otros países, ya que América del Norte, Europa y Asia conservan un alto nivel académico, y en América Latina encontramos algunos países de América del Sur como Chile y Uruguay. Debemos entender que las nuevas corrientes psicológicas sí se han implementado en otros países, pero la razón de la deficiencia en México, es debida a que en el área escolar no coincide con los países exitosos y tiene su raíz en el poco involucramiento por parte de los padres en la educación y ningún valor inculcado en los niños para aprender a respetar a sus mayores, la falta de disciplina y lo más grave es no colocar al niño en su nivel de niño, lo que se traduce en volverlos *adultitos*, y se les permite tomar sus decisiones pero con la poca madurez que tienen, los vuelven arrogantes y con un mal desarrollo, esto entendido y desarrollado en la materia de psicopatología del niño durante la carrera de psicología acorde al nuevo plan de estudios 2008, aclarando que esto puede ser un juicio de valor por parte del docente, sin embargo se basa en teorías de Freud, Piaget, Klein, A. Freud, que sustentan.

Si retrocedemos algunos años en la educación que permeaba en casi todos los hogares de México observamos la existencia de una pirámide jerárquica en todo hogar, es decir, los adultos como el padre siempre tenía la última palabra, de igual forma seguía la madre, después los hermanos jóvenes y al final los más pequeños, con la costumbre de siempre pedir autorización de los adultos mayores. Posiblemente el padre de familia decía que algo se haría de tal forma, pero si su madre de edad avanzada



decía, no, entonces obedecía, es decir, el hijo siempre respetaba la opinión o la orden del padre o madre, esto se acostumbró durante toda la vida del individuo, con esto ese respeto al mayor se llevaba a las aulas escolares.

Asimismo, en la escuela era obligatorio hablarle de usted al profesor, levantar la mano para hablar y participar en clase, hasta en secundaria y algunos bachilleratos los alumnos se levantaban de su pupitre cuando el maestro u otro adulto ingresaba al salón de clases siempre con el buenos días o buenas tardes, lo cual se ha perdido por completo.

De igual manera han cambiado las actividades recreativas del niño. Antes la televisión estaba restringida a ciertos horarios y los niños tenían obligaciones como también la posibilidad de acceder a juguetes, desde un bote de refresco simulando una pelota de futbol, hasta una bicicleta, con lo cual desarrollaban habilidades motrices en el niño y le permitían una socialización plena, junto a la resistencia física derivada del juego, ya sea conocer el dolor de una caída, hasta el cansancio por el juego. Lo anterior permitía generar tolerancia a la frustración, esto apegado a la teoría Freudiana de la frustración, a diferencia de la actualidad donde los niños viven una era tecnológica, donde la actividad física es casi nula y el desarrollo del cerebro no está preparado para digerir la velocidad de un celular o computadora de forma correcta, es decir, los niños comienzan a vivir de forma acelerada, por tal razón la paciencia se vuelve inexistente en sus vidas y por eso se frustran o aburren muy rápido, y la consecuencia es que en su adultez será personas intolerantes y sin disfrute alguno por las cosas.

Después de este breve panorama, analizaremos lo que es el aprendizaje del niño y lo que es ser niño realmente.



Freud (2008) explica que ser un niño es el momento de experimentar y conocer el mundo que nos rodea, desde los diferentes alimentos, cómo nos desenvolvemos con nuestros parientes, amigos y con nosotros mismos. Menciona que la infancia junto con la adolescencia es el momento donde se puede definir la personalidad, o si hay una personalidad en la infancia, llegada la adolescencia se puede modificar. Lo anterior es una perspectiva relativamente cierta, esto debido a que el psicoanálisis plantea la dificultad de cambiar una personalidad a menos que exista una introspección en la persona que significa entenderse en su totalidad: lo que inconscientemente reprime y convierte en mecanismos de defensa. A eso nos referimos con el cambio de personalidad relativa, ya Freud menciona que sí existe una posibilidad fuera de estas dos etapas de la vida.

Butler (2007) nos explica en su libro acerca de Melanie Klein y con esto entender que la personalidad del niño se definirá según como logre desprenderse de sus padres, pues los niños con sobreprotección no tendrán un buen desarrollo, Klein hizo una diferencia respecto a Freud, ya que ella menciona que la relaciones objetales son las que definirán la personalidad del niño. Debemos aclarar que como la finalidad de este proyecto no es de corte psicoanalítico, solo relacionaremos los dos aspectos que son importantes para este trabajo, es decir, que el niño tendrá siempre un objeto de deseo, lo que significa, que la persona siempre dependerá de algo que le dé satisfacción y que sin este podría caer en serios conflictos emocionales. Sin embargo, el objeto de deseo puede también causar estos problemas y lo más saludable es transferirlos. Dichos objetos frecuentemente son personas.



Normalmente un niño tiene como objeto a sus padres o familiares más cercanos, por esta razón los niños cargan siempre su peluche para tener un objeto de deseo, transfieren la presencia humana en un juguete. Esto sería lo más sano, sin embargo, hay ocasiones donde la simbiosis de la madre y el hijo no logran separarse y el menor crece con conflictos serios, pues la madre siempre decidirá por el hijo. Si esto continúa al morir la madre el hijo se derrumba, cayendo en una posible psicosis, claro está desde una perspectiva psicoanalítica lo cual no es totalmente una regla si lo abordamos desde la corriente humanista o cognitivista.

Es claro que el ser niño actualmente parece ser difícil, ya que existe una sobreprotección al infante y con esto el objeto de deseo es constantemente el padre o la madre, sin embargo, se combina con muchos factores nuevos, como lo son la tecnología y la facilidad de no interactuar, con lo que se evitan frustraciones que son importantes y necesarias en esta etapa, como es la separación de los padres, en su mayoría la madre.

Dentro del psicoanálisis Kleiniano menciona que hay tres tipos de objetos de deseo el cual definirá la personalidad del niño, el primero es la madre, el segundo uno mismo y el tercero son muchos y distintos, sin embargo, en la actualidad ya no se realizan diagnósticos tan estrictos.

Erikson (1978), explica como psicoanalista y docente en la Universidad de Harvard, una visión más moderna debido a las teorías añadidas al psicoanálisis, mencionando que las personas son seres activos y que a lo largo del vivir se encuentran adaptándose a la vida cotidiana, lo cual no define que una persona se encuentre atada a sus impulsos, (Freud menciona el Eros y el Thanatos como los impulsos de vida y muerte y son los principales dentro del psicoanálisis, sin embargo hay otros impulsos



como el sexual que se encuentra en el Eros y como resultado el ser humano actúa por impulsos), lo anterior lo encontramos en la obra “Más allá del principio del placer” de 1920.

En la teoría de Eriksoniana encontramos que la influencia cultural es de suma importancia en el desarrollo del individuo, por tal razón cuando un niño es influenciado por su entorno, se define la manera en que se desarrolle su personalidad. Lo anterior corresponde a los postulados de su Teoría Psicosocial.

Piaget (1991), explica como uno de los mayores exponentes en el desarrollo infantil y la inteligencia humana en el año 1947 esto, con muchos años de estudio y práctica en el tema del aprendizaje, el cual se basa en el desarrollo cognitivo que básicamente es una reorganización constante en todos los procesos mentales experimentados por los niños en el ambiente o en su entorno, ya que este les permite ir adaptándose a éste gracias a experiencias.

En otras palabras, cuando un niño relaciona y conoce algún objeto, de la experiencia se adapta a él, pero si en un futuro ese mismo objeto le da otra experiencia, el niño tiene la capacidad de adaptarse y entender que ese objeto puede dar cualquiera de las dos situaciones.

Si relacionamos el párrafo anterior a lo tratado de la infancia con los adultos mayores, es prácticamente posible lograr el cambio de la visión que puedan tener los niños de los adultos mayores como personas con poca retención y poca velocidad para interactuar o aprender, señala el cambio lo cual fomenta el cambio de perspectiva porque se les proporciona otra experiencia, a la cual los niños pueden adaptarse.



Piaget dentro de la teoría que desarrolló a lo largo de su vida, menciona también dos términos importantes en el desarrollo infantil, a lo que denomina Asimilación y Acomodación, todo esto en torno a la educación del infante, dichos términos son procesos siendo la Asimilación la recaudación y la manera en que se integran todos los elementos del medio ambiente, es decir, de una forma mucho más sencilla, los digiere y los comprende gracias a la experiencia con estos, pensando en que surjan nuevos eventos donde la experiencia cambia hacia una nueva reinterpretación de la experiencia y como se señala en párrafos anteriores, lo lleva a su aprendizaje.

La Acomodación es el nuevo lugar o la manera que reinterpreta la experiencia y agradece a la inteligencia un nuevo significado, todo esto es debido a que la experiencia anterior puede ser ya no funcional para el nuevo entorno y da a su conocimiento este nuevo lugar, regresando al punto de la adaptación.

El Espacio y el Tiempo: comenzando por las estructuras espacio-temporales se comprueba que al principio no existe ni un espacio único ni un orden temporal, que engloben los objetos y los acontecimientos, como el continente engloba lo contenido. Solo se da un conjunto de espacios heterogéneos centrados todos en el cuerpo propio: espacio bucal, táctil, visual, auditivo, posicional; y ciertas impresiones temporales, pero sin coordinaciones objetivas. Esos espacios se coordinan progresivamente (bucal y táctil-cinestésico), pero esas coordinaciones siguen siendo parciales mucho tiempo, en cuanto a la construcción al esquema del objeto permanente no conduce a la distinción fundamental, que H. Poincaré considera, erróneamente, como primitiva, de los cambios de estado o modificaciones físicas, y de los cambios de posición o desplazamientos constituidos del espacio (Piaget, 1991)



El aspecto cognoscitivo de las conductas consiste en su estructuración, y el aspecto afectivo, en su energética (o, como decía J. Piaget, en su “Economía”). Esos dos aspectos son, a la vez, irreducibles y complementarios: no hay que extrañarse, de hallar un paralelismo notable entre sus respectivas evoluciones. De un modo general, en efecto, mientras el esquematismo cognoscitivo pasa de un estado inicial centrado sobre la acción propia a la construcción de un universo objetivo y descentrado, la afectividad de los mismos niveles senso-motores procede de un estado de indiferenciación entre el YO y el “entorno” físico y humano para construir a continuación un conjunto de cambios entre el Yo diferenciado y las personas (sentimientos-interindividuales) o las cosas (intereses variados, según los niveles) (Piaget, Psicología del niño, 1966).

Con esto podemos ver con más claridad lo que Piaget plantea en cuanto a la construcción del conocimiento y cómo cada niño forma su propia asimilación y entendimiento de lo vivido por él y del cómo aprende con su experiencia.



### **Capítulo III. Recursos artísticos**

El proyecto está elaborado a un formato de programa televisivo, tiene como hilo conductor la cultura japonesa y las actividades más representativas de esta. Recordemos que dichas actividades forman parte de su esencia, su cosmovisión. Cada una de ellas se han enseñado de una generación a otra. Evidentemente se han refinado y academizado, sin embargo, todas son únicas, muy diferentes a cualquier otra actividad del mismo género, movimientos que decodifican un estilo de vida, historias que reflejan la forma de pensar de quienes las cuentan, sabores que no son iguales a ningún otro y habilidades para transformar objetos comunes como un pedazo de papel en una pieza de arte.

En el periodo Heian, entre 794-1185 d.C., el emperador Kanmu decide trasladar la capital del país a la actual Kioto, él mantiene los vínculos con la cultura china, así como la figura de emperador todo poderoso que, en ese tiempo se refleja en el país. Sin embargo, a finales del siglo X, Japón comienza el paulatino abandono del modelo chino y una vez que la familia Fujiwara se instala como regente imperial, decide terminar por completo los lazos con China y la dinastía Tang, que se encuentra en decadencia. Japón pasa por una etapa de retrospección y toda la sociedad empieza a desarrollarse lejos de las influencias exteriores, logrando que la política, las artes y la religión tomen un rumbo propio (Toledo, 1991).

Es en este periodo cuando Japón consolida su arte, aquella esencia tan característica e inconfundible que lo separa de otras culturas orientales. Lo que a nosotros, los autores de este trabajo nos ha enamorado, es que Japón es una cultura de equilibrio, de estética. No basta con que algún artilugio sea práctico, este también debe ser “hermoso” y miles de ejemplos podemos observar en sus calles, donde algo tan



sencillo como la tapa de una coladera, se encuentra hermosamente adornada con algún elemento característico de la región, en su gente y la forma que tiene de cuidar hasta el último detalle, para que cada compra, cada uso, sea una experiencia muy agradable.

Y otro gran elemento que nos inspiró a utilizar elementos de esta cultura como un puente para realizar nuestros objetivos, es la idea general de venerar al anciano, tan característica en las culturas orientales, pero ¿de dónde proviene? Confucio, el gran filósofo chino, deriva en el concepto de *Ren*, el que funciona como un valor primordial que respalda el respeto hacia los ancianos, “*Ren* consiste en amar a los otros” (Confucio, 12:22) el amor que define Confucio debe también ser filial o *Xiao*, lo que le da importancia al respeto por los padres y mayores (Confucio, 1:2).

En estas enseñanzas, se priorizan los valores del amor natural de los hijos por las personas mayores, quienes les brindan sustento y educación. Además, este amor debe provenir de uno mismo, estableciéndose el individuo como un ser virtuoso y recto dentro de la sociedad. De esta forma, la persona puede convertirse en *Junzi* o persona elevada: quien ha logrado cultivar los valores del *Ren* en su ser.

De esta forma, esta doctrina legitima el respeto al anciano y comprende su importancia dentro de la sociedad, por tal motivo, una sociedad que no respeta a sus adultos mayores no es virtuosa ni exitosa.



### 3.1 Danza

Imagen 1 nos muestra una presentación de Danza japonesa.



Nota. Grupo Ginrei Kai. Tomada de la página Kokó. 2021. [www.kokomexico.com](http://www.kokomexico.com)

Danza proviene del sánscrito y significa "anhelo de vivir". Es la única de las artes que, como medio expresivo, principal e indispensable, utiliza el cuerpo (Dorfles, G., 1986). Nuestro deseo en este proyecto es lograr que un adulto mayor, recupere y conserve aquella motivación que lo lleva a ser él mismo. La danza es un arte generoso que le permite al individuo, no sólo expresarse, también le brinda una especie de lenguaje que es sólo de él y lo diferencia del resto de su entorno, y al mismo tiempo, lo ayuda a relacionarse con los demás.

En este proyecto, consideramos que es posible trabajar con la conciencia corporal. "Para las personas en general, la adquisición de conciencia corporal también es uno de los principales ejes por los cuales se enseña y aprende danza, pero por sobre todo se da por el goce de bailar" (Bustos, M., 2015, p. 62). Al leer a esta autora, nos



percatamos de la importancia de que un adulto mayor, reconozca sus características físicas y cómo estas le permiten percibir su propio cuerpo al igual que como lo perciben los demás, para así convertirse en un maestro perfecto para el público. Al trabajar con sus propios cuerpos, tanto el público como el anfitrión, descubren lo que son capaces de realizar y lo que pueden modificar debido a sus limitantes de la edad.

Carla Orellana (2019) comenta sobre la claridad de los beneficios físicos, como la elongación, control de la respiración, etc. En el caso de los adultos mayores “al activar el metabolismo, se evita la acumulación de toxinas y contribuye a la depuración, evita dejar el área física a disposición del desgaste del tiempo, aportando a la salud física de las personas de la tercera edad” (Bustos, M., 2015, p. 126).

Concretamente en este segmento, nos hemos decidido a trabajar con danzas de la cultura japonesa, ya que su técnica y estilo, son ideales para nuestro público y nuestro participante. Nuestro público conocerá el *Kamigata Mai*, una danza que se caracteriza por movimientos refinados, ideales para ser interpretados en espacios reducidos, este tipo de danza comúnmente se ejecuta por *geishas*.

Al ser un programa con temática japonesa, hemos decidido trabajar con danzas tradicionales de esta cultura. *Nihon buyo*, es la denominación general de todas las danzas tradicionales japonesas, las cuales están planeadas para ser presentadas en un escenario y a una audiencia. A diferencia de la *Obon dori*, que son simplemente bailes populares festivos. Este tipo de danza nace hace más de 300 años y sus características están muy arraigadas a la cultura nipona (Nihon Buyo Foundation, 1990). Tiene origen en las danzas ceremoniales de la corte (*Bugaku*), las danzas rituales (*Kagura*), y en las



danzas budistas (*Ennen*). Pero no fue hasta que el teatro *Kabuki* define lo que se considera "tradicional".

Compuesta por dos *kanjis* (símbolos que representan una idea, pertenecientes a la escritura japonesa) *Bu*, que se refiere a las danzas antiguas provenientes de las regiones de Osaka y Kyoto, destinadas a la alta corte. En estas sólo se mueve la parte superior del cuerpo y las piernas se mueven lentamente a ras de piso. *Yo*, es el segundo *kanji*, destinado para los bailes populares principalmente en la región de Tokyo, mismos que se desarrollan en el periodo Edo (1600-1868). En estos, las piernas y pies se encuentran más activos (Shirayuri Kai, 2013).

Algo notable en la danza tradicional japonesa, es su intención de mantenerse en la tierra, a diferencia de las danzas occidentales que exploran diversos movimientos a fin de elevarse del suelo. Esta danza, utiliza códigos de movimiento que permiten a los adultos mayores ejecutarla sin problemas ya que debido a los padecimientos antes mencionados, tienen dificultad para realizar algunas acciones provenientes de las danzas occidentales.

De acuerdo al libro "*Kojiki*", el más antiguo libro de historia en Japón, (712 d.C.) describe como una diosa llamada "*Amenouzume no mikoto*" empeñada en su devoción a la danza, coloca diversas flores en su vestido y cabello para decorar, toma unas hojas de bambú en sus manos y pega sus pies a unos cubos.

Dentro de las *Nihon Buyo*, encontramos diversos estilos, como la Danza *Mai*. Este estilo de danza se caracteriza por movimientos suaves, lentos y solemnes, acompañado del "*Naguata*" (canción larga) interpretada por el *Shamisen* (guitarra japonesa), la flauta de bambú, los tambores de mano (*Kotsuzumi*) y el tambor de



baquetas (*Taiko*). Se considera a la bailarina Izumo, la pionera en esta danza, quien a principios del siglo XVII, ejecutó la danza "*Nenbutsu*" en algún lugar en Kioto (*Nihon Buyo Foundation*, 1990).

### 3.2 Arte marcial

Imagen 2 nos presenta una práctica de iaido.



Nota. Kaneda Sensei 8° dan. Tomada de Tsurugi no michi o espíritu marcial. 2020.

<https://espiritumarcial.wordpress.com>

El *Iaido* es un arte marcial de origen japonés con el objetivo de desenvainar y envainar de la *katana* (espada japonesa), antiguamente usado por los guerreros samuráis, esto ocurre durante el periodo Edo. Todas estas técnicas nacen para ataque y defensa en un solo movimiento donde la lucha comienza desde la *katana* en la *saya* (vainas), se saca rápidamente y con un corte derrota al rival, en caso de no ser así ese mismo corte



funciona para defender y rápidamente contraatacar sin dar tiempo al oponente para reaccionar.

Este tipo de combate y técnicas de desenvaine surgen entre los siglos XV y XVI con muchas escuelas donde cada una practica su *Ryu* (estilo) y cada uno de estos transmite técnicas, estrategias y visiones diferentes para el combate y comportamiento de sus estudiantes, al igual que tienen su propio entrenamiento.

A lo señalado en el párrafo anterior se le da el nombre de *Koryu* en tiempos modernos, que significa técnica antigua y existen varios estilos que conservan toda esta esencia, sin embargo, en la actualidad se ha estandarizado 12 *katas* que nacieron de todos estos estilos antiguos para unificarlos naciendo otro estilo con el nombre de *Seitei iai* las cuales son las más populares en todo el mundo.

Para poder practicar *Iaido* es necesario contar con un *iaito* el cual es una espada japonesa pero sin filo, similar a las originales en tamaño, proporciones y peso, dependiendo de su usuario, solo que sus aleaciones son mucho más económicas que el acero. Los que comienzan en esta práctica deben hacerlo con una espada de madera con forma de *katana*, el cual recibe el nombre de *bokken*, debido a que parte importante de este arte marcial es no dañar la *saya* al sacar y guardar la espada, sin mencionar que puede haber accidentes con las manos o compañeros debido a que aun cuando no tiene filo el *iaito*, si tiene una punta muy peligrosa, añadiéndole que los *aitos* son mucho más costosos a diferencia de un *bokken* que resulta más accesible.

La forma de practicar *Seitei iai* es mediante *katas* de manera individual, las cuales son movimientos preestablecidos simulando un combate real comenzando desde que la *katana* se encuentra envainada seguido de un primer corte que nos sirve como



defensa, rápidamente un corte para matar al rival imaginario y enfundando la espada, todos estos movimientos requieren mucho esfuerzo del cuerpo, ya que las rodillas y la cadera son esenciales y parecieran movimientos poco naturales para el practicante principiante. Cuando este tiene ya un tiempo en el *Iaido*, se le exige que los movimientos sean simultáneos a la respiración, lo cual lo convierte en la actualidad un arte marcial más espiritual que de defensa personal o combate.

En el *Iaido* es primordial el protocolo, tanto desde cómo se porta una espada, hasta el respeto que se le da al rival imaginario cuando es derrotado. La meditación es fundamental en los practicantes de *Iaido* para poder mantener el equilibrio entre mente y cuerpo (Federación Mexicana de *Kendo*, *Iaido* y *Jodo*, 2020).

### **3.3 Cuentos**

Ya previamente hemos hablado sobre la importancia que tienen los cuentos en el desarrollo de los niños. Con estos aprenden a diferenciar entre lo que es bueno y aceptable de lo que no lo es, porque en estos, siempre hay personajes buenos y malos, siendo los primeros los que ganan y los segundos los que pierden. Al mismo tiempo conceptos tan complejos como la vida, la muerte y los valores, son fácilmente digeribles para ellos en pequeñas historias donde los animales y la magia son piezas centrales en la historia.

Para este proyecto decidimos utilizar y recrear la historia de *Momotaro*. Un cuento japonés sobre un niño que nació de un durazno y que se enfrenta a diversos



peligros con ayuda de personajes animales que conoce en el camino (Dartois, M., s.f.)<sup>2</sup> (ver anexo 1).

Este cuento es filmado en un formato de teleteatro el cual se reproducirá en el programa de televisión.

### 3.4 Origami

Imagen 3 nos muestra lo que es un Origami.



Nota: Grulla de papel. Tomada de Tekmán. 2019. [www.tekmaneducation.com](http://www.tekmaneducation.com)

Se piensa que el *Origami*, o el arte de doblar papel, surge en Japón, sin embargo, este nació en China, y fue hasta el siglo VI que llegó a Japón por conducto de los monjes.

El nombre proviene de las palabras “*Ori*” que significa doblar y “*Kami*” que significa papel. Existen ahora todo tipo de *Origamis*, desde los más estrictos donde la

---

<sup>2</sup> Traducción al español y adaptación por Julia Monroy.

figura debe lograrse con solo dobleces, hasta aquellos como el *Kirigami*, que permiten cortes en el papel y combinaciones de este, sin uso de pegamento, para lograr vistosas figuras.

Existen varias clasificaciones del *Origami*, entre ellas podemos nombrar el *Origami* de acción, donde la figura puede realizar algún movimiento o el sonoro, que como su nombre lo indica, la figura es capaz de reproducir sonido. También hay rompecabezas que se hacen con hojas de papel cuadrado, redondo, etc. (Villegas, 2019).

Tradicionalmente, en Japón se regalan grullas de papel como un símbolo para desear salud, bienestar, felicidad y prosperidad. El *Origami* y la figura de la grulla, son uno en Japón, es una figura tan representativa de la cultura, que pueden encontrarse adornando joyería, monumentos e incluso muchos comerciantes muestran su agradecimiento regalando una a sus clientes por sus compras.

Existe una leyenda que dice que quien realice mil grullas de papel, se le concederá un deseo. Esta leyenda toma gran importancia en la cultura cuando una joven llamada Sadako Sasaki, quien, enferma a causa de la radiación emitida de la bomba de Hiroshima, decide fabricarlas pidiendo el deseo de curarse y que existiera paz en la tierra. Desafortunadamente Sadako no pudo concluir su misión, deteniéndose en la número 664 a causa de su muerte. Sin embargo, sus amigos lograron concluir su misión y ahora se exhiben en un monumento ubicado en el parque de la paz en Hiroshima (Koichi, comunicación personal, 19 de diciembre de 2019)



### 3.5 Cocina japonesa

Imagen 4 presenta un platillo de Onigiri.



Nota: Bola de arroz onigiri. Tomada de Cocina y vino 2021. [www.cocinayvino.com](http://www.cocinayvino.com)

La historia de la cocina japonesa y china estuvieron muy relacionadas hace años, pero fue durante el periodo *Heian* donde Japón se independizó de china dejando florecer su propia identidad.

La gastronomía japonesa se caracteriza por contener menos grasas que su predecesora y el pescado, al ser una isla, tiene una gran relevancia en sus platos. Esta destaca por su sencillez y elegancia, donde la presentación es igual de importante que el sabor.

Su base es el arroz, al que se le agregan salsas y verduras de estación, como el puerro, pepino, hongos y algunas carnes. Finalmente, siempre siguiendo los preceptos del *Sappari*: claro, ligero, simple y ordenado (Fernandez, 2017).

El *onigiri* es un platillo sencillo que data de la era *Heian* (794-1185 d.C) derivado de los “*tonkiji*” que eran bolas de arroz pegajoso, pero poco a poco dejó de usarse este arroz y comenzó a envolverse en una especie de alga conocida como *nori*



(López, 2018). Y es justamente el platillo que come Momotaro en su famoso cuento homónimo.



## **Capítulo IV. Grabando un programa**

Todo programa tiene tres fases en su construcción: la preproducción, la producción y la postproducción. Mismas que nos ayudarán a realizar el proyecto con la mayor fluidez y lo más concisamente posible.

La idea del programa audiovisual, es la enseñanza de elementos de la cultura japonesa divididos en cinco segmentos que sintetizan los universos más importantes y característicos de dicha cultura. Para esto nuestros participantes, quienes son adultos mayores, desempeñarán un papel de anfitriones y nos mostrarán diversas actividades, cómo realizarlas y fomentando la comunicación entre los niños y los ancianos.

Debido a la pandemia, no fue posible utilizar locaciones adecuadas a las actividades, por lo que cada anfitrión tuvo que hacer uso de las instalaciones que tuviera a su disposición, como su sala, su comedor, estudio, etc.

### **4.1 Conociendo a los anfitriones**

Para lograr conocer a los participantes se les realiza una entrevista y la prueba psicológica conocida como Escala de depresión geriátrica de Yesavage, validada en México para adultos mayores (ver anexo 2).

Justificar Con test señalado, identificamos su estado de ánimo y lo utilizamos como un instrumento de medición que nos permita evaluar si una actividad como el ser un protagonista que imparte conocimiento a una audiencia puede mejorar su autoestima.

La selección de los anfitriones no fue muy minuciosa, debido a que la pandemia nos limitó la factibilidad de conocer a diversas personas, y nos restringió a elegir a

vecinos y familiares que se encuentren en un rango de edad entre los 60 y 80 años. Con esto en mente, mencionaremos a los cinco participantes de este proyecto.

Graciela Murguía, química jubilada de 71 años, siempre tuvo el pasatiempo de bailar, incursionando en diferentes estilos y géneros, entre ellos bailes de salón, siendo el tango su favorito, sin embargo, al provenir de una familia donde se aprecia mucho las artes marciales y la cultura japonesa, ella decide probar con la danza japonesa. Madre de dos hijos, divorciada, actualmente se encuentra en compañía de una nueva pareja, disfrutando de su nieto y utilizando su tiempo libre para viajar, realiza su test con resultados esperados.

Carlos Martínez, químico y profesor de la UAM, con 70 años y aun en activo, ha practicado *kendo* por más de 30 años, ha formado a grandes arte marcialistas de nuestro país, dentro de la Federación Nacional de Kendo y ahora de manera independiente. El profesor Carlos cuenta con una amplia experiencia en la docencia de este arte marcial. Actualmente casado, padre de dos hijos disfruta de su tiempo en compañía de su familia y sus amigos. Dar clase uno de sus mayores pasatiempos, realiza su test con resultados esperados.

Lidia Monroy, maestra de profesión y con 62 años, dedicó su vida a trabajar con niños en escolaridad primaria, por lo que cuenta con mucha experiencia para desarrollar el segmento de cuentos, le gusta tanto la lectura que, una vez jubilada, decidió unirse como voluntaria al programa “cuéntame un cuento”. Dicho programa tenía la función de trabajar con maestros jubilados para visitar diversas escuelas y narrar historias a los alumnos de las escuelas primarias para fomentar la lectura en los pequeños. Madre de



un hijo, actualmente pasa su tiempo libre con sus nietas, enfocada en sus libros y vendiendo productos de catálogo, realiza su test con resultados esperados.

Alicia López Castro, se desempeñó como vendedora de seguros, ahora con 71 años se encuentra jubilada. Uno de sus mayores pasatiempos es tejer, lo que la hace muy buena para las manualidades. También le agrada coleccionar pequeños artículos de diversas nacionalidades con las que adorna su hogar. Una de las figuras que destaca en su estancia es una pequeña grulla de papel la que originó la idea de este segmento y que aparece al final del mismo. Madre de cuatro hijos, pasa su tiempo libre en compañía de sus nietos y su esposo con quien lleva una relación de 51 años, le gusta leer y trabajar con sus manos. Realizó su test con resultados esperados.

Carlos López fue un micro empresario, manejando una papelería desde muy joven, a sus 75 años se encuentra jubilado lo que le permite dedicar su tiempo libre a la natación una de sus pasiones, al igual que la cocina. Tiene una facilidad para tratar con niños ya que se ha hecho cargo del cuidado de sus nietos. Le gusta pasar tiempo con ellos y enseñarles todo lo que sabe. Realizó su test con resultados esperados.

#### **4.2 Selección de los materiales**

En este subcapítulo, mostramos cada segmento y los recursos técnicos y audio visuales que se utilizaron para crearlos, para un mayor entendimiento, cada uno de los segmentos cuenta con una tabla que nos permite identificar que recurso artístico se emplea, como se ha grabado, que elementos visuales utiliza el anfitrión, como vestuario y utilería, finalmente la música o algún video que ha necesitado emplear.

El segmento de danza, dirigido por Graciela Murguía, tiene como propósito enseñar una secuencia de pasos del estilo de danza japonesa *Mai*, cuenta con diversos movimientos que asemejan la fluidez del agua, al caer en una cascada o simplemente agitarse con el viento. Otra característica, es que nos enseña movimientos sencillos realizados con el abanico, este elemento tan característico en las danzas de Japón.

Ella decidió elegir la pieza musical titulada “*Ka wa no nagare no youni*”, la cual habla sobre avanzar, cambiar y fluir con la vida, mantenernos enfocados en el porvenir y no quedarnos estancados.

Al ser movimientos sencillos, un público muy joven, sin conocimientos previos, puede imitarlos y aprender una secuencia sencilla, pero con los elementos característicos de la danza japonesa, como lo son las manos, los movimientos de los pies y utilización de utilería como el abanico o vestuario como el *Haori* (prenda japonesa). Sin embargo, brinda opciones al público en caso de no contar con dichos elementos. A continuación, la traducción de la letra de dicha pieza musical:

“*Ka wa no nagare no youni*”/ fluir como la corriente de un río :

Inconscientemente vine caminando,

por este estrecho y largo camino.

Al mirar hacia atrás,

veo mi aldea muy lejana.

Caminos llenos de agujeros y otros sinuosos,

sin tener un mapa, así son los caminos de la vida.



Como el fluir de un río, suavemente las generaciones van pasando.

Como el fluir de un río, sin fin, el cielo se tiñe de crepúsculo.<sup>3</sup>

La tabla que se presenta a continuación muestra los requerimientos para el segmento de Danza

**Tabla 2. Requerimientos para el segmento de Danza.**

SEGMENTO	IMAGEN	VESTUARIO	UTILERIA	AUDIO/VIDEO
Danza	Es un estudio, la cámara se coloca en ángulo neutral plano entero.	<i>Haori</i> rosa, mallones negros, cabello recogido.	Abanico	<p>“<i>Ka wa no nagare no youni</i>” música de Akira Mitake y letra de Yasushi Akimoto.</p> <p>Tema musical “Apple viajes” autor desconocido.</p> <p>Imagen 1 “<i>Naniwaya okita</i>” de Kitagawa.</p> <p>Imagen 2 “Pagoda Yasaka” de Seiho Takeuchi.</p>

**Elaboración propia (2020)**

El segmento de artes marciales está a cargo del maestro Carlos Martínez Vera, tiene como propósito mostrar el uso de la espada japonesa y nos enseña cómo realizar dos *katas*<sup>4</sup> de *Seitei Iai*, *Mae* y *Tsuka-ate*, la tercera que pertenece a otro estilo de *Iaido*

<sup>3</sup> Traducción al español por Dolores Mondragón

<sup>4</sup> Secuencias de movimientos codificados que sirven como entrenamiento



denominado *Omori ryu* con el nombre de *Uto*, la cual tiene la misma base de la primer *kata* mostrada. De igual forma explica la manera correcta de cortar en *Iaido*, tanto con una espada de acero como con su similar de madera, haciendo un breve recorrido de todas las *katas* de *Seitei Iai* y el saludo de inicio y término de la clase. La siguiente tabla nos presenta los requerimientos para el segmento de *iaido*.

**Tabla 3. Requerimientos para el segmento de Iaido.**

SEGMENTO	IMAGEN	VESTUARIO	UTILERIA	AUDIO/VIDEO
Arte marcial	Es un estudio, la cámara se coloca tal y plano tal.	<i>Kendogi</i> y <i>hakama</i> <sup>5</sup>	<i>Iaito</i> , <i>bokken</i>	Tema musical “Apple neón”. Autor desconocido.

**Elaboración propia (2020)**

Aprovechando la experiencia de la profesora Lidia Monroy en esta materia, ella es la encargada del segmento de cuentos, decidiendo trabajar con la historia de Momotaro, de una forma particular, siendo ella la que nos sugiere que hagamos un teleteatro para presentar dicha historia.

Y así, desde la sala de su hogar, rodeada de sus amados libros y de un personaje muy conocido en la animación japonesa, ella abre las puertas al público para que conozcan tan emblemática historia. La siguiente tabla nos presenta los requerimientos para el segmentos de Cuenta Cuentos.

**Tabla 4. Requerimientos para el segmento Cuenta Cuentos.**

<sup>5</sup> Prendas especiales para la práctica del *kendo* y *iaido*



SEGMENTO	IMAGEN	VESTUARIO	UTILERIA	AUDIO/VIDEO
Cuenta cuentos	Es una sala, con libros a su alrededor, un abanico gigante y un peluche de Totoro. Plano entero, ángulo picado, neutral, contrapicado y scorzo.	Blusa rosa pantalón de mezclilla, pelo suelto.	Un sillón, un libro.	Obra teleteatro.

**Elaboración propia (2020)**

Para el segmento de *Origami*, decidimos elegir a la señora Alicia López, pues su habilidad manual y su gusto por la minuciosidad la volvía la candidata perfecta para dirigir este segmento. Como antes se mencionó, fue ella la que nos sugirió elaborar una grulla de papel. Gracias a toda la experiencia de vendedora con la que cuenta, le resulta muy sencillo poder explicar algo tan laborioso como el hacer esta actividad, con paciencia y sobre todo un gusto por hacerlo, fomentando en el espectador el deseo de realizarlo. La siguiente tabla nos presenta los elementos necesarios para el segmento de Origami.

**Tabla 5. Requerimientos para el segmento de Origami.**

SEGMENTO	IMAGEN	VESTUARIO	UTILERIA	AUDIO/VIDEO



<i>Origami</i>	Una sala, una mesa. Plano medio y a detalle. Angulo picado y neutral.	Pantalón café y blusa verde	Hojas blancas, tijeras.	Imagen 1 “ <i>Tsuru</i> ” de Marine Loup  Tema musical “Apple moderno” autor desconocido.
----------------	--	--------------------------------	-------------------------	--

**Elaboración propia (2020)**

Carlos López fue el encargado de realizar nuestro último segmento, su gusto por la cocina, y la facilidad que tiene para comunicarse con los niños pequeños fue lo que lo animó a participar en este proyecto. El señor Carlos nunca había realizado una receta de cocina japonesa, sin embargo, se dedicó a investigar platillos sencillos dando como resultado este segmento. La siguiente tabla nos muestra los elementos necesarios para el segmento de Cocina japonesa.

**Tabla 6. Requerimientos para el segmento de Cocina japonesa.**

SEGMENTO	IMAGEN	VESTUARIO	UTILERIA	AUDIO/VIDEO
Cocina japonesa	Una cocina, plano lateral, ángulo neutral.	Camisa rosa, delantal azul.	3 Recipientes de plástico, ball de vidrio, un vaso con sal, tabla para picar, una cuchara, cuchillo y un refractario.	Imagen 1 “ <i>Sakura</i> lake de sun” de dreamstime.com  Imagen 2 “La gran ola de Kanagawa” autor Katsushika Hokusai  Tema musical “Apple



				alegre” autor desconocido.
--	--	--	--	----------------------------

**Elaboración propia (2020)**

## **Capítulo V. Procesos creativos y sus efectos en la audiencia**

Como se mencionó, la preproducción se enfocó en delimitar el material que se presentó a la audiencia, mismo que fue elegido por los anfitriones. Sin embargo, al ser personas mayores, la mayoría desconocía las grandes ventajas tecnológicas que nos brindan los dispositivos electrónicos como los celulares y todas las herramientas que están a nuestra disposición para comunicarnos. Es por eso que planeamos una serie de clases, enfocadas a brindar las herramientas necesarias para que nuestros anfitriones pudieran, sin ayuda de nosotros, grabar y editar sus propios segmentos. Al mismo tiempo, teniendo en cuenta que la mayoría convive con sus nietos, quienes se encuentran en el rango de edad del público al que esperamos mostrar dicho proyecto, ellos pueden realizar uno o varios ensayos para averiguar si su segmento agradaba al público objetivo. Lo que nos permitió una ventaja enorme para los fines de este proyecto.

### **5.1 Clases enfocadas a la creación de los segmentos**

Al planificar una clase, es de suma importancia tener muy claro el objetivo a cumplir. Teniendo en cuenta esto, nuestro enfoque es socio – formativo, donde se “aplica el pensamiento complejo en la comprensión y abordaje de las competencias en la educación, para promover la formación integral, teniendo en cuenta los desarrollos conceptuales en este campo” (Tobón, 2013, p. 22). Los participantes conocieron elementos básicos de la producción, como lo son tipos de tomas o ángulos, planos, *story*



*board*<sup>6</sup> principalmente, cómo planear una clase, recordemos que nuestros participantes, en su mayoría, han ejercido como profesores sin tener un sustento académico pedagógico.

Recordemos que el objetivo de estas clases fue proporcionar herramientas que les permitieron a los adultos mayores acercarse a la tecnología, misma que les ayudó a crear sus segmentos, grabándolos y editándolos. Si bien no vamos a profundizar en los elementos técnicos de una producción, enseñamos lo más elemental y funcional para dichos segmentos, así los resultados, pueden cumplir exitosamente nuestro objetivo.

Estas clases fueron pensadas para trabajar con las experiencias de vida de los adultos mayores, explorando sus vivencias y dando más significado a los temas que vieron en dichas sesiones.

Las clases abarcarán 4 temas; las tomas o ángulos, los tipos de planos, el *story board*, y la edición, mismos que utilizan diversos elementos y materiales para trabajar positivamente con alguna de las palabras antes mencionadas.

Dichas clases contarán con la siguiente información; número de sesión, el tema, las actividades a realizar, el aprendizaje esperado, el apoyo didáctico y la evidencia.

Nuestros participantes, por cuestiones referentes a su edad, sufren diversas discapacidades motoras, siendo los trastornos de la columna vertebral, los más importantes. Al llegar a una edad avanzada, la columna vertebral sufre ciertos padecimientos, como lo es el colapso de los discos intervertebrales, debido a una deshidratación que trae como consecuencia la pérdida de capacidad de amortiguación.

---

<sup>6</sup> Un guion gráfico, contiene ilustraciones en secuencia que se utilizan como guía para entender una historia, conocer la estructura de esta antes de realizarla o filmarla.



Estenosis del canal espinal, se encuentra como otro padecimiento, el cual consiste en una estrechez en los orificios por los que salen los nervios hacia las diferentes partes del cuerpo, producen alteraciones como torpeza o dolor al caminar. (Hidalgo, A., 2017).

Otro padecimiento común entre los adultos mayores es la artrosis, en la cual, un sistema inmunitario debilitado y desgastado, resulta relevante en la aparición y evolución de dicho padecimiento, (Lejeune, 2011). Sin embargo, es posible padecer de esto por la carga genética con la que contamos. La artrosis no es más que el desgaste del cartílago articular, lo que deriva en el roce de los huesos provocando mucho dolor a quien lo padece. La podemos encontrar afectando a diversas partes del cuerpo, como, el cuello, la cadera, espalda, rodillas, etc.

Por el momento no existe un tratamiento que pueda revertir esta enfermedad, solamente se trata con analgésicos y algunos ejercicios que el paciente debe realizar en casa, así como la cirugía en casos más graves, (Enríquez M., 2019).

No pretendemos ahondar en las enfermedades y problemas físicos correspondientes a su edad, pero es importante tener conocimiento de estos padecimientos al momento de trabajar con nuestros ejecutantes, principalmente para evitar algún accidente y también para crear un plan de trabajo que sea propicio para nuestra población.

Basándonos en enseñanzas del *Budo*, debemos buscar que cada clase se realice de manera consciente, volviéndose más sencillo entender la finalidad que tiene cada sesión, con esto la mente del participante se concentrará de mejor manera y de esta forma, puede digerirse de forma sencilla algo que podría tardar mucho tiempo.



Cada sesión clase comienza con una frase budista, que tiene la finalidad de combatir situaciones de la vida cotidiana en la vejez, que por lo general son negativas y afectan el estado emocional y físico del adulto mayor.

Estas frases son llamadas enseñanzas antiguas, las cuales se manejan de manera universal y aun cuando cambien con sinónimos, el significado es el mismo, porque la ideología budista brinda enseñanzas que son la base y raíz de todas las corrientes motivacionales usadas en la actualidad:

De acuerdo a un enfoque psicológico, los principales factores de la depresión en los adultos mayores hemos podido destacar las siguientes palabras clave, las cuales nos brindan un hilo conductor para el plan de trabajo a seguir en estas clases:

- **ENFERMEDAD:** Sensación de malestar constante.
- **TRISTEZA:** Sentimiento de no contar con alegría.
- **MUERTE:** Temor a morir y a enfrentarse a la idea de dejar de existir.
- **DEPRESION:** Trastorno mental.
- **SOLEDAZ:** Pensamiento que llega a la persona por no tener a nadie con quien compartir, platicar, o expresarse aun cuando físicamente no sea así, esto es únicamente en lo mental.
- **PÉRDIDA:** Muerte de pareja o familia.
- **OLVIDO:** El abandono por parte de la familia.
- **DOLOR:** Interno y emocional que se expresa de forma física.



En la siguiente tabla observamos el plan de trabajo.

**Tabla 7. Plan de trabajo.**

SESIÓN	TEMA	ACTIVIDAD	Aprendizaje Esperado	Apoyo didáctico	EVIDENCIA
1	ENFERMEDAD Y DOLOR  <i>“No sientas apego por las cosas agradables. De lo que te gusta nace la tristeza, el temor y la esclavitud”.</i>	Tomas o ángulos		Libreta y pluma.  Un celular Aplicación Zoom Datos	Álbum de fotografías
2	TRISTEZA Y DEPRESIÓN  <i>“El que ansía o teme el porvenir, el que añora o lamenta el pasado, es como el junco que se marchita y se seca”.</i>	Tipo de planos		Libreta y pluma.  Un celular Aplicación Zoom Datos	Álbum de fotografías
3	MUERTE Y OLVIDO  <i>“Es mejor vivir un día sabiendo las enseñanzas que vivir cien años sin</i>	Creación de un <i>story board</i> .  1) ¿qué es?		Libreta y pluma.  Un celular Aplicación	Bocetos de una secuencia



	<i>entenderlas”.</i>	2)¿para qué sirve? 3)¿cómo se ocupa?		Zoom Datos	
<b>4</b>	<b>PÉRDIDA Y SOLEDAD</b> <i>“Todo cambia, aparece y desaparece. Cuando uno se hubiese liberado de los temores de la vida y de la muerte, encontrará la silenciosa quietud”.</i>	1)¿cómo editar mi video? Uso de la aplicación <i>video maker</i> 2) mezcla de sonido y sincronización de escenas		Libreta y pluma. Un celular Aplicación Zoom Datos	Video de una anécdota

**Elaboración propia (2020)**

## **5.2 El punto de vista de la audiencia.**

Los segmentos se presentaron a manera de piloto, realizando una invitación por vía virtual y de igual forma se presentó. Los niños se mantuvieron conectados en todos los segmentos, llegando a un total de 9 espectadores, al finalizar se preguntó a uno por uno su opinión, obteniendo una muy buena recepción de todos los segmentos, sin embargo, el más gustado fue el cuento, seguido por la preparación del *onigiri*, es decir,

el segmento de cocina. Solo tres se mostraron interesados en danza japonesa y tanto *origami* como *Iaido* se mantuvieron con la misma efusividad de recepción.

Es notorio que la atención en los niños que actualmente atendemos en nuestros centros de trabajo actualmente ha disminuido con cada generación, esto se confirmó con los padres de familia al final de la proyección del programa, los cuales comentaron que sus hijos rara vez se mantienen interesados en algo por largos periodos, cabe destacar que durante el programa fueron pocos los que dejaban de prestar atención y solo era por momentos, ya que la recuperaban rápidamente.

Como un extra, los padres se encontraron en su mayoría presentes durante los segmentos y de manera emotiva mencionaron que a ellos también les parecieron maravillosos, alabando que fue una gran forma de pasar un rato con sus hijos.

Esperamos en un futuro se pueda tener una presentación más formal del programa, para tener el punto de vista de una audiencia variada, pues es importante mencionar que, por causa de la pandemia y la alta deserción escolar debido al trabajo en línea, nuestro grupo de alumnos se redujo considerablemente y al ser una actividad ajena al trabajo de los alumnos, la participación se vio mermada.

Los nueve integrantes de la audiencia, son niños altamente estimulados, motivados y apoyados por sus padres de familia, lo que genera niños con deseos de aprender, de crecer y poseen diversos elementos que les permiten apreciar este tipo de actividades, así como una facilidad para comprender mucho mejor lo que ven en pantalla. Esta es la razón principal por la que nos gustaría presentar el programa a diversos niños con sus respectivos retos de aprendizaje.



Debemos mencionar, que esta proyección piloto, nos permitirá mejorar el material y el orden de presentación, ya que este pequeño segmento de la audiencia objetivo, nos arrojó diversos detalles interesantes. Por ejemplo, al ser el cuento, el segmento mejor recibido, podemos colocarlo justo en medio del programa, después del segmento de danza, para que la audiencia que no mostró buena recepción a dicho segmento, retome la atención al programa.

Para un mejor entendimiento de los resultados de este piloteo y brindarnos un panorama sencillo de los segmentos que mejor funcionaron con el público objetivo, se realizó una tabla que sintetiza los resultados, brindando una calificación numérica a una apreciación visual.

Por ética profesional, no podremos mencionar los nombres de los integrantes de nuestra audiencia, los cuales se muestran como “sujeto” A a la I. Se le pide a la audiencia que califiquen cada segmento del 1 al 4 siendo; 1-No me gusta, 2-me gusta algo, 3-me gusta, 4-me gusta mucho. La siguiente tabla nos muestra la calificación de los segmentos.

**Tabla 8. Calificación de la audiencia a los segmentos.**

Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sujeto	A	B	C	D	E	F	G	H	I
<i>Iaido</i>	3	4	2	3	4	2	4	3	4



Danza	2	2	4	1	2	4	2	2	1
Cuentacuentos	4	4	3	4	3	3	4	4	4
<i>Origami</i>	2	2	3	3	4	4	3	4	4
Cocina	4	3	4	3	4	4	2	3	4

**Elaboración propia (2020)**

### **5.3 Resultados**

En los adultos mayores, quienes participaron en la elaboración de su propio segmento y se les aplicó el Test de Yesavage en dos ocasiones, se observó lo siguiente: al inicio de comenzar sus clases virtuales y al finalizar la presentación de su segmento de manera piloto, lograron obtener una mejoría en el resultado del Test, respecto a su estado emocional alejándose de la depresión, cumpliéndose uno de nuestros objetivos.

Lo más notorio, es que dos presentaron depresión y solo uno continuó en este rango al final, pero todos disminuyeron su puntaje hacia un resultado favorable en la segunda aplicación, esto a pesar de la influencia negativa que pudiera tener la difícil situación generada por la pandemia y el color de semáforo epidemiológico. Así, le atribuimos esta mejora en su puntaje a la elaboración y presentación del segmento debido a que fue el único cambio en su vida diaria a lo largo de estos meses.

La manera en que se mide el test es; en un rango de 15 puntos, donde las respuestas negativas equivalen a un punto. De 0 a 4 es normal o saludable y de 5 al 15 es depresión y sus distintas etapas.



Por razones de privacidad, la información de los resultados obtenidos en la realización del Test, antes y después de las clases, por parte de nuestros participantes adultos mayores se mostrarán con las letras A, B, C, D, y E y de forma aleatoria. La siguiente tabla nos muestra los resultados del Test.

**Tabla 9. Resultados del Test.**

Sujeto	A	B	C	D	E
1 puntaje	6	4	3	2	6
2 puntaje	5	2	2	1	4

**Elaboración propia (2020)**

Con los puntajes obtenidos observamos la tendencia a la mejoría después de participar en la creación del programa audiovisual, comparado con el resultado de la primera aplicación del test. Recordando que, en los puntajes obtenidos, nos indican que de 5 puntos en adelante se considera depresión, y conforme el número aumenta también el grado de depresión es más grave.

Encontramos que el sujeto A estaba en un nivel considerable de este trastorno con un puntaje de 6, en la segunda aplicación mostró mejora y obtuvo 5 puntos, que aún cuando es considerado un estado depresivo, es el límite para lograr un nivel mejor en su percepción de la vida con base a su estado mental.

Con B el cambio de puntaje fue exitoso sin duda, al obtener 4 puntos en un inicio y por ende una salud mental y emocional estable, disminuyó 2 puntos, que es



mucho cuando se trata de un test con un puntaje de 15 y con sólo 4 puntos que demuestran estar libre de depresión. Es decir, B obtuvo una mejora considerable en su salud mental.

El sujeto C ya se encontraba en un puntaje aceptable dentro de la salud mental, al aplicarle el test la primera vez con un resultado de 3 y ya en su segunda aplicación, disminuye a 2.

El sujeto D fue distinto a los otros participantes, porque su estado emocional y físico es sin duda bueno, en su primera aplicación del test obtuvo 2 puntos y en su segunda aplicación baja 1. Por comentarios del mismo D, al realizar su segmento se sintió tan pleno y alegre como antes de la pandemia del COVID-19, por lo que se puede suponer que originalmente su puntuación normal era de 1 y con las actividades suspendidas a principios del año pasado subió a 2.

El sujeto E fue el más significativo, ya que al aplicársele el test obtuvo 6 en un inicio, logró bajar 2 puntos y llegar al 4, consiguiendo entrar al rango de salud mental. Con esto observamos que es el único que logra pasar de la depresión a saludable



## **Conclusiones**

A continuación, presentamos los hallazgos de cada capítulo, las conclusiones generales y las posibles líneas de continuidad del proyecto.

Cada segmento fue un ejercicio de introspección para cada participante de acuerdo a comentarios realizados por ellos mismos al momento de entregar su grabación, y donde la mayoría de ellos coincidió que este proyecto los condujo a sentirse alegres, recordando situaciones y momentos que vivieron en su juventud.

El programa audiovisual fue una fuente de actividad física y mental, lo cual es sin duda, algo que los participantes disfrutaron. Y se mostraron entusiasmados en conocer el resultado de la reacción de los niños al ver su trabajo en pantalla.

También fue notorio que los participantes mostraron bastante facilidad para el uso, tanto del sistema IOS como su excelente capacidad para mostrar y enseñar en sus segmentos, lo cual desacredita la idea que se pudiera tener acerca de los impedimentos de la edad para aprender o adaptarse a la tecnología. Esto puede explicarse mediante a la nula necesidad de comunicarse por medio de plataformas y usar esta misma tecnología para generar algo o realizar algún tipo de actividad recreativa, que ahora con la reciente llamada nueva normalidad generada por la pandemia Covid-19, los adultos mayores se han visto forzados a recurrir a estas plataformas y tecnologías para mantenerse en comunicación con sus seres queridos así encontrar nuevas actividades recreativas que puedan realizar sin salir de casa.

Se concluye que las actividades realizadas basadas en la cultura japonesa, las cuales contienen una fuerte carga de respeto, paciencia y sabiduría al estar implícito en su dogma y por lo tanto en su transmisión, los preceptos de Confucio, y sus ideas sobre



el respeto y valorización del adulto mayor, logran ser un elemento importante para el estado emocional en los adultos mayores, y al trasmitirla, por medio de los segmentos, impulsaron una gran mejora en su salud mental y física.

Como consecuencia de lo anterior, los niños a quienes se les dirigió el programa, y que se considera un público complejo de entretener debido a la dificultad de captar su atención y provocar un entusiasmo en ellos, consiguieron un lazo importante con el adulto mayor, ya que una semana después de la transmisión del programa audiovisual, los padres de algunos de los niños mencionan el deseo de estos por visitar o en su defecto platicar con sus abuelos. La proyección del programa logró fomentar actividades que los niños de la audiencia pueden realizar con sus abuelos, incluso con sus padres. Llegando a una buena inclusión en este proyecto lo cual fue el objetivo general de la Maestría, como particular, de la presente tesis.

Como un dato extra, los padres pidieron informes sobre donde pueden realizar la actividad de artes marciales y danza, porque al finalizar la proyección, sus hijos se mostraron motivados para comenzar con estas actividades. Con esto podemos concluir que nuestros objetivos se cumplieron.

Por lo que puede considerarse un referente para continuar trabajando en la inclusión, ya que sería benéfico tanto para los adultos mayores, así como para los niños contar con más programas que fortalezcan el lazo entre estas dos generaciones y llevarlo a un crecimiento para el futuro.



## Referencias bibliográficas

- Alpízar Rojas, H y Salas Marín, D. (2010). *El Papel de las Emociones Positivas en el Desarrollo de la Psicología Positiva*. Universidad de Costa Rica.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5, (DSM-5), edition.
- BBC NEWS. (2019) [www.bbc.com](http://www.bbc.com)
- Bello, M. Puentes-Rosas, E. Medina, M. Lozano, R. (2005) *Prevalencia y Diagnóstico de Depresión en Población Adulta en México*, *Salud Pública México* <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/4683>
- Bukkio Dendo Kyokay (2008) *La Enseñanza de Buda*. Kosaido Printing, Tokyo.
- Bustos, M. (2015). *Los beneficios de la danza para el adulto mayor*. (Tesis de pregrado) Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago, Chile. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/3290>
- Castelos, M. (2018, 21 de noviembre) *Beneficios de la televisión en tus hijos*. *Madres Hoy*. Recuperado de <https://madreshoy.com>
- Christensen, K. McGue, M. Petersen, I. Jeune, B. Vaupel, J. (2008) *Excepcional longevity does not result in excessive levels of disability.*, Dinamarca, [www.pnas.org](http://www.pnas.org)
- Clínica MAYO, (S/F) *Libro de la Salud Familiar de Mayor Clinic*. 5 edición.
- Congreso de Sistemas de Apoyo Formal e Informal para Personas Adultas Mayores en México y Estados Unidos (2015)



- Connel, B., Jones, M., Mace, R., Mueller, J., Mullick, A., Ostroff, E., Sanford, J., Steinfeld, E., Story, M., Vanderheiden, G., (1997). *The principles of universal design* (2.0 ed.) libro electrónico. NC Estate University.  
[https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/about\\_ud/udprinciplestext.htm](https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/about_ud/udprinciplestext.htm)
- Consejo de Salubridad General. (2020) [www.csg.gob.mx](http://www.csg.gob.mx)
- Cubero, D.E. (2017) Como crear un formato televisivo. Audio en podcast. Recuperado de <https://cursosdeguion.com/5-como-crear-un-formato-televisivo/>
- Dartois, M., (s. f.) *Japanese tales: Momotaro*. The New Zeland digital library. Recuperado ( 2019), de <https://www.nzdl.org>
- De La Fuente. J, y Heinze ,G. (2011) *Salud Mental y Medicina Psicológica*. México editorial Mc Graw Hill. 6 edición.
- Delgado, J. (2017). 10 fabulas cortas para leer a los niños. *Etapainfantil*. Recuperado de <https://etapainfantil.com>
- Derecho de la seguridad (2013) *Koban: Una arquitectura singular para una policía singular*. Recuperado de <https://derechodelaseguridad.com>
- Federación Mexicana de Kendo (2020) <https://kendomex.com>
- Fernandez, L. (2017) *La cocina japonesa: historia, origen y las mejores recetas*. Sabor Gourmet. <https://saborgourmet.com>
- Frankl, V. (2004) *El Hombre en Busca de Sentido* . Segunda edición. Barcelona- editorial Herder
- Frankl, V. (2007) *Logoterapia y Análisis Existencial. Textos de cinco décadas*. Barcelona- editorial Herder.



- Freud, S. (2008) *Más allá del principio de placer, Psicología de las masas y análisis de yo y otras obras 1920-1922*. Segunda edición. Buenos Aires. editorial Amorrortu.
- Gonzal, S. ( 2017) *Afinarte*. <https://afinarte.es>
- Gonzáles, C. M (2001) *Depresión en Ancianos un Problema de Todos-* Revista cubana e integral. [www.sielo.com](http://www.sielo.com)-
- Instituto Nacional de Geriatria (2017) [www.geriatria.salud.gob.mx](http://www.geriatria.salud.gob.mx)
- Lejeune, B. (2011, otoño) Artrosis. ¡Nuevo Contact! No7p.8
- López Díaz, F. (2018) *La historia del Onigiri*. Travesías digital. <https://www.travesiasdigital.com>
- Morihei, U. (S/F) *El Arte de la Paz* . <http://www.livrosgratis.com.br>
- Nicholas, P. Kendo Perú (2010). Samurai Spirit  
<http://www.youtube.com/watch?v=EEHwS7RgOh8>
- Nietzsche, F. (2000) – *La Voluntad de Poder*. Buenos Aires – editorial Biblioteca EDAF
- Nihon Buyo foundation (1992) *Nihon Buyo Foundation*.  
<https://nihonbuyo.or.jp>
- Orellana, C. (2019) *Cuerpo, arte y transformación social*. (Tesis de maestría). Universidad de Barcelona, Barcelona, España. Recuperado de <https://mediacionartistica.files.wordpress.com>
- Piaget, J. (S/F) *Psicología del Niño*. PDF. Centro Universitario de la Costa.
- Secretaría de Educación Pública. Normas de Control Escolar 2014-2015.



- Secretaría de Salud, (2020), [www.misalud.gob.com](http://www.misalud.gob.com)
- Seligman, M (2011) *Florecer*. España. editorial Océano.
- Seligman, M. (2015) *Psicología Positiva, la ciencia de la felicidad*. Redes Sociales Universidad del Sinú. Colombia. teatro Pedro Heredia.  
<http://www.youtube.com/watch?v=UYJhParRZog>
- Shirayuri Kai. (10 de febrero de 2013). *Grupo Shirayuri Kai*.  
<https://shirayurikai.wordpress.com>
- Suárez, A. (1997) *Lunyu. Reflexiones y enseñanzas de Confucio*. Clasicos Kairós. Barcelona, España.
- Tobón, S. (2013, enero) *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*. Centro universitario CIFE. Editorial ECOE. Bogotá, Colombia.
- Toledo B.J. Daniel, 1991: *Japón; su tierra e historia*. El colegio de México, México.
- Villasanta, F. (2015, 22 de julio) *Koban, Policía Japonesa. Aikido shogun*. Recuperado de <https://aikidoshogun.wordpress.com>
- Villegas, M. (2019). *Todo lo que deberías saber del origami*. About español. Recuperado (2020), de <https://www.aboutespanol.com>
- Yalom, I. (2008) *Mirar al Sol*. Argentina: editorial Emecé.



# ANEXOS

## ANEXO 1: MOMOTARO

Había una vez, unos ancianos que vivían en las montañas. Todos los días el anciano caminaba por la montaña para cortar madera, mientras que la anciana bajaba al río a lavar la ropa. Un día, cuando la anciana lavaba, vio un enorme durazno siendo arrastrado por la corriente.

– ¡oh, es enorme y jugoso! – Pensó la anciana - estoy segura que a Oji-san le gustará mucho!

La anciana recogió el durazno gigante y regresó con la fruta hasta su casa. Cuando el anciano llegó, se alegró mucho con el delicioso obsequio.

- ¡Vamos! Trae algo para cortarlo. - exclamo con felicidad el anciano.

Cuando los dos estaban a punto de cortar el durazno por la mitad, de pronto, de su interior, surgió un niño pequeño. Los dos ancianos se sorprendieron muchísimo.

– ¡Siempre habíamos querido un hijo, esto es sin duda, un regalo de los dioses! – pensaron.

Los ancianos llamaron al niño Momotaro. Que significa niño durazno.

Así, Momotaro creció y rápidamente se convirtió en un muchacho muy fuerte. Un día mientras caminaba por el bosque, escucho a dos aldeanos.

-¡Esos ogros! Roban nuestras cosechas, y no podemos hacer nada, ¡son tan fuertes! - dijo uno de ellos.

Entonces, Momotaro corrió a su casa con una idea:



-¡Quiero ir a la Isla de los Ogros y derrotarlos, así probaré que soy el más valiente y fuerte de todo el pueblo y esos ogros no volverán a molestarnos!-

Ambos ancianos, se preocuparon al escucharlo, pero sabían que él podría vencerlos. La anciana le preparó bolas de arroz y Momotaro partió hacia la isla donde vivían los ogros.

En el camino hacia la isla, se encontró con un perro que yacía sobre el piso derrotado por el hambre.

-oh pobre amigo! ¿Qué te ha pasado?- pregunto Momotaro, mientras se acercaba al él y le ofrecía una bola de arroz.

- soy viejo, mi familia ya no me quiso porque doy muchas molestias- contesto el perro mientras disfrutaba de su comida.

-¿pero qué dices?! Tal vez tu energía no sea la misma, pero eres muy inteligente, tu experiencia y lealtad sólo se obtiene con los años!- afirmó Momotaro.

-¡Señor! ¿A dónde se dirige?- pregunto el perro con comida en la boca.

-¡Me dirijo a la Isla de los Ogros para derrotarlos!

-¡Entonces le acompañaré! – se ofreció orgulloso el perro.

Ambos caminaban juntos muy contentos de haberse encontrado, cuando escucharon gritos de desesperación que venían de un árbol cercano.

-¡Vamos!, ¡Vamos! ¡Baja de ahí!- gritaba un pequeño mono desesperado, mientras intentaba sin éxito alcanzar un fruto de aquel árbol.

-¿necesitas ayuda pequeño mono?- preguntó Momotaro.

-oh, muchas gracias señor- exclamó el mono - ya no soy joven y mi agilidad no es tan buena como antes.

-oh, no digas eso!- dijo rápidamente Momotaro mientras lo tomaba en sus hombros y



este pudo alcanzar el fruto. - todos necesitamos ayuda de vez en cuando además, ¡hay muchos jóvenes que no podrían hacer lo que tú haces!

El mono sonrió muy animado -¡Señor! ¿A dónde se dirige usted?- preguntó

-¡Me dirijo a la Isla de los Ogros para derrotarlos!

El mono, subió al hombro de Momotaro y le dijo muy orgulloso: ¡usted me ha ayudado, entonces le acompañaré!

Y el mono se convirtió en su segundo acompañante.

Al poco tiempo, los tres amigos se encontraron con un faisán que miraba muy triste sus plumas sin brillo en el reflejo del río.

-oh mis bellas plumas, ¿Que ha sido de ustedes?- se decía el faisán.

-sigues siendo muy hermoso, tienes un brillo especial en ojos y estoy seguro que tienes cientos de experiencias con las que no cuenta ningún polluelo.- le dijo Momotaro al faisán.

El ave volteo a verlo y se sintió tan alegre que le regalo una de sus plumas.

-¿Y a donde te diriges?- pregunto el faisán

-¡Me dirijo a la Isla de los Ogros para derrotarlos!

-¡Entonces te guiaré en tu camino!

Y el faisán se convirtió en su tercer acompañante.

Y así, los 4 amigos, usaron sus talentos especiales para llegar juntos a la tan temida isla de los ogros.

Momotaro y sus amigos se escondieron de los ogros mientras los observaban con atención.

Los ogros se encontraban descansando y disfrutaban de todo lo que le habían robado a los aldeanos



-¡Los humanos son tan débiles! Ni siquiera se defendieron mientras nos llevábamos sus cosas!- dijo uno de los ogros.

- Los humanos no sirven para nada, son débiles, lentos, aburridos, por eso es tan fácil quitarles todo lo que nosotros queramos! Es más, ¡deben servirnos!!- dijo el líder de los ogros mientras los demás festejaban sus palabras.

-¡No perdamos tiempo, sobre ellos!- grito furioso Momotaro.

-¿Pero que tenemos aquí? ¡Un pequeño niño y unos viejos animales!

Entonces el perro se lanzó sobre uno de los ogros mordiéndolo sin parar, el mono saltó a las espaldas de los ogros arañándolas provocándoles un gran dolor. y el faisán voló hasta sus cabezas y empezó a picotearlos en los ojos. En ese momento, Momotaro corrió con su katana amenazando finalmente al jefe de los ogros.

Al ver como los otros ogros habían escapado y lo dejaron solo, sabía que no podría derrotar a Momotaro y sus amigos.

-¡¡¡¡Me rindo, me rindo, pero por favor detente!!!! Y con la mano empezó a pedir perdón.

Momotaro, el perro, el mono y el faisán reunieron todo lo robado en un costal y regresaron a casa.

Los ancianos se alegraron al ver a Momotaro que volvía sano y salvo. Y así, todos pudieron vivir felices y tranquilos, porque ningún malvado ogro volvería a la aldea.



## ANEXO 2: Test Yesavage

**Nombre Fecha**

**Unidad/Centro**

### **7.2 ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA –TEST DE YESAVAGE Población**

**diana:** Población general mayor de 65 años. Se trata de un cuestionario

**heteroadministrado** utilizado para el cribado de la depresión en personas mayores de 65 años.

Existen dos versiones:

- **Versión de 15:** Las respuestas correctas son afirmativas en los ítems 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14 y 15, y negativas en los ítems 1, 5, 7, 11 y 13. Cada respuesta errónea puntúa 1. Los puntos de corte son:

- 0 - 4 : Normal
- 5 ó +: Depresión

- **Versión de 5 ítems:** Los ítems incluidos en esta versión son el 3, 4, 5, 8 y 13.

Las respuestas correctas son afirmativas en los ítems 3, 4 y 8, y la negativa en



el ítem 5 y 13. Cada respuesta errónea puntúa 1. Un número de respuestas erróneas superior o igual a 2 se considera depresión.

1- En general ¿Está satisfecho con su vida? SÍ NO

2- ¿Ha abandonado muchas de sus tareas habituales y aficiones? SÍ NO

3- *¿Siente que su vida está vacía?* SÍ NO

4- *¿Se siente con frecuencia aburrido/a?* SÍ NO

5- *¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?* SÍ NO

6- ¿Teme que algo malo pueda ocurrirle? SÍ NO

7- ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo? SÍ NO

8- *¿Con frecuencia se siente desamparado/a, desprotegido?* SÍ NO

9- ¿Prefiere usted quedarse en casa, más que salir y hacer cosas nuevas? SÍ NO

10- ¿Cree que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente? SÍ NO

11- En estos momentos, ¿piensa que es estupendo estar vivo? SÍ NO

12- ¿Actualmente se siente un/a inútil? SÍ NO

13- *¿Se siente lleno/a de energía?* SÍ NO

14- ¿Se siente sin esperanza en este momento? SÍ NO

15- ¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted? SÍ NO



**PUNTUACIÓN TOTAL – V5**

**PUNTUACIÓN TOTAL – V15**



**ANEXO 3. Fotografías de participantes**





