

COMUNICACIÓN INTEPERSONAL EN EL ADULTO MAYOR

JULIANA ORTIZ MONTOYA

Trabajo de grado para optar por el título de
Comunicador Social - Periodista

Directora:
Marta Alicia Montoya Campuzano

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y LENGUAJE
CARRERA COMUNICACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ D.C.
2009

Medellín, 27 de julio de 2009

Doctor
JÜRGEN HORLBECK
Decano Académico
Facultad de Comunicación y Lenguaje
Pontificia Universidad Javeriana
Medellín

Apreciado Doctor

Reciba un cordial saludo,

A continuación presento el trabajo de grado titulado “COMUNICACIÓN Y ADULTO MAYOR”, el cual fue elaborado por Juliana Ortiz Montoya. Este trabajo se presenta con el fin de optar el título profesional como Comunicadora Social con énfasis en Periodismo.

Cordialmente,

MARTA ALICIA MONTOYA CAMPUZANO

AGRADECIMIENTOS

A mis papás por su compañía, paciencia, y por todo el inmenso amor que me han dado, además del apoyo y estar siempre a mi lado.

A mis hermanos Esteban y Santiago por su cariño, tiempo y colaboración.

A mis tías Montoya por su afecto, esfuerzo y gran comprensión.

A mi familia Ortiz por su voz de aliento.

A COMFENALCO Antioquia.

CONTENIDO

Pág.

INTRODUCCION	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	8
2. OBJETIVOS.....	9
2.1 GENERAL	9
2.2 ESPECÍFICOS	9
3. MARCO TEÓRICO.....	10
3.1 LA COMUNICACIÓN	10
3.2 CONCEPTOS DE COMUNICACIÓN.....	111
3.3 BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN.....	144
3.4 EL HABLA EN SU MÁXIMA EXPRESIÓN.....	155
3.5. COMUNICACIÓN PARA-VERBAL	177
3.6. LOS GESTOS HABLAN MÁS QUE LAS PALABRAS	19
3.7. LA INTERACCIÓN COMUNICATIVA.....	23
3.8. LA INTERACCIÓN SOCIAL	234
3.9.SOCIALIZACIÓN COMO CONSTRUCTORA DE CULTURA.....	26
4. EL ADULTO MAYOR	28
4.1. LA COMUNICACIÓN ENTRE ADULTOS MAYORES.....	33
4.2. LA INTERACCION COMUNICATIVA EN GRUPO.....	36
5. POLÍTICA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ.....	40
6. METODOLOGIA.....	44
7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	47
7.1. INTERPRETACION COMUNICATIVA DEL PROFESOR	48
7.2. INTERPRETACION COMUNICATIVA DE LAS ASISTENTES.....	49
8. CONCLUSIONES	52
9. RECOMENDACIONES	54
BIBLIOGRAFÍA.....	56
ANEXOS.....	63-70

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO A. FICHA DE EVALUACIÓN COMUNICATIVA	63
ANEXO B. ENCUESTA DE COMUNICACIÓN	65
ANEXO C. PAUTAS DE COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA UN PROFESOR.....	68

INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de este trabajo es caracterizar el comportamiento comunicativo verbal y no verbal de un grupo de 30 adultas mayores y su profesor en un programa de gimnasia, el cual se lleva a cabo en un espacio determinado con un horario establecido. En este sentido, el estudio intenta responder una pregunta central: ¿Cómo es la interacción comunicativa que se establece entre un grupo de adultos mayores y el profesor del programa de gimnasia? Y así identificar las formas de interacción comunicativa y la calidad de comunicación interpersonal que se establece entre ellos.

En Colombia, no existe bibliografía específica que haga referencia a la caracterización de las formas de interacción comunicativa del adulto mayor y sobre la importancia que ésta genera en ellos, en espacios de socialización; por lo tanto, se tomará como referencia: lo que ya existe, la política pública para el adulto mayor, los conceptos básicos sobre comunicación, la comunicación verbal, no verbal y para-verbal; la interacción y la socialización; adulto mayor, y perfil ideal y real de un profesor encargado de dirigir actividades con grupos de adultos mayores. Todo lo anterior permitirá desarrollar el marco teórico para fundamentar este trabajo.

Por otro lado, se encontraron trabajos de investigación sobre el adulto mayor con enfoques político sociales, desde la Medicina, Psicología, Sociología, Trabajo Social pero muy escaso desde la Comunicación Interpersonal.

En la actualidad, en Colombia existe una política pública de atención al adulto mayor cuyo objetivo es prestarle atención, bienestar y mejorar su calidad de vida; sin embargo, no se incluyen lineamientos específicos sobre el manejo de la comunicación interpersonal, como medio socializador que permita mejorar las interacciones comunicativas propias de los ADULTOS MAYORES, entre ellos y con su entorno social.

La dirección de los programas de acción a favor del adulto mayor, en Colombia, es responsabilidad del Ministerio de la Protección Social, dando cumplimiento al Plan Nacional de Desarrollo 2006-2010 o Ley 1151 de julio de 2007, donde el objeto de preocupación no solo es del Gobierno sino de la sociedad en general, determinando que los entes territoriales deben garantizar la atención de las necesidades básicas de la población adulta mayor. Cada municipio en asocio con entidades gubernamentales y no gubernamentales, cuenta con un programa de servicios que se ocupa por el bienestar y la calidad de vida de este grupo etéreo. Desde este enfoque existe la política pública para el Envejecimiento y la Vejez, partiendo del principio de corresponsabilidad entre el Estado, la familia y las personas adultas mayores. (DANE 1993).

Los objetivos de esta política pública obedecen, en términos generales, a mejorar las condiciones de vida sin excluir edad, sexo o etnia; asegurando servicios de salud, seguridad social y vivienda digna, entre otros; además hace énfasis en motivar y mejorar la capacidad de respuesta de las instituciones en la atención a esta población.

El Ministerio de Comunicaciones, de Colombia, desde 1990 creó su Dirección General de Comunicación, con el propósito de promover la efectiva comunicación en el desarrollo social, económico y cultural del país y de los diferentes grupos humanos que lo conforman. De acuerdo con este enfoque, la Dirección General de Comunicación parte de reconocer que la comunicación es una herramienta capaz de orientar la atención pública hacia temas fundamentales; por ello, adelanta estrategias de comunicación social en diversas áreas como la del envejecimiento y la vejez; en alianza con el Centro de Psicología Gerontológica - CEPsIGER bajo la Dirección de Elisa Dulcey Ruiz. Es importante resaltar que estos proyectos están enfocados a promover la comunicación social entre y con la población adulta mayor, a través del uso de medios como: programas de radio, de televisión, producción editorial y acceso a las nuevas tecnologías.

El Municipio de Medellín del departamento de Antioquia, responde a los principios de corresponsabilidad social en la atención al adulto mayor, creando convenios y alianzas con entidades gubernamentales y no gubernamentales, para la prestación de los servicios en salud, educación, recreación y vivienda a esta población vulnerable.

En el año 2009, La Secretaría de las Mujeres del municipio de Medellín, dando cumplimiento a los principios de corresponsabilidad social, inició un programa especial con esta población adulta mayor: “La escuela busca a la Adulta Mayor”, es un proyecto de política educativa que busca resolver de manera integral el analfabetismo de las mujeres adultas, puesto que se detectó un número significativo de mujeres analfabetas en las diferentes comunas de la ciudad de Medellín.

Actualmente, la Alcaldía del Municipio de Rionegro Antioquia, mediante un convenio con la Unidad de Servicios Oriente, perteneciente a la Caja de Compensación COMFENALCO Antioquia, hizo posible la oferta de atención integral a la población adulta mayor a través de los servicios: bienestar social, educación no formal, turismo, recreación, deporte, crédito, vivienda y salud, donde el adulto mayor es considerado una población de atención primordial.

Este estudio realizado en el período diciembre de 2008 y octubre de 2009, contó con el apoyo humano, técnico y logístico de la Unidad de Servicios Oriente COMFENALCO ANTIOQUIA.

Para desarrollar este trabajo se partió de un marco teórico que incluyó la mirada de la comunicación de una manera secuencial y lógica, desde la definición propia de la comunicación hasta la interacción social

grupal y las generalidades del adulto mayor, para entender que comunicar no es sólo expresar sino interactuar desde lo intrapersonal, interpersonal hasta llegar a la interacción grupal.

El análisis se centró en un tipo de investigación exploratoria – descriptiva, en el cual se utilizaron instrumentos de tipo cualitativo, tales como: formatos de observación comunicativa del grupo, encuesta de comunicación, ficha de evaluación comunicativa, entrevistas y taller de socialización.

Durante la fase de recolección de información se encontraron varios estudios realizados con población de este nivel etáreo: “La Tercera Edad. Una Edad de Primera. Diagnostico – propuesta comunicacional del grupo Alegre Atardecer del corregimiento de Altavista Medellín” de la Universidad Pontificia Bolivariana, “La Depresión y aspectos relacionados en un grupo de jubilados de la Universidad de Antioquia”, “Los desafíos de Educar/Comunicar con adultos mayores” Universidad Nacional de La Plata, Argentina, “Representaciones sociales de adultos mayores sobre la violencia intrafamiliar hacia sus pares” Universidad Católica de Temuco, “Envejecer ayudando/ envejecer aprendiendo. Adultos mayores en Uruguay: actores del voluntariado y del servicio cívico”, “Adulto mayor: Aspectos psico-afectivos del envejecimiento”; “Lineamientos Política Pública para Adulto Mayor en Bogotá 2008- 2009: Definición de lineamientos técnicos, conceptuales y metodológicos para la construcción de políticas públicas en el marco del ciclo vital del adulto mayor”. Todos ellos orientados en diferentes temas, relacionados con la atención en salud, recreación, educación, comunicaciones y deporte, entre otros.

En todos los programas que se ofrecen al adulto mayor, no existe una propuesta que explore, caracterice y analice las habilidades comunicativas que en estos grupos se generan a nivel interpersonal y grupal, con el propósito de integrarlos socialmente y fortalecer lazos afectivos, permitiéndoles socializar e interactuar en diferentes contextos sociales y culturales. Por ello, la principal recomendación de esta tesis, es que sirva como guía para que las personas, los profesores y especialmente las instituciones que brindan estos y otros programas a la población creciente de ADULTOS MAYORES, puedan favorecer mejores instancias de socialización y comunicación interpersonal.

1. JUSTIFICACIÓN

En Colombia según cifras del Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE), se calculan 44.000.000 de habitantes, de ellos 2.944.328 son adultos mayores, de acuerdo con un estudio realizado por el Ministerio de Protección Social, la Organización Mundial de la Salud y La Organización Panamericana de la Salud.

El DANE agrega que dicha población se concentra en las principales ciudades: Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla y áreas metropolitanas, donde los planes de Seguridad Social tienen amplia cobertura, pero la población de adultos mayores que se encuentra dispersa en las zonas rurales y cabeceras municipales alejadas de los grandes centros urbanos y no tienen fácil acceso a las ciudades capitales, encuentra que los programas de bienestar y calidad de vida que se ofrecen son más que una necesidad, un lujo.

Este aumento de la población de adultos mayores, motivado en gran medida por el mejoramiento de la calidad de vida y los programas de control de natalidad, ha motivado a las entidades a adelantar estrategias tendientes a brindar una atención integral a las personas de la tercera edad, que permita elevar su nivel de vida y a la vez, vincularse a los procesos sociales y productivos de su país. Iniciativas que permiten mejorar la atención hacia el adulto mayor, para que viva mejor y proyecte su bienestar a la comunidad, adelantando labores que su experiencia, conocimientos y recién adquirida autonomía, le permiten.

El gran desafío empieza entonces, encontrar los programas y procesos, o mejorar los actuales del tal forma, que permitan mejor calidad de vida de la población del adulto mayor, de tal manera, que continúen activos y participativos en lo social, productivo y cultural dentro de las sociedades y grupos a los que pertenecen.

Por último, lo que se inicia a través de esta investigación es darle relevancia a la calidad de la comunicación y más que un producto o un fin en sí misma, se propone como un medio de socialización, de compartir saberes y comprensiones, de negociar sentidos y conflictos, de establecer puntos de referencia comunes, de comprender las culturas, identidades y subjetividades; de conectar, juntar y valorar de la mejor forma, a la población del ADULTO MAYOR, mediante la reestructuración de los contenidos de los actuales programas, teniendo en cuenta como un eje transversal la comunicación interpersonal, o si se quiere, hacer una “reingeniería” de los actuales programas de acondicionamiento físico y/o lúdicos incluidos en los programas de Seguridad Social.

2. OBJETIVOS

2.1 GENERAL

Caracterizar las formas de interacción comunicativa entre un profesor y un grupo de adultas mayores con el fin de corroborar si dichas actividades facilitan una mayor socialización e integración entre los asistentes.

2.2 ESPECÍFICOS

- Caracterizar los comportamientos comunicativos verbales, no verbales y para-verbales del profesor y de las participantes en el programa de gimnasia.
- Identificar la relación existente entre las interacciones comunicativas de las asistentes y el profesor, y si esto se evidencia en la socialización dentro de la clase de gimnasia.
- Identificar la posibilidad de aprovechar estos momentos como oportunidades para mejorar no solo la salud de los asistentes sino su calidad de comunicación e integración social.
- Proponer pautas de comunicación con la intención de mejorar la interacción comunicativa entre el profesor y el adulto mayor, viceversa y en su entorno social.

3. MARCO TEORICO

3.1 LA COMUNICACIÓN

Dios ha creado al hombre como un animal sociable, con la inclinación y bajo la necesidad de convivir con los seres de su propia especie, y le ha dotado, además, de lenguaje, para que sea el gran instrumento y lazo común de la sociedad.

John Locke

La comunicación es la capacidad que tiene el hombre de simbolizar y responder de diferentes maneras ante un estímulo, preguntar, responder, compartir significados en una conversación, en una interacción de grupo o en un discurso. Sostiene y anima la vida, es el motor y expresión de la actividad social. La comunicación entre y para los seres humanos es tan definitiva que basta con imaginar esos actualmente 44.000 millones de seres humanos, en su diario transcurrir, en medio de unos escasos “hum”, “ejem”, “ah”, “hey”, y simultáneamente enfrentados a los inmensos retos de la supervivencia y el desarrollo.

El estudio de la comunicación humana y de su desarrollo en las sociedades, merece y exige una mirada más específica que, para el caso que nos atañe, vale la pena mencionar. A lo largo de la historia, el ser humano ha procurado mejorar su capacidad de recibir y asimilar información sobre el medio y aumentar al mismo tiempo la rapidez, la claridad y la diversidad de sus propios métodos de transmisión de la información. Es por esto que el ser humano ha extendido y diversificado progresivamente una serie de medios verbales y no verbales de transmisión de mensajes: música, danza, señales de humo, dibujos y otras formas de símbolos gráficos, que dieron origen al pictograma y más tarde al ideograma; importancia que obedece a que se asocia por primera vez la representación de un objeto a una idea abstracta. Pero lo que dio toda la fuerza a la comunicación humana fue el desarrollo del lenguaje.

Todos estos medios y procedimientos de comunicación empleados simultáneamente, resultaban indispensables para la supervivencia de los individuos a medida que se iban organizando en sociedades de diferentes tipos.

La escritura, es la segunda gran innovación del hombre. Las leyes y prescripciones relativas a los ritos y prácticas ceremoniales, fueron primero transcritas en forma duradera en tablillas de arcilla, bajos relieve y pergaminos. Gracias a la evolución de la escritura resultó posible conservar los mensajes portadores de símbolos. Por extensión, el libro pasó a ser el inigualable depositario del pensamiento y el saber en la mayoría de las grandes civilizaciones. La comunicación como función social quedó supeditada a las tradiciones, los ritos, las reglas y los tabúes. Por eso, los medios tradicionales y los códigos de comunicación han experimentado un sinnúmero de variaciones de una civilización o de una cultura a otra.

Desde el invento de la imprenta y la multiplicación más reciente de las formas de comunicación, telégrafo, teléfono, telefax, cámaras de cine y fotografía, gramófonos, radio, televisión, Internet, entre otros, el mundo ha experimentado profundas transformaciones y cada vez a mayor velocidad. Se transmiten mensajes de todo tipo a una gran cantidad de destinatarios. La aparición de los medios de comunicación de masas y su presencia en nuestra vida cotidiana constituyen una de las mayores conmociones del mundo actual.

Mientras tanto la comunicación interpersonal sigue siendo un elemento indispensable de la red de comunicación, tanto en los países en vías de desarrollo como en los desarrollados. En todas las sociedades hay un sinnúmero de vías y medios de comunicación interpersonal que utilizan símbolos, lenguas y otros modos de expresión humana. En el mundo actual, los que permiten o facilitan la comunicación interpersonal son los medios de comunicación social y los diversos servicios que ofrecen las telecomunicaciones.

3.2 CONCEPTOS DE COMUNICACIÓN

El diccionario de la Real Academia Española afirma que “la comunicación es la acción y efecto de comunicar o comunicarse entre dos personas”. Según la etimología comunicar viene del latín “comunicare”, que significa hacer común.

Moreno (1993) afirma que la comunicación consiste en: “intercambiar ideas, un acontecimiento, una vivencia. Preguntar para saber lo que se desea conocer y conseguirlo por medio de una respuesta. Dar una orden para inducir a una persona para que actúe o deje de actuar, invitar a obrar de tal o cual manera. Manifestar sentimientos, indignación, sorpresa, satisfacción, etc.” (p. 3).

Según Rincón (1998) la comunicación tiene ciertos elementos que la caracterizan:

- La comunicación habla de y desde la complejidad de los procesos simbólicos y culturales.
- La comunicación asigna sentido desde el horizonte de las culturas, las identidades, las sensibilidades.
- La comunicación funciona como productora de experiencias y prácticas de encuentro social.
- La comunicación relaciona lo narrativo con lo tecnológico, lo popular con el mercado, lo local con lo global, las estéticas con los discursos, el sujeto con la política (p. 7-8).

La comunicación ha pasado a ser de una necesidad tan vital para las comunidades, que sus funciones están ligadas a todas las necesidades a la vez materiales e inmateriales de los individuos. Los efectos de ella, varían según las características de cada sociedad. El desarrollo personal, la identidad cultural, la libertad, la independencia y el respeto de la dignidad humana son algunas de las aspiraciones inmateriales que cada individuo procura colmar mediante la comunicación.

Cada una de estas funciones depende de las condiciones del entorno y de características diversas:

- **Información:** Consiste en difundir noticias, datos, hechos, opiniones, comentarios y mensajes para entender las situaciones individuales, colectivas, nacionales e internacionales.
- **Socialización:** Constituir un fondo común de conocimientos y de ideas que permita a todo individuo integrarse en la sociedad y participar en ella.
- **Motivación:** Estimular las actividades individuales o colectivas para obtener los objetivos comunes.
- **Debate y diálogo:** Intercambiar elementos de información para aclarar los puntos de vista sobre los asuntos y problemas locales, nacionales e internacionales.
- **Educación:** Transmitir conocimientos que contribuyan al desarrollo del espíritu, a la formación del carácter y a la adquisición de conocimientos.
- **Promoción cultural:** Difundir las obras artísticas y culturales para preservar el patrimonio del pasado. Despertar la imaginación y la capacidad creadora.
- **Esparcimiento:** Por medio de signos, símbolos, sonidos e imágenes, difundir actividades recreativas, individuales y colectivas, tales como el teatro, la danza, el arte, la literatura, la música, el deporte y el juego.
- **Integración:** Facilitar el acceso a la diversidad de mensajes que necesitan todas las personas, grupos o naciones para conocerse y comprenderse mutuamente.

Otro elemento de la reflexión sobre las funciones de la comunicación es la importancia del contenido, su contexto y sus medios.

Múnera y Sánchez (2003) definen el contexto como: “el entorno que exige cierto comportamiento específico de comunicación verbal y no verbal para lograr su efectividad, ya que influye en el comportamiento del emisor y del receptor; puesto que afecta el sentido. Garantiza el contenido común para que se dé el entendimiento entre los interlocutores” (p. 78) y plantean varios tipos de contextos:

- **Contexto Físico:** Como el espacio en donde intervienen el ruido, la iluminación, la hora, los colores, la amplitud, el orden, la distribución de los objetos, entre otros.
- **Contexto Social:** Hace referencia a las relaciones o interacciones que socialmente, condicionan o afectan a los interlocutores: cargos, jerarquías, grados de familiaridad, consanguinidad, amistad, pertenencia a ciertos grupos sociales.
- **Contexto Histórico:** Hace alusión a hechos del pasado que crean prejuicios, temores, rechazos, entre otros, e influyen en el modo de actuar de las personas.
- **Contexto Psicológico:** Representado por la forma de pensar, los sentimientos y las emociones que una persona pueda involucrar en el proceso de la comunicación.
- **Contexto Cultural:** Construido a partir de imaginarios colectivos de las personas y que influye en todas las actividades de un grupo social. Se incluyen los mitos, creencias, valores, normas y costumbres, que pueden ser pertinentes o no.

Un aspecto que también hace referencia a los contextos son los niveles de la comunicación, en total son cinco, sólo se hará referencia a los tres primeros niveles básicos:

- **Comunicación intra-personal:** Es la base de la comunicación y la característica más relevante de este nivel es que hay un único participante que es emisor y receptor al mismo tiempo, al recibir señales verbales y no verbales de sus propias percepciones. Los otros niveles no pueden darse sin que éste se haya interiorizado.
- **Comunicación interpersonal:** Es el paradigma de la comunicación. En el paso de la comunicación intra-personal a la interpersonal hay dos factores que influyen de manera definitiva: el auto concepto y la auto revelación.
- **Comunicación en Grupo:** Es el proceso comunicacional que se genera dentro de un grupo y las personas que lo conforman. En este nivel están los dos anteriores.

Hay que entender la comunicación no sólo como el intercambio de noticias y mensajes sino también como el conjunto de intercambios de ideas, hechos y datos en lo individual y en lo colectivo. Por consiguiente, la comunicación no se reduce solamente a un proceso informativo. Las personas no sólo reciben y dan información, fundamentalmente construyen sentidos; es decir, interpretan esa información que circula por sus mundos y esta interpretación está ligada a sus historias de vida y con ellas a sus experiencias, actuaciones, intereses, emociones y vivencias culturales.

Múnera y Sánchez (2003) definen la información como: “comunicación en una sola vía, sin retroalimentación, por lo tanto es un acto únicamente de emisión y recepción, no de intercambio. Así, cuando se habla de medios masivos de comunicación parece más pertinente referirse a medios masivos de información. La información es el contenido de la comunicación” (p. 78), es también el proceso de registro y acumulación de datos.

Múnera y Sánchez (2003) definen la comunicación desde la semiótica y afirman que “es un proceso (intencional) de intercambio de sentidos” (p. 72). Es proceso porque es un conjunto de actividades interrelacionadas entre sí que tienen un propósito en común. Es intencional, porque los mensajes se transmiten con un fin.

Tiene sentido, porque cada persona interactúa de acuerdo con las percepciones y los sentidos según su contexto. Estos autores definen la comunicación como: “un proceso activo que permite a las personas, a través de referentes comunes, hacer construcciones colectivas para el desarrollo de la sociedad”.

Para este trabajo, se entiende la comunicación como todos los procesos de intercambio de mensajes entre los seres humanos y que soportan su interacción en comunidad, en la medida en que estos intercambios de mensajes nacen desde la necesidad vital de hacerse entender y entender a los demás como requisito básico de la interacción.

3.3 BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

Barrera es cualquier estímulo positivo o negativo que interfiere en el proceso de la comunicación. La intención del emisor de comunicar una determinada información no siempre es expresada con exactitud, por la concreción del lenguaje que se contrapone a la complejidad del pensamiento. Así mismo, la comprensión del receptor de esta comunicación no siempre corresponde exactamente a la intención de quien la emite, porque los contextos nunca serán iguales para ambos. De esta manera, ni la connotación ni la evocación serán idénticas; y por lo tanto, el sentido será diferente. La comunicación nunca tendrá el ciento por ciento de fidelidad. Por ello, hay un coeficiente de acceso al sentido que está determinado por el hecho o la información objetiva; además, de las interferencias propias de los ruidos existentes.

Tipos de Barreras:

- **Fisiológicas y físicas:** Son aquellas que impiden una adecuada comunicación al deformarse el mensaje, ya sea por defectos o por deficiencias de cualquiera de los órganos de los sentidos o de los elementos físicos presentes en el proceso de comunicación.

- **Sociológicas:** Son aquellas generadas por la falta de interés para comunicarse y los prejuicios, entendidos como la predisposición de las personas a un paradigma social o ante una persona en particular.
- **Psicológicas:** Dependen del estado de ánimo de la persona, el cual no está a tono con la situación, por exceso o por defecto de comunicación; y cuando no se tiene la capacidad de comprender el estado de ánimo del interlocutor.
- **Sociales y culturales:** Se presentan cuando a una misma palabra se le dan diferentes significados, de acuerdo con los diferentes contextos en que se desenvuelven las personas o cuando se emite un mensaje no confirmado y pasa de una persona a otra, generando todo tipo de rumores.
- **Otras barreras:** Dentro de ellas podemos considerar la Filtración como la manipulación que hace el emisor de la información para que sea entendida por el receptor. La Percepción selectiva, cuando el receptor no ve la realidad sino lo que se acomode a sus propias experiencias por eso, es importante tener en cuenta que todos los receptores comprenden la información de manera diferente. Las Emociones, se refieren al estado de ánimo en el cual se encuentran tanto receptor como emisor, lo cual decidirá en la interpretación de la información. Las emociones extremas como alegría o tristeza obstaculizan una buena comunicación. Y en el lenguaje, las palabras tienen diferentes significados para cada receptor de acuerdo con la edad, el nivel académico de las personas y el sistema cultural, entre otros.

3.4 EL HABLA EN SU MÁXIMA EXPRESIÓN

Sólo hay mundo donde hay lenguaje.

Martin Heidegger

Los estudios sobre el uso del lenguaje tratan sobre lo que dicen las personas, lo que piensan, que dicen y lo que significa aquello que escriben o hablan para comunicarse. La estructura del lenguaje concierne a la lingüística. Cada movimiento o escuela lingüística plantea diferentes enfoques sobre el uso y la estructura.

Escarpanter (2002) menciona: “que desde el siglo XX, se ha producido una verdadera revolución en el campo de los estudios del lenguaje verbal. Como consecuencia de ello, la lingüística que durante siglos fue una rama de la filosofía y la gramática y, más tarde, una parte de los estudios filológicos; hoy en día, es una ciencia avanzada a pesar de que su existencia como ciencia autónoma es muy reciente”.

El lenguaje interpreta toda nuestra existencia, reduce los fenómenos que nos rodea, y los de nuestro mundo interno; expresa nuestra participación, como hablantes, en la situación del discurso, los papeles

que asumimos nosotros mismos y que imponemos ante los demás; nuestros deseos, nuestros sentimientos, nuestras actitudes y nuestros juicios.

De acuerdo con los estudios realizados por Bloom, Medell y Hood (1975) en Johnston y Johnston (1988) “el desarrollo del lenguaje tiene cuatro competencias: Pragmática, semántica, sintaxis y fonología”.

- Fonología: Se refiere a las reglas que rigen la combinación de los sonidos para formar las palabras.
- Fonética: Son las cualidades de la palabra; intervienen en la pronunciación: la cavidad bucal, la posición de la lengua y la forma de los labios. Todo el valor de una palabra está en las consonantes y no en las vocales.
- Sintaxis: Es la estructuración gramatical de la lengua.
- Semántica: Comprende el significado de las palabras.
- Pragmática: Es el uso del lenguaje en los diferentes contextos de acuerdo con la situación comunicativa.

El habla es el acto individual que evidencia el lenguaje del ser humano y que se manifiesta físicamente por medio de la acción coordinada entre las estructuras que intervienen en la respiración, fonación, vocalización, articulación y resonancia.

La lengua escrita surgió mucho tiempo después que la oral, cuando las actividades del hombre fueron tornándose más complicadas y las necesidades de comunicarse se hicieron mayores.

López quien cita a Bajtín (2006) enuncia que: “Toda comunicación verbal consta de un conocimiento de la lengua y unos procesos mentales. El conocimiento de la lengua, como sistema gramatical nunca será suficiente, pues la comunicación humana es esencialmente contextual. Es decir, las expresiones y sus significados dependen del contexto y de los presupuestos, de las creencias, de la memoria y de las percepciones inmediatas de la situación. Una expresión verbal como “auxilio” enunciada en voz baja, con tono pasivo y en un contexto donde no se observa violencia, o accidentes, tendrá una significación distinta si es enunciada con tono fuerte, suplicante y en medio de una situación evaluada como peligrosa”. (p. 75)

Según Monfort (1993) “la comunicación verbal u oral constituye el principal (y a veces el único) medio de información y cultura; es un factor de identificación a un grupo social” (p. 21).

En otras formas de comunicación verbal referidas por Tusón y Calsamiglia, reseñadas en la publicación de López (2008), se pueden encontrar las dos principales características del discurso oral y escrito. Por un lado, la comunicación verbal siempre sucede en un lugar y espacio determinado, y los aspectos prosódicos y para-lingüísticos tienen mayor importancia en el lenguaje verbal que en la escritura. Los que se centran en la comunicación escrita, estudian la estructura del texto, es decir, de qué forma hay que ordenar las palabras y las oraciones para que tengan coherencia.

Tobón (2004) hace referencia a la comunicación verbal y sugiere: “diferenciar los conceptos de “competencia” y “actuación” por una parte, y entre las diversas teorías que se han dado sobre las mismas, por otra. En el caso de la lengua, por ejemplo la competencia se define como el conjunto de las reglas aprendidas que todo hablante posee para poder hablar. Y la actuación consiste en la ejecución o puesta en escena de esas reglas. Una es función de la otra. No se puede actuar lingüísticamente si no se tiene la competencia previa para hacerlo. Lo contrario –la competencia depende de la actuación” (p. 5).

3.5. COMUNICACIÓN PARA-VERBAL

El hombre es el único animal que come sin tener hambre, bebe sin tener sed y habla sin tener nada que decir.

Mark Twain

En la comunicación, la entonación y los matices de voz que acompañan las palabras son determinantes, tanto que muchas veces el modo en que algo se dice es lo que se dice. Es decir, algunos rasgos vocales comunican diversos mensajes; por ello, es fundamental que las personas tengan la habilidad de interpretar y expresar estas señales con el fin de establecer una comunicación más efectiva.

Este tipo de lenguaje, tiene la doble función de mejorar la comprensión del lenguaje verbal y favorecer la manifestación de sentimientos, emociones y de actitudes de quien habla, así como de las repeticiones, enlaces, sonidos y silencios que complementan el lenguaje verbal. Y por otro, influye en la regulación de la conversación, expresando la invitación a participar en ella a través de la elevación del tono al acabar el turno propio, en los silencios que instan al receptor a hablar o en mostrar deseo de intervenir, entre otros.

Las señales vocales ejercen una gran influencia sobre la percepción del oyente; permiten que la persona exprese un mensaje más vivo, más subjetivo según la situación comunicativa; y al oyente captar algo más de lo que se expresa con palabras, e incluso interpretar de una manera más clara el contenido emocional del mensaje.

Algunas veces modulamos conscientemente la voz, de manera que el énfasis utilizado contradice el mensaje verbal. En algunas ocasiones esta acción puede percibirse como sarcasmo. De hecho, estas variaciones sarcásticas producen frecuentes problemas en la comunicación, así se realicen dentro de un contexto de humor.

Finalmente, la entonación, pausas, rapidez, titubeos y matices de voz son portadores de significado y por lo tanto, los procesos de interpretación no pueden estar desligados de ellos y de su relación con la situación comunicativa y los participantes.

Según Knapp (1995) el para-lenguaje se refiere a la forma como se dice algo y no a qué se dice. Tiene que ver con los rasgos vocales no verbales establecidos alrededor del comportamiento común del habla.

Este autor, citando a Trager, afirma que el para-lenguaje tiene estos componentes: Las cualidades de la voz son elementos tales como el registro de la voz, el control de la altura, el control del ritmo, el control de la articulación, la resonancia y el control de la voz. (p. 24-25).

Los catalizadores vocales como la risa, el llanto, el suspiro, el bostezo, el estornudo, el ronquido, entre otros.

Los rasgos vocales como la intensidad de la voz de muy fuerte a muy suave, la altura (de excesivamente aguda a excesivamente grave), y la extensión (desde el arrastrar las palabras hasta el hablar extremadamente cortado).

Las segregaciones vocales como los “hum”, “m-hmm”, “ah”, “uh” y variaciones de esta suerte. Las pausas, sonidos intrusos, errores al hablar y estados de latencia.

El autor también afirma que “la entonación que maneja una persona permite a conocedores del tema, identificar el sexo, la raza, la tipología corporal y edad aproximada de una persona, con un alto grado de precisión. Es posible también identificar el grado de instrucción, la zona de origen, e incluso la comunidad social en la que ha nacido y se ha criado una persona” (Knapp, 1995).

3.6. LOS GESTOS EXPRESAN MÁS QUE LAS PALABRAS

Existe un lenguaje que va más allá de las palabras.

Paulo Coelho

La comunicación no verbal tiene varias maneras de expresarse. Los gestos, las distancias, las miradas, los olores, los colores, el entorno, están cargados de significación. Lo no verbal se desarrolla gracias a un proceso similar a la construcción de una frase o de una idea, los movimientos del cuerpo no se producen a la ligera, ni las miradas coinciden porque sí; el acto comunicativo no verbal posee una gramática organizada con sentido completo y alto poder de significación e interpretación.

La comunicación no verbal empezó a generar interés como objeto de estudio a partir de 1950. El principal interés era explicar e interpretar las expresiones del rostro.

Desde la comunicación humana son muchos los teóricos que han precisado lo no verbal. Sin embargo, hay definiciones que reúnen el concepto y que aportan elementos invaluable a lo no verbal, haciendo del tema, aún en nuestra época un asunto ampliamente interesante.

Los estudios realizados sobre comunicación no verbal en su ámbito más científico han sido realizados por el estadounidense Mark L. Knapp (1995), quien afirma que: “La comunicación no verbal es toda aquella transferencia de información y significados que no se efectúa por vía oral o escrita; es decir, se usa el término no verbal para describir todos los acontecimientos de la comunicación humana que trascienden las palabras (..) No sólo transmitimos muchos significados en forma no verbal, sino que desciframos otros tantos de aquellos signos no verbales que nos son transmitidos, por ello la habilidad para emitir y recibir tales señales debe desarrollarse si se desea tanto mejorar como comunicar en cualquier ámbito” (p. 41).

Como puede observarse, la comunicación no verbal está presente en todos los ámbitos de la vida del ser humano y ello le da la posibilidad de interrelacionarse con diferentes disciplinas.

Flora Davis (1984) al referirse al libro *Emotion in the Human Face* de Paul Ekman (1971) dice que: “Ekman se dedica a examinar los experimentos realizados sobre el rostro en los últimos cincuenta años, y concluye que las expresiones faciales son un índice fidedigno de ciertas emociones básicas. (...) Las expresiones del rostro más reales de una persona, se ven en toda su intensidad, en lugares como la cocina, el dormitorio y el baño” (p. 70).

La capacidad que tenemos para emitir y recibir señales no verbales proviene del aprendizaje de la vida cotidiana. “Aprendemos conductas no verbales no siempre de un modo consciente, mediante la imitación

y el auto-modelado conforme a los demás, y también adaptando nuestras reacciones a la instrucción, la retroalimentación y el consejo de los demás.” (Knapp, p. 324).

Según Mark L. Knapp (1995), existen seis situaciones en las cuales la comunicación no verbal se relaciona con la comunicación verbal, convirtiéndolas en inseparables:

- Repetición: La comunicación no verbal reitera lo que se dijo verbalmente.
- Contradicción: El comportamiento no verbal puede refutar lo que se dice.
- Sustitución: La comunicación no verbal puede suplantar los mensajes verbales.
- Complementariedad: La comunicación no verbal puede modificar o elaborar mensajes verbales, sirviendo como señal de las actitudes e intenciones de una persona respecto a otra.
- Acentuación: El comportamiento no verbal puede recalcar ciertas partes del mensaje verbal; los de la cabeza y las manos son algunos de los movimientos más utilizados.
- Regulación: La comunicación no verbal se utiliza para ajustar los flujos de comunicación verbal entre los interlocutores. (p. 27)

Cada una de estas situaciones nos demuestra que la comunicación no verbal no puede estudiarse aislada de la comunicación verbal, ya que este tipo de interacción sea oral o escrita necesita el apoyo de los comportamientos no verbales.

En todo este campo, la semiología juega un papel decisivo, ya que es la ciencia que estudia todo el sistema de signos, teniendo en cuenta los conceptos de significante (forma escrita del signo) y significado (lo que representa).

Saber entender las conductas implícitas, es decir sus significados, constituye un gran avance de entendimiento con las otras personas y esto puede lograrse aceptando los diferentes signos de la comunicación, pues permanentemente el ser humano está descifrando la cultura que lo rodea; de todas formas, el simple hecho de que cada individuo sea diferente y tenga esquemas mentales distintos, hará que la comunicación no verbal sea un reto para las relaciones dentro de un grupo.

Es importante tener en cuenta que los participantes de ese intercambio de información están percibiendo distintos mensajes a través de los comportamientos no verbales. Este significado instantáneo que podríamos llamar “significación a la ligera” se da de manera inmediata y se convierte en un juicio de valor hacia el interlocutor. Según Knapp, estas apreciaciones que se producen frente a lo no verbal se reducen en tres referentes:

El primero es la Inmediatez: Evaluamos las conductas no verbales en un período de tiempo muy corto que nos convierte en jueces del interlocutor.

El segundo referente es el Estatus: Evaluamos la conducta en relación con nosotros, así que consideramos al otro más fuerte o más débil, superior o subordinado.

El tercer referente es la Impresionabilidad: ya que calificamos al individuo de pasivo o activo, lento o rápido, de acuerdo con las percepciones que tenemos sobre la actividad que realiza.

Según Sonia López, refiriéndose a Goffman (2008) “Todo gesto, toda mirada, todo silencio, se integra en una semiótica general. No ocurre jamás que no ocurre nada, dice Goffman. Siempre sucede algo en la escena de la presentación de uno mismo. Incluso si un individuo puede dejar de hablar, no puede dejar de comunicarse mediante el lenguaje del cuerpo. Puede hablar a propósito o no, pero no puede realmente no decir nada” (Goffman, p. 34)

- **Comportamientos no verbales inadecuados**

Los Comportamientos de comunicación no verbal que se deben evitar: manifestar aburrimiento con gestos faciales y posición decaída del cuerpo, evitar la mirada del otro, distraerse en el momento que le están hablando, mirar para otro lado o fijarse en otra cosa, gritar o hablar con voz muy fuerte, reír constantemente, responder con poco entusiasmo.

- **Comportamientos no verbales adecuados**

Los comportamientos no verbales adecuados en una interacción comunicativa: responder con entusiasmo, hablar con tono de voz moderado, reflejar interés en la mirada, escuchar con atención, demostrar aceptación a las ideas contrarias a las suyas con gestos faciales y otros movimientos corporales.

El comportamiento no verbal es utilizado de varias maneras y con diferentes intenciones:

- Comunica la identidad: sexo, edad, personalidad, nivel socioeconómico, trabajo, origen geográfico, pertenencia a grupos y actitudes sociales.
- Comunica la capacidad de relación con otros.
- Comunica los sentimientos y emociones.
- Permite dirigir la interacción: incluye el inicio y término de las interacciones comunicativas.

- Comunica la apariencia física: la primera impresión que alguien proyecta por la estatura, el vestido, el rostro, la piel, el pelo y las manos, entre otros.

La diferencia entre comunicación verbal y no verbal no se reduce únicamente a la diferencia entre acciones y discurso. Más que una distinción basada en el canal involucrado, es mejor referirse al código que se emplea en la comunicación. Coexisten códigos presenciales, es decir que suceden en el aquí y el ahora, en la comunicación cara a cara.

Desde la semiótica se han definido 10 códigos y estos sugieren el tipo de significados que pueden transmitir. El cuerpo es el principal transmisor de códigos presenciales según el autor Argyle (1983).

- El contacto corporal: A quién tocamos, dónde y cuándo lo hacemos, puede transmitir mensajes importantes acerca de nuestras relaciones.
- La distancia interpersonal – proxemia: Da información sobre el tipo de relación que tenemos con una persona, según la cercanía.
- La orientación corporal: Nos indica en qué ángulo ubicamos nuestro cuerpo en relación con otros, y también el tipo de relación que se tiene con las personas.
- La apariencia física: Proyecta y envía mensajes acerca de la personalidad y sus roles y jerarquías sociales. Se divide en dos aspectos: los que están bajo control voluntario: pelo, vestido, piel, maquillaje, accesorios; y aquellos de menos control como la altura y el peso.
- Asentir con la cabeza: Es utilizado como indicador al dirigir la interacción en la alternación de turnos al hablar.
- La expresión facial: Depende de la posición de las cejas, forma de los ojos, de la boca y tamaño de la nariz.
- Los movimientos corporales – kinesia: La mano, el brazo, los pies y la cabeza son los principales transmisores de gestos.
- La postura: Como nos sentamos, paramos y acostamos. Con frecuencia está relacionada con actitudes interpersonales: amistad, hostilidad, superioridad e inferioridad. También indican el grado de relajación o tensión.
- El contacto visual y movimientos de los ojos: Esta es una manera importante de enviar mensajes sobre nuestras relaciones y en particular sobre el grado de dominación e interdependencia.

- El tono e intensidad de voz o aspectos no verbales de la palabra hablada: Incluye la prosodia, el acento, el tono, volumen, ritmo, errores de dicción y velocidad, indican el estado emocional, su personalidad y clase social.

3.7. LA INTERACCIÓN COMUNICATIVA

Es fundamental reconocer que la comunicación es interacción y es en ella y desde ella como se intercambian conceptos, conocimientos, afectos positivos y negativos, se valora o se irrespeta a los otros, se reconoce al interlocutor o se le ignora y todo ello convierte el espacio compartido en una convivencia armónica posible. Citando a Nietzsche: “El maestro no enseña lo que sabe, sino lo que es” (Duarte, 2005).

Sonia López, quien cita a Goffman (2008) afirma que la interacción es lo que “realmente hacemos los humanos cuando estamos juntos, puesto que interactuar significa analizar las distancias de las relaciones sociales” (p. 27), es decir, observar la alteridad estereotipada del extranjero, el anonimato del transeúnte, la reserva puesta en juego en una conversación, en términos de acciones recíprocas. No siempre en estas acciones existe mutua comprensión y se comparten los mismos sentidos, referencias y creencias.

Cada participante en la interacción tiene igualdad de condiciones con los mismos derechos de intervención y con los mismos deberes de escucha, en ese tejido social que va construyendo.

Para Goffman (citado por Sonia López, 2008) existen unas características básicas de la interacción:

- Es socialmente situada: Todos los actos de los hombres y mujeres tienen efectos sociales.
- Requiere concentración e implicación: Sin estas condiciones es imposible mantenerla ya que exige que el estado de ánimo, la orientación corporal, el espacio y el tiempo, entre otros, estén sincronizados y armonizados.
- Tiene carácter promisorio e indicativo: La mirada, la intensidad de participación y las formas de las acciones le permiten al interlocutor interpretar los propósitos.
- Tiene coordinación continua e intrínseca: Como forma de apoyo a esas tareas en común, por ejemplo, el tener una posición ideal para compartir el mismo tema de interés.
- Se producen categorizaciones: Es la caracterización que puede hacer un individuo de otro, cuando lo observa y lo escucha, dándole una identificación de acuerdo con su estado de ánimo, su apariencia, su nombre propio y su actitud.

- El territorio es acción: El cuerpo es vulnerable a la acción de los otros, puesto que participa en situaciones sociales, donde puede ocurrir cualquier tipo de conflicto o agresión.
- Hay riesgos y posibilidades: Es en las situaciones sociales donde se reproduce y se da lectura a todas las manifestaciones corporales y son tan evidentes que requieren el manejo de técnicas de control social.
- Los presupuestos son vitales: Todos los que participan de una interacción tienen un pasado con toda una gama de experiencias y de una cultura que se cree son compartidas y esto se construye en la vivencia y en el contacto (p. 375).

Dentro de los axiomas de la comunicación propuestos por Watzlawick (1981) es importante mencionar en este tema el siguiente: “Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o la diferencia”; por lo tanto, existen interacciones simétricas y complementarias. (pp. 21-114)

En la interacción simétrica encontramos relaciones basadas en la igualdad, se da entre personas con el mismo rango, de igual grupo, condición física, intelectual, status y otras características similares.

La interacción complementaria se da cuando hay diferencias en los participantes, uno es superior al otro. Estas diferencias pueden ser: físicas, intelectuales, de status social, lingüístico y de origen geográfico. Los participantes se tratan con reserva y puede incluso evidenciarse la distancia interpersonal.

En la interacción comunicativa en grupo, se pueden observar comportamientos inadecuados que se manifiestan de la siguiente manera: permanecer callado, hablar sobre el mismo tema, manifestar acuerdo siempre, interrumpir, criticar, regañar, enojarse, cambiar el tema antes de que se haya terminado de tratar, hacer comentarios diferentes al tema frecuentemente, no responder cuando le dirijan la palabra y responder con pocas palabras, entre otros.

Por el contrario, en los comportamientos de comunicación verbal adecuados en una interacción comunicativa en grupo, se pueden enunciar los siguientes: responder a las preguntas y observaciones con comentarios valiosos, poder hablar de varios temas, aportar nuevas ideas, preguntar sobre el tema que se está tratando, dar consejos o sugerencias cuando se le piden, hablar con seguridad, no titubear, controlar las reacciones y emociones, decir las palabras adecuadas en el momento oportuno a la persona indicada.

3.8. LA INTERACCIÓN SOCIAL

Para Garvía (2003) “la interacción social se refiere a la comunicación entre dos o más individuos; se dice interacción porque el mensaje emitido por un individuo tiene algún efecto sobre el otro, el cual responde

según su interpretación de ese mensaje” (p. 28). Añade que la interacción “se dice social porque las interacciones ocurren en contextos sociales, o sea contextos que han sido definidos socialmente y por ello resultan familiares para los individuos” (p. 31); y esta situación de que los contextos ya han sido definidos, establece ciertos parámetros que enmarcan el asunto de la interacción; tal como lo afirma el autor.

En una interacción comunicativa, inicialmente, hay poco espacio para la improvisación pero ésta puede darse mediante gestos, miradas y palabras que redefinan la situación y permitan el diálogo y el posicionamiento entre los hablantes; además, se espera que los que interactúan actúen de forma apropiada, se comporten según su jerarquía o interpreten su función social.

Plantea además, que las interacciones sociales son procesos dinámicos, cargados de subjetividad, los cuales se construyen y reconstruyen cotidianamente por lo cual la interacción social es considerada como “el vehículo para la transmisión dinámica del conocimiento cultural e histórico. (...) El contexto y la función de la interacción determinarán el o los papeles adoptados por los participantes y las relativas contribuciones” (Garvía, 2003, p. 33)

Para Vásquez y Martínez (1996) quienes citan a Woods, “la interacción social no se concibe como una simple respuesta de la persona a los factores que están actuando sobre ella, sino como un proceso de construcción que es también formativo” (p. 115).

Esta perspectiva inter-accionista “concibe una integración entre el individuo y los medios sociales donde evoluciona y destaca las dinámicas que entran en juego porque no se debe imaginar un medio social estático, sino individuos que en el curso de sus interacciones más o menos estructuradas u organizadas, constituyen ese medio social” (p. 42).

Hay que destacar que la interacción humana se da en tres formas:

- La conformidad con las normas de grupo, referida al sometimiento y a la presión del mismo.
- La cooperación entre miembros del grupo, referido al trabajo en equipo que promueva el bienestar del grupo y de sus miembros.
- La responsabilidad en el bienestar de los demás, referido a la existencia de responsabilidad social y la disminución de la apatía pública.

Estas formas de interacción son cruciales en la existencia humana y por ello hay una tendencia a institucionalizarlas como valores a través del proceso de socialización, pero debido a los grandes

cambios sociales y a las posibles fallas de la socialización, estos valores no se conservan sino que han venido en detrimento y han sufrido tal distorsión que en vez de relaciones interpersonales estables y armónicas, lo que existe a nivel inter-accional es hostilidad, conflicto y competencia.

3.8.1. LA SOCIALIZACIÓN COMO CONSTRUCTORA DE CULTURA

Para explorar el tema de la socialización se revisaran algunas definiciones que describen este concepto. Para Vásquez y Martínez (1996) el concepto de socialización se relaciona con los conceptos de ‘cultura’ y ‘adquisición de la cultura’; tema que comparte junto con Berthelot, la concepción de socialización entendida como un proceso de adquisición de los conocimientos y el saber hacer, que son necesarios en el contexto de interacción social para establecer lazos sociales. . . procesos a través de los cuales un individuo construye su identidad social y llega a ser un miembro autónomo de los grupos a los que pertenece”. (p. 200).

De otro lado, Lamberth (1989) afirma que: “la socialización es el proceso por el que una persona adquiere las pautas de conducta, creencias, normas y motivos, que son valorados y aceptados por su propio grupo cultural y su familia” (p. 164). Y agrega, que el contenido de lo que se socializa y la forma o métodos con los que se socializa al adulto mayor, están determinados por la cultura en la cual se encuentra inmersa la familia a la que pertenece.

Macionis y Plummer (2001) definen la socialización como el conjunto de experiencias que tiene lugar a lo largo de la vida de un individuo y que le permiten desarrollar su potencial humano y aprender las pautas culturales de la sociedad en que va a vivir” (pp. 132-143). Para ellos, son varios los autores que han hecho grandes aportes al concepto de socialización y mencionan a Sigmund Freud, Jean Piaget, Lawrence Kohlberg, Carol Gilligan y George H. Mead.

Estos autores relacionan de manera directa el proceso de socialización con la construcción de la personalidad y afirman que ésta es resultado de la interiorización del entorno social que nos rodea y agregan que las experiencias sociales y las interacciones, permiten que sea una transmisión continua y permanente de los contenidos culturales necesarios para la supervivencia del individuo y de la sociedad.

Se puede afirmar que el hombre se transforma en persona social, capaz de participar en grupo dentro de su entorno y sólo mediante la experiencia comunicativa social; por ello, la socialización exige control y restricción de la propia conducta, y al mismo tiempo influye de manera positiva en el crecimiento, en la motivación, en la educación y estimula una gran variedad de deseos, que lo conduce al desarrollo y realización personal, incrementando sus habilidades en unas personas y en otras reprimiéndolas.

En este sentido, se puede considerar a la socialización como un proceso moldeador y creador de la cultura, donde cada individuo puede modificar su propia conducta de manera constante y permanente de acuerdo con los valores que promulga la sociedad a la que pertenece.

4. ADULTO MAYOR

Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años.

Abraham Lincoln

Para las abuelas de un pueblo, como Rionegro Antioquia, quienes hasta hace poco vivían en el campo, su forma de vida ha cambiado. Hace 50 años recogían flores y legumbres, ahora viven en una ciudad que se ha modernizado, ofreciendo espacios de educación y recreación. Desde hace un buen tiempo cuentan con una sede y un lugar de encuentro en la Unidad de Servicios Oriente, de COMFENALCO Antioquia. Un sitio bien ubicado en la ciudad que genera vínculos con esta población. El grupo seleccionado, en este caso, todas las semanas viven momentos de actividad grupal, manifestando comportamientos típicos de su edad.

Se ha hecho referencia a la comunicación humana y ahora nos centraremos en las generalidades del adulto mayor: edad, formas de pensar, estilos de vida, roles sociales, maneras de ver el mundo, participante de un grupo social, actividades físicas, entre otros. Es pertinente abordar los rasgos de la sociedad actual en la cual está inmersa esta población y su adaptación a ella.

Según Dulcey (2004) la sociedad actual con referencia al adulto mayor es:

- Altamente competitiva: Predomina la producción, el consumo, la oferta y la demanda. Se entiende que para ser tomado en cuenta hay que producir y hay que consumir.
- Es efectista: Característica que viene de la mano de la recién nombrada competitividad; para poder competir en forma hay que ser eficientes. Se buscan buenos resultados, es decir, útiles e inmediatos. Por lo mismo, esta sociedad efectista es también causa de muchas frustraciones.
- Es masificada: Las viviendas urbanas adquieren mayor importancia, mientras los rurales la pierden. El acceso de los servicios como la salud y educación son costosos y exclusivos. Las ciudades grandes crecen de una manera desorbitada.
- Es sociedad de valores relativos: Se habla de los valores como si valores importantes como la verdad, justicia, responsabilidad laboral, honestidad profesional, amor y sexualidad entre otros, fueran distintos para cada ser humano.
- Es una sociedad “acelerada”: Se refiere a las transformaciones tecnológicas, sociales, políticas, económicas, culturales y morales. Se habla de un síntoma psico-sociológico denominado “shock de futuro” y que consiste en una especie de miedo de las personas de quedar atrasadas hacia el futuro.

- Es una sociedad de familia nuclear: En la sociedad actual no hay espacio para el tipo de familia extensa, ésta se ha reducido al núcleo mínimo de padres e hijos.
- Es una sociedad en la que se ha prolongado la vida cronológica: La gente vive más tiempo que antiguamente, la adolescencia es también más larga que antes.
- Es una sociedad en la que existen signos de sensibilidad y solidaridad en algunos grupos sociales.
<http://www.envejecimiento.gov.co>

Los abuelos y las abuelas, tal y como si fueran niños, demuestran que están radiantes. Identificar si están felices, encantados y voluntariosos no es difícil, su cuerpo, sus gestos, sus facciones se llenan de vida, que mirados incluso desde lejos, significan vitalidad y energía, deseos de vivir, ganas de contar, y ansiosos de un encuentro con los demás de su generación.

Algunos conceptos retomados del diccionario de la Real Academia Española, aporta definiciones básicas de la vejez, viejo, senectud y senil que resultan ser sinónimos, útiles para precisar los conceptos apropiados con los que se puede asimilar una comprensión más universal del adulto mayor.

Vejez 1. Facultad del viejo. 2. Edad senil, senectud 3. Achaques, manías, actitudes propias de la edad de los viejos. 4. Dicho o narración de algo muy sabio o vulgar.

Viejo (del latín Vur. Vecius y este del Lat. Vetulus) Adj. Se dice de la persona de edad. Comúnmente puede entenderse como la persona que es vieja y a la que cumplió 70 años.

Senectud: (del latín senectus, vis.) periodo de la vida humana que sigue a la madurez.

Senil: (del latín seniles) Adj. Perteneciente o relativo a la persona avanzada en la que se advierte su decadencia física.

En dichos conceptos se puede apreciar el manejo de los términos referentes al adulto mayor, enfocados en su aspecto físico y el cúmulo de los años. Muchos autores y organizaciones han dedicado investigaciones al adulto mayor que permiten una concepción más amplia y los abarca en distintos conceptos.

Según la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2000) la vejez o el envejecer es: “un proceso normal que ocurre en todos los seres vivos, comienza en el momento en que se nace y se acentúa en los últimos años. Es un proceso, diferente de un hombre a otro”

Pilar Pont Geis (2006) define la ancianidad como una etapa más de la vida, para la que se debe preparar con objeto de vivirla de la mejor manera. Se nace, se crece, se madura y se envejece. “Los primeros estadios de la vida, el individuo está en constante evolución, diariamente su cuerpo se va desarrollando, hasta convertirse en adulto. Más adelante, llega un momento en que el organismo comienza una fase de involución y se inicia un envejecimiento. Exteriormente se manifiestan unos rasgos como: cabellos blancos, arrugas en las manos y en la cara, flacidez y demás signos de envejecimiento. También, los órganos internos empiezan a dar señales de cansancio o de falta de atención, como por ejemplo, dolores musculares, articulares, óseos, problemas respiratorios y circulatorios. Socialmente, se considera que es alrededor de los 60-65 años, edad que coincide con la jubilación.” (p. 21).

Retomando otras percepciones en la continua indagación sobre el adulto mayor, Fredy Alonso Patiño, en su tesis de grado “Depresión y aspectos relacionados en un grupo de jubilados de la Universidad de Antioquia, citando al autor De Los Ríos, en su investigación, afirma que el envejecimiento es: “la disminución, esencialmente irreversible con el paso del tiempo, de la capacidad del organismo o de alguna de sus partes, para adaptarse a su entorno, debido a un proceso determinado genéticamente y progresivo que se manifiesta por una disminución de su capacidad de hacer que culmina con la muerte del organismo” (De Los Ríos; 1999).

Es así como, Cardona *et al* (2003) quien en el libro “Envejecer nos toca a todos” de la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad Antioquia, de Medellín se remite a Taveras, cuando dice que “la persona que envejece debe enfrentar condiciones cambiantes, tanto de su propio organismo como del medio social en que vive”.

El envejecimiento genera problemas comunes y retos similares para todos los que envejecen. Anteriormente, la sociedad veía al adulto mayor con respeto y veneración, lo premiaba nombrándolo gobernante, pontífice y consejero; hoy, se crean una serie de mitos alrededor de la vejez que la asocian con aislamiento, enfermedad, inutilidad, impotencia sexual, pobreza, debilidad y depresión. Este punto de vista moderno, funciona como una profecía que se auto promueve; se considera al anciano de esta forma y ellos adoptan esa visión de sí mismos, convirtiéndose en estereotipo legitimado por la sociedad.” (Tavares citado por Cardona *et al*; 2003).

Desde la Antropología, el autor Fericgla (1992) define la vejez como: “un período de la vida arbitrariamente improductivo, que nuestras sociedades mantienen en una cierta categoría tabú por su relación con el deterioro biológico y la muerte, y al que se quiere maquillar y disfrazar por medios tecnológicos, que al mismo tiempo deben ser consumidos y producen beneficios: cosméticos, modas, ocio y viajes para los ancianos y todo lo demás” (p. 13).

Otros conceptos que definen al adulto mayor, lo determinan por su aspecto biológico, social y psicológico.

- **Biológico:** Cuando comienza a presentar disminución de las funciones sensoriales, estructurales, lingüísticas, bioquímicas; disminución de la actividad: metabólica, nasal, respiratoria, cardiovascular, digestiva, endocrina y disminución de la respuesta del sistema inmuno defensivo y depresivo.
- **Social:** Cuando se presentan cambios en su estructura familiar, sus seres queridos abandonan el hogar dejándolos solos. Llega el momento de la jubilación, sentimientos negativos y la pérdida de autonomía.
- **Psicológico:** Se manifiesta a través de la pérdida de autoestima, autoconcepto, autoimagen, pérdida de adaptación y del sentido de la vida.

Datos relevantes sobre la población del adulto mayor dan cuenta del interés que las entidades estatales tienen en ella, esa si como El Consejo de Medellín afirma que: “en todo el mundo, la población que tiene 60 años y más, está creciendo con mayor rapidez que ningún otro grupo de edad. Hoy en día, existen cerca de 580 millones de personas que llegan a la tercera edad. De ellos, 355 millones viven en países en desarrollo” (proyecto de acuerdo 044 de 2008 por medio del cual se institucionaliza en Medellín un día de sol para el adulto mayor, el Concejo de Medellín, día marzo 21, hora 4:00 p.m.)

El Ministerio de Protección Social, señala que las personas adultas mayores entre 60 y 79 años continúan participando en el mercado laboral, aunque no siempre implique que reciban una remuneración económica. Adicionalmente, la ley 797 de 2003 confirma que las edades para recibir pensión de vejez son de 62 años para los hombres y 58 años para las mujeres.

La jubilación en Colombia, es considerada como una fase dentro de la etapa de la vejez, en que las personas han desempeñado una actividad laboral durante gran parte de su vida. Esta fase se caracteriza porque las personas pasan a un descanso impuesto, en el cual reciben una pensión para su subsistencia y la de sus familiares. Este acontecimiento, considerado como un evento social, trae una serie de significados, tanto negativos como positivos, pero de los cuales va a depender que el mismo adulto mayor logre que el ajuste y la adaptación a esta etapa de retiro se realice adecuadamente, por ejemplo, aprovechando el tiempo disponible para estar al lado de su familia, y para realizar nuevas actividades que aporten a mejorar su calidad de vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que el adulto mayor de hoy está siendo beneficiado por muchas instituciones de orden gubernamental y privado procurando que sean más sanos, más educados, más activos y más interesados en temas de interés general.

El Congreso de Colombia decretó en enero 5 de 2009 la ley 1276 de 2009 “a través de cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del Adulto Mayor en los Centros Vida”. Esta ley tiene por objeto proteger a las personas de la tercera edad (o adultos mayores) de los niveles 1 y 11 de Sisbén, con el propósito de brindarles una atención integral a sus necesidades y mejorar su calidad de vida. Esta ley se debe aplicar en todo el territorio nacional y a su vez, en todas las entidades territoriales de cualquier nivel.

Más allá de los aspectos compartidos por las personas que transitan un mismo período vital, los adultos mayores también constituyen un grupo con características heterogéneas y diversas entre sí. Los aspectos socioeconómicos, historias y relaciones particulares que se construyen a través de instituciones educativas, políticas y culturales, y el lugar ocupado en ellas, junto con su identidad profesional que establece el status y prestigio con que cuenta el sujeto, son aspectos que diferencian tangencialmente el ‘ser adulto mayor’.

Sin embargo, comparten el pertenecer al mismo grupo etéreo, que les permite compartir cierto contexto histórico y social con personas en un estadio vital similar. Por lo tanto, estas personas requieren participar en grupos de integración para comunicarse, divertirse y disfrutar el tiempo libre del que disponen.

4.1. LA COMUNICACIÓN ENTRE ADULTOS MAYORES

Se oyen sus voces y sus risas, ellos contagian su ternura y sencillez al comunicarse; el entorno entonces les exige ser más precisos y coherentes en la mayoría de las interacciones sociales en las cuales están inmersos; en ocasiones, son ignorados tanto por sus propias familias, como por los políticos de turno y la misma sociedad que notifica que las personas a los 60 años son viejas, achacosas y aburridas. Lo que se observa, es prueba fehaciente de que esto no es así, lo que falta son miradas más comprensivas, una postura distinta hacia lo que puede realizar en la práctica un adulto mayor y que sea coherente la respuesta de las entidades territoriales frente a la formulación en la política pública que los protegen y benefician.

Como ya se aclaró, comunicación es referirse a un proceso de compartir o intercambiar información. En el tema que nos interesa, se deben nombrar algunas particularidades que se presentarán, así como algunas características relevantes del contexto en el que interactúan.

Prieto Castillo (1990) considera tener los siguientes elementos comunicacionales:

Formación social: Dentro de ella es posible analizar y entender la manera como se consolidan las tradiciones, formas de valorar, enfrentar la realidad y formas de relacionarse. En ella se inscribe todo el proceso comunicativo.

La formación social es entonces, el contexto, el cual determina las particularidades de la comunicación que se genera entre los participantes. Este elemento se consolida en la interacción de los adultos mayores que expresan sus propios lenguajes, reglamentos e intereses. Al tener en cuenta este aspecto es posible entender mejor los propósitos y las formas de interacción que utilizan los integrantes de un grupo de adultos mayores.

El marco de referencia: Está constituido por la vida cotidiana. Abarca las relaciones sociales (lazos de solidaridad). Es lo que la población hace, piensa, espera, cree, recuerda, sueña, cada día. En el adulto mayor, en particular, se evidencian estas interacciones comunicativas, en la forma como se comporta en las reuniones periódicas, siendo parte de su rutina programada.

Códigos: Son conjunto de normas sociales que permiten la comunicación en grupos y entre grupos de una determinada formación social. Hay códigos para la elaboración del mensaje verbal, y hay códigos conductuales referentes al lenguaje no verbal. Estos códigos condicionan el comportamiento de los miembros del grupo al cual pertenece, en cierta situación social.

Los códigos son vividos en general sin una crítica, son aceptados como el fundamento de la vida diaria y se manifiestan en conductas, creencias y expectativas cotidianas; conforman la manera cómo las personas se expresan y se comportan en un grupo; entenderlos significa conocer los parámetros que rigen la comunicación grupal y que por lo tanto, determinan lo que se considera adecuado e inadecuado, en cuanto a expresiones y actitudes.

El mensaje emitido a su vez, se encuentra conformado por símbolos auditivos, visuales, olfativos, entre otros, que constituyen un código que el receptor debe ser capaz de percibir adecuadamente. En ese sentido, pueden reconocerse diversos tipos de comunicación verbal, no verbal y para-verbal; sin embargo, resalta la posibilidad de que estos códigos sean incomprensibles para unos y otros.

Por lo tanto, los cambios sensoriales manifestados en el adulto mayor, en cuanto a la audición, la visión, el olfato, el gusto, el habla, el tacto, cambios musculares y óseos que interfieren en su desplazamiento, tienen un alto potencial de incidencia e influencia en la calidad de la comunicación.

Fase de emisión: El acto de emitir no se refiere sólo a hablar o escribir un mensaje. Una persona por el hecho de existir, está ofreciendo signos a los demás por medio de sus gestos, su vestimenta, su manera de caminar, sus objetos y los espacios que lo rodean. La fase de emisión es permanente y sólo adquiere sentido si se le analiza desde el punto de vista cultural. Emitir significa ofrecer información social y cultural permanente.

Esto quiere decir que en un grupo de adultos mayores coexisten múltiples procesos permanentes de emisión de mensajes tanto directos al hablar, leer, dar una razón; como indirectos miradas, atuendos, actitudes, y que permite analizarlos como grupo étéreo.

Según Prieto Castillo (1990) el emisor tiene poder para:

- Determinar el modo de interpretación y valoración de personas, objetos y situaciones.
- Controlar los mecanismos de difusión de los mensajes.
- Controlar que los signos tengan un solo significado posible.
- Rechazar, ridiculizar, distorsionar a sus opositores o a quienes dan versiones distintas.

El adulto mayor cuando interactúa en grupo, se comunica no solo a través de mensajes directos, desde lo verbal; sino también con mensajes indirectos, aquello que no dice, sin embargo, se percibe la intención y la influencia que ejerce sobre los otros.

Fase de percepción: Percibir es la capacidad de recoger la información necesaria para responder eficazmente al propio entorno y de extraer información de la realidad para orientar la propia conducta. En el adulto mayor, estas percepciones están condicionadas por la formación social, los códigos, los marcos de referencia y las particularidades de la población que los componen.

Medios: Son los instrumentos a través de los cuales transmite un mensaje a un receptor. Como se mencionaba anteriormente, estos medios pueden ser directos o indirectos. Actualmente la tecnología de los medios como Internet, telecomunicaciones, radio y televisión, han logrado llegar a la población de adulto mayor, transformando su rutina y permitiéndole acercarse a la familia cercana y lejana y a la sociedad en general.

Mensaje: Es un conjunto de signos que a partir de códigos conocidos por el emisor y el receptor, llevan a este último una determinada información, a partir de la cual se toman decisiones, se adoptan posturas y se eligen conductas. Generalmente, se observa la brecha comunicacional que existe entre el adulto mayor y otras generaciones, evidenciado en la poca comprensión de ciertos mensajes que utilizan lenguajes poco accesibles para ellos y que el entorno hace difícil su interpretación y así mismo su retroalimentación.

Referente: Es de lo que se habla, es el tema central del mensaje. El conocimiento que tenga el emisor sobre un tema específico puede mejorar el mensaje, puesto que profundiza en él con seguridad, proyectando confianza y credibilidad; o por el contrario, lo afecta, distorsionando las ideas y pensamientos sobre el referente. Remitiéndonos al adulto mayor, cuando se comunica en grupo, expresa con frecuencia mensajes descontextualizados, sin sentido, con cierta obstinación y resistencia ante temas no aceptados por su condición social, política, moral y religiosa.

En el futuro, seremos viejos, unos antes que otros, y necesitamos de prácticas nuevas que nos permitan seguir siendo activos, comunicativos con el cuerpo, los gestos, el movimiento y la mente en consonancia permanente. Lo que sucede antes, durante y después de la clase de gimnasia es motivo de análisis comunicativo por esta tesis de grado, que pretende demostrar que el cuerpo y la mente son consonancias del espíritu del ser humano, pues no importa la edad, la vejez o la condición. Así como el joven reside en nuestra memoria, es necesario re-crear una nueva conciencia de la importancia que representa la comunicación en la vejez.

4.2. LA INTERACCION COMUNICATIVA EN GRUPO

Hay alguien tan inteligente que aprende de la experiencia de los demás.

Voltaire

Todos los lunes, miércoles y viernes, a las 4: 45 p.m., se oye la algarabía en las escaleras que conducen a la clase de gimnasia de la Unidad de Servicios, podría creerse que es un grupo de niños y niñas saliendo a recreo; sin embargo, las voces, las pisadas y los gestos que se asoman son de adultas mayores que llenan de imágenes, los fríos muros de la institución, 30 mujeres pasan por el frente y se dirigen a su clase de gimnasia, muy animadas y con ganas de vivir un día más de encuentro y deleite.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (1992): “un grupo es un conjunto de personas, que en beneficio de sus propios intereses, influyen en una organización, esfera o actividad social.”

Desde la perspectiva del trabajo social, un grupo puede ser definido como: “un conjunto de personas que interactúan entre sí, que tienen intereses similares y por ende desarrollan objetivos en común, los cuales se encuentran directamente relacionados con la satisfacción de sus necesidades. Estos objetivos incluyen también, los intereses u objetivos individuales de los miembros del grupo y se orientan hacia la estructura grupal” (Universidad Católica de Temuco, 2002).

La Política Pública Nacional de envejecimiento y vejez en Colombia (2007) considera que los entornos pueden ser espacios sociales, ambientales, culturales físicos, públicos y privados. De otro lado, La Organización Panamericana de la Salud (1996) afirma que los entornos saludables, son escenarios locales donde comparativamente, las condiciones de vida y el estado de salud son favorables en términos de oportunidades para el desarrollo individual y colectivo, de los diversos grupos que integran la sociedad.

Entonces, un grupo de Adulto Mayor puede ser definido como un conjunto de personas de Tercera Edad, que tienen intereses en común, y que se reúnen con el objetivo de crear un espacio de recreación y de ayuda mutua, comparten sus experiencias de vida, para encontrar un espacio de afecto y de cariño, que algunas veces no encuentran en su familia y amistades; también se reúnen para recrearse, viajar, hacer talleres de manualidades, cursos de gimnasia, entre otros, lo que les facilita sentirse útiles, mantenerse activos desde lo físico, mental y psicológico. Los grupos en los adultos mayores se organizan siguiendo una serie de factores: sexo, nivel de educación, tradición cultural o lugar de nacimiento, pasado individual de cada persona, contexto social, nivel económico, lugar de residencia, estado físico y estado mental. Se podría decir que estas actividades grupales con el adulto mayor, son un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar y motivar el actuar de cada uno,

respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social; además les permite sentirse escuchados, valorados, reforzar su identidad y potenciar nuevos estilos de vida.

En los programas dirigidos al adulto mayor, se viven toda una gama de interacciones comunicativas: como la conversación, el diálogo, los consejos, las expresiones afectivas, los chismes, los rumores, las ironías, los sarcasmos, la cantaleta, entre otras. Y entre las formas de comunicación no verbal, tan importantes como las verbales: posturas, movimientos corporales, contactos, gestos, ademanes, miradas, indumentaria, maneras de interactuar con los otros, los espacios compartidos y dentro de estos el mismo entorno.

Las formas de interacción comunicativa que se generan entre los adultos mayores, corresponde a comportamientos de naturalidad en su lenguaje no verbal como la distancia y orientación corporal con relación a los compañeros de su misma edad; los movimientos corporales desinhibidos y espontáneos, el contacto visual atento, interesado y filial; la expresión facial amable, cálida y afectiva; el contacto corporal de camaradería y cercanía. Estas conductas son congruentes con su expresión verbal siendo complementarias en todo momento, utilizando frases emotivas y lenguaje coloquial.

En el adulto mayor se puede observar un uso de lenguaje no verbal menos explícito, puesto que con frecuencia asumen una postura rígida, acompañada de orientación lateral del cuerpo, predomina una distancia interpersonal con retraimiento, timidez, aislamiento y recato, lo que en ocasiones se puede interpretar como poco deseo de interactuar en grupo. En otras instancias prevalece un lenguaje no verbal que coincide con sus condiciones emocionales de la edad, significando ternura, respeto, prudencia, comprensión y solidaridad.

Las clases de gimnasia dirigidas al adulto mayor es la excusa perfecta para interactuar en grupo y poder demostrar que la vida es movimiento, que los años son símbolo de experiencia y que el cuerpo da posibilidades de narrar, contar y describir el estado del alma y la juventud del espíritu. La lucidez de los gestos antecede la repetición continua y reiterada de la actividad física. Lo que la mente quiere demostrar al cuerpo es que la juventud se lleva en el alma, aunque se evidencia lo contrario en estos abuelos gimnastas o mejor aún gimnastas mayores.

“En los últimos años, se está hablando de la actividad física para las personas mayores como un fenómeno natural” (Pont Geis, 2006, p. 56). Desde las entidades públicas y privadas, se están promocionando una serie de campañas para sensibilizar a la sociedad de los beneficios que aporta la práctica de una actividad física dirigida.

Cuando una persona mayor realiza gimnasia, siente unos beneficios en su cuerpo, que lo hace sentir más ágil, va descubriendo sensaciones y formas de movimiento totalmente olvidadas. Mejora sus relaciones con el entorno, puesto que no le son tan necesarios los medicamentos para el insomnio, fatiga y depresión. Otro factor relevante a tener en cuenta, es que luego de la jubilación, se dispone de más tiempo, por ello, en su tiempo libre, tiene más oportunidades de incluir nuevas actividades.

Actualmente, en casi todos los centros, asociaciones, hogares geriátricos, residencias, gimnasios, clubes, centros deportivos, entre otras entidades, se ofrecen actividades como medio para cuidar su aspecto físico, socializar y recrearse. Los ejercicios más recomendados para los adultos son: la gimnasia suave, yoga, ejercicios estáticos o en movimiento, ejercicio con desplazamiento, estiramiento, relajación, aeróbicos suaves, resistencia, hidroaeróbicos, caminatas y levantamiento de pesas livianas.

La mayoría de las personas percibe a los adultos mayores desde el déficit y de lo que no pueden hacer, esto no excluye al profesor encargado de esta tarea; siendo él, quien lidera el ejercicio y tiene formación académica es responsable de lograr una dirección, acompañamiento e interacción comunicativa permanente, basadas en sus competencias, habilidades y destrezas, debe ejecutar actividades físicas, teniendo presente la dificultad, la resistencia y la exigencia correspondiente al grupo etéreo que dirige.

Los estudios más recientes (ICA, 1996, 1998) muestran que el profesor exitoso tiene las siguientes características personales:

Se auto-percibe como agente de cambio y da ejemplo, actúa con inteligencia y emoción, cree en la gente, es sensible a los otros, es un aprendiz de la vida, es auto-reflexivo, sabe manejar la complejidad, la ambigüedad y la incertidumbre, es visionario, se guía por valores definidos y conscientes. Demuestra equilibrio físico, psíquico, social y espiritual.

El profesor en su ejercicio profesional, debe tener unas características y siempre debe estar dispuesto a disfrutar de su trabajo, desear sinceramente a ayudar a los otros, comunicarse claramente, ser conciso, congruente y natural, utilizar niveles de energía apropiados para estimular entusiasmo y compromiso. Escuchar y aprender de los demás, siendo la persona que otros buscan para orientar y aconsejar. Asumir un liderazgo, sabiendo cuándo ejercer papeles protagónicos y cuándo no hacerlo. Mostrar conocimiento de los programas que dirige.

Por consiguiente, el profesor cumple dos funciones paralelas: una como profesional de la actividad física, capacitado para la enseñanza, con una base sólida de conocimientos teóricos y prácticos y capaz de transmitirlos de la mejor manera posible; y la otra, una función, más orientadora, más humana, ya no sólo como profesor, sino como persona, amiga capaz de dirigir, orientar y organizar el grupo. “Es el responsable de que los asistentes a sus sesiones se integren, relacionen y comuniquen. Es el encargado de

crear un clima de armonía y amistad y un ambiente agradable, para que no sólo asistan a sus clases con objeto de realizar actividad física, sino también para relacionarse” (Pont Geis, 2006, p. 77).

5. POLÍTICA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez está dirigida a toda la población residente en Colombia y en especial, a los mayores de 60 años. Con énfasis en aquellos en condiciones de vulnerabilidad social, económica y de género. Teniendo presente el lineamiento por ciclo de vida. Es una Política Pública, de Estado, concertada, que articula a todos los estamentos del gobierno y la sociedad civil en un propósito común: visibilizar e intervenir la situación del envejecimiento y la vejez en el periodo 2007-2019.

Reconoce:

- La heterogeneidad del país, las condiciones de desarrollo social, la pluralidad étnica y las diferencias de género, así como la diversidad cultural y territorial.
- A la familia como la unidad básica de la sociedad, que desempeña una función fundamental en el desarrollo social y que como tal, debe ser fortalecida, prestándose atención a los derechos, las capacidades y vulnerabilidades y obligaciones de sus integrantes, en torno a la autoprotección y a la de sus miembros, en especial a la de sus personas mayores.
- Las necesidades de promover la garantía, realización, restitución y la protección de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales para todos; promover el ejercicio efectivo de los derechos y el cumplimiento de las obligaciones en todos los niveles de la sociedad; promover la igualdad y la equidad entre hombres y mujeres y proteger los derechos de las personas mayores.
- La necesidad de crear entornos económico, político, social, cultural, espiritual y jurídico, favorables para mejorar las condiciones de vida y lograr un mayor grado de bienestar de la población, garantizando un envejecimiento activo.
- La necesidad de asumir la promoción del envejecimiento activo o exitoso como estrategia con visión de largo plazo y trabajar en una política renovadora y enriquecedora de extensión del ciclo vital, es decir, trascender la visión del envejecimiento como problema.
- Las limitaciones del Sistema Integral de Información del país para evidenciar la situación de envejecimiento y vejez y la necesidad de desarrollar un sistema de información sobre envejecimiento de la población integrado al SIISPRO (Sistema integral de información de la Protección social). Reconoce la necesidad de generar indicadores sobre la situación de la vejez y el envejecimiento en el país para apoyar la gestión de políticas públicas.

- La necesidad de poner en la agenda pública la vejez y el envejecimiento como temas prioritarios para la gestión pública y privada, de la cooperación técnica internacional, de las ONG, de la sociedad civil y de todos los estamentos del Estado.

- La necesidad de fomentar y consolidar organizaciones, redes de apoyo y redes de protección social formales e informales, que generen tejido social, así como dinámicas para el ejercicio de los derechos y la transformación del imaginario de la vejez.

- La Atención Primaria en Salud como una estrategia pertinente, altamente eficiente y eficaz, para garantizar condiciones de acceso, oportunidad, calidad y longitudinalidad en la prestación de servicios de Salud.

RETOS DE LA POLÍTICA

- El envejecimiento demográfico
- El envejecimiento femenino
- La enfermedad, la discapacidad, la dependencia y la calidad de vida de las personas mayores.
- Superar las condiciones de exclusión social
- El imaginario cultural adverso y las representaciones sociales discriminatorias del envejecimiento y la vejez.
- Erradicación del hambre y de la pobreza extrema en la población de persona mayor, en condiciones de vulnerabilidad.

PRINCIPIOS DE LA POLÍTICA

Universalidad: La política Nacional de Envejecimiento y vejez está dirigida a toda la población.

Equidad: La Política Nacional se aplicará a toda la población, sin distinción de sexo, grupo étnico, condición social. El término equidad proviene de la palabra en latín “aéquitas”, el que se deriva de “aequus” que se traduce al español como igual.

Dignidad: Es el respeto al que se hace acreedor todo ser humano. La población es digna en sí misma, no por su utilidad, ni por su capacidad, ni por su productividad, ni por la percepción de los demás.

Solidaridad intergeneracional: Hace Referencia al apoyo que se da entre las generaciones con el propósito de protegerse entre si, grupos de la población. Se mueve en el espacio de la justicia social y exige reciprocidad. Promueve las interrelaciones entre personas mayores, jóvenes, niños, favoreciendo

un trato digno, respetuoso, y una imagen positiva de la vejez. Es la determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien de todos y de cada uno, para que todos seamos responsables de todos.

· **Justicia Social Distributiva:** Hace referencia a los máximos beneficios al mayor número de personas, beneficiando a los que tienen menos ventajas.

Participación social: Es un derecho humano universal, “Se entiende la participación social como una forma de influir sobre las decisiones que se toman y de mejorar la calidad de las mismas” son también las acciones individuales y colectivas que pretenden promover y lograr transformaciones sociales, realizadas por las personas mayores a nivel individual y colectivo. Estas acciones en diferentes campos de interés.

Enfoque diferencial: Hace referencia a la orientación de la política, con acciones afirmativas hacia un grupo especial de población que requiere especial atención con el propósito de eliminar las desigualdades sociales.

OBJETIVOS GENERALES

Incidir de manera activa, a nivel intersectorial y territorial sobre las condiciones de desarrollo social, económico y cultural de los individuos, la familia y la sociedad, como medio para propiciar que los viejos de hoy y del futuro alcancen una vejez digna, saludable e integrada, dentro del marco de la promoción, prevención y restitución de los derechos humanos.

Crear condiciones para el envejecimiento de la población, entendido como el derecho de toda la población a una vida digna, larga y saludable, reconociendo la trascendencia de la corresponsabilidad individual, familiar y social en este proceso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover, desarrollar y garantizar los derechos humanos, sociales, económicos y culturales de las personas mayores y crear condiciones que garanticen su seguridad económica, satisfagan las necesidades fundamentales y mejoren su calidad de vida.
- Garantizar condiciones de protección social integral para la población adulta mayor.
- Promover un envejecimiento activo que garantice condiciones de autonomía, integración, seguridad y participación efectiva de la población en todo su ciclo de vida.
- Movilizar, coordinar y articular las acciones intersectoriales en torno a la Protección Social Integral de las personas mayores y a la garantía de una vida digna.

- Promover un país incluyente, solidario y equitativo para todas las personas mayores con especial énfasis en extrema pobreza y alta vulnerabilidad social.

5. METODOLOGIA

Se realizó una investigación de tipo descriptivo, que permitió la observación de un grupo específico en clases de gimnasia, con el propósito de describir, caracterizar, interpretar y analizar los comportamientos comunicativos de cada una de las asistentes con el profesor y viceversa.

La población seleccionada como ya se definió anteriormente, estaba conformada por un grupo de 30 mujeres adultas mayores, que asisten a una clase de gimnasia los lunes, miércoles y viernes de 5:00 a 6:00 p.m. en un gimnasio del municipio de Rionegro, del departamento de Antioquia, Colombia.

La caracterización de las formas de interacción comunicativa, se llevó a cabo mediante técnicas de observación, en un trabajo de campo para el cual se diseñó un formato donde se registraban los comportamientos comunicativos verbales, no verbales y para-verbales de las integrantes de la población del estudio.

Se diseñó una encuesta para observar los comportamientos comunicativos de cada una de las asistentes y del profesor, teniendo en cuenta sus roles en los contextos familiar y social. El análisis de los resultados sirvió como base para proponer pautas de la comunicación intergrupal y en la socialización de los integrantes.

La siguiente es entonces la descripción conceptual de las técnicas de investigación que se emplearon durante la recolección de datos con el grupo.

- **Sesiones de observación del grupo**

La observación fue la técnica que permitió determinar, en medio de sus actividades físicas, aspectos relevantes de sus procesos comunicativos sin interrumpir la actividad. Para que fuera efectiva, se requirió contar con una planeación previa a su realización, de manera que se aclararan muy bien los aspectos a observar y el objetivo del análisis.

En el momento de realizarse la observación fue necesario un acercamiento previo para lograr que las personas no se sintieran intimidadas por la presencia del observador ni por los medios de registro como la cámara fotográfica y libreta de notas. En este caso, el contacto previo con el grupo facilitó los trámites y la familiarización de ellos con el observador.

- **Ficha de evaluación comunicativa**

Para la aplicación de esta técnica, se asistió a cinco sesiones del grupo durante las rutinas de gimnasia. La investigación se limitó a tomar nota de los hechos, mensajes y procesos más relevantes de cada asistente. Los resultados de esta técnica se convirtieron en factores claves para confrontar los resultados de otras técnicas como la Encuesta y las Entrevistas. Ver anexo A.

- **Encuesta de comunicación**

Diseñada para identificar los comportamientos comunicativos en las relaciones interpersonales dentro del grupo. Ver anexo B.

- **Entrevistas**

Previo a estas, se elaboró una “guía” como herramienta de trabajo en la ordenación de los temas de la conversación. No fue un protocolo estructurado de preguntas, sino más bien una lista de formas de la comunicación verbal, no verbal y para-verbal, que permitiera organizar los temas incluidos en las preguntas.

El inicio de la entrevista incluyó preguntas generales, sin forzar temas privados de cada participante. Se procuró crear un ambiente favorable permitiendo que el entrevistado respondiera de manera abierta y espontánea.

- **Taller socialización**

Dicha actividad se incluyó en un lugar diferente al habitual de las sesiones de clase. Un espacio confortable que logrará facilitar el dialogo y la comunicación con las demás personas de grupo.

A cada persona se le solicitó responder un cuestionario, en donde cada una seleccionó la pregunta más significativa con su respectiva respuesta. Luego, dicha pregunta se socializó, permitiendo a cada uno de los entrevistados compartieran aspectos íntimos y muy privados de su vida, totalmente desconocidos por el grupo.

La actividad concluyó con un momento de reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron en la actividad?
- ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?
- ¿Tenían conocimiento de las experiencias de sus compañeras?
- ¿Qué les permitió conocer más sobre sus vidas?
- ¿Cómo grupo, habían tenido esta experiencia antes?
- ¿Quisieran tener esta experiencia de nuevo? Y ¿por qué?

- ¿Durante el tiempo de asistir a las clases de gimnasia, tuvieron una experiencia similar?

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

El programa planeado para la actividad física con los adultos mayores es desarrollado de acuerdo con los lineamientos generados por la Unidad de Servicios Oriente COMFENALCO Antioquia, que aunque obedece a dar respuesta a la población asistente, concretado en beneficios físicos, atención e integración, y cumple con los principios de corresponsabilidad social de la política pública sobre la vejez; sin embargo las formas de interacción comunicativa del profesor con las participantes no corresponde al manejo de la comunicación interpersonal para que el impacto no sea sólo en el estado físico de las adultas mayores, sino en establecer interacciones comunicativas efectivas entre ellas y el profesor.

Las instalaciones del espacio para un gimnasio que atiende la población adulta mayor, en la Unidad de Servicios de Oriente en el Municipio Rionegro Antioquia, es un espacio amplio, iluminado, ventilado, dotado de equipos para trabajo cardiovascular y muscular, colchonetas, balones, equipo de sonido, espejos, baños, entre otros; no obstante, el gimnasio está ubicado en un cuarto piso, sin ascensor, lo que dificulta su acceso al grupo de adultas mayores.

Por otro lado, las actividades realizadas no se ajustan a las características físicas de este grupo y su planeación carece de la especificidad de acuerdo con las exigencias, fortalezas y debilidades de las asistentes.

Los adultos mayores interactúan de una forma más integrada y social cuando cambian de contexto físico; es decir, cuando se pasa a un entorno social, como fue el espacio elegido para la práctica de socialización. Conviene resaltar entonces, la diferencia del comportamiento verbal y no verbal del grupo durante la socialización de las respuestas a la ficha comunicativa, puesto que las participantes expresaron gran interés en comunicarse y transmitir sus experiencias, vivencias y realidades como grupo constante, hasta el punto, de que solo ahí, en esos momentos, pudieron reconocerse una a la otra, desde las diferencias, estados civiles, historias laborales, enfermedades, además de compartir anécdotas entretenidas.

Las participantes demostraron en forma individual como colectiva, por primera vez y en muchos años, su fortaleza grupal y su empatía hacia sus compañeras, el reconocimiento que le tienen al programa y a la entidad que lo ofrece. En ningún momento, surgieron comentarios desfavorables sobre el profesor o de ellas mismas, primando el respeto y la cordialidad.

A continuación se hará un análisis detallado del comportamiento comunicativo de las participantes del trabajo de investigación, profesor y grupo de adultas mayores.

6.1. INTERPRETACION COMUNICATIVA DEL PROFESOR

SITUACIÓN: Clase de gimnasia

TIEMPO LABORAL CON EL GRUPO: 14 años

FECHA: Febrero de 2009

- **Estilo Comunicativo No Verbal**

Durante la clase de gimnasia con el grupo de adultas mayores, se observó al profesor, quien manifestó los siguientes comportamientos: su postura corporal suele ser rígida, con inclinación lateral notable; el levantamiento del mentón, los movimientos corporales y la mirada de reojo, lo ratifican.

En algunos momentos, asume una postura corporal más natural, orientando su cuerpo de manera frontal, con gestos armónicos y congruentes con la expresión verbal, en situaciones de instrucción a la hora del cambio en la modalidad de ejercicio.

Con frecuencia, cruza los brazos asumiendo una posición cerrada del cuerpo, esto se puede observar como barrera, evitando que se genere una interacción comunicativa con las participantes.

Sonríe muy poco y en ocasiones sólo esboza la sonrisa, sin llegar a separar los labios, proyectando seriedad y su actitud superior ante los demás.

Esporádicamente, establece contacto visual y cuando lo hace, evade rápidamente la mirada, lo que se puede interpretar es la falta de interés para socializar con el grupo. En este aspecto se nota el autocontrol en sus gestos, dando cuenta de que su rol es solo para dar una instrucción, aspecto que genera cierta barrera comunicativa con el grupo.

En caso de que una de las adultas no coordine el movimiento de su cuerpo al realizar cierto tipo de ejercicio, parece ignorarlo, puesto que no le presta atención, ni la orienta de manera adecuada para que corrija la forma de hacer la rutina física; por el contrario, alguna de las compañeras del grupo sí interviene en la corrección, de todas maneras, el profesor tampoco se involucra para aclarar o enfatizar la importancia de hacer el ejercicio de manera adecuada y evitar una lesión física a alguna de ellas.

Todos estos aspectos de su comunicación “No Verbal”, lo proyectan como una persona distante, centrada en llevar a cabo las actividades de la gimnasia, cumpliendo su rol de profesor.

- **Estilo Comunicativo Verbal**

Durante las instrucciones verbales dirigidas al grupo sobre la forma de realizar los ejercicios, se observó la expresión del profesor la cual es coherente y clara; el conocimiento del tema y dominio de la actividad lo proyectan como una persona segura y en ciertas ocasiones esta misma característica hace que se perciba como una persona altiva.

Una vez más se corrobora que su estilo comunicativo no es adecuado para generar interacciones comunicativas efectivas.

Omite dar explicaciones sobre el cambio de actividad e informar sobre el efecto del ejercicio en las personas; esta actitud hacia los asistentes influye en ellos, hasta el punto ignorarlo, aparentemente, razón por la cual no le solicitan ayuda o asesoría.

Su pronunciación es adecuada acompañada de una buena vocalización, siendo enfático en el manejo de la intensidad de su voz cuando expresa conceptos clave; esto es el resultado del conocimiento y dominio del tema del ejercicio físico.

Cuando se dirige a una persona en especial, no la llama por su nombre sino que inmediatamente sugiere la instrucción de una manera concisa y parca.

Evidencia un estilo comunicativo acorde con una persona segura y ubicada en su rol de profesor. Cuando interviene en clase, su tono de voz es acorde con su género y edad, la intensidad de su voz es fuerte y firme, convocando la atención del grupo, actitud propia de un profesor.

Visto todo lo anterior, parece indicar que su trabajo se ha vuelto rutinario, situación que genera mecanización de las actividades sin ser divertidas para el grupo.

Todos estos aspectos de su comunicación "Verbal", lo proyectan como una persona distante, centrada solo en su rol de profesor.

6.2. INTERPRETACION COMUNICATIVA ADULTAS MAYORES

SITUACIÓN: Clase de gimnasia

PERMANENCIA EN EL GRUPO: entre 10 y 14 años

FECHA: Febrero de 2009

- **Estilo Comunicativo No Verbal**

La mayoría de las mujeres adultas mayores que asisten a la clase de gimnasia, suelen asumir una postura corporal rígida y orientación lateral del cuerpo con relación al grupo; con frecuencia, algunas de ellas bajan la cabeza, queriendo esconder su cara, al realizar ciertos movimientos corporales, ratificando su distanciamiento y rigidez física.

En ocasiones, se perciben más naturales, orientando su cuerpo de manera frontal cuando se dirigen a una persona en particular, expresando gestos faciales solidarios y coherentes, acompañado de contacto corporal leve y sutil.

Las participantes en general, asumen una posición abierta, esto se puede corroborar observando la separación de piernas y brazos cuando están hablando frente a otra compañera. Dos de ellas, mantuvieron los brazos y las piernas cruzadas, mientras conversaban, esto una vez más afirma la posición cerrada ante la comunicación no verbal.

Sonríen muy poco, manifiestan cierta timidez y ensimismamiento; esporádicamente establecen contacto visual; no obstante, cuando logran hacer contacto visual, al instante evaden la mirada, aparentemente no están interesadas en socializar con el grupo, aspecto que puede generar cierta barrera comunicativa con sus compañeras.

Dentro del grupo, las más jóvenes son más naturales y asumen una orientación frontal del cuerpo con relación a las compañeras de su misma edad; con frecuencia sus movimientos corporales amplios lo ratifican cuando se dirigen a una persona en particular, expresando gestos faciales solidarios y coherentes, como el contacto corporal amable y cálido.

Sonríen de manera abierta y hasta pueden llegar a expresar risas sonoras y fuertes, expresando simpatía y espontaneidad; esto se confirma porque establecen contacto visual de manera interesada, lo que indica gran interés en socializar con el grupo, aspecto que genera empatía, compañerismo y armonía.

- **Estilo Comunicativo Verbal**

Durante la práctica, muy pocas de las adultas mayores se expresan a nivel verbal con el grupo y cuando lo hacen, es de manera parca y muy concisa. Utilizan un lenguaje respetuoso, sin embargo son distantes, lo que demuestra la necesidad de establecer relaciones interpersonales más cercanas para lograr una verdadera socialización e integración.

Manejan un buen nivel de vocabulario de acuerdo con las personas de la región. Con frecuencia utilizan palabras en diminutivo, exteriorizando cierta ternura en su lenguaje.

El tono de voz está de acuerdo con su género y edad; así mismo, cuando se comunican entre ellas la intensidad de voz es de moderada a suave, evitando llamar la atención del profesor e interferir en el curso de la clase. Su estilo comunicativo es acorde con los aspectos característicos de su edad.

En general, intervienen muy poco en clase, toda la atención está centrada en el profesor y en realizar los ejercicios de forma mecánica y rutinaria.

7. CONCLUSIONES

Tanto en los países desarrollados como en los que están en vía de desarrollo existe una tendencia a aumentar la expectativa de vida al nacer y a que tengamos cada vez más personas mayores de 60 años de edad. A lo largo del tiempo se evidencia un aumento progresivo de la población, especialmente del grupo de adultos mayores, lo que representa para el país un desafío en cuanto a políticas sociales y recursos se refiere. Tal situación evidencia que la población adulta mayor está entrando en una etapa de transición plena, que se expresa en un descenso mas acelerado de la fecundidad que de la mortalidad; destacándose el hecho que las personas experimentan mayores esperanzas de vida y se incrementa el número de personas de 65 y más años.

A pesar de que en Colombia existen programas dirigidos al adulto mayor que se encargan de ofrecer servicios en educación, promoción de la salud, vivienda digna, recreación, turismo y cultura, cuyo propósito es mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional, se pudo indagar que la política pública sobre la atención integral del envejecimiento y la vejez es un instrumento que ayuda a la cohesión social, cuyo objetivo es el mejoramiento de la calidad de vida, que debe responder con resultados concretos a las necesidades de este grupo poblacional, generando impacto en la sociedad en general; sin embargo, no contiene un capítulo dirigido a diagnosticar, caracterizar, entender y mejorar la comunicación interpersonal de esta población.

La atención a las personas adultas mayores requiere la participación de todos los sectores de la sociedad, ya que este creciente grupo poblacional no pertenece al Gobierno Nacional, Municipal o Local, tampoco a un partido o agrupación civil; por ello, todos tenemos la obligación de tomar conciencia y asumir la atención y satisfacer sus necesidades a través de la promoción de la igualdad de oportunidades para permitir el acceso a la salud, a la vivienda digna, al empleo, a la educación, a la recreación y a la cultura. En este sentido, se deben crear programas no sólo dirigidos al bienestar y mejorar su calida de vida, sino a incrementar la integración social mediante programas específicos de comunicación interpersonal para mejorar y mantener las relaciones con su entorno más cercano.

Se puede concluir que el grupo ha tenido una permanencia significativa en el tiempo, que demuestra su interés por la actividad; las pocas faltas de asistencia, así lo corroboran. Por la continuidad y frecuencia del grupo y su poca rotación del mismo, se podría esperar una mayor integración social y mejores interacciones comunicativas.

Se comprobó que se generan mejores relaciones interpersonales y mayor integración entre las adultas más jóvenes (de 45 a 55 años) que entre las mayores (de 60 a 75 años).

En las entrevistas personales, las integrantes del grupo evidenciaron gran interés en comunicar, expresar, contar, transmitir experiencias, vivencias y realidades.

El grupo, en forma individual y colectiva, dejó ver su fortaleza grupal y su sensibilidad personal, además del reconocimiento por el programa y la entidad que lo realiza. En ningún momento, surgieron comentarios desfavorables o enfrentamientos entre las integrantes.

La falta de interés del profesor por establecer interacciones comunicativas con las participantes, ha propiciado un ambiente rutinario donde no existe la espontaneidad y cercanía que inhibe tener relaciones interpersonales entre las participantes y el profesor.

En el proceso de elaboración de este trabajo, se generaron grandes interrogantes sobre la necesidad de incluir en la política pública para el adulto mayor, modelos de formación y capacitación en el tema de la comunicación interpersonal del y con en el adulto mayor, puesto que solo se ha hecho énfasis en el diagnóstico de la situación del adulto mayor de una manera global y en satisfacer sus necesidades básicas.

Los resultados de esta investigación, permitieron validar el planteamiento del objetivo general: “caracterizar las formas de interacción comunicativa entre un profesor y un grupo de adultas mayores con el fin de corroborar si dichas actividades facilitan una mayor socialización e integración entre los asistentes”. Se pudo observar que las clases de gimnasia son rutinarias y solo responden a mantener el estado físico de las participantes, omitiendo en la planeación el manejo de la comunicación interpersonal con el grupo.

De todas maneras, teniendo todas estas condiciones definidas para lograr una atención integral al adulto mayor, nos lleva a concluir que aún no existe una conciencia colectiva y estatal para orientar y atender a la población del adulto mayor en la comunicación interpersonal, con la comunicación y para la comunicación que genere mejores formas de interacción comunicativa entre ellos y con ellos.

Con base en todo lo anterior, se propone diseñar una cartilla dirigida a todas las personas encargadas de atender y dirigir la población adulta mayor.

8. RECOMENDACIONES

Es fundamental que todo programa dirigido al adulto mayor, además de ofrecer proyectos de promoción y prevención de la salud, educación, recreación, turismo y cultura que aporten a mejorar la calidad de vida, se incluya, el manejo de la comunicación interpersonal del adulto mayor, en sus diversos niveles: verbal, no verbal y para verbal, como eje transversal para desarrollar todas aquellas actividades físicas, sociales, recreativas y culturales incluidas en estos programas.

De acuerdo con los datos de crecimiento de la población del adulto mayor en Colombia y en el mundo, es inminente que la atención a esta población sea realmente integral, que se amplíe la oferta a otros proyectos en diferentes contextos como: asesoría en creación de empresa, en soluciones de vivienda, en formación universitaria, voluntariado en servicio y apoyo social. Al mismo tiempo, incluir la asesoría y tutoría a la inversa de adultos a jóvenes y de jóvenes a adultos, de abuelos a nietos y de nietos a abuelos, puesto que es valioso rescatar la experiencia de esta población para aportar capacidad intelectual y voluntad de servicio en diferentes profesiones y oficios de la sociedad en general.

Las directivas de estas unidades de servicios que ofrecen programas al adulto mayor deberían establecer sesiones de auditoría interna a las actividades realizadas por los profesores, para verificar el manejo adecuado, no sólo de la técnica empleada y del cumplimiento a cabalidad de las funciones, sino de verificar las formas de interacción comunicativa que se utilizan con las personas participantes; y como éstas influyen en la armonía, calidez, solidaridad y respeto en las relaciones interpersonales del grupo y del profesor con el grupo. Por todo esto, se requiere que haya una retroalimentación constante y oportuna con el profesor y con las participantes.

Teniendo como punto de partida, la experiencia del grupo estudiado en la actividad física, el cual ha sido constante y permanente en el tiempo, en asistir a tres sesiones semanales de gimnasia, sería factible crear espacios donde se puedan generar mejores formas de interacción comunicativa para lograr una mayor integración social, bien sea utilizando el mismo tiempo de esta práctica física o en otros momentos planeados de manera consecuente y acordados con el grupo participante.

El profesor encargado de dirigir a un grupo de adultos mayores, debería incluir en la planeación de las actividades, pautas de comunicación interpersonal y diferentes formas de interacción comunicativa como medio facilitador, socializador e integrador, potencializando al mismo tiempo, su conocimiento, experiencia, responsabilidad y compromiso que debe demostrar en el desempeño de la coordinación y dirección de esta clase de programas. (Ver anexo C)

Por todo lo anterior expuesto, se recomienda de manera propositiva que se incluya dentro de la política pública sobre la atención a la vejez, incluir acciones positivas encaminadas al manejo de la comunicación interpersonal de la población adulta mayor, teniendo en cuenta la comunicación verbal, no verbal y para-verbal; con base en las dimensiones humanas: el ser, el hacer, el saber y el estar, en diferentes contextos: familiar, social, comunitario, laboral, cultural, recreativo, salud y educativo.

Dentro de las acciones positivas que se deben incluir en una política pública sobre la vejez se sugiere formación, asesoría, auditoría e interventoría de manera continua a todas las entidades gubernamentales y no gubernamentales que presten servicios al adulto mayor; y así realmente cumplir con los principios de corresponsabilidad social entre el Estado y la sociedad.

BIBLIOGRAFIA

Aizen, Rosa Liliana *et al.* (2003). *Temas de Gerontología Social*, Buenos Aires. Dirección de Tercera Edad del Gobierno de la ciudad de Buenos Aires.

Argyle, Martín. (1983). *Análisis de la Interacción*. Buenos Aires: Editorial Amorrortu.

_____. (1987). *Psicología del Comportamiento Interpersonal*. Madrid: Editorial Alianza.

Bazo, María Teresa *et al.* (1999). *Envejecimiento y Sociedad: una perspectiva internacional*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Berlo, David K. (1999). *Sistemas Sociales, matriz de la comunicación. El proceso de la comunicación capítulo 6*. México: Editorial El Ateneo.

Bleger, José. (1982). *Temas de Psicología. Entrevista y grupos*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

Cardona, D. *et al.* (2003). *Envejecer nos toca a todos: caracterización de algunos componentes de calidad de vida y de condiciones de salud de la población adulta mayor*. Medellín: Facultad Nacional de Salud Pública.

Coutier, D. *et al.* (1990). *Actividades físicas y recreación*. España: Editorial Gymnos.

Chopra, Deepak. (1998). *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

Davis, Flora. (1984). *La Comunicación No verbal*. Madrid: Alianza Editorial.

Debray, Régis. (1999). *Transmitir*. Argentina: Ediciones Manantial.

Denis, Daniel. (1980). *El cuerpo enseñado*. Barcelona- Buenos Aires: Editorial Paidós.

De Los Ríos A, Soler V. (1999). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Barcelona: Inde Publicaciones.

Diccionario de la Real Academia Española. (1992). Madrid, España: Editorial España Calpe.

Escarpanter, José. (2002). *Cómo dominar la gramática*. Colombia: Editorial Norma.

- Fast, Julius. (1991). El Sublenguaje del cuerpo. Gestos, posturas y distancias en las relaciones personales y en la empresa. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Fericgla, Josep, M. (1992). Envejecer una antropología de la ancianidad. Barcelona: Editorial Anthropos.
- Garvia, Roberto (2003). Conceptos fundamentales de sociología. Madrid: Alianza Editorial.
- Gilles, Guillet André. (1975). La Comunicación en los grupos. Argentina: Editorial Librería El Ateneo.
- Goffman, Erving. (1991). Ritual de la Interacción. Buenos Aires: Editorial Amorrortu.
- _____, (1991). Los momentos y sus hombres. Barcelona: Editorial Paidós.
- _____, (2001). Internados. Barcelona: Editorial Paidós.
- Góleman, Daniel. (2006). Inteligencia Social (1ª edición). México: Editorial Planeta.
- Gracia, Enrique y Musitu, Gonzalo. (2000). Psicología Social de la familia. Barcelona: Paidós.
- Jakobson, Román. (1980). Psicología del Lenguaje. Barcelona: Editorial Ayuso.
- Johnston, Elizabeth B. y Johnston, Andrew V. (1988). Desarrollo del lenguaje. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Knapp, L. Mark. (1995). La Comunicación No verbal. El cuerpo y el entorno. México: Editorial Paidós.
- Krassoievitch, Miguel. (1998). Psicoterapia Geriátrica. México D.F: Fondo de Cultura Económica.
- Lamberth, John. (1989). Psicología Social. Madrid: Pirámide
- López, Alejandro *et al.* (1999). Psicología de la comunicación. (4ª edición). Chile: Alfaomega Grupo Editor. Universidad Santiago de Chile.
- López Franco, Sonia. (2007). Cara a cara. El Poder en las Interacciones Comunicativas. Medellín: Editorial Universidad EAFIT.
- Lorda, R. y Sánchez, C. (1993). Recreación para el trabajo social con tercera edad. Uruguay: Ediciones Nexo Sport.

- Macionis, John y Plummer, Ken. (2001). Sociología. España: Prentice.
- Marc, Edmond y Picard, Dominique. (1992). La interacción social. Cultura, instituciones y comunicación. Barcelona. Ed. Paidós.
- Martín J. Barbero. (2004). Comunicación y Construcción Social de las Edades. En periodismo y comunicación para todas las edades. Ministerio de Comunicaciones de Colombia y CEPISIGER. Bogotá.
- Martín J. Barbero y Silva, Armando. (1997). Proyectar la Comunicación. Edición especial para la Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia: Editores Tercer Mundo S.A.
- Monfort, Marc y Juárez, S. Adoración. (1993) El niño que habla. Madrid. Editorial CEPE.
- Moracas, Ricardo. (1991). Gerontología Social. Envejecimiento y Calidad de Vida. Barcelona: Editorial Herder.
- Moreno Aguilar, Arcadio. (1993). Entiende la gramática. Colombia: Ediciones Larousse.
- Múnera U, Pablo Antonio y Sánchez Z., Uriel H. (2003). Comunicación empresarial. Una mirada corporativa. Medellín, Colombia: Colección Hermes 5. Asociación Iberoamericana de Comunicación Estratégica. AICE.
- Nickel, Horst. (1981). Psicología de la Conducta del profesor. Barcelona: Editorial Herder.
- OMS. (2000). Impacto del Envejecimiento poblacional en la sociedad del 2000. Seminario 28 y 29 de Agosto. Centro de Convenciones Diego Portales, Santiago de Chile.
- Pont Geis, Pilar. (2006) Tercera Edad. Actividad física y salud. España: Editorial Paidós Trio
- Prieto, C. Daniel. (1990). Diagnóstico de Comunicación. Menajes, instituciones y comunidades. Quito: Editorial Quipus.
- Quiroz, María Teresa. (2003). Aprendizaje y Comunicación en el siglo XXI. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Rincón Rodríguez, Omar. (1998). La Comunicación está de moda...en busca de la comunicación para los comunicadores. Colombia: Unicarta. Vol: Dasc

Rodríguez García, Rosalía *et al.* (2003). Geriatría. McGraw-Hill Interamericana. México D.F.

Salvador, Carulla L. *et al.* (2003). Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Schilder, Paúl. (1989). Imagen y apariencia del cuerpo humano. Técnicas y lenguajes corporales. Editorial Paidós. México.

Tobón Franco, Rogelio. (2004). Estrategias comunicativas en la educación. Hacia un modelo semiótico-pedagógico. Medellín. Editorial Universidad de Antioquia.

Universidad Católica de Temuco. (2002). Apuntes de Clases. "Metodología de la Intervención II", II Semestre.

Watzlawick, Paul. (1981). "Teoría de la comunicación humana". Barcelona. Editorial. Herder.

Vásquez B, Ana y Martínez, Isabel. (1996). La socialización en la escuela. España: Ed. Paidós.

TESIS

Cruz, Anabel y Pérez, Lucía. (2006). Envejecer ayudando, envejecer aprendiendo. Adultos Mayores. Actores del voluntariado y del servicio cívico. Montevideo Uruguay: Instituto de Comunicación y desarrollo (ICD).

Echeverri, Natalia Maria y Giraldo, Sandra Marcela (2002). La Tercera Edad. Una Edad de Primera. Diagnostico - propuesta comunicacional del Grupo Alegre Atardecer del corregimiento de Altavista de Medellín. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.

Machett, Leonardo Enrique (2007). Diseño de un programa de habilidades informativas: estudio de caso aplicado al taller de Internet para personas mayores La Red de Bibliotecas Colsubsidio. Tesis Bibliotecología. Bogotá: Universidad Pontificia Javeriana.

Patiño Villada, Fredy Alonso. (2005). Depresión y aspectos relacionados. Tesis de Magister en Salud Pública con énfasis en Salud mental. Medellín: Universidad de Antioquia.

Cárcamo Gómez. Edita, Labra Fernández. Hilda, Jara Macilla, Jessica, Rivas Cares, Yeny (2004). "Representaciones sociales de adultos mayores sobre la violencia intrafamiliar hacia sus pares". México: Universidad Católica Temuco.

REVISTAS

Revista Coomeva. Edición 77. Marzo- abril. 2009 ISSN 1962-5548-Circulación nacional para asociados y familia. Pág. 20-21

DOCUMENTOS

Duarte D, Jakeline. (2005). La Comunicación como eje transversal de la formación pedagógica. Documento mimeografiado. Medellín: Universidad de Antioquia.

Echeverri Jiménez, Jesús Aníbal y Hoyos Giraldo, Oscar. Concejales. Ponentes. Proyecto de acuerdo 0044 de 2008 por medio del cual se institucionaliza en Medellín un día de sol para el adulto mayor. Concejo de Medellín. Plan de Desarrollo 2008

Gascón, Silvia y colaboradores (2006). Problemas de salud prevalentes (modulo 10 b) – Posgrado de Salud Social y Comunitaria. Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. Buenos Aires.

Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019. Diciembre de 2007. Ministerio de la Protección Social, República de Colombia. Versión validada y concertada por los actores involucrados.

Sala, A. y Núñez N. (2007). Guía de ejercicios físicos elementales para la tercera edad. PAMI. Política Pública Nacional del Envejecimiento y Vejez en Colombia. Ministerio de Protección Social, República de Colombia.

SITIOS WEB

Confederación Colombiana de Organizaciones no Gubernamentales y Asociación Interdisciplinaria de Gerontología – AIG de Colombia. Agenda sobre envejecimiento Colombia siglo XXI. Bogotá: OPS; 2002. [En línea]. Disponible en: <http://envejecimiento.gov.co/agenda_envejecimiento_col.pdf>. [Consultado 26 de agosto de 2004]

Confort, Alex. Una buena edad la tercera edad. [En línea]. Disponible en: <http://www.contraloriagen.gov.co:8081/internet/central_doc>. [Consultado 16 de Feb. de 2009]

Dulcey, Elisa *et al.* (2004). Envejecimiento, comunicación y política. [En línea]. Disponible en: <http://www.envejecimiento.gov.co/documents/Envej_comun_politica04.pdf>. [Consultado 13 de abril de 2009]

Periodismo y comunicación para todas las edades. [En línea]. Disponible en: <<http://www.envejecimiento.gov.co/periodismo2004.pdf>>. [Consultado 13 de abril de 2009].

Promover un estilo de vida para personas adultas mayores. [En línea]. Disponible en: <<http://www.envejecimiento.gov.co/promover.pdf>>. [Consultado 13 de abril de 2009].

Libro Vivir con Plenitud - El Adulto Mayor. [En línea]. Disponible en: <<http://www.enplenitud.com>>. [Consultado: 22 de febrero de 2009].

www.gerenologia.org/portal/archivosUpload/informe_investigacion. [Consultado el 16 de marzo].

www.gerontologia.uchile.cl. [Consultado el 16 de febrero de 2009].

www.icbf.gov.co/Nuestros_programas/Documentos/adulto_mayor/POLITICA. [Consultado 15 de marzo de 2009].

www.minproteccionsocial.gov.co. [Consultado el 20 de febrero de 2009].

www.monografias.com/trabajos29/aprendizaje-adultomayor. [Consultado el 16 de febrero de 2009].

www.perodismoamayores.com. [Consultado el 16 de febrero de 2009].

www.redcreacion.org. [Consultado el 16 febrero de 2009].

www.redadultosmayores.com.ar. [Consultado el 16 de Febrero de 2009].

www.robertexto.com/archivo/tiempolibre.htm. [Consultado el 16 de febrero de 2009].

www.tutor.unam.mx. [Consultado el 8 de marzo de 2009].

www.ubiobio.cl/vitrina/envejecim.htm. [Consultado el 28 febrero de 2009].

www.virtual.unal.edu.co/cursos/sedes/manizales/4010060/Lecciones/MODULO2/facilitacion.htm.
[Consultado el 9 de marzo].

ANEXO A. FICHA DE EVALUACIÓN COMUNICATIVA

NOMBRE:
EDAD:
OCUPACIÓN:
ESTADO CIVIL:
SEDE:
MUNICIPIO:
FECHA:

1. ESTILO COMUNICATIVO NO VERBAL

Orientación del cuerpo: Frontal: Lateral:
Postura Corporal: Rígida: Natural:
Brazos: Habitualmente cruzados y unidos al tronco: Naturalmente separados en relación con el tronco: Los utiliza expresivamente para complementar su expresión verbal:
Piernas: Habitualmente cruzadas: por la rodilla: Por los tobillos: Tobillo sobre el muslo: Separadas naturalmente:
Manos: movimientos congruentes con la expresión verbal: Incongruentes: Manoteo: Señala con el dedo índice: Pocos movimientos: Señala con un objeto: Manipula un objeto constantemente: Cruza las manos con naturalidad: Cruza las manos con fuerza: Se frota las manos:
Otras:

EXPRESIÓN FACIAL

Esboza sonrisas sin separar los labios: Sonríe a menudo: Sonríe poco: No sonríe:

CONTACTO VISUAL

Directo: Evasivo: Frecuente: Ocasional: Muy ocasional: por incomodidad con la situación: Por timidez: Levanta expresivamente las cejas: Frunce el entrecejo: Tiene los ojos muy abiertos: Habla con rigidez muscular: Mueve relajadamente el maxilar inferior. Habla moviendo expresivamente los labios: Habla sin apenas mover los labios:

Observaciones:

Tímida:_____ Segura:_____ Insegura: Seria
Agresiva_____ Resentida_____ Accesible_____ Expresiva_____ Arrogante_____
Sincera_____ Simpática_____ Tierna_____ Ansiosa_____
Activa_____ Hiperactiva_____ Pasiva_____ Relajada_____
Cercana_____ Abierta_____ Cálida_____
Otras:

2. ESTILO COMUNICATIVO VERBAL

VOCALIZACIÓN

Apertura de la boca: reducida; _____ aumentada _____ Normal _____
Voz: _____

Tono: Normal para la edad y sexo: _____
Imperativo: _____ amable: _____ Conciliador: _____
Intensidad: Aumentada: _____ Disminuida: _____ Normal: _____
Velocidad del habla
Normal: _____ Aumentada: _____ Disminuida: _____
Vocabulario:
Amplio: _____ Reducido: _____ Técnico: _____ Coloquial: _____
Adecuado para el interlocutor y la situación: _____
Estilo conversacional: (Se observa durante la conversación espontánea)
Locuaz _____ Retraído _____ Nervioso _____ Amable _____
Inhibido _____ Inseguro _____ Confiado _____ Cerebral _____
Emotivo _____ Parco _____ Callado _____
3. Presentación personal – Apariencia Física
Vestido: _____
Cabello: _____
Manos: _____ Zapatos: _____
_____ Maquillaje: _____
Observaciones: _____

Ficha elaborada por Marta Alicia Montoya Campuzano. Fonoaudióloga.

ANEXO B. ENCUESTA DE COMUNICACIÓN

NOMBRE:
OCUPACIÓN:
TIEMPO EN EL GRUPO:
FECHA:

El siguiente es un instrumento de evaluación que le permitirá a usted identificar sus comportamientos comunicativos en sus relaciones interpersonales.

Lea con atención cada enunciado y responda con sinceridad, marcando una **X** en la opción con la cual usted se identifica más.

<p>1. Estoy siempre atento y en actitud receptiva durante cualquier interacción verbal. ¿Sé escuchar?</p> <p>1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___</p> <p>2. ¿Las personas con las que me relaciono a nivel laboral, social o familiar, manifiestan inconformidad por la forma en que me comunico con ellos?</p> <p>1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___</p> <p>3. ¿Uso frecuentemente expresiones amenazadoras, chistes obscenos y vocabulario soez, sin tener en cuenta el lugar, la situación y los participantes?</p> <p>1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___</p> <p>4. ¿Cuando me provocan puedo controlarme para no reaccionar verbalmente de una manera inadecuada?</p> <p>1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___</p> <p>5. ¿Se cuando es apropiado hablar y cuando es mas conveniente guardar silencio?</p> <p>1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___</p> <p>6. ¿Admito y reconozco mis propias ideas?</p> <p>1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___</p> <p>7. ¿Me distraigo con facilidad cuando me hablan y no presto atención a lo que me dicen?</p> <p>1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___</p> <p>8. ¿Juzgo negativamente las ideas del otro, sin permitirle exponerlas a cabalidad?</p>

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

9. ¿Uso frecuentemente frases de cajón y muletillas como: es decir - entonces - o sea - ya sabes - me entiende - cierto – entre otros...?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

10. ¿Cuando converso con alguien, establezco contacto visual con esa persona?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

11. ¿Tengo en cuenta mi manera de vestir de acuerdo a las situaciones y personas con las interactúo?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

12. ¿Cuando me comunico con alguien, tengo en cuenta la distancia física y la posición de mi cuerpo de acuerdo a la relación que tengo con esa persona?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

13. ¿Cuando me hacen preguntas poco claras, pido explicaciones?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

14. ¿Me es difícil hablar con personas extrañas?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

15. ¿Encuentro difícil expresar mi punto de vista, cuando difiere del que predomina en un grupo?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

16. ¿Tiendo a hablar más que mi interlocutor en las conversaciones?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

17. ¿Estoy consciente de que el tono de mi voz puede afectar a otras personas?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

18. ¿Saludo a la personas, cuando me las encuentro o llego a un lugar específico?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

19. ¿Percibo en los gestos y movimientos corporales de las personas el momento apropiado para hablar?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

20. ¿Utilizo palabras amables y adecuadas para dirigirse a las personas con las que interactúo?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

21. ¿Comparto con mis compañeros de grupo, en actividades fuera de los programas de gimnasia?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

22. ¿Soy consciente de la importancia de compartir y comunicarme con mis compañeros de grupo?

1. Siempre___ 2. A veces___ 3. Nunca___

Ficha elaborada por Marta Alicia Montoya Campuzano y Juliana Ortiz Montoya

ANEXO C. PAUTAS DE COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA UN PROFESOR

Con base en las observaciones y conclusiones se proponen unas pautas de comunicación efectiva para un profesor encargado en la coordinación de programas con adultos mayores.

- Estar siempre atento y en actitud receptiva durante cualquier interacción verbal. Escúchelo, no solo oígallo.
- Cuando hable, hágalo oportunamente y exprese en forma apropiada logrando que sus palabras tengan un efecto notorio en el adulto mayor.
- Mostrarse animado al hablar, haciendo que su lenguaje corporal apoye la información que expresa verbalmente.
- Utilizar una vocalización y una intensidad de voz adecuada, siendo consciente de reforzar el efecto de lo que dice.
- Evitar usar expresiones amenazadoras, chistes obscenos y vocabulario soez, sin tener en cuenta el lugar, la situación y los participantes.
- Procure controlar su vocabulario cuando lo provoquen, así mismo el tono de su voz, sus gestos y expresión corporal, para no reaccionar de una manera inadecuada.
- Evitar distraerse cuando alguien le estén hablando, es importante prestarle atención a esa persona.
- No juzgar negativamente las ideas del otro, sin permitirle exponerlas a cabalidad.
- Establezca contacto visual con la persona que habla, manifieste interés y atención a través de su lenguaje corporal, esto hace que la interacción comunicativa sea más cercana.
- Apoye y enfatice la información que expresa verbalmente con su lenguaje corporal, gestos y movimientos del cuerpo.
- Escuchar con la misma atención si quien le habla es hombre o mujer, adulto.
- Tener presente controlar lo que dice y la forma como lo dice.

- Recordar que hay ocasiones en que es más apropiado hablar y otras en que es más conveniente guardar silencio.
- Evitar usar frecuentemente frases de cajón y muletillas como: es decir - entonces - o sea - ya sabes - me entiende - cierto - de pronto, entre otras.
- Elegir adecuadamente las palabras de acuerdo con las situaciones y los participantes de la comunicación.
- Respetar los turnos conversacionales. Escuchar y hablar cuando le corresponda hacerlo. No hablar más que su interlocutor en las conversaciones.
- Recordar que el tono de su voz puede afectar el significado de su mensaje o las relaciones con las otras personas.
- Asienta con su cabeza de vez en cuando para comunicar que usted está atento y receptivo. Esto estimula la comunicación
- Sonreír cuando oiga o percibe algo que le agrada y está de acuerdo. Esto estimula y regula la interacción comunicativa.
- Definir con claridad las ideas, sentimientos y preocupaciones que quiere expresar.
- Aceptar las críticas constructivas.
- Estar atento a los mensajes no verbales de su interlocutor durante la conversación. Vuélvase un oyente visual.
- Asumir la responsabilidad en la comunicación como emisor y receptor. Recordar: Toda comunicación es un esfuerzo en equipo,
- Evitar mantener objetos en la boca mientras habla: chicle, lápiz, papel, clic, entre otros.
- Cerciorarse de que su mensaje ha sido recibido como usted lo emitió. Retroalimentar.

- Tener en cuenta su manera de vestir de acuerdo con las situaciones y personas con las que interactúa.
- Al comunicarse con el adulto mayor, tenga en cuenta la distancia física, el contacto corporal y la posición de su cuerpo de acuerdo con la relación que tenga con esa persona.
- Pedir explicaciones cuando le hagan una pregunta o reciba información poco clara.
- Ubicarse de manera estratégica frente al grupo, procurando que los asistentes lo puedan percibir desde cualquier ángulo.
- Diga, demuestre e ilustre cada ejercicio. Decir y demostrar no es suficiente, es necesario dar ejemplos con su propio cuerpo.
- Enfaticé las palabras clave, debe asegurarse de que el asistente comprendió lo que usted dijo.
- Indique las instrucciones con claridad paciencia y a cabalidad en cada ejercicio.
- Retroalimente de forma permanente y no sólo al final de cada clase.