

Módulo

1



# TÚ ERES PRODUCTIVO



**SerActivo**  
[Gente descubriendo nuevos mundos]



FUNDACIÓN  
SALDARRIAGA CONCHA

**nueva**  
eps  
gente cuidando gente



# Tu Eres Productivo

## Créditos

Muchas veces para poder viajar necesitamos gente que apoye la travesía, la Nueva EPS y la Fundación Saldarriaga Concha han unido sus esfuerzos para garantizarte un viaje lleno de experiencias y grandes recompensas.

### ***Nueva EPS***

José Fernando Cardona Uribe – Presidente  
Sandra Teresa Tribin Mora – Vicepresidente comercial  
Lida Julieth Benitez Garzón – Gerente de Servicio al Cliente  
Nancy Shirley Rodríguez Sabogal – Directora de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

### ***Fundacion Saldarriaga Concha***

Soraya Montoya Gonzalez – Directora Ejecutiva  
Carolina Cuevas Melo - Gerente de Inversión Social  
Luisa Fernanda Berrocal - Coordinadora de Comunicaciones  
Lina Maria Gonzalez Ballesteros - Consultora persona mayor  
Norma Constanza Sanchez - Coordinadora del proyecto

Entidad operadora del proyecto:

### ***Fundacion Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani***

Juan Sebastián de Zubiria- Director general  
Olga Patricia Parra – Directora ejecutiva  
Patricia Vega – Directora pedagógica



# Módulo 1

## **Colaboradores:**

Angela María Merchán- Subdirección pedagógica y de TIC

Darcy Barrera Obando – Gerencia del proyecto

Lina María Herrera- Asesoría especializada

Jairo Cesar Franco - Autor

Carolina Santos- Autor

## **Diagramación**

Jonathan Santacruz

Multimedia Colombiana

## **Impresión**

La imprenta Editores S.A

ISBN obra Completa: 978-958-99694-2-7

ISBN Volumen: 978-958-99694-3-4

Primera Edición

Julio de 2011

Bogotá

Este material fue realizado en el marco de la alianza Ser Activo, entre la Fundación Saldarriaga Concha y Nueva EPS. Su contenido puede citarse o divulgarse parcialmente siempre y cuando se dé crédito a la fuente y su utilización se haga exclusivamente con fines educativos o de investigación.

Fundacion Saldarriaga Concha  
Cra. 11 # 94 – 02 of 502  
Bogotá – Colombia  
Teléfono 6226282  
[www.saldarriagaconcha.org](http://www.saldarriagaconcha.org)

Sede Nacional Carrera 85K No. 46A - 66 piso 2  
Bogotá, Colombia  
Teléfono en Bogotá 3077022  
Línea Gratuita Nacional 01 8000 954400  
[www.nuevaeps.com.co](http://www.nuevaeps.com.co)



# SerActivo

[Gente descubriendo nuevos mundos]





# Contenido

<b>Propósitos .....</b>	<b>8</b>
Afectivos .....	8
Cognitivos .....	8
Expresivos .....	8
<b>¿Qué aprenderé? .....</b>	<b>9</b>
En lo afectivo .....	9
En lo cognitivo .....	10
Reflejado en acciones .....	10
<b>¿Para qué hacer este viaje? .....</b>	<b>11</b>
¿Qué se debe aprender en este viaje? .....	16
Esta es la historia de Calixto .....	16
Ahora conozca la historia de Remedios .....	17
<b>El trabajo familiar doméstico .....</b>	<b>21</b>
El trabajo voluntario en la comunidad .....	22
El trabajo remunerado.....	22
Las actividades educativas-culturales .....	23
Claves para mantener la productividad .....	28
<b>Los tesoros del viaje .....</b>	<b>31</b>
TUTORIAL .....	32
¡Ha creado, guardado y cerrado exitosamente su primer documento!.....	40
RECURSOS ADICIONALES .....	42
Artículos .....	42



**SerActivo**  
[Gente descubriendo nuevos mundos]





# Tu Eres Productivo

## Señales importantes para el viaje

Para recordar!

En este espacio siempre encontrará conceptos o recomendaciones fundamentales que le ayudarán a comprender mucho mejor la temática en desarrollo.



**Importante**

Esta señal resaltaré una idea destacada del tema



**Memorias de lo Andado**

En este espacio se indicará que es hora de proceder como expertos en el tema y afrontar los desafíos propuestos en actividades.

Solicita a tu formador los materiales



**Manos a La Obra**

Esta señal aparecerá cuando sea hora de recoger los aprendizajes de cada una de las travesías.





Tu Eres Productivo

Modulo 1



**SerActivo**  
[Gente descubriendo nuevos mundos]





# Tu Eres Productivo

## Propósitos

### *Afectivos*

Reconocer el valor de los saberes y experiencias del adulto mayor en la sociedad especialmente en relación a la productividad y su importancia en el fortalecimiento de futuras generaciones.

Reconocer en las Tecnologías de la Información y la Comunicación - TIC, herramientas para fortalecer, divulgar e intercambiar los saberes enriquecidos por la experiencia y madurez de los años.

### *Cognitivos*

Identificar y comprender formas adecuadas para asumir las transformaciones en la productividad asociadas a la vejez.

Identificar las características de la herramienta Word como recurso para plasmar las experiencias y saberes del adulto mayor asociadas a productividad.

### *Expresivos*

Compartir una historia de vida a través de un relato que integre elementos de la relación consigo mismo y con los demás desde su productividad como condiciones de bienestar y calidad de vida.

Emplear Word como herramienta para la redacción y edición del relato anterior como un primer acercamiento al uso y aplicación de las Tecnologías de la Información y Comunicación - TIC.



## ¿Qué aprenderé?

### *En lo afectivo*

El valor del adulto mayor en la sociedad inicia con el reconocimiento de sí mismo, del otro y de su misión de orientar con su saber y sus experiencias, el camino de las nuevas generaciones en función del bienestar y la calidad.

La autovaloración permite al ser humano y en especial a los adultos mayores, reconocerse como hombres y mujeres productivos.

El adulto mayor puede apoyar, a partir de su experiencia, a la construcción de principios que fundamenten una mejor calidad de vida propia y de otras generaciones en lo relacionado a su productividad.

El uso de algunas herramientas ofimáticas del computador como el Word, favorece el registro de una memoria histórica de los acontecimientos de la vida, relacionados con los aspectos asociados a la productividad.

A través de Word es posible registrar de forma detallada las experiencias del adulto que puedan servir como insumo vital para nuevas generaciones



# Tu Eres Productivo

## *En lo cognitivo*

En el contexto del adulto mayor, ser productivo significa, entre otros, encontrar y usar alternativas para aprovechar de manera efectiva el tiempo libre.

Un uso efectivo del tiempo libre se puede evidenciar en compartir y divulgar los conocimientos, habilidades y experiencias para apoyar la cotidianidad de su contexto aunque no implique una retribución económica.

Aceptar y reconocer los cambios asociados a la productividad con sus consecuencias, favorecer la búsqueda de alternativas de oficios orientados a alcanzar el desarrollo productivo en el adulto mayor.

El computador es una de las Tecnologías de la Información y Comunicación - TIC, que actualmente facilita el ejercicio de registro y difusión de saberes y experiencias.

El uso básico de la herramienta Ofimática Word permite un acercamiento a las Tecnologías de la Información y Comunicación - TIC.

## *Reflejado en acciones*

Procedimiento para reconocer y aceptar los cambios frente a actividades productivas de acuerdo a la edad.

Procedimiento general para acceder a las herramientas ofimáticas.

Procedimiento general para hacer uso de la herramienta Word en la edición de un texto.





Ilustración 1 Proyecto Fundación el Cottolengo

## ¿Para qué hacer este viaje?

Un viaje es una de las maneras más especiales de compartir, de fortalecerse, de aprender mucho más sobre sí mismo y sobre sus posibilidades; un viaje es la oportunidad también para conocer, para respirar, para tomar un nuevo aire y cargar la maleta de regalos, de recuerdos, de alegría. El recorrido es extenso y se conforma de varias estaciones, cada parada implica conocer cosas nuevas apropiárselas y a partir de ellas asumir nuevos y retadores desafíos para vivir plenamente, consigo mismo y con los seres que lo rodean.

En el primer destino conocerá personas como usted, que han entendido el significado de formar parte de la comunidad: han comprendido la importancia de sus acciones en el desarrollo y fortalecimiento de la calidad de vida y por ello, emprenden acciones encaminadas a generar, crear, producir y buscar soluciones para el bienestar de todos. Personas que han elegido sentirse vitales a través de tareas y actividades que parecieran muy sencillas pero que realizan con tanto amor que terminan por convertirse en importantísimas acciones en beneficio de todos.



# Tu Eres Productivo

*Imagine solo por un momento:*



¿Qué sería del mundo sin adultos mayores?

---

---

---

---



¿Qué sería de las futuras y próximas generaciones sin adultos mayores que pudieran relatar historias del pasado para recrear el futuro?

---

---

---

---



¿Qué pasaría si un adulto mayor olvida por completo su historia de vida y los acontecimientos que marcaron su experiencia y sus saberes en temáticas y oficios específicos?

---

---

---

---



Lo más probable sería que en la actualidad, el mundo estuviera lleno de hombres y mujeres, fríos, oscuros vagando sin dirección, sin un referente que oriente, una guía que de rutas o una luz que ilumine el camino.





## Actividad 1

Si bien el mundo contemporáneo descubre a diario nuevos avances, inventa y reinventa, siempre hay un punto de partida, siempre deben referenciar o tener en cuenta lo que otro ya hizo para seguir avanzando en la invención o para no perder el tiempo repitiendo procesos que otra persona inventó en otros tiempos y que quizá no fue lo suficiente conocido porque no se registró o porque no existían los recursos para favorecer la divulgación de estas en el contexto.



Considerando este lamentable hecho, es importante que durante el viaje usted haga un registro de todo lo que vaya recordando, descubriendo y conociendo, sin perder de vista importantes detalles, ellos constituyen los tesoros que llevará a los suyos al regreso de este viaje.

Esta además es una actividad importante porque reconocer sus saberes y experiencias frente a un tema tan significativo como es la productividad implica pensar que usted tienen mucho que aportar a los demás, pero sobre todo, reconocer y buscar alternativas productivas para desarrollarse como un ser integral y eso implica también, reconocer que el mundo contemporáneo ha incorporado algunos elementos a la vida cotidiana de las personas, sin las cuales, es imposible vivir en el siglo XXI.



# Tu Eres Productivo

Si a finales del siglo pasado, el único e importante medio para que las personas se comunicaran de un lugar a otro era la carta, el telegrama o cualquier otro medio físico de comunicación que tardaba más de dos meses para llegar a sus destinatario final, es muy importante en la actualidad reconocer el valor de conocer y saber usar las nuevas herramientas, una de ellas el computador con las cuales es posible registrar, plasmar, modificar cuantas veces se quiera y conservar por el tiempo que sea necesario las experiencias vividas a través de textos escritos.

¿Qué tal si usted usa el computador para registrar las experiencias de este viaje?

## *Imagine por un momento:*

¿Qué pasaría en la actualidad, en términos de desarrollo, si los adelantos tecnológicos no hubiesen aparecido?

Es probable que los habitantes de este mundo no tuvieran la oportunidad de participar y comunicar sus ideas o que tuvieran que tardar mucho para recibir respuesta, para conocer lo que otros piensan y para compartir lo que saben.

¿Qué ha ocurrido cuando usted ha intentado permanecer ajeno a estas herramientas y posibilidades de comunicación mediadas ahora por la tecnología?



# Módulo 1

A lo mejor ha experimentado una limitación en las posibilidades, un silencio obligado en el contexto, un vacío generado por la imposibilidad de participar, contar, darse a conocer e interactuar efectivamente con sus familiares, sus amigos o personas de interés. Permanecer ajeno al uso de estas alternativas de comunicación sería matar lentamente la gran fortuna de contar, reseñar o transmitir a sus familiares y contextos, experiencias y saberes traspasando las barreras de tiempo y espacio que se pueden derrumbar cuando se aprende a reconocer en las tecnologías la herramienta que la evolución ha puesto al alcance de todos para poder hacerlo.



## Actividad 2

Es indudable que las nuevas tecnologías de la información y la comunicación -TIC, entre las cuales se puede encontrar el computador, han transformado los hábitos cotidianos de las diferentes comunidades. Sin embargo, es necesario, tener siempre presente que cualquier herramienta TIC debe ser usada con criterio y sentido y para ello es totalmente importante que los adultos puedan dar un sentido y un uso particular a este tipo de herramientas. De lo contrario, usted estaría quedando por fuera de la era digital en la que los seres humanos viven actualmente y con ello, estaría renunciando a muchas oportunidades y posibilidades. Además solo accediendo, conociendo y usando las TIC se puede aprovechar lo que este mar de herramientas puede brindar para potenciar saberes y obtener beneficios.



# Tu Eres Productivo

## ¿Qué se debe aprender en este viaje?

### Esta es la historia de Calixto

Después de trabajar más de 35 años en una fábrica de lácteos, Calixto se pensionó al cumplir sus 60 años. Cuando se pensionó, decidió abrir con su hijo una cigarrería cerca a la plaza central del pueblo. Aunque durante los primeros años el negocio tuvo dificultades, ha venido creciendo y ya es reconocido y frecuentado por muchas personas. Inicialmente la cigarrería era atendida directamente por él, su esposa y su hijo, pero desde hace cerca de seis años, han contratado a algunas personas que lo atienden.

Calixto sigue supervisando el negocio y lo visita con frecuencia, tanto para verificar las cuentas, como para hablar con viejos amigos. Adicionalmente, junto con su esposa cuidan a su nieto de tres años, cuando sus padres no pueden hacerlo debido a sus ocupaciones.

Calixto realiza con frecuencia otras actividades: participa en un programa de ejercicios para adultos mayores que realiza la Alcaldía del pueblo todas las mañanas y a veces escribe en el boletín de la Iglesia.



# Módulo 1



Calixto a sus 75 años parece ser una persona muy activa, ¿Ha conocido personas mayores que continúan siendo muy activas y parecen tener una energía inagotable? Descríbalas:

---

---

---

---

## Ahora conozca la historia de Remedios

Aun cuando trabajó durante algunas épocas, (incluso trabajó en la cigarrería durante varios meses), la mayor parte del tiempo se dedicó a las labores de su hogar. Hace ocho años sufrió una fractura en una pierna al caer de una escalera mientras intentaba ajustar una bombilla. Desde entonces, su médico le ha prohibido realizar actividades que requieran un gran esfuerzo físico.

A pesar de ello conserva una gran alegría y se desvive en atenciones para su nieto cada vez que está bajo su cuidado. Esto provoca en Calixto algunos comentarios un poco gruñones sugiriendo que va a mal criar a su nieto. Cotidianamente Remedios se dedica a mantener todo en orden en su hogar (aunque ha tenido que dejar de lado las actividades de mayor esfuerzo), también se dedica a preparar los alimentos y a hacer algunas compras. Algunas veces orienta voluntariamente actividades de manualidades, en un centro de atención de niños abandonados.



# Tu Eres Productivo

actividades de mayor esfuerzo), también se dedica a preparar los alimentos y a hacer algunas compras. Algunas veces orienta voluntariamente actividades de manualidades, en un centro de atención de niños abandonados.

Antes del accidente solía acompañar a Calixto a hacer ejercicio, pero ahora no lo hace por temor a lesionarse. Su médico le ha recomendado que camine constantemente y le ha explicado algunos ejercicios que puede realizar sin inconveniente. Sin embargo, ha preferido evitarlos por temor a una nueva lesión. A pesar de no seguir esta indicación del médico, todas las demás recomendaciones las ha seguido al pie de la letra, por lo que conserva una buena salud y no ha necesitado cuidados de otras personas. Sin embargo, a veces se siente sola y extraña realizar actividades físicas.

Para recordar!

*La productividad no se relaciona exclusivamente con el dinero. Consiste en desarrollar actividades que permiten poner al servicio de los demás el conocimiento, la sabiduría y los aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida.*

Calixto y Remedios son personas productivas. La productividad, que no tiene que ver solamente con obtener dinero, puede relacionarse con las acciones que se hacen en beneficio de los demás. Es importante cuidarse y aprender a ser autónomos para encontrar la manera de ser muy productivo sin depender de otras personas.



# Módulo 1



Señale aquellas acciones que realiza Calixto que son productivas, es decir que benefician a otros o que le permiten mantener un buen estado de salud y ser autónomo:

---

---

---

---



Señale aquellas acciones que realiza Remedios que son productivas, es decir que benefician a otros o que le permiten mantener un buen estado de salud y ser autónoma:

---

---

---

---

La productividad en las personas mayores, hace referencia al concepto de productividad en su sentido amplio, entendiéndose como el conjunto de beneficios colectivos que las personas mayores consiguen a partir de sus acciones individuales; es decir, la productividad apunta al “hacer con sentido”, que puede no necesariamente referirse a la esfera económica.

El envejecimiento productivo es un tema novedoso, relevante y de máxima actualidad que ha sido propuesto en la literatura gerontológica por el Dr. Robert N. Butler, a principios de la década de 1980. Según este especialista, “por vejez productiva debe entenderse “la capacidad de un individuo o una población para servir en la fuerza de trabajo remunerada



# Tu Eres Productivo

en actividades de voluntariado, ayudar en la familia y mantenerse independiente como sea posible” (Butler, R., 2000). No obstante, en trabajos de investigación desarrollados por Bass, S., Caro, F. y Chen, Y. (1993) se ha planteado una concepción más amplia del término, definiéndolo de la siguiente manera: “El envejecimiento productivo es cualquier actividad desarrollada por una persona mayor que produce bienes o servicios, sea remunerada o no, o desarrolla capacidades para producirlos”

Por lo tanto, contribuir es la esencia de este enfoque y la clave para comprender el concepto de productividad. Los adultos mayores participan activamente en una diversidad de ocupaciones de la vida cotidiana colaborando notoriamente en las dinámicas diarias de la familia y la comunidad que los rodea. Existen variados ejemplos de personas mayores que desempeñan alguna tarea remunerada como la costura, el cuidado de enfermos, la docencia, la producción artesanal, el comercio o la profesión que han realizado a lo largo de toda su vida.

Otros tantos, realizan actividades poco frecuentes, cuyo trabajo se hace de manera voluntaria, con fines solidarios. Entre estas actividades se pueden señalar el apoyo escolar, trabajo comunitario, la enseñanza religiosa en capillas e iglesias y talleres artesanales.



# Módulo 1

Un número importante de personas mayores que han dejado de trabajar, así como Calixto, inician nuevos oficios o desarrollan sus propios negocios, deciden estudiar algo, una carrera, hacer cursos de especialización o finalizar el ciclo escolar que debieron postergar durante los años de trabajo. Además existe una enorme cantidad de abuelos que cuidan a sus nietos u otros familiares enfermos y colaboran con las tareas domésticas, que van desde cocinar hasta realizar una huerta para el consumo familiar.

Para recordar!

*Es posible reconocer cuatro tipos de actividades productivas: el trabajo familiar doméstico, el trabajo voluntario en la comunidad, el trabajo remunerado las actividades educativas culturales.*

## El trabajo familiar doméstico

Se trata de desarrollar tareas que contribuyan al bienestar del grupo familiar; abarca todas las actividades no remuneradas que implican el mantenimiento y cuidado de la casa, quehaceres domésticos, trámites en bancos u otras instituciones; compra de alimentos y el cuidado de nietos, bisnietos u otros familiares. De igual forma, la transferencia de saberes, oficios y conocimientos a las generaciones más jóvenes.



# Tu Eres Productivo

## El trabajo voluntario en la comunidad

Comprende las diferentes formas de servicios o ayudas ofrecidas gratuitamente en favor del bienestar de la comunidad. Se trata de una actividad dirigida a otros, beneficiando a individuos, grupos y a la sociedad en su conjunto que, generalmente, está relacionada con la participación en organizaciones barriales, comunitarias, gubernamentales, religiosas, educativas, entre otras.

## El trabajo remunerado

Se agrupan todas las actividades que las personas mayores realizan a tiempo total, parcial, a largo plazo o esporádicas a cambio de un ingreso. En muchos casos, el trabajo que realizan los adultos mayores jubilados es una continuación del que han venido realizando durante gran parte de su vida laboral, optando por dedicar menos cantidad de horas diarias a su labor. En otros casos, los adultos reorientan su vida laboral luego de la jubilación, desarrollando nuevos oficios, micro emprendimientos en los cuales generalmente se tienen en cuenta las experiencias previas y saberes adquiridos a lo largo de la vida productiva. Asimismo, el trabajo remunerado entre las personas mayores puede tratarse de una actividad generada por cuenta propia, es decir un autoempleo, o un empleo para terceros.



## Las actividades educativas-culturales

Agrupar todas las formas de participación en actividades de capacitación y transferencia de conocimientos, experiencias y habilidades. En este sentido, las personas mayores son depositarias de saberes populares, tradicionales y regionales por lo que, desempeñan un papel fundamental en la transmisión intergeneracional de sus saberes. Asimismo, muchas personas participan en programas educativos formales (como es el caso de las Universidades para la Tercera Edad, las Escuelas de Oficio, o diferentes programas de capacitación para adultos mayores) interesadas en incorporar nuevos aprendizajes.

Las diferentes formas en que se manifiesta el envejecimiento productivo reflejan la riqueza de las contribuciones cotidianas, tan necesarias y trascendentales para el desarrollo y bienestar del entorno familiar y social. No obstante, es importante señalar que, el enfoque del envejecimiento productivo no intenta ser aplicable a todas las experiencias de envejecimiento y no pretende promover la actividad de las personas mayores sólo por el fin de seguir manteniéndose activas durante la vejez.

*Lo que le interesa al envejecimiento productivo no es la obligación de participar sino las oportunidades para hacerlo, los ámbitos y las repercusiones de esa participación. El envejecimiento es un proceso dinámico que se presenta de manera diferencial según el género, el nivel socioeconómico y educativo, el contexto social, el estilo de vida y el impacto de los acontecimientos históricos y sociales que afectan el curso de la historia personal, haciendo de la vejez una experiencia diversa que dista mucho de ser una realidad homogénea.<sup>2</sup>*

Ibíd. Página 6.



# Tu Eres Productivo



Las personas son productivas durante toda su vida, pero la forma de ser productivos cambia en las diferentes épocas: cuando se es adulto mayor, se tienen ocupaciones, que aunque no siempre son remuneradas, tienen una gran relevancia social como es el caso del cuidado de familiares, la transmisión de conocimientos a las nuevas generaciones. Sin embargo y como acaba de verlo, hay muchas actividades productivas en esta edad que pueden generar no solo ingresos sino un importante reconocimiento social.

Todas estas son posibilidades en las cuales personas mayores han encontrado la manera de ser productivos aún cuando el contexto en muchas ocasiones ha considerado que son personas que deberían estar descansando, acudiendo a citas médicas o de control y cuidando extremadamente su salud sin moverse o hacer esfuerzos aparentemente innecesarios.

## *¿Será esa una condición propia de un adulto mayor?*

Claro que no. La historia tiene muchos ejemplos que demuestran cómo definitivamente la productividad no se acaba cuando se es una persona mayor.



# Módulo 1

## *Vea algunos ejemplos:*

¿Conoce a Pablo, Diego, José Francisco de Paula, Juan Nepomuceno, María de los Remedios, Cipriano de la Santísima Trinidad Ruiz y Picasso?

A sus 90 años aún estaba pintando y trabajando mientras llegaba la inspiración.

¿Se imagina usted a un hombre que a sus 90 años en medió en la crisis de los misiles de Cuba escribiendo cartas tanto a Jrushchov como al presidente Kennedy para evitar que se desatara un ataque militar, y siendo intermediario en sus respuestas mutuas? Organizó con Albert Einstein un manifiesto que dio vida a las Conferencias de Pugwash, ante la amenaza de una guerra nuclear y pasó los últimos quince años de su vida haciendo campaña en contra de la fabricación de armas nucleares?



Y ¿recuerda a la Madre Teresa de Calcuta, una mujer que recorrió el mundo profesando la fe cristiana y quien dedicó toda su vida a servirle en los “más pobres entre los pobres”? Si bien, durante toda su vida se destacó por el servicio a los demás para finales de los 80 y con más de 70 años, fue premio Nobel de la Paz.



# Tu Eres Productivo

Durante los últimos días de su vida y padeciendo dificultades en su salud, seguía pronunciando y fue lo que dejó como legado a sus generaciones: “Sé bien y lo saben cada una de mis hermanas, que lo que realizamos es menos que una gota en el océano. Pero si la gota le faltase, el océano carecería de algo.” Madre Teresa de Calcuta.

Ahora bien, recuerde al escritor, periodista y Premio Nobel Colombiano, Gabriel García Márquez, quien en el diagnóstico de Cáncer Linfático prescrito a sus 72 años, no encontró una limitación para continuar activo en la sociedad escribiendo libros y historias. Tampoco olvide que superados sus 55 años fue Premio Nobel de Literatura y que desde entonces dejó el periodismo, el cual ejercía en destacados medios de comunicación escritos del país, para dedicarse única y exclusivamente a su gran pasión, escritor de ficción cuyo estilo de escritura se denomina, según los expertos, en realismo mágico.

Estos ejemplos sólo por mencionar algunos, son muchos de los que integran la lista de adultos que se han destacado por sus contribuciones a la sociedad, hechas algunas de las más significativas en esta edad.



Justamente y a partir de ese reconocimiento de la relevancia social de las actividades de los adultos mayores, existen leyes que buscan promover su productividad y bienestar.



Por ejemplo, en Colombia, según la Ley 1171 de 2007, las personas mayores de 62 años tienen derecho a descuentos especiales del 50% para asistir a espectáculos públicos, culturales, deportivos, artísticos y recreacionales que se celebren en escenarios que pertenezcan a la Nación o a las entidades territoriales (Alcaldías y Gobernaciones). Tienen igual porcentaje de descuento si deciden realizar estudios en instituciones oficiales de educación superior. También gozan de descuentos especiales en transporte público. Finalmente, la ley determina que los mayores de 62 años tendrán entrada gratuita a museos y otros centros culturales.

*¿Sabía usted de la existencia de estas oportunidades?*

*¿Se ha detenido a reflexionar en la forma en que ha estado haciendo uso del tiempo del que dispone?*



# Tu Eres Productivo



## Actividad 3

### Claves para mantener la productividad

En este caso pueden ser muy útiles las Tecnologías de la Información y la Comunicación - TIC, pues se convierten en herramientas para estar más cerca y para que usted efectivamente pueda ser escuchado y tenido en cuenta

<b>Seguir</b>	<b>Involucrarse</b>	<b>Involucrarse</b>
<i>Las recomendaciones médicas para conservar un adecuado estado de salud.</i>	<i>En actividades de apoyo y cuidado a los familiares en las que puedan participar.</i>	<i>En actividades de apoyo a la comunidad en las que pueda participar.</i>
<b>Mantener</b>	<b>Participar</b>	<b>Hacer uso</b>
<i>Comunicación constante con familiares y amigos con quienes es posible compartir experiencias y brindar conocimientos.</i>	<i>En programas de la Alcaldía Local dirigidos específicamente a personas mayores.</i>	<i>De los beneficios de Ley para asistir a espectáculos, estudiar, visitar museos, hacer planes de turismo.</i>

Ahora bien, ¿Alguna vez imaginó que la forma de comunicarse más efectiva en la actualidad sería a través de aparatos tecnológicos como el celular o el computador?



# Módulo 1



¿Qué tipo de cosas ha visto realizar en el computador a sus hijos o nietos? ¿Qué tanto se pasarán haciendo ante la pantalla?

---

---

---



Ilustración 5



¿Para qué cree que puede servirle en la vida cotidiana hacer uso del computador?

---

---

---

---



# Tu Eres Productivo



¿Qué tan difícil cree que es utilizar el computador?

-----  
-----  
-----  
-----

A continuación de un vistazo a un video de interés, ponga mucha atención:

***<http://www.youtube.com/watch?v=2DvAPZJ595M&feature=related>***

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación - TIC, entre ellas el computador, son herramientas muy útiles. Es utilizado, entre otras cosas para escribir, dibujar, llevar cuentas. Por ejemplo a Calixto le sería muy útil para llevar las cuentas de su negocio. También es utilizado para comunicarse con otras personas y para buscar información.

Presenta una ventaja importante y es que todo lo que se crea se puede guardar para ser consultado con facilidad. El computador permite todo esto: Se pueden hacer muchas actividades productivas con él.

**Para recordar!**

Word por ejemplo, es un procesador de texto, es decir un programa informático que permite crear, guardar y caracterizar los textos que se escriben.



# Módulo 1

Hoy en día es frecuente que las personas usen el computador para sistematizar la información que tienen en papel, razón por la cual es importante conocer un programa que facilite este proceso, identificar sus características y aprender a usarlo. Word por ejemplo, es un procesador de texto, es decir un programa informático que permite crear, guardar y caracterizar los textos que se escriben.

Word es quizá el programa que más utilidad presentará en su vida cotidiana puesto que a través de este procesador, es posible hacer cartas, trabajos escolares, documentos laborales, escribir relatos o historias de vida o, también, recopilar información de interés que encuentre en internet.

## Los tesoros del viaje

Hermosos los regalos recibidos en esta travesía ¿no?

A propósito de tesoros del viaje, no olvide guardarlos en su maleta y registrarlos en su memoria. Es hora de tomar la fotografía del viaje. Quizá es hora de conocer la forma en que funciona la cámara fotográfica que acompaña su viaje: el computador y con él, la herramienta Word.

A continuación usted tomará la fotografía del recuerdo de esta travesía. Para ello, preste atención y siga la ruta que se presenta a continuación:



# Tu Eres Productivo

## TUTORIAL

En primer lugar observe las partes del computador.  
Observe la pantalla, debe aparecer una imagen similar a la siguiente:



Ilustración 6

El teclado, con el cual podrá escribir:



Ilustración 7



# Módulo 1

El mouse (ratón en español), con el cual le dará “órdenes” al computador. Por ejemplo le ordenará que abra, guarde o cierre los documentos que usted cree.



Ilustración 8

Los computadores también tienen una torre (o CPU) que, como en los castillos, constituye la fortaleza pues es el lugar donde queda almacenada toda la información que tiene el computador.



Ilustración 9



# Tu Eres Productivo

Ahora con el mouse va a ordenarle al computador que abra Word. Como ya sabe Word es la herramienta que le permitirá tomar la fotografía en esta ocasión escribiendo un texto que guardará en la torre del computador.

Observe el mouse. Fíjese que cuando lo mueve de un lado a otro, la flecha en la pantalla también se mueve. A esta flecha se le llama cursor y a veces puede tener otras formas:



Observe en la pantalla una pequeña imagen como esta:



Coloque el cursor hasta que esté sobre esta imagen.



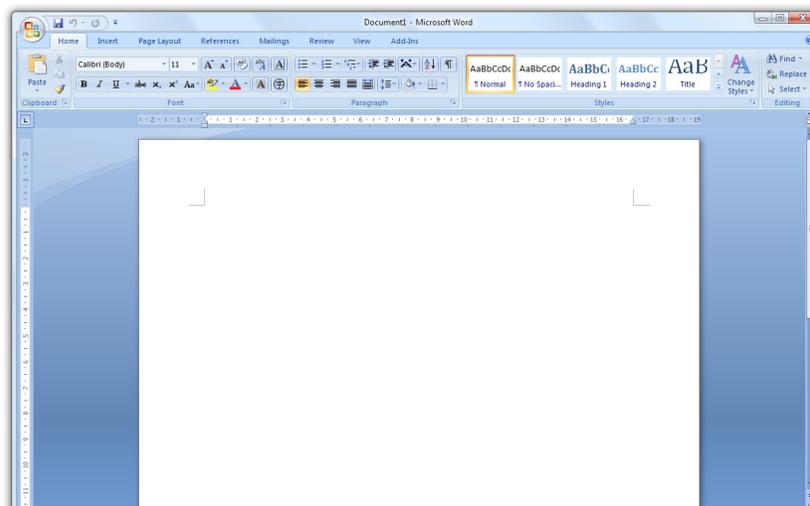
# Módulo 1

Ahora presione el botón derecho del mouse:



Ilustración 10

Coloque el cursor sobre la palabra "Abrir" y presione el botón izquierdo. En la pantalla del computador debe aparecer una imagen como la siguiente:



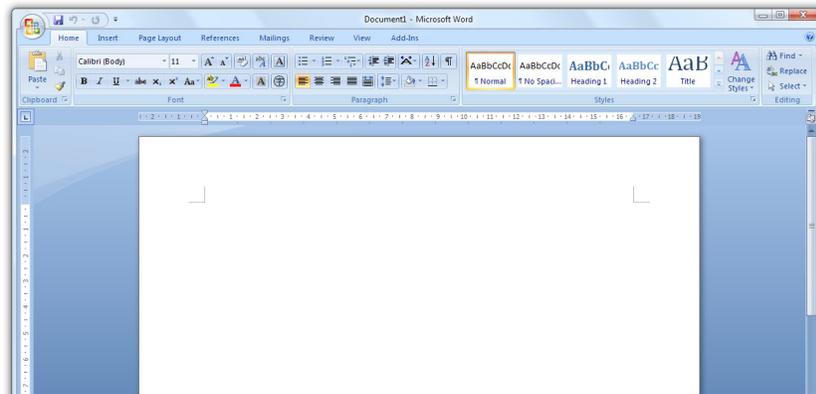
Este es Word, el programa que permite escribir, modificar y almacenar textos



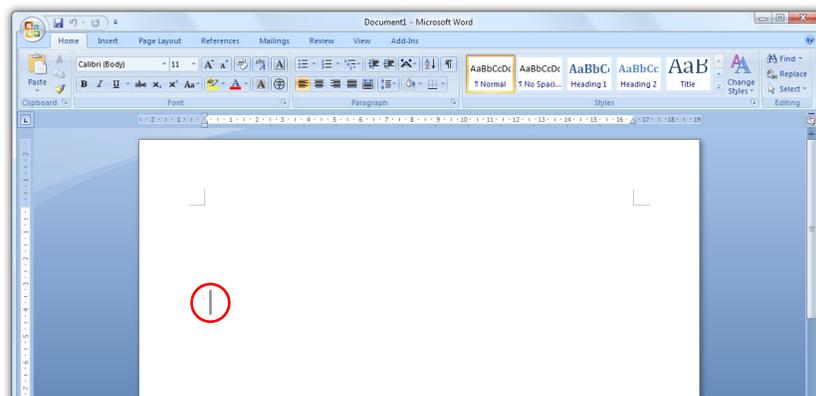
# Tu Eres Productivo

Ahora escriba un texto en el que recoja los aprendizajes de esta primera travesía y su compromiso para mantenerse productivo teniendo en cuenta los tipos de productividad relacionados en el módulo.

Observe que la mayor parte de la pantalla contiene un espacio en blanco: esta es la hoja en la que va a escribir:



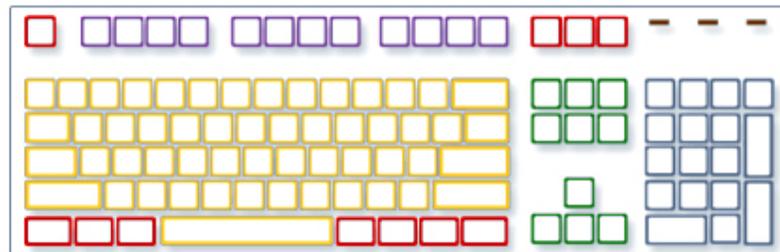
Observe también que hay una línea que aparece y desaparece. Este es el lugar desde donde empezará su escrito:



# Módulo 1

Ahora observe el teclado:

El teclado tiene diferentes tipos de teclas. De momento empleará únicamente las teclas para escribir. Es decir aquellas que contienen letras y números.



- Teclas de control
- Teclas de función
- Teclas para escribir (alfanuméricas)
- Teclas de navegación
- Teclado numérico
- Luces indicadoras

Para escribir mayúsculas, presione la tecla “Bloq Mayús”. Presiónela nuevamente para volver a escribir en minúsculas.

Para borrar emplee la tecla:



Una vez haya terminado de escribir, va a guardar el documento. Para ello emplearán nuevamente el mouse.

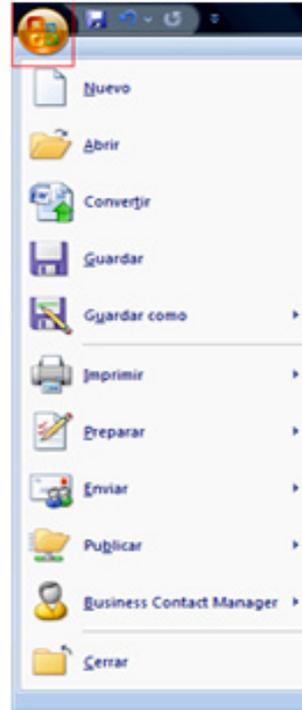
Desplace el cursor hasta este símbolo:



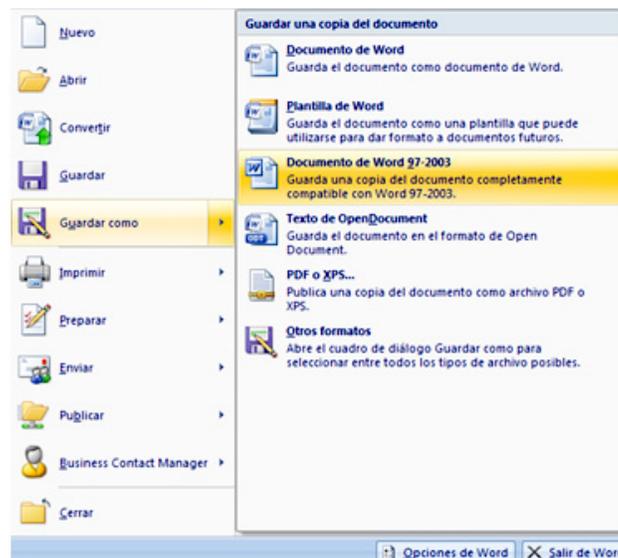
y a continuación presione el botón izquierdo del mouse:



# Tu Eres Productivo



Ahora desplace el cursor hasta “Guardar como” y pulse nuevamente con el botón izquierdo del mouse.  
Desplace el mouse hasta “Documento de Word 97-2003” y oprima el botón izquierdo.



# Módulo 1

Presione el botón izquierdo del mouse sobre y a continuación en “Escritorio”



Ahora presione dos veces seguidas el botón izquierdo sobre la carpeta “Bitácora del Viaje”

Escriba el nombre del archivo: “Mis Compromisos en el Viaje”.

Nombre de archivo:

Presione el botón izquierdo del mouse sobre “Guardar”

Ahora, para cerrar el documento, presione con el botón izquierdo del mouse, esta imagen:





# Tu Eres Productivo

## ¡Ha creado, guardado y cerrado exitosamente su primer documento!

A partir de su todo lo aprehendido durante el módulo y teniendo en cuenta también sus experiencias y saberes, cree un documento en Word donde escriba a sus hijos o nietos un consejo para ser productivos cuando lleguen a ser personas mayores. Guárdelo en la Carpeta: Bitácora de Viaje con el nombre: “Mis Regalos del Viaje”

Ahora que ha finalizado la primera estación, descanse. Su maleta está un poco más pesada que cuando salió de su casa. Ello se debe a que ahora cuenta con las enseñanzas que recibió de la experiencia de Remedios y Calixto. Estas enseñanzas y los conceptos sobre productividad le demostraron cómo tener una vida productiva acorde con la edad. También aprendió a utilizar Word para registrar los saberes que desea compartir a su regreso con familiares y amigos.

Para finalizar vea un caso más, que demuestra que se puede ser productivo a una edad muy avanzada: Pablo Picasso vivió hasta los 91 años, y hasta el último día estuvo haciendo creaciones artísticas sin descanso.





# Módulo 1

En alguna oportunidad, Pablo Picasso afirmó: “Cuando dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla en seguida.”

Otro hecho muy particular en Picasso es que tuvo una hija a sus 80 años. La llamó Paloma, en honor al símbolo de la paz. Muchas personas suelen creer que las buenas relaciones afectivas consigo mismo y con los demás, son sólo para jóvenes y por ello les parece extraño el caso de que Picasso haya sido padre a esa edad. Sin embargo, al conocer a Abraham y a Isolina en la próxima estación y la forma como se han fortalecido como pareja y como personas independientes, a partir de la búsqueda, y fortalecimiento de las redes sociales de apoyo, verán como la familia, los amigos y las relaciones con el estado y demás instituciones ayudan a fortalecer las relaciones afectivas en las personas mayores con lo cual es posible fortalecerse a diario como sujeto adulto.





# Tu Eres Productivo

## RECURSOS ADICIONALES

### Artículos

Miralles, I. (2011). Envejecimiento Productivo: Las Contribuciones de las Personas Mayores desde la Cotidianidad. Trabajo y Sociedad.

Miralles, I. (2010) Vejez Productiva. Kairos: Revista de Temas Sociales.

### Imágenes

Imagen 1 Tomada de archivo fotográfico FSC

Imagen 2 Tomada de: <http://www.masterworksfineart.es/inventory/picasso/?paper>

Imagen 3 Tomada de: <http://www.masterworksfineart.es/inventory/picasso/?paper>

Imagen 4 Tomada de: <http://www.masterworksfineart.es/inventory/picasso/?paper>

Imagen 5 Tomada de: <http://www.canstockphoto.es/caricatura-nintilde%3Bo-trabajando-con-3896873.html>

Imagen 6 Tomada de: <http://www.guidebookgallery.org/screenshots/win2000advserv>

Imagen 7 Tomada de: <http://caritoavella.blogspot.com/2010/11/teclado.html>

Imagen 8 Tomada de: <http://monica.site90.com/>

Imagen 9 Tomada de: [http://intinformatica5.blogspot.com/2008/06/el-computador-y-todas-sus-partes\\_13.html](http://intinformatica5.blogspot.com/2008/06/el-computador-y-todas-sus-partes_13.html)

Imagen 10 Tomada de: <http://www.360minutos.com/2010/06/raton-mouse-de-computadora-uso.html>





Participa en otros módulos de la serie:

