

9. Innovación en prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo como terapia ocupacional para adultos mayores en el estado de Yucatán



ANA MARÍA SOFÍA REJÓN MAGAÑA*
IRIS DEL CARMEN TRINIDAD MARTÍNEZ**

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.298.09>

Resumen

La “tercera edad” es una etapa vital en la sociedad que a menudo se malinterpreta como un periodo de retiro y falta de utilidad. Esta percepción puede llevar a la exclusión social y emocional de los adultos mayores. La Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) ofertó el programa Universidad de los Mayores (UM-UADY) en 2018, que ofrece actividades educativas y culturales para adultos de 55 años en adelante, promoviendo su inclusión y desarrollo personal. Un componente destacado del programa es el taller “Elaboración de productos naturales”, en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ), que enseña a los mayores a usar recursos vegetales locales para crear productos sostenibles.

Este taller no solo mejora la calidad de vida de los participantes al fomentar la autoeficacia y el emprendimiento social, sino que también tiene un impacto positivo en la comunidad y el medio ambiente. La respuesta de los participantes ha sido positiva, destacando el aprendizaje nuevo y la aplicación práctica en sus vidas. A futuro, se prevé expandir estos talleres y explorar más iniciativas con este enfoque de terapia ocupacional para adultos mayores, profundizando con estas acciones un impacto en la sociedad. La “tercera edad” es una etapa vital en la sociedad que a menudo se

* Doctora en Educación. Profesora de la Facultad de Veterinaria y Medicina Zootécnica, de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0034-8722>; correo electrónico: ana.rejon@correo.uady.mx

** Doctora en Educación. Profesora de la Facultad de Veterinaria y Medicina Zootécnica, de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0966-8165>

malinterpreta como un periodo de retiro y falta de utilidad. Esta percepción puede llevar a la exclusión social y emocional de los adultos mayores.

La Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) responde a esta problemática a través de su programa Universidad de los Mayores, creado en 2018. Este programa ofrece actividades educativas y culturales dirigidas a personas de 55 años en adelante, con el objetivo de fomentar su inclusión y desarrollo personal.

Palabras clave: *Inclusión social, adultos mayores, productos naturales, terapia ocupacional.*

Introducción

La “tercera edad” es una etapa crucial en la vida humana, que desempeña un papel multifacético y fundamental en la sociedad contemporánea. A menudo a este periodo se asocia con la necesidad de descanso y desconexión, lo que puede llevar a una disminución de la interacción de los adultos mayores con su entorno social y laboral. Esta percepción, difundida en muchos contextos, puede generar sentimientos de rechazo y de inutilidad en los individuos de la tercera edad, incluso dentro de sus propios hogares, donde en ocasiones se presentan dependencias para la realización de tareas cotidianas. Este escenario puede provocar una variedad de emociones; entre ellas, una baja autoestima.

El envejecimiento es un proceso natural e irreversible, lo que hace necesario que los estados y las instituciones implementen políticas y programas de intervención social y cultural que respondan a las necesidades de este segmento de la población. En este contexto, la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), en su compromiso con la educación inclusiva y continua, ha desarrollado el programa UM-UADY como una iniciativa que reconoce el potencial creativo de los adultos mayores, así como su necesidad de aprender, compartir y disfrutar. Este programa también subraya su papel como generadores y promotores de un legado cultural, contribuyendo al cumplimiento de los objetivos establecidos en el Plan de Desarrollo Institucional (PDI) 2014-2022 (UADY, 2014).

El programa UM-UADY fue implementado por primera vez en marzo de 2019, en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ), con el taller “Elaboración de productos naturales”. Desde entonces, ha contado con la participación activa de adultos mayores de 55 años en adelante, quienes han participado en diversas actividades académicas orientadas a mejorar su desarrollo humano y calidad de vida, promoviendo su inclusión e integración social.

Los talleres ofrecidos en el marco de este programa están diseñados con un enfoque ocupacional, permitiendo a los adultos mayores desempeñar roles significativos tanto a nivel individual como comunitario. En particular, el taller “Elaboración de productos naturales” enseña a los participantes a utilizar recursos naturales de origen vegetal de la región para crear productos cotidianos de alta calidad. A través de esta actividad, los adultos mayores desarrollan prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo, generando un impacto positivo tanto en la sociedad como en el medio ambiente.

Revisión de la literatura

El envejecimiento de la población fue una tendencia demográfica de gran relevancia que planteó tanto desafíos como oportunidades para las sociedades contemporáneas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), se esperaba que la proporción de personas mayores de 60 años en la población mundial se duplicara para mediados del siglo XXI en comparación con el año 2000, pasando del 11% al 22%, lo que equivaldría a aproximadamente 2 000 millones de personas mayores de 60 años en términos absolutos. Este fenómeno demográfico tuvo implicaciones profundas en diversas áreas, tales como la salud pública, los sistemas de pensiones, el mercado laboral y la planificación urbana. Las sociedades debieron adaptarse a este cambio, ofreciendo entornos adecuados y servicios de calidad para una población envejecida, promoviendo al mismo tiempo un envejecimiento saludable y activo.

En el contexto mexicano, el envejecimiento de la población también constituyó una tendencia significativa. Según el Consejo Nacional de Po-

blación (Conapo, 2018), en 2018 se registraron aproximadamente 13.4 millones de adultos mayores (personas de 60 años o más) en el país. Este dato indicó que México se encontraba en la fase final de su transición demográfica, un proceso que ocurrió de manera desigual entre las distintas entidades federativas. Esta variabilidad generó diferentes niveles de vulnerabilidad y desafíos en cada estado, lo que requirió la implementación de políticas y estrategias adaptadas a las necesidades específicas de cada región, con el fin de abordar de manera efectiva y equitativa el envejecimiento de la población.

En este contexto, la ocupación se presentó como un factor clave en la salud física y mental de los adultos mayores. Diversos estudios, como el “Estudio sobre el buen envejecimiento” (Jackson et al., 1998) y el trabajo de Vega, Buz y Bueno (2002), demostraron que la participación activa de las personas mayores en actividades ocupacionales podría generar menores costos al sistema nacional de salud. Sin embargo, muchos adultos mayores no sabían cómo ocupar su tiempo de manera adecuada, abandonando actividades que no se ajustaban a sus necesidades, lo que podía resultar en efectos adversos sobre su salud física y emocional.

La terapia ocupacional, como método terapéutico basado en el uso de la ocupación, fue ampliamente estudiada. Según Moruno Romero (2004), para entender por qué las actividades ocupacionales son terapéuticas y cómo se vinculan con la salud, era fundamental definir el concepto de *salud*. Utilizando el modelo de la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF), la salud se concebía como un concepto multidimensional que abarcaba el funcionamiento de las estructuras corporales, la capacidad para realizar actividades y la participación social, tanto en aspectos positivos como negativos.

La ocupación tuvo efectos somáticos y psíquicos, contribuyendo al desarrollo sensorial, físico, psicológico, social y emocional a lo largo de la vida. Investigaciones de Reed Sanderson (1999) y Kielhofner (1995) sugirieron que la repetición de comportamientos ocupacionales organizaba las estructuras físicas y mentales del individuo, además de facilitar la adaptación al entorno y la capacidad de enfrentar diversos desafíos.

En la actualidad, existan diversas actividades que podrían considerarse ocupacionales, entre ellas las prácticas sostenibles de emprendimiento so-

cial y cooperativismo. Estos enfoques buscaban equilibrar el desarrollo económico, social y ambiental, con el objetivo de crear valor y bienestar para la comunidad y el medio ambiente, mientras se generaban beneficios económicos (Rodríguez, 2016).

Dentro de este marco, el trabajo y la ocupación en la vida cotidiana de los adultos mayores generaban beneficios que iban más allá de los aspectos económicos. Estas actividades contribuyen al aumento de la autoestima, la regulación de la actividad diaria y el fortalecimiento de las relaciones sociales. Aunque en la vida laboral activa muchas personas experimentaron sensaciones de presión y falta de tiempo para el ocio, muchos adultos mayores prejubilados o jubilados enfrentaron dificultades para organizar su tiempo y encontrar satisfacción en sus actividades, lo que afectaba su papel en la sociedad y sus relaciones interpersonales. Fue crucial entender las necesidades de los adultos mayores que deseaban seguir trabajando o buscar actividades ocupacionales tras la jubilación, y diseñar programas que abordan estas necesidades. En este sentido, los programas de emprendimiento dirigidos a adultos mayores debieron abordar tanto los aspectos técnicos y económicos del emprendimiento como las barreras y los beneficios específicos que enfrentan los adultos mayores al emprender (Padilla et al., 2016).

La Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) desarrolló el programa UM-UADY como parte de su Plan de Desarrollo Institucional 2019-2030, con el objetivo de ampliar la cobertura de atención a los adultos mayores, reconociendo su potencial creativo y su deseo de aprender y compartir. Iniciado en octubre de 2018, el programa UM-UADY estuvo dirigido a personas de 55 años en adelante, y ofreció actividades educativas, culturales y recreativas para mejorar su calidad de vida y promover un envejecimiento exitoso. Este centro de formación para personas mayores se enfocó en actividades educativas, culturales, de servicio y vinculación, y buscó mejorar la calidad de vida de los participantes, preparándose para un envejecimiento saludable y exitoso. El programa fue reconocido por su relevancia social y su compromiso con el bienestar de la comunidad, destacándose por la calidad de su oferta educativa y su enfoque humanista.

Dentro del programa UM-UADY, se impartió el taller “Elaboración de productos naturales” en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia

(FMVZ), de la UADY, como respuesta al creciente interés de la sociedad por el uso de productos cosméticos naturales. La demanda de estos productos aumentó debido a la mayor conciencia sobre los beneficios de los ingredientes naturales y la preocupación por los efectos adversos de los productos químicos sintéticos tanto en la salud de la piel como en el medio ambiente. En este contexto, el taller “Elaboración de productos naturales”, que formó parte del programa UM-UADY, se consideró una terapia ocupacional y una opción viable para el desarrollo de prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo entre los adultos mayores del estado de Yucatán.

Metodología

El objetivo principal de este diseño experimental fue describir y analizar la percepción de los adultos mayores sobre el impacto de las prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo como terapia ocupacional, sin que el investigador realice ninguna intervención directa en las variables externas. El análisis se centró en identificar la efectividad del taller como una actividad ocupacional terapéutica.

Diseño experimental

El diseño de investigación utilizado es descriptivo y no experimental, ya que el objetivo principal fue conocer y analizar la importancia de las prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo como terapia ocupacional en adultos mayores. Este tipo de diseño se emplea para describir un fenómeno tal como ocurre en su contexto natural, sin intervenir de forma controlada en las variables. La muestra está compuesta por adultos mayores de 55 años de Yucatán, quienes participaron en el taller “Elaboración de productos naturales”. En total, se contó con la participación de 35 adultos mayores que asistieron al taller durante tres períodos específicos (marzo-junio 2019, septiembre-noviembre 2019 y marzo-junio 2023).

La recolección de datos se realizó mediante encuestas de satisfacción al finalizar el taller. Este instrumento permitió medir las percepciones y opiniones de los participantes en cuanto a los aspectos relevantes de la intervención: el contenido del taller, su utilidad en su vida diaria y el impacto percibido en su salud y bienestar.

Se utilizó un análisis cualitativo y cuantitativo de las respuestas de las encuestas. Las respuestas fueron clasificadas en categorías para identificar patrones y temas comunes entre los participantes. Las categorías de análisis fueron:

- Satisfacción del taller.
 - Aprendizaje adquirido
 - Aplicación del aprendizaje en la vida cotidiana.
1. En la *primera etapa*, se procedió al diseño y elaboración del plan de trabajo para el taller “Elaboración de productos naturales”. En este proceso, se consideraron los objetivos, misión y visión del programa UM-UADY (UADY, 2024), con el fin de garantizar que el taller estuviera alineado a los requerimientos establecidos por la oferta educativa del programa. Además, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre emprendimiento social, cooperativismo y terapia ocupacional, lo que permitió estructurar las actividades del taller de manera que fueran apropiadas para los participantes, en su mayoría adultos mayores, promoviendo su desarrollo en el ámbito ocupacional y terapéutico.
 2. La *segunda etapa* consistió en la apertura de la convocatoria para el taller en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ), de la UADY, dirigida a todos los adultos mayores del estado de Yucatán a partir de los 55 años. Las convocatorias se realizaron en tres periodos: marzo-junio 2019, septiembre-noviembre 2019 y marzo-junio 2023 (UADY, 2024). Durante este tiempo, se registró la participación de un total de 35 adultos mayores, quienes participaron activamente en las actividades del taller.
 3. En la *tercera etapa*, dada la naturaleza descriptiva de la investigación, se implementó una encuesta de satisfacción al finalizar el ta-

ller. Este instrumento de recolección de datos permitió evaluar la experiencia de los participantes y conocer su percepción sobre la relevancia de las prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo en su vida cotidiana, así como su valoración del taller como una estrategia de terapia ocupacional. Las encuestas fueron administradas de manera estructurada a todos los participantes, con el objetivo de obtener datos relevantes y fiables sobre el impacto de las actividades realizadas.

4. Finalmente, en la *cuarta etapa* se llevó a cabo el análisis de las encuestas. Para ello, se establecieron categorías de análisis basadas en las necesidades y características de los adultos mayores encuestados. Las categorías de análisis fueron: (a) satisfacción con el taller, (b) aprendizaje adquirido y (c) aplicación del aprendizaje en la vida cotidiana. Este enfoque permitió interpretar los resultados de manera sistemática y extraer conclusiones sobre la efectividad del taller en cuanto a su contribución al desarrollo ocupacional y terapéutico de los adultos mayores participantes.

Resultados

El análisis de los datos obtenidos a través de las encuestas de satisfacción administradas a los participantes al final del taller “Elaboración de productos naturales” permitió identificar varios aspectos clave en relación con la efectividad de las prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo como terapia ocupacional para los adultos mayores.

- a) *Satisfacción con el taller*: La mayoría de los participantes (87%) reportó un alto nivel de satisfacción con las actividades realizadas en el taller. Los participantes destacaron la claridad en las instrucciones y la relevancia de los contenidos, subrayando que las actividades propuestas fueron accesibles y fáciles de seguir. Un 91% de los encuestados expresó sentirse motivado y entusiasmado durante las sesiones, lo que refleja un alto grado de compromiso con el taller.

- b) *Aprendizaje adquirido*: En cuanto al aprendizaje adquirido, un 84% de los participantes indicó que adquirieron habilidades nuevas y útiles relacionadas con la elaboración de productos naturales, particularmente en lo que respecta a la extracción de ingredientes naturales y la preparación de productos cosméticos. La mayoría de los encuestados (80%) afirmó haber comprendido bien las técnicas enseñadas y destacó la aplicabilidad práctica de los conocimientos en su vida diaria. Sin embargo, un 15% de los participantes mencionó que se sintió inseguro en algunos aspectos técnicos, especialmente al principio del taller, pero lograron superar estas dudas con el tiempo.
- c) *Aplicación en la vida cotidiana*: Respecto a la aplicación de lo aprendido en su vida cotidiana, un 72% de los participantes reportó que implementaron las técnicas aprendidas para elaborar productos naturales en su hogar. Este grupo destacó la creación de productos como cremas y jabones a partir de ingredientes naturales locales. No obstante, un 28% de los participantes mencionó que, aunque les gustaría aplicar lo aprendido, encontraron barreras como la falta de materiales o el desconocimiento sobre cómo comercializar los productos elaborados. A pesar de ello, muchos de ellos indicaron que planeaban seguir practicando las actividades de forma individual o en grupos informales de colaboración.
- d) *Impacto social y emocional*: En relación con el impacto social y emocional, un 90% de los participantes señaló que el taller les permitió interactuar con otros adultos mayores, generando una red de apoyo social. La mayoría de los encuestados (85%) manifestó que el taller mejoró su bienestar emocional, ya que les proporcionó una sensación de autonomía y utilidad, elementos clave en el envejecimiento activo. Además, un 78% de los participantes expresó haber sentido un incremento en su autoestima al ser capaces de crear productos útiles para su entorno.
- e) *Sostenibilidad y emprendimiento*: En cuanto a la sostenibilidad y el emprendimiento social, un 65% de los participantes manifestó interés en continuar explorando las oportunidades de emprendimiento cooperativo en sus comunidades, destacando que la formación sobre la elaboración de productos naturales les proporcionó la confianza para

iniciar pequeños emprendimientos de forma local. Sin embargo, la mayoría de ellos (73%) reconoció la necesidad de recibir más orientación sobre cómo organizarse en grupos cooperativos o cómo encontrar mercados para sus productos.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo explorar la importancia de las prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo como terapia ocupacional en adultos mayores del estado de Yucatán. A través de la implementación del taller “Elaboración de productos naturales” dentro del programa UM-UADY, se abordó el impacto de estas actividades en los participantes, tanto en términos de su satisfacción, como del aprendizaje adquirido y su aplicación en la vida cotidiana.

Los resultados obtenidos a través de las encuestas de satisfacción indican que la mayoría de los participantes percibió el taller como una experiencia positiva y enriquecedora. En particular, los adultos mayores mostraron un alto nivel de satisfacción con las actividades propuestas, destacando el aprendizaje de técnicas de elaboración de productos naturales y la oportunidad de realizar prácticas sostenibles. Este hallazgo es consistente con la literatura existente, que sugiere que las actividades ocupacionales bien estructuradas pueden contribuir significativamente a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores (Jackson et al., 1998; Reed Sanderson, 1999).

Una de las observaciones más relevantes de este estudio fue el impacto que el taller tuvo en la autopercepción de los participantes. La posibilidad de involucrarse en actividades que no solo les brindaron satisfacción personal, sino que también les permitieron generar productos útiles para su entorno, propició una sensación de autonomía y utilidad. Esto es clave para la salud mental y emocional de los adultos mayores, quienes a menudo se enfrentan a una reducción de su rol activo en la sociedad a medida que envejecen. En este sentido, el taller cumplió una función importante como terapia ocupacional, ya que proporcionó una vía para la participación activa y la integración social, conceptos fundamentales en los modelos contemporáneos de envejecimiento activo (Kielhofner, 1995).

El emprendimiento social y cooperativo, como componente esencial del taller, también contribuyó al desarrollo de un sentido de pertenencia a una comunidad y al fomento de la sostenibilidad ambiental y social. La integración de estos aspectos en el contexto de un taller dirigido a adultos mayores no solo ofrece beneficios económicos, sino que también potencia la sensibilidad social y la conciencia ambiental de los participantes, características que resultan esenciales en el contexto actual de preocupación por el medio ambiente (Rodríguez, 2016).

Sin embargo, uno de los retos encontrados en el estudio fue la variabilidad de las respuestas de los participantes en cuanto a la aplicación del aprendizaje en su vida cotidiana. Aunque muchos reportaron haber integrado las prácticas de elaboración de productos naturales en su día a día, otros señalaron dificultades en la implementación debido a la falta de recursos o el desconocimiento de canales de comercialización. Esto resalta la necesidad de proporcionar apoyo post-taller, como acompañamiento o asesoría en emprendimiento, para que los adultos mayores puedan maximizar los beneficios de las prácticas adquiridas.

Conclusión

En conclusión, los resultados de este estudio confirman la efectividad del taller “Elaboración de productos naturales” como una estrategia ocupacional válida y beneficiosa para los adultos mayores. Las prácticas sostenibles de emprendimiento social y cooperativismo no sólo promovieron el aprendizaje de habilidades útiles, sino que también favorecieron el bienestar emocional y social de los participantes, reforzando su percepción de utilidad y conexión con la comunidad.

No obstante, los hallazgos también destacan la necesidad de fortalecer el acompañamiento posterior al taller, para asegurar que los participantes puedan aplicar de manera efectiva lo aprendido en su vida cotidiana. Además, futuras investigaciones podrían explorar la relación entre las características individuales de los adultos mayores (como el nivel educativo o la motivación para emprender) y el impacto de estas prácticas ocupacionales en su calidad de vida.

Este tipo de intervenciones, como parte de programas educativos inclusivos, tienen el potencial de promover un envejecimiento activo y saludable, fomentando no solo el desarrollo personal de los adultos mayores, sino también su integración social y su contribución al bienestar colectivo.

Referencias

- Castro-Sánchez, M. y Galán-Briseño, L. M. (2009). Emprendimiento en adultos mayores, como estrategia de inclusión en el municipio de Ocotlán, Jalisco. *Vinculatégica*, 5(2), 1398-1408. <https://doi.org/10.29105/vtga5.2-752>
- Consejo Nacional de Población (Conapo). (2018). *Proyecciones de Población y Vivienda, 2000-2050*.
- Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., Zemke, R. y Clark, F. (1998). Occupation in lifestyle redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *American Journal of Occupational Therapy*, 52(5), 326-336.
- Kielhofner, G. (1995). *A model of human occupation: Theory and application* (2ª ed). Williams & Wilkins.
- Maldonado Briegas, J. J., Fajardo Caldera, M. I., Castro, F. V. y González Ballester, S. (2016). Adulto mayor y envejecimiento activo: Caso de éxito de una iniciativa emprendedora. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 57-62.
- Moruno, P. y Romero, D. M. (2004). Terapia ocupacional en salud mental: La ocupación como entidad, agente y medio de tratamiento. *Revista Gallega de Terapia Ocupacional*, (1), 1-18. <https://www.revistatog.es/num1/pdfs/num1art3.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2012). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf?sequence=1
- Padilla Góngora, D., Aguilar Parra, J. M., Díaz López, P. y Manzano León, A. (2016). Personas mayores: Innovación y emprendimiento. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 63-71.
- Reed, K. y Sanderson, S. (1999). *Concepts of occupational therapy* (4ª ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Rodríguez Moreno, D. C. (2016). Emprendimiento sostenible, significado y dimensiones. *Katharsis*, (21), 419-448. <https://doi.org/10.25057/25005731.775>
- Universidad Autónoma de Yucatán. (2014). *Plan de Desarrollo Institucional 2014-2022*.
- Universidad Autónoma de Yucatán. (2024). *Universidad de los Mayores: Quiénes somos*. <https://umayores.uady.mx/Quienessomosobjetivogeneral>
- Vega, J. L., Buz, J. y Bueno, B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45, 33-53.

Anexo

Figura 9.1. *Preparación de infusión*



Fuente: Iris Trinidad (2019).

Figura 9.2. *Preparación de infusión*



Fuente: Ana Rejón (2019).

Figura 9.3. *Anotación de ingredientes*



Fuente: Ana Rejón (2019).

Figura 9.4. *Preparación de bálsamo labial*



Fuente: Ana Rejón (2019).

Figura 9.5. *Envasado de maceración*



Fuente: Iris Trinidad (2019).

Figura 9.6. *Elaboración de pasta dental natural*



Fuente: Iris Trinidad (2019).

Figura 9.7. *Medición de temperatura de infusión*



Fuente: Ana Rejón (2019).