...si buscas un buen vecino, Yucatán es tu destino

Guía para anfitriones

Presentación 7

1 Un segmento de oportunidad para Yucatán..... 9

1.1 Lo que buscan los expas..... 10

1.2 De dónde vienen los expats..... 11

1.3 A dónde llegan los expats..... 12

2 Anfitrionía 17

2.1 Reglas claras, amistades largas..... 19

2.2 Casa limpia corazón contento..... 22

2.3 Estar bien informado ayuda al confiado 25

2.4 Conoce las necesidades de los demás.. 27

3 Las experiencia de los expats 28

3.1 Antes de llegar..... 30

3.2 La primera impresión..... 33

3.3 Choque cultural 36
3.4 Aclimatación y la vida cotidiana 50
3.5 Las despedidas 57
3.6 Recordar es volver a vivir 59

4 Comunidad multicultural 63
4.1 Cada uno es cada cual .....
4.2 Experiencias compartidas 67
4.3 Colaboración ciudadana 69
4.4 Comunicación intercultural 74

5 De los 50 a más... 79
5.1 Aspectos emocionales 83
5.2 Aspectos Sensoriales 84
5.3 Movilidad 88
5.4 Aspectos Cognitivos 91

Presentación

En enero de 2013, la Universidad Anáhuac del Mayab con apoyo de Identidad y Desarrollo y financiamiento del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, realizó un proyecto de desarrollo del estado de Yucatán como destino de residencia temporal o permanente para el segmento de retirados.

Encontramos que el segmento representa una importante oportunidad para Yucatán, y preparamos esta guía para anfitriones, para ayudar a que entre todos construyamos experiencias significativas y recordables de manera que los *expats*, como se llaman a sí mismos quienes han venido a Yucatán a retirarse, sigan recomendando a Yucatán como un destino muy atractivo y placentero.

La guía tiene cinco capítulos:

1. **Un segmento de oportunidad para Yucatán,** donde compartimos

algunos hallazgos sobre las características de los *expats* que llegan a vivir temporal o permanentemente en Yucatán.

2. **Anfitrionía,** donde exploramos algunas cuestiones para tener en cuenta cuando recibimos y atendemos a los visitantes de otros países.
3. **La experiencia de los expats,** donde presentamos una reseña del proceso que viven, generalmente, quienes cambian su lugar de residencia.
4. **Comunidad multicultural,** donde abordamos las implicaciones de vivir en una comunidad en que conviven varios modelos culturales.
5. **De los 50 a más** donde exponemos lo que implica llegar a los 50 en términos emocionales, sensoriales, de movilidad y cognitivos , para ayudarnos a comprender mejor a quienes han llegado a esta etapa de vida.

Esperamos que lo que aquí presentamos les sea útil y placentero.

1 Un segmento de oportunidad para Yucatán

Existe un gran número de personas en muchos países del mundo, que están pensando retirarse para vivir una vida más relajada, después de una carrera laboral que les ha permitido ahorrar para su retiro e inclusive contar con una pensión o inversiones en distintos ámbitos.

Estas personas tienden a ser mayores de 50 años y algunos de ellos viven en lugares con climas extremos, por lo que buscan instalarse, ya sea temporal o permanente, en un lugar que les permita disfrutar del buen clima.

Les llamaremos *expats*, pues así suelen llamarse a sí mismos quienes deciden dejar sus países para residir en otro lugar cuando se convocan y se reúnen.

1.1 Lo que buscan los *expats*

Los *expats* buscan un lugar tranquilo y próspero, con un clima cálido que les permita descansar de las fuertes nevadas y otros climas extremosos que a veces acontecen en sus comunidades de origen; un lugar donde la vida no sea tan costosa y se puedan permitir más comodidades; un lugar donde puedan echar raíces y comenzar una vida más relajada y feliz.

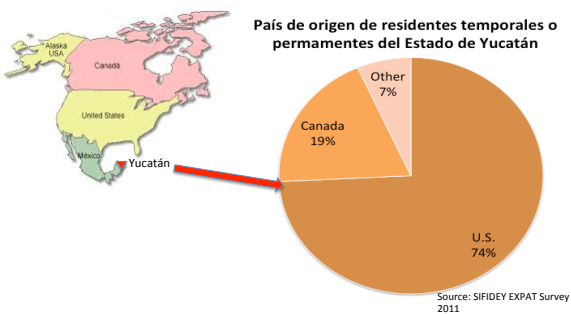
La mayoría de las personas que llegan a establecer su residencia, vinieron primero como turistas y se enamoraron de Yucatán, así que decidieron regresar a vivir aquí.

Cuando los *expats* regresan a sus lugares de origen o se comunican con sus familiares y amigos, les platican sobre la magnificencia de nuestras zonas arqueológicas y ciudades coloniales; nuestra deliciosa y única comida, condimentada con productos naturales como el achiote, y el cacao;

nuestras artesanías de palma, madera y barro; nuestros hipiles y guayaberas y nuestros recursos naturales. Pero más que nada, les gusta nuestra forma de ser y relacionarnos. Aquí se sienten cómodos, tranquilos y seguros.

1.2 De dónde vienen los *expats*

Los *expats* que llegan a Yucatán provienen principalmente de Estados Unidos y Canadá, aunque vienen también desde Europa, Australia, Asia y África. Saber que de entre todos los destinos del mundo eligen Yucatán, nos hace sentir muy orgullosos.



Los *expats* que llegan a Yucatán son personas con alta escolaridad, que generalmente dan mucha importancia a la cultura, la limpieza y la calidad del entorno.

La mayoría buscan rentar o comprar casas y les gusta vivir cerca de centros culturales, playas o santuarios naturales, donde tienen acceso a actividades culturales y recreativas y espacios públicos atractivos.

1.3 A dónde llegan los expats

Los lugares del estado en que hay mayor concentración de *expats*, son Mérida, el corredor Progreso-Chichulub-Chelém-Chuburná, Valladolid, Izamal, Celestún y Sisal, aunque también eligen otras comunidades más pequeñas que los invitan a quedarse.

Principales destinos de los *expats* en Yucatán.

La forma en la que los *expats* eligen el lugar en donde retirarse es diferente en todos los casos, sin embargo hay algunas cosas que influyen más en su decisión final.

Factores que influyen la decisión de los *expats* para residir en Yucatán:

- **Seguridad y baja tasa de criminalidad**
- **Bajo costo de vida con impuestos bajos y bajos costos de vivienda**
- **Clima agradable, luz del sol y belleza escénica**
- **Ambiente sociocultural activo, con infraestructura recreativa y vecinos amigables**
- **Comunidades de retirados, amigos y parientes en el área**
- **Un centro seguro, limpio y activo**
- **Cercanía de una ciudad grande con servicios comerciales y hospitales de calidad**
- **Un aeropuerto cercano y bien conectado que les permita regresar a sus lugares de origen o viajar a otros destinos**
- **Facilidades tecnológicas para estar conectados con sus familias y amigos**
- **Oportunidades de trabajos y voluntariado de tiempo parcial**
- **Escuelas con programas de educación para adultos**

Cuando están aquí, a los *expats* les gusta sentirse como en casa, y muchos mencionan que su parte favorita de vivir en Yucatán es la forma de ser de comunidad yucateca de la que algunos ya se sienten parte.

[1]

[1] Co-creación: El proceso de generar conjuntamente conocimientos, experiencias, mejoras y relaciones.

2 Anfitrionía

Cuando tenemos visitas en nuestra casa, nos convertimos en anfitriones y nos esforzamos para que nuestros visitantes la pasen lo mejor posible durante su estadía.

Invitar a nuestros amigos a sentirse cómodos y a disfrutar de nuestra comunidad, es una forma de expresar que estamos orgullosos de lo nuestro.

También podríamos decir que nuestra calle, colonia, comunidad, pueblo, ciudad e inclusive el mundo entero donde habitamos es nuestra casa. Es nuestra responsabilidad cuidarla y mantenerla limpia para vivir mejor y compartir con nuestros vecinos un espacio agradable en donde todos estemos cómodos y felices.

Ser buenos anfitriones nos da la oportunidad de compartir lo que nuestra comunidad es y significa, además de aprender de las culturas de los que llegan, que observan y reconocen la riqueza de nuestra cultura desde otros puntos de vista.

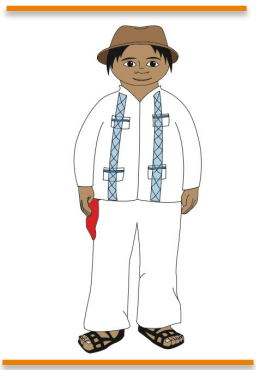
En Yucatán tenemos fama de ser excelentes anfitriones y de estar siempre dispuestos a ayudar a los visitantes a pasar un buen rato, al mismo tiempo que incentivamos el respeto mutuo y una comunicación amable.

Para ser mejores anfitriones recomendamos tener en cuenta lo siguiente:

- Establecer reglas claras
- Mantener nuestra comunidad limpia y ordenada
- Estar bien informados
- Conocer a nuestros invitados y sus necesidades

2.1 Reglas claras, amistades largas

Al decir mi casa es tu casa, también compartimos responsabilidades con nuestros visitantes, pues esperamos que respeten y cuiden nuestra casa como si fuera suya. A nadie le gusta tener invitados que abusen de la confianza que les brindamos, pero cada persona tiene distintas percepciones de lo que está bien y lo que está mal, así como valores diferentes de acuerdo con su sociedad o comunidad de origen.



En este sentido, establecer reglas claras y presentárselas a nuestros invitados es muy importante para que estén enterados de cuáles son los comportamientos aceptados y cuáles son los que consideramos inapropiados.

Es preferible que las reglas apliquen para todos, tanto para nosotros como para los visitantes, de manera que promovamos una cultura de equidad y evitemos los malentendidos.

Las reglas de comportamiento pueden comunicarse de distintas maneras, ya sea personalmente, con letreros, u otras formas que se nos ocurran, pero debemos procurar que todos las conozcan y sepan donde están disponibles.

Algunas reglas básicas de convivencia

- **Respetar a las demás personas**
- **Tirar la basura en su lugar (no en la vía pública, parques o áreas naturales)**
- **No hacer modificaciones o daño a la propiedad ajena**
- **No conducir en estado de ebriedad**
- **No utilizar espacios reservados para discapacitados**
- **Cuidar nuestros recursos naturales**
- **Respetar a los peatones y señales viales**
- **No atentar contra la integridad física o psicológica de otras personas**
- **No discriminar por edad, raza, religión, género o preferencia sexual**
- **Respetar los códigos de vestimenta, sobre todo en lugares sagrados**

2.2 Casa limpia corazón contento

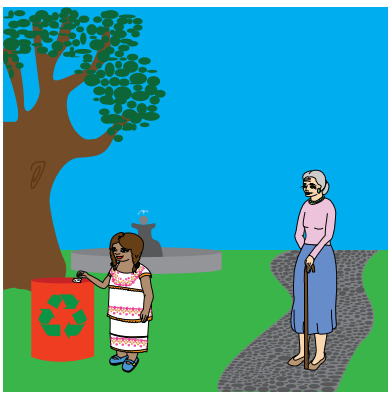
Una de las muestras más tangibles de anfitrionía es la limpieza. Cuando tu comadre o compadre te invitan a su casa y al llegar encuentras un desorden de basura tirada por todas partes, te sientes incómodo. ¿Para qué me invitó? Te preguntarás, y además de tener una mala impresión de tus anfitriones, seguramente te quedarán pocas ganas de volver.

Está comprobado que un lugar sucio y desordenado, provoca angustia y desazón, mientras un lugar limpio y ordenado produce un sentimiento de tranquilidad y seguridad. Nos sentimos bienvenidos en un lugar limpio.

Un establecimiento limpio, una calle limpia, una ciudad limpia, habla bien de nosotros.

Algunos residentes temporales y permanentes se han organizado para solicitar a los municipios mejoras y coordinación e inclusive han comenzado a

desarrollar programas de involucramiento comunitario con escuelas locales para promover la cultura de separación y reciclaje. Esto habla bien de ellos y vale la pena seguir su ejemplo.



Recomendaciones para vivir en una comunidad más limpia

- **Separa la basura para que sea más fácil procesarla**
- **Organízate con otros miembros de la comunidad y tu gobierno local para promover la limpieza de las calles y parques**
- **Reúsa en lugar de comprar nuevas cosas para hacer menos basura**
- **Reduce la basura que se produce en tu hogar aplastando las botellas de *pet* y doblando el cartón y papel. Así será más fácil manejarla y transportarla.**
- **Recicla**

Todos podemos participar en crear una comunidad más limpia, donde nuestras casas, calles, parques y áreas naturales digan sin palabras "Bienvenidos" a quienes nos visitan y "Eres importante y valioso" a nuestra familia y vecinos.

2.3 Estar bien informado ayuda al confiado

Los visitantes acuden a nosotros para preguntar lo que no saben sobre la comunidad, el estado y el país en que nosotros hemos vivido siempre, asumen que sabemos lo que decimos y confían en nuestras recomendaciones.

Pueden preguntarnos desde una simple dirección o recomendaciones sobre qué lugares visitar, dónde hacer compras de productos orgánicos o típicos o de uso diario, o servicios de mantenimiento para sus casas o artículos para sus mascotas, o servicios de salud y protección civil. Querrán también saber cuestiones históricas y culturales que les dan curiosidad.

Además de conocer nuestra zona, es importante contar con un directorio de los servicios cercanos, tanto para dar información a los *expats* y otros visitantes, como para nuestro propio uso en caso de emergencia.

Recomendaciones para estar bien informado

- **Platica con las personas mayores sobre cómo eran las cosas antes**
- **Lee cosas interesantes sobre tu entorno**
- **Busca en Internet nuevos descubrimientos y noticias de lo que sucede en tu comunidad, tu estado y tu país, el mundo entero**
- **Haz una lista de contactos de emergencia y pégala cerca del teléfono o en un lugar visible**

2.4 Conoce las necesidades de los demás

Todos tenemos necesidades para la vida diaria que buscamos satisfacer. Dependiendo de nuestros intereses, costumbres, preferencias y valores, consumimos distintos productos y servicios y los conseguimos de distintas maneras.

Los residentes internacionales mayores de 50 años tienen toda una vida por delante, y han decidido compartirla con nosotros. En el transcurso de los años, ellos irán cambiando al igual que nosotros, por lo que nuestras necesidades como anfitriones también deberán ajustarse.

La mejor forma de conocer las necesidades de los demás es interactuando, observando y platicando con ellos.

Recomendaciones para conocer las necesidades de los demás

- **Platica y observa cuidadosamente las cosas que dicen las personas, incluyendo sus gestos, sus movimientos y sus actitudes**
- **Investiga sobre las etapas de vida de las personas, como reconocer y qué hacer frente a los distintos estados emocionales de las personas y sobre el comportamiento humano, pero recuerda que cada uno somos diferentes**
- **Sonríe y mantén una actitud abierta de manera que generes confianza en los demás.**

En el próximo capítulo te contamos sobre lo que descubrimos de la experiencia que viven la mayoría de los *expats* cuando llegan a Yucatán, para que conozcas mejor sus sentimientos y necesidades.

3 Las experiencia de los expats

Diferentes estudios nos muestran que los distintos momentos de interacción entre anfitriones y visitantes se van tejiendo para generar una experiencia que se alimenta de mensajes, imágenes, infraestructuras, servicios, actuaciones y actitudes que generan y comparten los diversos interlocutores que participan antes, durante y después de un viaje o una relación.

En términos generales, se pueden definir cinco etapas relacionadas con la experiencia de los *expats* que deciden llegar temporal o permanentemente a Yucatán o a otros destinos. En cada una de estas etapas las personas tienen distintas necesidades y le dan un peso diferente a los factores que les producen su satisfacción.

Etapas que viven los *expats* al cambiar de residencia

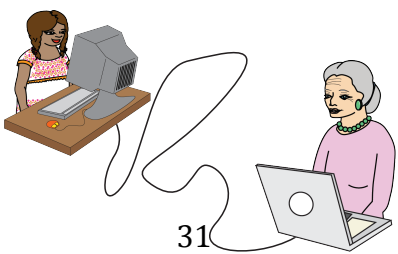
- **Antes de llegar**
- **Primera impresión**
- **Aclimatación y vida cotidiana**
- **Despedidas**
- **Recuerdos que se comparten**

3.1 Antes de llegar

Antes de dejar su casa, los *expats* se comienzan a preparar para su nueva experiencia, buscando información sobre la comunidad anfitriona, bienes raíces, transporte, actividades y otras cosas relacionadas con sus intereses particulares. Los que ya han viajado antes a Yucatán, también se actualizan y vuelven a consultar fuentes de información vía electrónica o física, y preguntan sobre las novedades a los amigos que dejaron en Yucatán.

La decisión de visitar un nuevo lugar conlleva excitación y nerviosismo, genera expectativas y en algunos casos temores. Cuando se trata de cambiar de residencia, todas estas emociones se amplifican.

Entre los factores que más motivan a quienes deciden llegar a vivir en Yucatán en esta etapa son: el clima cálido, el costo de la vida que suele ser mejor al de sus lugares de origen, la gente, la cultura y el estilo de vida de los yucatecos. Los factores que más les preocupan y que podrían estorbar su decisión de llegar son: la dificultad de comunicarse y comprar una casa, la calidad de los servicios médicos y la seguridad, que también se relaciona con la limpieza.



Contar con información suficiente y fácil de entender en Internet, bien posicionada en los motores de búsqueda, ayuda a quienes están buscando conocer un poco más de Yucatán y las oportunidades que existen en el estado para venir a vivir aquí.

De acuerdo con sondeos realizados con los residentes temporales y permanentes, la participación de la comunidad en el contenido de la información que encuentran publicada es de suma importancia.

Establecer una vinculación con las instituciones y organizaciones que ya tienen acercamientos con los *expats* antes de que lleguen, como la Secretaría de Fomento Turístico, la Universidad Anáhuac del Mayab, organizaciones informativas enfocadas en el segmento y los clubes y organizaciones de retirados en el estado, nos ayuda a fortalecer nuestras relaciones con ellos. Si quieres comunicarte al final de

esta guía encontrarás los datos de contacto de las principales organizaciones a las que puedes acudir.

La información disponible sobre lo que ofrecemos es muy importante para que nuestros clientes y visitantes puedan elegir de entre las que se ajustan mejor a sus preferencias.

3.2 La primera impresión

Sabemos que nunca hay una segunda oportunidad para hacer una primera impresión, y cada día los estudiosos de la

conducta humana lo comprueban más irrefutablemente. Cuando conocemos un lugar, una persona o en general cualquier cosa con la que no habíamos tenido contacto antes, nos hacemos una idea de cómo es y cómo va a ser en el futuro, y cambiar esta idea cuesta mucho trabajo.

La primera impresión de un lugar al que llegamos por primera vez, se define como "impacto de llegada". Ésta impresión puede incrementar la emoción, la curiosidad o la ansiedad de los visitantes o nuevos vecinos y será un factor importante para ir construyendo una relación con ellos en el mediano y largo plazos.

Para crear un buen impacto de llegada a la comunidad, habrá que identificar los puntos de entrada y concentrar esfuerzos para que precisamente en estos puntos, se muestre de inmediato quienes somos. Cada comunidad tendrá que definir lo que quiere comunicar y cómo, combinando colores, olores y texturas para provocar ese

impacto y ganar la primera impresión de los visitantes.

Para crear un buen impacto de llegada a un establecimiento, vale la pena explorar qué queremos decir sobre el negocio en la primera impresión. ¿Al entrar los clientes se sienten cómodos, seguros y bienvenidos? Además de los elementos visuales, el orden de las cosas y la información escrita que proporcionamos, podemos utilizar un aroma para diferenciarnos y hacer sentir especiales a quienes nos visitan.

La vista, los olores, los sabores, los sonidos, las texturas y las experiencias que relacionamos con un lugar nuevo, nos ayudan a construir una percepción completa, dándole al lugar una identidad única, la cual es diferente en la mente de cada persona.

3.3 Choque cultural

Más allá de la primera impresión, cuando nos encontramos con otras reglas sociales y otras costumbres en el lugar al que llegamos, podemos sentimos inseguros y confundidos, y tener reacciones de incomprensión y extrañamiento acompañadas de cambios de ánimo. Algunos expertos llaman a esto "choque cultural" o "cultural shock", lo cual puede provocar que nos cueste trabajo integrarnos a la comunidad a la que llegamos, sobre todo si estamos cansados, en parte debido al viaje, los cambios de horarios y el trabajo que pudo haber

implicado arreglar todos los asuntos para dejar nuestro lugar de residencia por varios meses o de manera permanente.

El choque cultural suele ser pasajero y es una reacción totalmente normal, que también tiene aspectos positivos como: la apertura de pensamiento, adquirir nuevas perspectivas, incentivar la reflexión propia sobre la cultura de donde se viene y a la que se llega, así como aumentar nuestros niveles de tolerancia.

Es posible que al principio, los *expats* se sientan desorientados por el contacto con nuestra forma de hacer las cosas y comprender la realidad. Seguramente encontrarán productos, servicios, actividades culturales y usos y costumbres que no hayan conocido antes, por lo que tendrán muchas cosas que aprender.

Como comunidad anfitriona, podemos apoyarlos siendo amables y comprensivos, y dándoles información suficiente sobre los usos y costumbres, la historia, los valores, el clima y toda la información que les permita asimilar más fácilmente las diferencias culturales para que se sientan seguros.

Adaptar nuestros establecimientos, productos y formas de operación y de

servicio, así como crear nuevas presentaciones especializadas para cumplir con las necesidades de nuestros visitantes los hará sentir más cómodos y elegirnos como sus proveedores.

Los eventos de bienvenida en donde podamos ofrecer la mayor información posible respecto a cómo moverse y adaptarse a la cultura local pueden ser determinantes para apoyarlos a construir una mejor experiencia y en caso de los residentes permanentes, una nueva vida.

Además de los aspectos emocionales, hay algunos aspectos prácticos que influyen en el choque cultural de los *expats* en Yucatán como el idioma, la comida, el manejo del tiempo y la forma de vestir.

El idioma

La diferencia de idioma puede demandar mucha energía para concentrarse, desde el contacto humano y el esfuerzo por entender o hacerse entender, hasta

interpretar los letreros y señalamientos públicos.

Es buena idea tener información bilingüe o trilingüe, en español, maya e inglés, que pueda ser interpretada y compartida fácilmente por todos.

Para cuatro de cada diez *expats* la capacidad de comunicarse representa una preocupación al elegir nuestro estado para mudarse.

Tener nuestro menú en inglés con letras grandes y buen contraste, o poner etiquetas bilingües a nuestros productos, es un buen detalle para los *expats* recién llegados o los visitantes que llegan por poco tiempo y no pueden entender nuestro idioma.

Cuando no nos entendemos, generalmente tratamos de expresarnos de alguna manera y muchas veces nos ayudamos con señas, lenguaje corporal y movimientos que hagan referencia de lo que queremos decir.

Comunicación corporal

Hay algunas expresiones corporales casi universales que vale la pena repasar para poder utilizarlas o comprenderlas cuando nos enfrentamos a personas que no hablan nuestro idioma y podemos analizarlas también para utilizarlas para reforzar nuestra comunicación con familiares y amigos.

Puedes aprovechar tus manos para complementar tus palabras y dar más fuerza a tu conversación. Utilízalas con cuidado para señalar objetos, demostrar una forma o representar una acción, pero evita palmotear, moverlas violentamente o pasarlas cerca del rostro de otra persona.

Mantener contacto visual demuestra respeto e interés en la mayoría de las culturas, aunque es buena idea desviar la mirada hacia un lado de vez en cuando para no ser demasiado intenso.

Poner el cuerpo ligeramente en diagonal o inclinar un poco la cabeza hacia un lado revela interés, sinceridad y deseo de hacer amigos, mientras que una posición frontal puede considerarse como antagonismo o rivalidad hacia alguien.

Acariciarse la quijada o poner la mano en la mejilla, tiene que ver con pensar, tratar de comprender o tomar decisiones, pero tocarse la nariz se percibe con no estar de acuerdo o mentir, y mirar hacia abajo o cambiar constantemente de posición expresa aburrimiento, incomodidad o incredulidad.

Tener los brazos abiertos, al lado de nuestro cuerpo, sin moverlos demasiado demuestra que estamos tranquilos y somos receptivos frente a los demás, mientras que

cruzar los brazos y las piernas manifiesta bloqueo, inconformidad y estar a la defensiva.

Colocar las palmas de las manos ligeramente hacia arriba y hacia fuera expresa que eres una persona abierta y amistosa, mientras los movimientos con las palmas hacia abajo generalmente se ven como expresiones de agresividad y dominación.

Poner las manos atrás de la cabeza indica seguridad en sí mismo y superioridad, y frotarse las manos o golpear ligeramente los dedos, denota impaciencia.

Una buena postura de tu espalda, te ayudará a respirar mejor y relajar la tensión, además de hacer sentir más cómodo a tu interlocutor.

Recuerda que el deseo es el estímulo más poderoso. Cuando quieres comunicarte con alguien siempre encontrarás la manera.

Una expresión corporal abierta comunica seguridad y respeto a nuestros interlocutores

La comida

La comida es un elemento muy distintivo de nuestra cultura. En Yucatán preparamos platillos deliciosos que difícilmente se pueden encontrar en otras regiones, como

los papadzules, el poc-chuk, la cochinita pibil, chiles xcantic en distintas variedades y muchos otros.

A muchos *expats* les encanta compartir nuestra riqueza gastronómica y están ansiosos por probar nuestros platillos tradicionales. Sin embargo, es normal que algunas personas tengan gustos diferentes y que no toda la comida les guste o les siente bien.

Quienes vienen de fuera pueden no estar acostumbrados a algunos de los ingredientes que usamos en nuestra comida, como el chile, las especies y algunas frutas y vegetales que se dan en la región como el mamey y la chaya.

Tener pequeñas muestras de comida típica en los restaurantes y establecimientos de venta de productos locales, es una forma de promover lo nuestro y permitir que los recién llegados vayan explorando, probando y degustando a su ritmo la comida yucateca.

Los horarios y los tiempos

Nuestros tiempos al hacer las cosas son diferentes a los de las grandes ciudades y pueden representar una motivación adicional para mudarse a Yucatán. A los *expats* les gusta nuestro estilo de vida, "más despacio" y "relajado".

Pero una cosa es ir despacio y otra es ser impuntual. En general en Yucatán, en México y en toda Latinoamérica, las personas suelen tener la costumbre de llegar tarde a los lugares. Incluso se invita media hora antes de la hora en que se espera que las personas lleguen. Para los anglosajones, la puntualidad es muy importante, un símbolo de respeto a su tiempo y es considerado una descortesía no estar listo en el minuto preciso en el cual acordamos reunirnos. Es común que los *expats*, lleguen inclusive antes de la hora de la invitación y al llegar esperan que todo esté listo y en orden para empezar la reunión o el evento.

Si tu costumbre es comenzar después de lo convenido, avisa a tus invitados qué es a tiempo para ti, para que no haya malentendidos.

Los *expats* suelen tener diferentes costumbres en cuanto a horario de comida. Esto es bueno para los restaurantes y establecimientos de comida, pues tendrán oportunidad de dar más vueltas a sus mesas.

Si vas a invitar a comer a un *expat*, ponte de acuerdo para que todos cedan un poquito y se reúnan a la hora que les convenga a ambos grupos.

La vestimenta

La manera en que nos vestimos, suele ser percibida como un mensaje por nuestros interlocutores y realmente puede llegar a comunicar muchas cosas sobre nosotros y sobre nuestra comprensión del entorno.

En este sentido, hay algunos códigos establecidos para distintos tipos de ocasiones, por ejemplo, si vamos a una convivencia familiar en la playa, generalmente se espera que vayamos en ropa cómoda, fresca y relajada, mientras que si vamos a una boda con esa misma vestimenta, probablemente quienes nos invitaron y los demás asistentes, lo tomarían como una falta de respeto o de cortesía.

Los códigos de vestido también pueden variar dependiendo del lugar del que venimos, la religión que practicamos, los grupos que frecuentamos y de nuestro estilo de vida en general, sin embargo hay ciertos lugares y momentos en los que se recomienda que cada quien ajuste un poco

su manera de vestirse ante una situación o visita a un lugar específico.

Para mantener el shock cultural lo más agradable posible podemos darle a nuestros invitados las siguientes recomendaciones:

- **Ser optimistas**
- **Mantener los problemas en perspectiva**
- **Preguntar en caso de necesitar ayuda**
- **Aceptar el proceso de asimilación**
- **Participar en actividades sociales, recreativas y deportivas**
- **Contactar a grupos y/o asociaciones con sus mismos intereses y antecedentes**
- **Involucrarse en actividades que les permitan interactuar con nuestra cultura**
- **Mantener un criterio amplio**

3.4 Aclimatación y la vida cotidiana

Una vez que los *expats* están establecidos, tienen una idea más concreta de cómo moverse e interactuar en Yucatán y han pasado el choque cultural, entran a lo que se llama proceso de aclimatación, donde se da la oportunidad de establecer rutinas y relaciones más íntimas y estables, relajarse un poco más y comenzar lo que llamaríamos la vida cotidiana.

Visitar una tienda, la estadía en un restaurante, caminar por una calle, participar en un evento, visitar un museo, mercado o playa, comer, tomar un helado en la plaza, subirse en un autobús o toparse con él, encontrar una manifestación de maestros en el centro histórico, pisar una cáscara de plátano, utilizar servicios sanitarios limpios o mojarse bajo la lluvia, se convierten en imágenes de un mismo mosaico o cuadros de una misma película que al final del día, conforman los

recuerdos de nuestras experiencias. Lo bueno y lo malo, lo mejor y lo peor, se mezclan en un solo caldo que se guardan en nuestra memoria y se combinan para decir: estoy satisfecho, quiero regresar y recomendar este lugar o no me gustó ese lugar, no quiero volver y voy a decir a mis amigos y familiares que eviten visitarlo.

Los retirados internacionales de 50 años o más que viven en Yucatán de manera permanente o temporal durante varias temporadas, consideran a Yucatán como su casa y se esfuerzan en involucrarse en iniciativas que mejoren su comunidad.

De acuerdo con sondeos y entrevistas, los retirados incluyen en sus rutinas una serie de actividades que construyen su estilo de vida y están relacionadas con su bienestar y preferencias. En general hacen ejercicio al aire libre, salen a comer con sus amigos y conocidos, organizan reuniones, les gusta

participar en actividades que incluyan a la comunidad local y son muy delicados con la limpieza de los sitios que frecuentan.

Cultura y entretenimiento

Yucatán es un estado con gran riqueza cultural, en donde se pueden encontrar museos, galerías y teatros que albergan semanalmente diversos eventos culturales, gran parte de ellos gratuitos o a cuotas accesibles. En la capital del estado, se ubican centros culturales que ofrecen

clases de música, pintura y danza, entre otras.

La infraestructura cultural cuenta tanto con señalización como con personal bilingüe, y los centros culturales cuyo foco de atención habían sido regularmente los niños y jóvenes están abriendo su espectro hacia personas de la tercera edad, por lo que representa un importante elemento de satisfacción en la vida cotidiana de los *expats*.

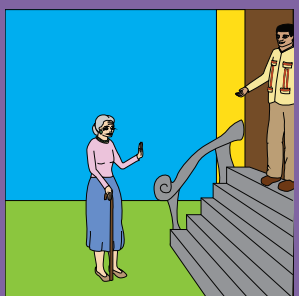
Vivienda

La vivienda es un factor que influye en la decisión de los *expats* para llegar a vivir en Yucatán y que es determinante para su vida cotidiana y aclimatación. Algunos de los elementos que están marcando las nuevas tendencias habitacionales y que los *expats* consideran más importantes para su satisfacción, ponen en evidencia que quienes llegan al estado, buscan integrarse a lo que el estado tiene y aprovechar a sus características naturales y culturales.

La conexión que tienen las casas con la naturaleza y el entorno, con vistas optimizadas hacia calles típicas, la playa o jardines y parques, accesibilidad a los espacios exteriores y maximización de la luz del día, sin que genere deslumbramiento, adaptándose a las condiciones climáticas y paisajísticas, es un tema recurrente que se manifiesta como muy importante para que la vida cotidiana en un lugar sea de buena calidad.

La preservación o restauración de edificios históricos, conservando las fachadas y respetando las características naturales del entorno y el reúso de materiales locales, así como la integración de la vivienda con vecindario, la cercanía para tomar transporte público y adquirir productos y servicios locales, genera sentido de pertenencia a la comunidad creando conexiones visuales y espaciales que favorezcan la convivencia intergeneracional.

Dentro de la vivienda, la facilidad de movimiento en pasillos cortos, cocinas y baños amplios equipados con barras o agarraderas, pisos que no se resbalen y rampas en lugar de escaleras ayudan a que los visitantes de edades más avanzadas se sientan más seguros y los hace menos propensos a accidentes.



Recomendaciones para una vivienda adecuada para los *expats*:

- **Conexión con la naturaleza y el entorno**
- **Preservación de edificios históricos**
- **Cercanía a transporte público, productos y servicios locales**
- **Propiciar el sentido de pertenencia a la comunidad**
- **Facilitar de movilidad dentro de la vivienda**

Bienestar holístico

Este aspecto se encuentra interrelacionado con gran parte de las necesidades antes señaladas como la limpieza de áreas públicas, hospitales de buena calidad, transporte público eficiente, buena señalización urbana, espacios y programas deportivos y de entretenimiento, parques y lugares que favorezcan la participación de los *expats* en programas de voluntariado

También son importantes los servicios a domicilio de cuidado personal, salud y acondicionamiento físico.

3.5 Las despedidas

Los residentes permanentes no se despiden de manera definitiva cuando van a visitar sus lugares de origen, aunque puedan sentir nostalgia al dejar Yucatán. Tal vez al volver al lugar que fue su hogar, tengan un poco de choque cultural.

Las despedidas son momentos importantes, pues las personas solemos

estar sensibles y las emociones son más intensas que de costumbre. Cada vez que un *expat* sale de Yucatán de forma temporal o permanente, es una oportunidad de agradecerle, preguntarle y convertirlo en un embajador de nuestro estado.

En el caso de los residentes temporales, el momento de despedida es un momento clave en la experiencia del viaje, es el momento de cierre que se puede aprovechar para fortalecer la percepción de los elementos de satisfacción de nuestros invitados y conocer sus impresiones.

La realización de eventos de despedida en donde agradecemos su visita y estadía, les deseamos que tengan buen camino, les pedimos su opinión y los invitamos a regresar pronto, pueden ser determinantes para que se vayan con un buen sabor de boca, piensen constantemente en regresar y nos recomienden.

3.6 Recordar es volver a vivir

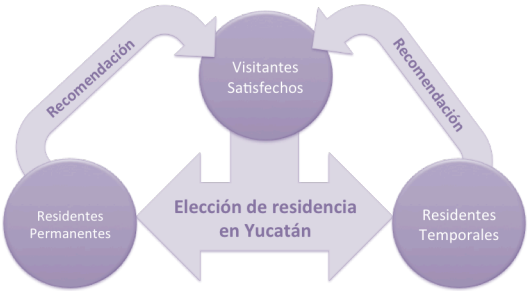
Todos hemos experimentado algún día la sensación de que una imagen, un olor, un sonido o un sabor, nos recuerdan de manera casi nítida algo que vivimos antes y en ese momento, sentimos que se activa la misma emoción que sentimos al vivirlo.

Los neurocientíficos han descubierto que no podemos recordar toda la información que llega a nuestro cerebro y que son las

situaciones que tienen una mayor carga emocional y afectiva, las que nos han marcado o conmovido, ya sea de manera placentera o dolorosa, las que mejor podemos recordar en el futuro. Para la mayoría de las personas, los recuerdos de lo que sucedió durante un viaje tienen que ver con las experiencias vividas, con las personas que conocieron, porque las emociones afectivas condicionan la memoria.

Es normal que los *expats* que regresan a casa o se comunican con sus familiares y amigos, transformen, exageren y revivan sus experiencias reales convirtiéndolas en recuerdos legendarios e historias sorprendentes que cuentan a sus interlocutores y despiertan o inhiben el deseo de conocer, viajar o vivir en Yucatán.

A través de las anécdotas, los *expats* se convierten en una de las principales fuentes de información para los viajeros potenciales, que recomiendan o no el destino de acuerdo con su experiencia. Se puede decir que a través de las anécdotas, se exportan las experiencias de un viaje y así se hacen permanentes en el recuerdo colectivo.



Quienes nos visitan y generan recuerdos significativos, suelen revivir la experiencia de sus viajes analizando, recordando, escribiendo y relatando a otros sus vivencias, convirtiendo a Yucatán en una parte de su ser al haber compartido con nosotros.

4 Comunidad multicultural

Cada vez escuchamos más que el mundo se está convirtiendo en una "aldea global", refiriéndose a que lo que sucede en un lugar afecta a los demás. Además las migraciones internacionales y los avances tecnológicos han ido acercando a personas, comunidades y conocimientos que antes estaban dispersos por el mundo.

Existen varios tipos de comunidad, algunas están definidas por un territorio, por intereses, gustos o aficiones, por cuestiones religiosas o familiares, algunas son completamente cibernéticas y otras están integradas por varias comunidades en sí mismas.

En una comunidad multicultural sana las personas de dos o más culturas interactúan, se respetan y favorecen la convivencia armónica promoviendo la diversidad y la creación de conocimientos compartidos.

Desde hace miles de años, a Yucatán ha venido gente de cerca y de lejos, del norte y del sur, algunos de tierra adentro y otros cruzando los mares, y gracias a esto hemos ido conformando una comunidad multicultural rica en historia y tradiciones. La cultura de nuestra región es única en el mundo, nuestras herencias culturales nos hace quienes somos y nos enorgullecen los valores que nuestra sociedad.

Convivir con personas de diferentes culturas nos da una perspectiva más amplia que contribuye a nuestro crecimiento personal permitiéndonos romper nuestras propias limitaciones para decidir y reforzar nuestra propia identidad, y generar, entre todos, recursos más ricos y tener más referencias sobre otras sociedades.

Conforme otras personas llegan, vamos creando una cultura compartida. Si estamos abiertos a nuevas posibilidades será más fácil crear una comunidad en donde todos nos respetamos y trabajamos por dar lo mejor de nosotros mismos individualmente y en equipo para construir un mejor lugar para vivir.

Los que vienen aprenden sobre nuestra cultura y tradiciones, sobre lo que nos hace únicos en el mundo, y quienes los recibimos aprendemos más sobre la cultura de los lugares de donde vienen. Los retirados que llegan a residir en Yucatán se vuelven parte de nuestra comunidad y tienen mucho que ofrecernos, igual que nosotros a ellos.

En una sana comunidad multicultural se perciben las diferencias como positivas y se vive en armonía.

4.1 Cada uno es cada cual

Los estereotipos son percepciones generalizadas que catalogan a las personas en grupos que comparten algunas características. Estereotipar es un proceso normal de nuestra mente, que necesita clasificar para comprender, pero los estereotipos pueden generar cierta discriminación al percibir más las etiquetas mentales que creamos para definir al grupo, que las características individuales de las personas.

Como bien dice el dicho “cada cabeza es un mundo”, y todas las personas que llegan de fuera serán diferentes a nosotros y entre ellos mismos.

Al tratar a los demás escuchándonos de forma respetuosa y aceptando la libre expresión, estamos bien encaminados hacia crear una comunidad multicultural saludable, en donde predomine una buena convivencia y donde cada quién aporte lo mejor de sí mismo para tener una comunidad compartida de mejora continua.

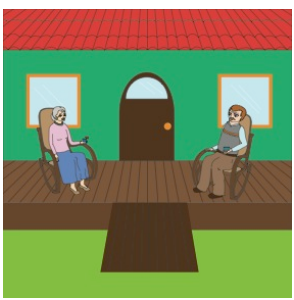
4.2 Experiencias compartidas

Como seres humanos, somos seres sociales y, para mantener nuestro nivel de bienestar y salud física, psicológica y espiritual, tenemos contacto con otras personas y grupos de personas.

Al estar en el mismo estado, compartiremos momentos y experiencias de diferentes niveles y en distintos tipos de interacción. Es posible que ciertas cosas y

situaciones nos afecten de maneras similares a todos habitantes de la región, como el clima, la limpieza, seguridad, los servicios y la belleza y comodidad de los espacios públicos .

Mantener una convivencia armónica nos ayudará a ir mejorando nuestro entorno y creando experiencias positivas entre quienes compartimos una comunidad multicultural.



De manera general, todos estamos interesados en vivir en un mejor lugar que nos permita tener una buena calidad de vida. Para obtenerlo, la colaboración de todos los actores relacionados con el bienestar social es fundamental. El gobierno, las organizaciones e instituciones civiles, los ciudadanos y todos aquellos que

tengan relación con la comunidad local debemos poner de nuestra parte para ir creando mejores lugares y ambientes bajo la perspectiva de que juntos podemos construir un futuro que cumpla con nuestras expectativas.

Estar abiertos a escuchar y aprender de quienes tienen experiencias en otros lugares y compartir nuestra experiencia en la región, nos permite descubrir nuevas formas de trabajar en conjunto para mejorar nuestro entorno.

4.3 Colaboración ciudadana

Hoy en día es muy común escuchar que la participación de la sociedad civil en el desarrollo local es indispensable para superar la pobreza, lograr la equidad de género, proteger el medio ambiente y fortalecer la democracia al asegurar la buena marcha del gobierno.

La participación de las personas en el desarrollo de sus comunidades es un derecho y una forma de establecer una dinámica de mejora continua que aumente el bienestar de todos los que compartimos un territorio.

Básicamente hay dos formas de participar en la mejora de nuestra comunidad:

Como individuos realizamos acciones personales que afectan positivamente a nuestra comunidad como separar la basura y solo disponerla en lugares asignados para ello, sembrar árboles y flores en nuestro solar, apoyar a los vecinos a sentirse más cómodos, incluso proveer servicios de calidad en nuestra área profesional, es una forma de promover una mejor comunidad.

Como grupo organizado podemos participar en acciones coordinadas que decidimos entre varias personas para mejorar nuestra comunidad con menos esfuerzo y más efectividad. Juntos podemos hacer campañas de limpieza, apoyar a los

productores locales, emprender actividades culturales y de entretenimiento, hacer peticiones específicas a los gobiernos locales que tengan mayor impacto, en fin, hay un sinnúmero de cosas que podemos hacer entre todos para vivir mejor.

Para trabajar en conjunto, se deben tomar en cuenta los objetivos que tenemos en común y tomar acción individual y colectiva en acciones que nos lleven a lograrlos.

Para la comunidad anglosajona, hacer voluntariado en una organización que les permita vincularse con una causa que les interesa, es una actividad normal en sus lugares de origen, por lo que un alto índice de los *expats* que viven con nosotros tienen el interés de apoyar a su nueva comunidad participando en un grupo o una organización ciudadana en la que puedan aplicar su destreza, experiencia y conocimiento como una forma de integración y agradecimiento por nuestra hospitalidad. Como comunidad nosotros podemos dar a conocer algunas de las organizaciones civiles existentes e invitarlos a participar.

Si tienes deseo de participar en la mejora de tu comunidad, organízate con tus vecinos o busca una organización que te permita vincularte con causas afines a tus intereses. Recuerda que cada actividad que realices debe reflejar calidad, entusiasmo, compromiso y seriedad.

Preguntas clave para participar en un trabajo voluntario:

- **¿Qué situaciones te preocupan y te interesan?**
- **¿Qué te gusta hacer y qué causas te apasionan?**
- **¿Qué sabes hacer?**
- **¿Qué quieres lograr?**
- **¿De cuánto tiempo dispones?**
- **¿Cuál es tu capacidad emocional para enfrentar diferentes situaciones?**
- **¿Qué apoyo necesitas para cumplir el trabajo voluntario que te propones: equipo, transporte, otras personas?**

4.4 Comunicación intercultural

El ciclo de la comunicación se compone por un emisor, es decir, alguien que emite o lanza un mensaje; un receptor que es quien recibe el mensaje; un canal de transferencia que es el medio que lleva al mensaje como la voz, los libros, la televisión, las páginas de internet.

Para que suceda la comunicación, los emisores codificamos nuestras ideas, es decir, las ponemos en forma de mensaje para que llegue correctamente a los receptores, que a su vez las decodifican de acuerdo con los significados que le dan a nuestro mensaje.

Las personas de diferentes culturas codifican y decodifican los mensajes de manera diferente, lo que aumenta los riesgos de causar malentendidos, pero si reconocemos las diferencias culturales, tenemos más oportunidades de saber que cada quién es diferente y comunicarnos de

forma efectiva, poniéndonos de acuerdo sobre el significado de las cosas.

La comunicación intercultural no es solo una cuestión de idioma, sino de los significados que tienen las cosas para las personas que desean comunicarse y que tienen que ver con los diferentes aspectos de su cultura.

Una persona se comunica competentemente con alguien de otra cultura cuando logra comprender los conceptos, percepciones, formas de pensar, sentir y actuar de los otros, y también de expresar su punto de vista de forma transparente y suficiente para que esta sea comprendida y respetada, manteniéndose flexible y siendo claro cuando es necesario.

Tanto para los *expats* que han llegado a Yucatán como para los viajeros independientes es fundamental contar con información efectiva que les permita tomar de decisiones una vez que se encuentran en los destinos.

Los principios de la comunicación intercultural guían los procesos de intercambio de ideas cruzando fronteras culturales, preservando el respeto mutuo entre los interlocutores.

Símbolos
Creencias
Actitudes
Valores
Expectativas
Normas de comportamiento
Cultura

Algunas recomendaciones para tener una sana comunidad multicultural:

- **Fomenta el diálogo, el intercambio y la comprensión compartiendo tus experiencias**
- **Colabora con los demás en iniciativas conjuntas que mejoren la comunidad**
- **Se amable y respetuos@ con las demás personas**
- **Promueve la equidad, valora las diferencias y evitar los prejuicios**
- **Intentar ser empáticos (ponernos en los zapatos del otro)**
- **Toma el tiempo necesario para conocer a la otra persona o grupo**
- **Consume productos locales y regionales**
- **Escucha activamente y conoce las ventajas de vivir en una comunidad multicultural**

5 De los 50 a más...

La idea de ciclo de vida para comprender las diferentes etapas que vivimos en el transcurso de nuestra vida, desde la concepción hasta la vejez, sugiere que todos atravesamos básicamente la misma secuencia de cambios estructurales y funcionales en nuestra vida. Aunque cada individuo es singular y vive los cambios de forma particular, es interesante repasar el ciclo para comprender mejor a los *expats* que llegan a Yucatán, y también a nuestros propios vecinos y familiares.

Algunos estudiosos, han dividido el ciclo de vida de las personas, analizado los periodos de cambio o transición de las diferentes etapas:

La transición del nacimiento representa el cambio de la vida fetal a la vida extrauterina. Todo un reto.

La transición de los 2 años y medio, llega con obstinación, porque es cuando

empezamos a aprendemos a decir que no, a conocer nuestra propios gustos y establecer limites personales. En esta etapa, se despierta la experiencia del yo y la oposición a la voluntad ajena.

La transición de los 12, llamada también el segundo estirón o la segunda edad del no, es cuando aprendemos a independizar nuestro pensamiento y a manejar nuestro cuerpo. Solemos tener reacciones paradójicas y contrapuestas, que en el futuro nos ayudarán a ser personas seguras de nosotros mismos.

La transición de los 16 o la crisis juvenil, representa la activación postpuberal que trae disminución en el rendimiento corporal y psíquico, de manera que a veces se acompaña con rachas depresivas.

La transición de los 20 es la transición a la vida adulta, cuando sentimos la necesidad de independizarnos de la familia y establecer un estilo de vida propio y autónomo.

La transición de los 30 suele traer una revisión de la vida, que lleva a la confirmación, la reconducción, o el abandono de los proyectos, relaciones y criterios anteriores.

La transición de los 40, llega en la plenitud de nuestra autonomía. Tomamos conciencia de que la primera parte de la vida ha pasado y a veces tenemos que hacernos cargo de quienes han ejercido autoridad en nuestras vidas.

La transición de los 50 comienza con la vivencia de decadencia de la vida, el cuerpo comienza a deteriorarse y estamos conscientes de los nuevos retos que trae la nueva etapa de vida, con un apaciguamiento interior y afirmación de nosotros mismos.

La transición de los 60, se agudizan los procesos de envejecimiento físico y cognitivo, aumenta del cansancio y se reduce la sexualidad.

La transición de los 70 viene con limitaciones corporales, que a veces generan reacciones de inseguridad y pérdida de interés en antiguos pasatiempos

La transición de los 80 necesitamos que nos cuiden y nos tengan más paciencia que nunca.

Las personas mayores de 50 años representan un grupo de edad que ha estado creciendo en la pirámide de población, debido principalmente a la baja en la tasa de mortalidad por la mejora de la calidad y esperanza de vida de muchos países. Además es la etapa que corresponde a nuestro segmento, por lo que vamos a profundizar en algunos aspectos emocionales, sensoriales, de movilidad y cognitivos que nos permitan atender mejor a los *expats* y a los miembros de la comunidad que han llegado a esta etapa de vida.

5.1 Aspectos emocionales

Al descender la curva de la vida, cambia también nuestra vivencia del tiempo, que se hace más intensa y se mira más hacia el pasado. Además los cambios funcionales y de aspecto exterior pueden provocar sentimientos de pérdida, pero en general las aspiraciones de posesión, prestigio o poder van dando paso a la paz interior y la afirmación de nosotros mismos, lo que potencia nuestra energía vital para seguir creando, aprendiendo y viviendo.

Es muy importante fortalecer las relaciones de amistad con la pareja, la familia y los vecinos, e involucrarse activamente en actividades de colaboración social que nos permitan compartir toda la experiencia

acumulada y revitalizar la pérdida de antiguos intereses que puede aislar a las personas y provocar depresión.

Recomendaciones para apoyar la estabilidad emocional de las personas 50+:

- **Promover actividades al aire libre**
- **Juegos de mesa**
- **Hacer eventos sociales donde se hagan más amigos**
- **Hacer ejercicio**
- **Conversar y escuchar con atención**
- **Darle importancia a sus intereses**

5.2 Aspectos Sensoriales

La disminución de la audición y la vista son comunes en la medida en que envejecemos, y es muy importante considerarlas para mantener una buena comunicación con la población mayor de nuestra comunidad.

Audición

En general al pasar el tiempo, se disminuye la percepción de las frecuencias altas o agudas, lo que produce que se escuchen mal las consonantes, que tienen frecuencias más altas, y predomine la percepción de las vocales en lo que escuchamos. También puede presentarse un constante pitido interior que no nos permite escuchar bien a nuestros interlocutores.

Para comunicarnos con alguien que ya no escucha bien, es bueno saber que gritar no ayuda en nada, al contrario puede empeorar la posibilidad de comprender lo que se dice, y aunque es buena idea aumentar un poco el volumen de la voz, es mejor modular bien la voz, mantener contacto visual con nuestros interlocutores y descartar ruidos externos.

Recomendaciones para aprovechar el remanente auditivo de las personas 50+:

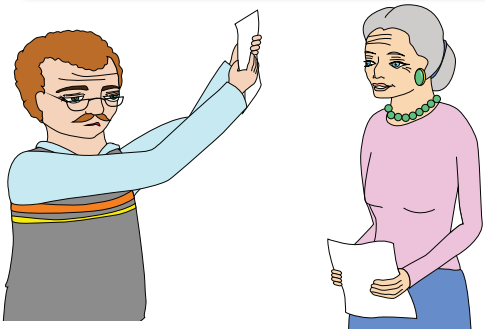
- **No gritar y modular bien la voz**
- **Mantener contacto visual**
- **Descartar ruidos externos**
- **Ser claro y conciso en los mensajes**
- **Ser amable**

Vista

El envejecimiento de la función visual puede afectar una o varias de las siguientes cuestiones: la percepción de la luz, de los contrastes, de los colores, de las formas, la acomodación y la visión de profundidad. Esto nos provoca la dificultad de enfocar objetos cercanos, lo que nos dificulta leer y hacer trabajos finos, las líneas rectas nos pueden parecer curvas, tenemos dificultad para ver de lejos, nos deslumbramos fácilmente y tenemos menor habilidad para

distinguir los colores. A veces se siente como si se va apagando la luz.

Una buena iluminación, sobre todo en pasillos y baños, utilizar líneas de colores en el borde de los escalones y mantener el paso libre de obstáculos, evita que sucedan accidentes. Utilizar letras grandes en las etiquetas y rótulos, gráficos de colores con mucho contraste, ayuda a percibir mejor los mensajes.



Recomendaciones para ayudar a ver mejor a las personas 50+:

- **Agrandar las letras**
- **Iluminar los espacios**
- **Evitar encandilamiento por luz directa**
- **Evitar los obstáculos**
- **Resaltar los colores y aumentar el contraste**
- **Organizar los artículos y útiles**
- **Utilizar estímulos visuales**

5.3 Movilidad

Además de que la agudeza de nuestros sentidos puede verse disminuida y es más fácil que nos pasen accidentes, las capacidades motrices que tiene nuestro cuerpo, generalmente van disminuyendo conforme envejecemos y debido a esto, la manera como nos relacionamos con el entorno cambia.

Al envejecer nuestro cuerpo se vuelve más frágil y rígido y un tropiezo o caída pueden causar heridas graves de las que podría no haber recuperación completa, como un hueso roto, un esguince o una infección. Es posible que no pase nada, pero la mejor opción es tomar las precauciones necesarias para disminuir las probabilidades de un accidente, después de todo "los accidentes no nacen, se hacen".

Al mantenernos activos y ejercitados, disminuimos la pérdida de movilidad y nos sentimos más diligentes y mejoramos nuestro estado de ánimo.

Los sentidos disminuyen en sus niveles de percepción, por lo que es más fácil que pasen accidentes. Pequeños detalles con los que nos topamos de manera cotidiana pueden convertirse en obstáculos para nuestra movilidad.

Recomendaciones para mejorar la movilidad de las personas 50+:

- **Construir rampas en la entrada de nuestro establecimiento**
- **Evitar los obstáculos**
- **Poner pisos no resbalosos**
- **Instalar agarraderas en entradas o cerca de escalones**
- **Tener buena iluminación**
- **Ayudarlos a mantenerse activos**

5.4 Aspectos Cognitivos

Lo cognitivo es aquello que está relacionado con el conocimiento de nosotros mismos y nuestro entorno. Al envejecer podemos presentar problemas con nuestra capacidad de recordar, de poner atención, de orientarnos, de comprender, de calcular, de aprender y de solucionar problemas.

La buena noticia es que los científicos han encontrado algunas maneras de reducir nuestras pérdidas cognitivas al mantener una vida sana, realizar actividades constantes y diferentes, continuar estudiando e informándonos, tener pasatiempos interesantes, participar en un negocio y tener una vida social activa.

Tener medios de información adecuados y utilizar elementos que faciliten la comprensión de la información puede resultar una buena herramienta para mejorar la comunicación con los *expats* y

personas de la tercera edad en nuestra comunidad.

Recomendaciones para reducir las pérdidas cognitivas de las personas 50+:

- **Desarrollar actividades culturales y deportivas constantes y diferentes**
- **Organizar cursos y oportunidades de aprender nuevas cosas**
- **Generar material de lectura interesante con letras grandes**
- **Conformar grupos de lectura y discusión multiedad**

Gracias por leer esta guía. Esperamos que te sea útil para fortalecer a tu comunidad. Si tienes alguna duda o ideas para mejorar la guía o experiencia de los expats en Yucatán, escríbenos a dirección@idydesarrllo.com