

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO**

**UNAM**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA**

**PROGRAMA DE APOYO A LA TITULACION**

**“LOS GRUPOS DE TERCERA EDAD COMO APOYO PSICOLÓGICO PARA  
SOLUCIONAR SENTIMIENTOS DE INUTILIDAD, SOLEDAD Y BAJA  
AUTOESTIMA”**



**REPORTE LABORAL**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE**

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**ALEJANDRO OBREGÓN HERNÁNDEZ**

**DIRECTORA DE REPORTE LABORAL**

**MTRA BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ**

**MÉXICO D. F.**

**SEPTIEMBRE 2006**

**GRACIAS**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A MIS PADRES  
POR SIEMPRE SER LO QUE SON CONMIGO

A LA VIDA  
POR TENERME AQUÍ, CON SED DE ELLA

A ZAYRA  
POR EXISTIR Y SER MI MAS GRANDE RAZÓN DE VIDA

A MIS HERMANOS  
POR EL AFECTO Y LOS MOMENTOS GRATOS CON ELLOS

AL FUTURO  
POR ENSEÑARME A CONFIAR EN ÉL

A MIS MAESTROS  
POR ENSEÑAR CON PACIENCIA Y ORGULLO PUMA

A LA UNAM  
POR COBIJARME CON SU ESPIRITU HASTA SENTIRME SUYO

A MI FACULTAD  
POR SER

A LA DEC  
POR EL APOYO TAN HUMANO Y TECNICO RECIBIDO

A MIS SINODALES  
POR TOMARSE EL TIEMPO DE APOYARME

A LA MAESTRA BLANCA ELENA MANCILLA GOMEZ  
POR SU SINGULAR MANERA DE ACLARAR LA VIDA

A MIS COMPAÑEROS  
POR EL ENTUSIASMO QUE ENCONTRE EN ELLOS

A MIS AMIGOS  
QUE SIEMPRE BRINDARON SU APOYO Y QUE LES VA A GUSTAR VERME CRECER

A LOS VIEJOS  
QUE HOY DAN UN CAMINO A MI PROFESIÓN

A DIOS  
POR AYUDARME AUNQUE YO NO SE LO PIDA

## INDICE

I.- Resumen	4
II. Introducción	5
III. Contexto laboral	11
Organigrama	13
IV. Programa Psicológico	26
V. Marco Teórico	28
Envejecimiento	28
Proceso de envejecimiento	28
Vejez y Sociedad	30
Psicología del Envejecimiento	31
Estadística de la Vejez	33
Redes Sociales en la Tercera Edad: familia, comunidad e instituciones	36
La Comunidad y las Instituciones de apoyo a la Tercera Edad	37
Grupos	37
Grupos y sociedad	37
Tipos de grupos	39
Grupos primarios y grupos secundarios	39
Grupos formales y grupos informales	40
Grupos de pertenencia y grupos de referencia	41
Tipología en función del tamaño del grupo	41
Formación grupal	43
Cohesión grupal	44
La comunicación	44
La estructura grupal	44
El liderazgo	44
Familia y autoestima en la tercera edad	45
Formación de la autoestima	45
Autoestima, valores y familia	46

Enemigos de la autoestima en el contexto familiar	47
La autoestima y los abuelos	49
Sentimientos de soledad, inutilidad y baja autoestima en la tercera edad ante las pérdidas	51
Situación emocional ante la pérdida	51
Duelos	53
La búsqueda de sentido	57
Narrativa	58
¿Qué es la narrativa?	58
La analogía del texto y la terapia	60
La tradición escrita y el tiempo	61
La externalización del problema	61
Las cartas como narrativa	62
VI. Procedimiento	62
Etapas del procedimiento	62
Diagnóstico comunitario	63
Promoción y difusión	65
Selección	66
Entrevista	67
Planeación de actividades	69
Aplicación del tratamiento	75
Primera fase: integración	75
Segunda fase: terapia ocupacional	76
Tercera fase: evaluación	77
Sesión tipo	78
VII. Análisis y evaluación	80
VIII. Conclusiones	91
IX. Sugerencias	96
X. Bibliografía	98
<b>XI. Anexos</b>	

## **RESUMEN**

El presente reporte laboral surge de la necesidad de brindar una aportación sobre el trabajo con personas adultas mayores. Ante esta población, que en el ámbito mundial promete ser del 25% en el 2050, el mundo esta aprendiendo cómo cubrir sus necesidades, nos urge a tener alternativas reales que dignifiquen el proceso de envejecimiento con los escasos recursos con que se cuenta. El objetivo principal de este trabajo es mostrar que el programa de apoyo psicológico logra reintegrar al viejo a la vida social quitando sentimientos de inutilidad, soledad y baja autoestima mediante un programa estructurado, sensible y eficaz. Apoyado en la bibliografía especializada y la experiencia laboral se encuentra un sustento a la tarea de apoyar a los viejos en el tránsito por la última etapa de la vida, dándoles la oportunidad de vivir una vejez activa, autogestiva y digna a la vez que nos permiten aprender de su experiencia.

## INTRODUCCION

Impulsar el desarrollo de la investigación social gerontológica, tiene dos beneficios sustanciales con respecto a los sistemas de atención al anciano, sobre todo en países que como México, se encuentran aún en vías de desarrollo: proporciona conocimientos objetivos sobre el envejecimiento y las necesidades de la población anciana y brinda una base científica sólida para la planificación social; hace posible el uso más eficiente de los recursos y una adecuada planeación de los servicios asistenciales.

Por lo anterior, este programa contempla tres grandes objetivos: Conocer las características de la población anciana, evaluar los programas institucionales y promover la formación de recursos humanos especializados en el campo de la investigación gerontológica.

La tercera edad es un sector de la población que ha incrementado en porcentaje de manera importante en los últimos años en el ámbito mundial.

Por tanto, se necesita hacer proyectos basados en factores demográficos ya que es evidente el movimiento poblacional que ha sufrido nuestro país, al igual que todos los que se encuentran en vías de desarrollo, en donde la vejez gana terreno tan rápido y de manera tan importante que rebasa las incipientes actividades de investigación, planeación, prevención, otorgamiento de servicios y de organización política y administrativa para este sector.

La pirámide poblacional se ha modificado por 4 razones básicamente:

1. - la migración de los hombres, mayoritariamente, para buscar un empleo mejor remunerado,
2. - descensos de la mortalidad experimentados en los años 40 s y 50 s,
- 3.- la educación sexual tendiente a control y planeación de la familia con su respectiva baja de fecundidad que comenzó a finales de los años 70 s, y
4. - la carestía de la vida que obliga a no poder mantener familias numerosas.

En datos de la CONAPO encontramos que la población de 65 años y más en 1900 llegaba a un 2.2%, en 1950 era del 3.1%, en el 2000 del 4.6 y se espera que para el 2050 esta cifra aumente dramáticamente a 24.6%. (anexo 1, pp. 100)

Estos datos nos permiten entender el cambio en la pirámide poblacional y lo que se espera, es notorio que los cambios han incrementado en su rapidez añadiendo más obstáculos que oportunidades a las posibilidades de desarrollo.

Como dato curioso, lo que a algunos países europeos les tomó más de dos siglos ir del 5% al 16% de población vieja, en México este recorrido se hará en menos de 40 años.

Se puede anticipar que este proceso de envejecimiento será un importante reto para el futuro próximo inmediato. Esta inversión tiene grandes efectos sociales que impactan en todos los ámbitos, abarcando el económico, el ecológico, el de salud pública, el social, el educativo, el laboral, el profesional y político.

La tercera edad, como se conoce a la gente mayor de 60 años en este país, no así en el continente europeo, donde la gente entra a la tercera edad a partir de los 65, es una población cada vez mayor, se puede decir que es pionera en darnos el cómo, el porqué y de que manera debemos de tratarlos. En países del viejo continente los avances son enormes comparados con lo que hoy tenemos en México.

Para fines prácticos en este trabajo, se habla de viejos, ancianos, senectos, personas de tercera edad o adultos mayores incluyendo a todos aquellos que tengan 60 años o más de edad.

En el ambiente productivo, la tercera edad es cada vez menos activa, se convierte en una población a la que hay que mantener, a la que hay que brindarle una buena calidad de vida, a la que hay que orientarla en qué hacer

con su vida a la vez que nos enseñan como se debe actuar, según sus necesidades, a niveles de mejoramiento social.

Uno de los fenómenos sobresalientes de las sociedades actuales es la creciente participación de los ancianos en los asuntos políticos, económicos y culturales relacionados con sus intereses y necesidades.

Ante esta situación los gobiernos y organizaciones no gubernamentales están cambiando sus políticas y perspectiva en cuanto al otorgamiento de los servicios asistenciales, en este renglón recomiendan la participación organizada de la población anciana en la solución de sus problemas, a fin de integrarlos en el proceso de desarrollo de la sociedad.

Sustentado en las políticas nacionales y la legislación vigente, se propone multiplicar los espacios que le den la posibilidad a este sector, de generar un compromiso colectivo y corresponsabilidad en la atención de sus problemas y necesidades, en el seno de su comunidad.

Un objetivo primordial es promover la organización y participación de los ancianos en favor del mejoramiento de las condiciones de su comunidad, propiciando su permanencia en la misma con el propósito de elevar su calidad de vida, así mismo se propone impulsar la formación de promotores comunitarios como elementos importantes en la conformación, integración y consolidación de grupos.

Es evidente la influencia que esta creciente parte de la población ejerce en la política. Desde la manipulación partidista hasta los proyectos de infraestructura social para sostener a un país con estas características poblacionales.

Aparte de estos puntos es importante observar la calidad física con que llegan las personas a la tercera edad. Hay quienes llegan muy sanos y quienes llegan con un alto índice de deterioro. Por lo tanto las necesidades son diferentes y diversas.

Todos estos factores en conjunto dan una gama de estudio e investigación, prácticamente nuevas para muchas áreas. En este caso, la psicología, tiene mucho por ofrecer y aprender para encontrar soluciones a las problemáticas comunes en que se ven involucrados los adultos mayores. Solo para mencionar algunas de dichas problemáticas se enlistarán las más comunes:

a) biológicas	b) psico afectivas	c) seguridad	d) culturales
-alimentación	-rechazo	-abuso	-obsolescencia
-salud	-maltrato físico	-soledad	de conocimiento
-vivienda	-maltrato	-invisibilidad	-exclusión de
-descanso	emocional	-relegamiento	tecnología
-sexualidad	-explotación	-problemas de	-instalaciones
-recreación	-duelos	autopercepción	inadecuadas
-secuelas de	-problemas de	-problemas de	
enfermedades	sociabilidad	autoestima	
-deterioro	-desafecto		
acentuado	-abandono		
y acelerado	-agresión		

Hay que tener en cuenta que cada viejo es diferente, con hábitos, historias, padecimientos, habilidades psicológicas, habilidades sociales, cultura, conocimientos, educación, etc., etc. distinto en cada individuo. Sin embargo, en esta enorme complejidad que nos muestra la tercera edad, hay que comenzar a buscar modestas soluciones que nos lleven a grandes proyectos de intervención que brinden tranquilidad y seguridad a esta población.

El presente trabajo se enfocará a revisar y tratar de comprender algunos de los problemas más frecuentes encontrados en los grupos de tercera edad del INAPAM (Instituto Nacional de Atención Para Adultos Mayores) antes INSEN (Instituto Nacional de la Senectud). Dichos problemas van del nivel grupal al nivel personal y nos enfocaremos a 2 de los más comunes: sentimientos de inutilidad y aislamiento como factores determinantes en problemas de baja autoestima.

En los grupos del INAPAM se reúnen personas con un mínimo de 60 años como único requisito; se admite a todos los viejos sin importar su condición social, cultural e incluso física. Cabe mencionar que si el deterioro del anciano es muy marcado, es necesario que un familiar lo acompañe a realizar sus actividades dentro del club.

Hay grupos de todos los niveles sociales, culturales y económicos; y en todos los grupos en que se ha trabajado, se han encontrado estos dos sentimientos en mayor o menor intensidad pero siempre presentes.

Por esta razón, el subdirector del INAPAM propició la entrada de psicólogos al departamento de promoción y desarrollo comunitario en el que habitualmente solo laboraban trabajadoras sociales. La finalidad de este ingreso es hacer grupos independientes y autogestivos que impacten de manera favorable la comunidad a la que pertenecen, formados, obviamente, de viejos independientes y autogestivos con una mejor calidad de vida.

Este programa tiene 5 años funcionando y el trabajo del psicólogo ha sido dirigido a resolver conflictos en el ámbito grupal, llevando una metodología para resolver dichos eventos. No se ahondara mucho en el tema pero si es necesario decir que los conflictos son de toda índole.

En lo que al presente reporte concierne, es notorio que muchos de estos problemas son el reflejo conductual de los severos problemas de autoestima que los viejos padecen, problemas que desde una observación detenida nos llevan a atribuirlos a sentimientos de soledad – que bien pueden ser reales o subjetivos – y a sentimientos de inutilidad.

Estos sentimientos pueden y deben ser atendidos de manera resolutiva ya que de este trabajo depende el bienestar de una creciente parte de la población, si se logra tener viejos en el ámbito individual más sanos, se tendrán comunidades y sociedades menos conflictivas y con una calidad de vida digna.

A pesar de haber mucho trabajo que se enfoca a la población de viejos, es poca la bibliografía que existe y por si esto fuera poco, es muy repetitiva.

La intención del presente trabajo es mostrar una manera práctica el trabajo que se realiza en algunos grupos de tercera edad que ha dado buenos resultados para tornar los sentimientos de soledad e inutilidad en un reencuentro con la autoestima fuerte de los viejos que deciden darle un buen sentido a su vida.

Las acciones de educación para la salud, son una estrategia básica que prepara a los ancianos para que cuiden mejor de sí mismos, favorece su independencia y propicia su inserción a la comunidad. Asimismo, es imprescindible capacitar a otros grupos de la sociedad sobre el proceso de envejecimiento, de tal suerte que representen un grupo mejor preparado para cuidar de su salud, además de facilitar su interrelación con el anciano.

## CONTEXTO LABORAL

### Acta constitutiva

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) tiene una historia que se redacta en su acta constitutiva en las siguientes líneas de forma textual: "... en los artículos 22 y 59 de la ley Federal de las Entidades paraestatales en sus transitorios SEGUNDO: El patrimonio y los bienes del actual Instituto Nacional de Adultos en Plenitud, pasarán a formar parte del patrimonio del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. TERCERO.- Se abroga el Decreto del Ejecutivo Federal publicado en el Diario Oficial de la Federación de fecha 22 de agosto de 1979, por el que se crea el Instituto Nacional de la Senectud.- CUARTO.- se abroga el Decreto del Ejecutivo Federal de fecha 17 de enero de 2002, por el que se regula el organismo descentralizado Instituto Nacional de Adultos en Plenitud.

Esto es, en su formación en 1979 se llamo INSEN, pasando a ser INAPLEN en enero de 2002 para finalmente ser nombrado INAPAM en agosto del mismo año.

Posiblemente en otras instituciones el nombre no implique grandes cambios en su estructura, pero en este caso es de relevancia mencionar que para la gente, aún en estas fechas, se tiene plenamente identificado al INSEN como el instituto que apoya a los viejitos.

Cuando llega el nuevo director propone darle al instituto un cambio radical en su estructura, pasando a ser INAPLEN, esto implicó darle un carácter activo a la vejez, cosa que con el INSEN la tendencia fue siempre proteccionista.

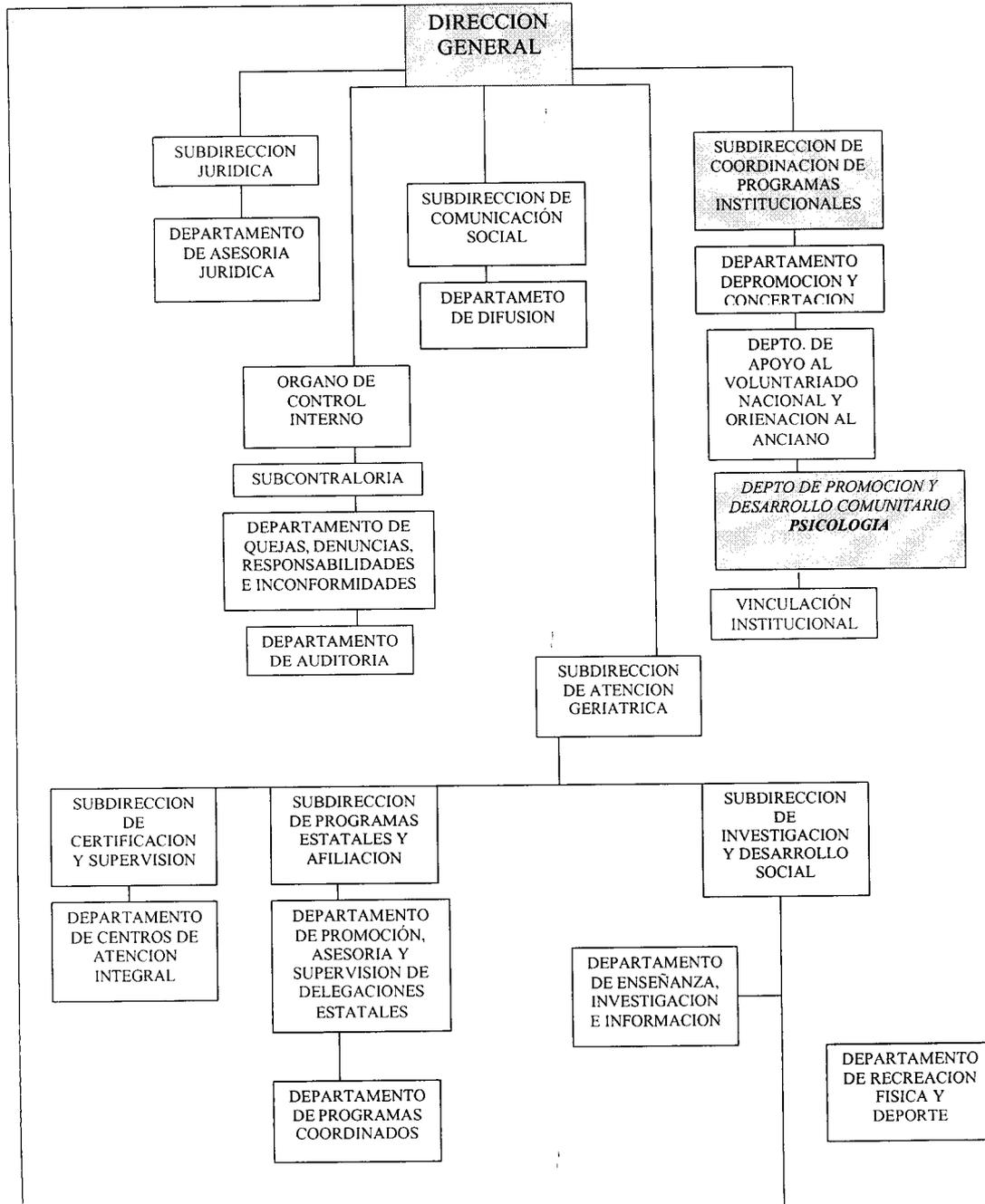
Es en un desafortunado incidente en España que el término plenitud es fuertemente criticado en el nombre del instituto. Se hizo mofa preguntando si era plenitud de enfermedades, necesidades, problemas, etc. Por esta razón

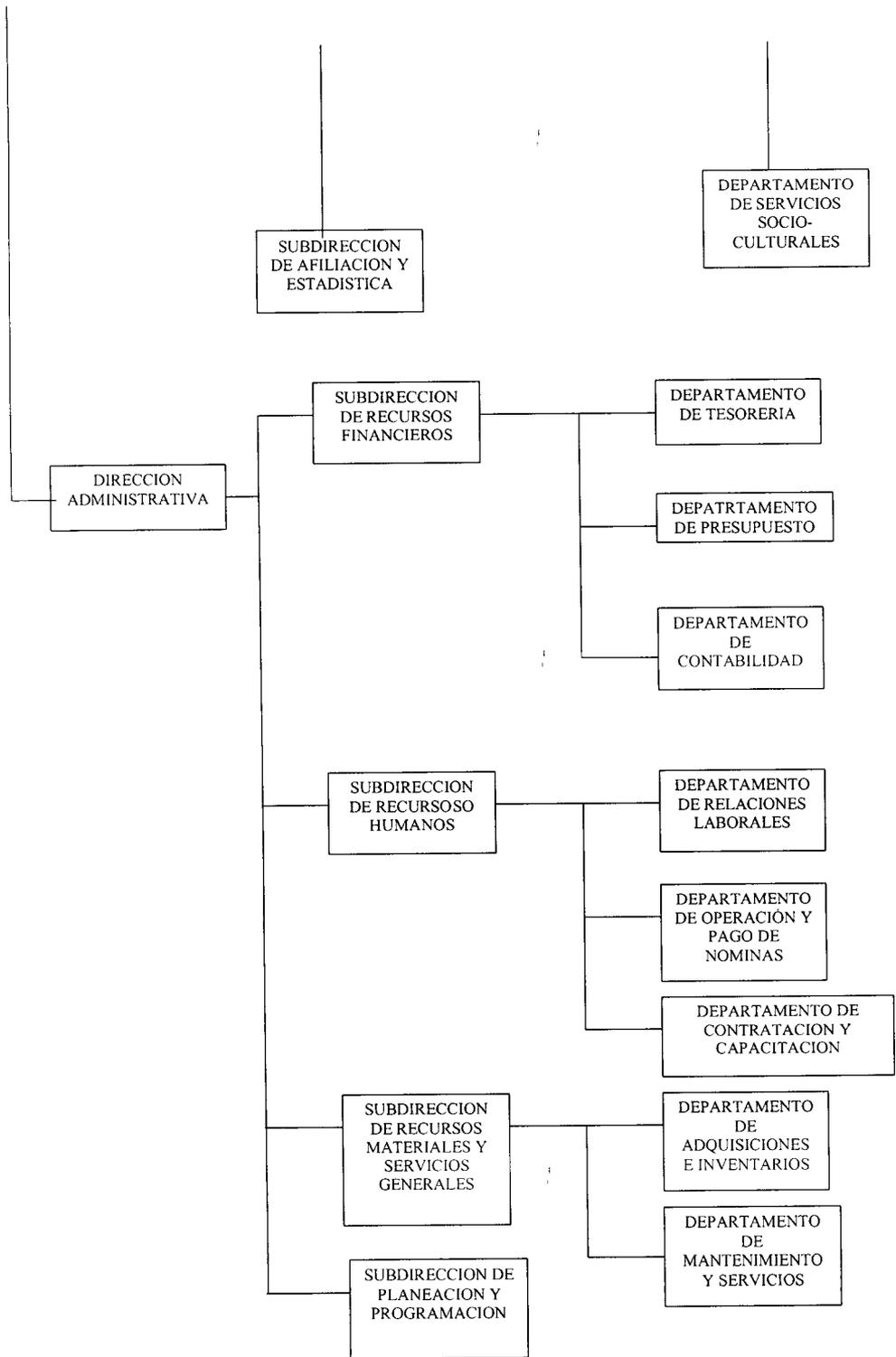
nuevamente se viene a cambiar el nombre a como actualmente se conoce:  
Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores INAPAM.

La NATURALEZA, OBJETO Y ATRIBUCIONES textualmente del acta constitutiva dice: Artículo 24.- Se crea el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores como un organismo público descentralizado de la Administración Pública Federal, con personalidad jurídica, patrimonio propio y autonomía técnica y de gestión para el cumplimiento de sus atribuciones, objetivos y fines.- Artículo 25.- Este organismo público es rector de la política nacional a favor de las personas adultas mayores, teniendo por objeto general coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas que se deriven de ella, de conformidad con los principios, objetivos y disposiciones contenidas en la presente Ley.- El instituto procurará el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores, entendiéndose por este, el proceso tendiente a brindar a este sector de la población, empleo u ocupación, retribuciones justas, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, orientado a reducir las desigualdades extremas y las inequidades de género, que aseguren sus necesidades básicas y desarrollen su capacidad e iniciativas en un entorno social incluyente.

Es este el marco en que las actividades del INAPAM se desarrollan y sustentan, para ubicar el contexto laboral de quien reporta es necesario observar el organigrama que le da estructura al INAPAM:

**INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES  
ORGANIGRAMA**





En este podemos observar que la dirección general es la cabeza de tres subdirecciones, un órgano interno y dos direcciones:

**LA DIRECCIÓN GENERAL.**- Es asignada por el gobierno federal, el director es el encargado de generar una política nacional para la atención a los adultos mayores, para este fin se sirve de programas y proyectos a corto, mediano y largo plazo. En sus funciones, también esta el cuidar y administrar los bienes y recursos que le son entregados al instituto. Además de ser el encargado de dar cuentas a la institución de la que depende, anteriormente el instituto dependía de la secretaria de salud y actualmente depende de la secretaria de desarrollo social. Para lograr estos fines el instituto se organiza en diferentes direcciones, subdirecciones y un órgano interno, los cuales cuentan con departamentos para su buen funcionamiento. Se explicará a continuación el organigrama iniciando con las subdirecciones:

**Subdirección jurídica.**- Esta se encarga de dar apoyo a los adultos mayores en los problemas de orden jurídico que se presenten. Entre los más comunes se puede hablar de despojo de propiedades, de maltrato físico, de extorsión, abuso de confianza y una gran cantidad de abusos de diferente índole.

Es de mencionar que esta subdirección cumple el propósito de dar orientación a los problemas jurídicos a la vez que ayuda a eliminar los sentimientos de indefensión y minusvalía que enfrentan los ancianos al verse involucrados en problemas legales.

Esta subdirección solo cuenta con el departamento de asesoría jurídica, la pretensión a futuro es crear un departamento pueda llevar los casos de los adultos mayores hasta darles solución, sin embargo, esto implica un incremento en la plantilla laboral del INAPAM y la situación de esta institución, como la de muchas otras, es complicada en este rubro.

**Subdirección de comunicación social.-** Cuenta con el departamento de difusión que se encarga de la divulgación que se haga de los servicios que ofrece el instituto, esta subdirección tiene mucho trabajo en la cuestión de coordinarse con todas las áreas para divulgar lo que cada una hace. Su trabajo difunde en el ámbito nacional e internacional los procesos de credencialización, los programas deportivos, sociales y culturales, así como los proyectos logrados y las metas que se fijan en el corto, medio y largo plazo.

En resumen puede decirse que su labor es hacer la imagen de la institución así como la del director por todos los medios posibles, desde medios impresos hasta promocionales de radio y televisión.

**Subdirección de coordinación de programas institucionales.-** Es esta área de donde dependen los clubes de tercera edad que se reúnen en el D. F., actualmente el instituto cuenta con 118 clubes registrados al INAPAM, 89 de ellos atendidos por personal del instituto y 29 atendidos por personas voluntarias que coordinan los grupos con los lineamientos del instituto.

Estos clubes se rigen por las normas que encaminan a los viejos a ser dependientes y autogestivos, cuentan con el apoyo de personal capacitado para su atención y con los servicios que ofrece el instituto de manera gratuita; también cuentan con el apoyo de varias instituciones gubernamentales y no gubernamentales y con el apoyo de los voluntarios, que como ya se ha mencionado, son una figura de suma importancia en el trabajo que se realiza para los Adultos Mayores.

Quien reporta se encarga de tres de estos grupos de personas de la tercera edad.

Los clubes tienen características muy variadas, puede decirse que lo único que los hace similares es que todos los socios deben de ser mayores de 60

años, aquí cabe mencionar que en los grupos puede haber un 10 % de la población que sea de 55 años a 60.

Los clubes del INAPAM reúnen toda la gama de la población que existe en este país, los hay de gente con un muy buen nivel cultural y los hay de gente analfabeta, los hay de personas con un alto nivel adquisitivo y los hay de gente en extrema pobreza, también existen grupos con una característica deportiva importante como los hay muy sociales o muy culturales.

En todos los grupos existen los sentimientos de soledad y de baja autoestima provocada por la sensación de inutilidad en los socios, pareciera ser que es un requisito más para entrar al grupo, y, es en este punto donde el trabajo del psicólogo cobra importancia. Es indispensable para el buen desarrollo de los socios combatir estas problemáticas. En el apartado de procedimiento se da un tratado profundo de la forma en que se trabaja para erradicar o cuando menos disminuir estos puntos.

Esta área tiene como finalidad principal dar a los ancianos una estimulación integral en las áreas psicológica, física y social. En el instituto hay una lista de actividades que son reconocidas como de gran interés para los socios. Esta lista se presenta a continuación y, como se puede ver, abarcan los puntos citados anteriormente.

*Actividades educativas.-* Acondicionamiento físico, aerobics, alebrijes, atletismo, básquet ball, bisutería, cachi ball, cartonería, cerámica, cestería, cocina y repostería, conferencias, corte de vidrio, corte y confección, chaquira, decoración, deshilado, dibujo, dinámicas grupales, estampado en tela, florería, gelatina artística, gimnasia rítmica, ingles, juguetería, macramé, manualidades, migajón, papel maché, peletería, periódico mural, pintura al óleo, pirograbado, popotillo, psico danza, psicología, rafia, bordado, reciclaje, repujado, tejido, y yoga.

*Actividades culturales.*- baile popular, canto, cine, danza regional y prehispánica, eventos y/o programas televisivos, exposiciones, muestras educativo-culturales, música, presentaciones artísticas, teatro, verbenas, tertulias, veladas y visitas guiadas.

*Actividades sociales.*- asistencia o participación en bazares, encuentros intergeneracionales o intergrupales, festejos, juegos de mesa y kermesses.

Esta subdirección depende directamente del director general y cuenta con 4 departamentos:

***Departamento de promoción y concertación.***- Es el encargado de ejecutar el programa de desarrollo comunitario vigente autorizado por la SEDESOL, se encarga de hacer la vinculación con las instituciones gubernamentales y no gubernamentales que puedan brindar apoyo a los adultos mayores, así mismo, se encarga de realizar convenios y buscar donativos para esta población.

***Departamento de apoyo al voluntariado nacional y orientación al anciano.***- Se dedica a brindar apoyo con personal del instituto al grupo de damas voluntarias, que siempre es presidido por la esposa del director general, en las actividades que realiza.

Principalmente se dedican a buscar convenios y donaciones para que los viejos obtengan los mayores beneficios a los mínimos precios, los objetos se reparten a la gente que solicita el apoyo, dichos apoyos van desde despensas alimenticias, aparatos ortopédicos, muletas, bastones, sillas de ruedas, ropa, cobijas etc.

***Departamento de promoción y desarrollo comunitario.***- Es en el cual labora quien escribe. Es este departamento el que se encarga de promover la creación, manejo y cuidado de los grupos de tercera edad.

En este departamento se hace la planeación de todos los programas y modelos de trabajo que, una vez probados y aprobados, se adecuan a todos los estados de la República Mexicana. Este departamento cuenta con diversas actividades encaminadas a dar apoyo a los grupos de tercera edad.

En el apartado de procedimiento se detalla claramente la función del psicólogo en esta área del INAPAM.

**Departamento de vinculación institucional.-** Es el encargado de dar información de los servicios que otorga el instituto y conseguir beneficios para los adultos mayores, es en el área de convenios donde se busca instituciones que de manera altruista brinden apoyo a los viejos, los convenios pueden ser con las ópticas, con médicos especialistas, con transportistas, con agencias de viajes, con empresas privadas que puedan dar empleo a los ancianos, museos, centros de espectáculos, parques recreativos, etc. dichos convenios se buscan en el área en que los grupos se localizan para que sean apoyos reales y tangibles.

Otra de las actividades que se realizan en este departamento es la organización de los festejos para los viejos. Hay 2 fechas importantes en que el departamento, con el apoyo de otras áreas, hace eventos masivos. El 28 de agosto se celebra el día del anciano y en diciembre se festeja la navidad, en ambos eventos se hacen verbenas, bailes, programas culturales y se dan regalos que generalmente aporta el voluntariado, cabe decir que estos eventos son en promedio para 7000 ancianos.

**ÓRGANO DE CONTROL INTERNO.-** Éste cuenta con una subcontraloría y dos departamentos. El órgano está formado por miembros de la secretaría de la función pública, sus funciones residen en vigilar los recursos que tiene el instituto y ver que las partidas económicas se respeten.

Los funcionarios de esta Secretaría están en todas las reuniones importantes del instituto, en todos los niveles, tanto de planeación como de acción.

Los departamentos en que se apoya la subcontraloría para cumplir esta función son:

**Departamento de quejas, denuncia, responsabilidades e inconformidades.**- Éste se encarga de dar seguimiento y solución a las problemáticas que presenten los adultos mayores contra funcionarios del INAPAM, se encarga de resolver todas las quejas que se generen en contra del instituto ya sea por usuarios como por querrelas laborales.

Este departamento es el encargado de sancionar a los funcionarios que no ejercen debidamente sus labores.

**Departamento de auditoría.**- Éste se encarga de hacer auditorías internas en las áreas administrativas principalmente el órgano de control interno.- esta área es la encargada de que el INAPAM cumpla sus objetivos según la normatividad oficial que la rige. Es aquí donde los auditores internos se encargan de la observación de los diferentes departamentos del instituto para corroborar su buen funcionamiento.

**DIRECCIÓN DE ATENCIÓN GERIÁTRICA.**- Es la encargada de brindar atención médica, jurídica, laboral y de afiliación al instituto a través de la credencial del INAPAM. Ésta, también se divide en tres subdirecciones a mencionar.

**Subdirección de certificación y supervisión.**- En esta subdirección se busca dar un apoyo a los adultos mayores a través del departamento de centros de atención integral, actualmente se cuenta con cinco de estos centros donde el viejo tiene acceso a los servicios arriba mencionados.

La subdirección lleva la administración de estos centros de atención, así como de 6 albergues y 7 residencias. Los albergues se encuentran 3 en el D. F., uno en Guanajuato, uno en Zacatecas y otro en Oaxaca. Y las residencias se establecen 6 en el D. F. y una en Zacatecas. La diferencia entre los albergues y las residencias es que en los primeros la gente no puede salir, vive ahí; y, las residencias son de entrada por salida, los adultos mayores tienen sus tres alimentos al día y actividades por una cuota estipulada por una trabajadora social del instituto, en las noches pueden retirarse a sus domicilios.

**Subdirección de programas estatales y afiliación.**- Ésta se divide en 3 departamentos:

**Departamento de promoción, asesoría y supervisión de delegaciones estatales.**- Éste se encarga de controlar los clubes de los estados. Se apoya en instancias gubernamentales y no gubernamentales, para cumplir su tarea, habitualmente se sirve del DIF.

**Departamento de programas coordinados.**- A éste llega toda la información de los estados de la república y se da la organización y coordinación de los planes de trabajo que han de desarrollarse en cada estado.

Es prudente decir que todos los programas que se implementan en los estados, ya fueron evaluados en el D. F. y, es trabajo de este departamento hacer las adecuaciones necesarias para cada estado de la república teniendo en cuenta que, con sus características particulares, todos los estados deben cumplir con los mismos objetivos para los viejos.

**Departamento de afiliación y estadística.**- Este departamento tiene la finalidad de tener un conteo de metas de cada uno de los proyectos que se desarrollan en el instituto.

Es el organismo que muestra que actividades se han desarrollado de manera positiva y que actividades requieren un mayor auge en su desarrollo.

La afiliación muestra en datos crudos la cantidad de socios que ingresan al INAPAM para tener un registro de la población que necesita ser atendida. Los datos estadísticos son la herramienta de manejo de proyectos a nivel nacional.

En resumidas palabras, es el departamento que se dedica a llevar el padrón de socios que se dan de alta en el INAPAM.

**Subdirección de investigación y desarrollo social.-** Esta área es la encargada de brindar apoyo a los grupos con sus tres departamentos:

1.-departamento de enseñanza, 2.- departamento de servicios socioculturales y 3.-departamento de recreación física y deporte.

**Departamento de enseñanza.-** Se encarga de impartir conocimiento a los grupos de Adultos Mayores sobre temas de su interés, está compuesto mayoritariamente por psicólogos y su labor es preparar, tanto a los viejos a aceptar sus procesos de envejecimiento como dar instrucción a los profesionales que se dedican al trabajo con esta población, este departamento realiza un programa anual de educación continua al cual se puede asistir de manera gratuita.

El trabajo del psicólogo en esta área es apoyar a que la vivencia de la tercera edad no sea vista como una época de decadencia, se trata de resignificar a la vejez para dignificarla y se hace a través de sesiones informativas.

Es difícil mantener la continuidad en el trabajo que se realiza en los grupos de adultos mayores ya que la programación de estas sesiones no depende de los psicólogos sino de trabajo social, por lo que es posible que hoy se hable de cambios fisiológicos en la tercera edad y que la siguiente sesión, la cual puede ser en una semana o en un mes dependiendo de la programación, se hable de

procesos familiares. Esto no permite tener profundidad en los temas y, por lo tanto, no se genera ningún cambio significativo en los viejos que participan en las sesiones informativas.

Quien esto reporta hace un trabajo con la misma población pero con otra estructura. Al pertenecer a un departamento que no solo visita al grupo, sino también lo coordina, se tiene la posibilidad de tener sesiones de intervención programadas que generan cambios significativos en la población de adultos mayores de los grupos que se coordinan.

***El departamento de servicios socioculturales.***- La producción cultural y artística es una actividad que ha permitido al hombre desarrollar sus facultades intelectuales y espirituales a través de la historia, es por ello, que los gobiernos de todos los países tienen como preocupación fundamental el crear estrategias que permitan el rescate, conservación y difusión de la cultura.

Por su experiencia, el sector de la tercera edad posee el bagaje cultural que identifica a cada nación y habla de sus normas y valores. En México, de acuerdo al Plan Nacional de Desarrollo vigente, se establece el apoyo decidido del Gobierno Federal hacia las iniciativas que promuevan la conservación y el desarrollo de la riqueza cultural del país, debido a su particular importancia.

En este sentido el programa de actividades socioculturales basa sus acciones en la apertura de espacios en los que se difunda la creación cultural de los ancianos al tiempo que se rescatan las tradiciones de las que son poseedores.

De manera conjunta, elevar los niveles educativos de la población de sesenta años y más es un reto impostergable, de ello depende su integración a una sociedad que vive acelerados cambios.

Es indispensable crear programas educativos acordes a las características de la vejez, que permitan su participación equitativa en cualquier tipo de

educación; asimismo, capacitar al anciano para que funja como transmisor del conocimiento adquirido. En nuestro país las disposiciones de la Ley General de Educación, determinan que ésta es un medio para transmitir y acrecentar la cultura en un proceso permanente y marca los lineamientos de la educación para adultos.

**Departamento de recreación física y deporte.-** Por medio de maestros en educación física se imparten prácticas deportivas de educación física, cachi bol, tai chi chuan, gimnasia, atletismo, natación, básquet bol, pelota tarasca, fron ton, etc. Todas estas disciplinas adecuadas a la Tercera Edad.

**DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA.-** Es la que se encarga de administrar los bienes materiales y no materiales de la institución, ésta se subdivide en cuatro subdirecciones: 1.-subdirección de recursos financieros, 2.-subdirección de recursos humanos, 3.-subdirección de recursos materiales y servicios generales y 4.-subdirección de planeación y programación.

**Subdirección de recursos financieros.-** Se encarga de administrar el dinero que se le otorga al instituto, avala los presupuestos, hace las partidas para los departamentos y es quien se encarga de hacer los depósitos de todos los pagos que se generan en la actividad cotidiana. Se divide en:

- departamento de tesorería
- departamento de presupuesto
- departamento de contabilidad

**Subdirección de recursos humanos.-** Se dedica a tener una administración del personal que labora en el instituto, lleva un control de los horarios, de los tiempos extra trabajados.

Busca que los puestos sean cubiertos según los perfiles que manda SEDESOL, y se encarga de mantener sanas relaciones entre empleados, jefes, institución y sindicato; se compone de:

- departamento de relaciones laborales
- departamento de operación y pago de nómina
- departamento de contratación y capacitación. (el departamento existe en el organigrama pero no hay nadie activo)

**Subdirección de recursos materiales y servicios generales.** - Se encarga de adquirir por medio de licitaciones el mobiliario y servicios que requiera el instituto para su funcionamiento además de encargarse del mantenimiento de los bienes del INAPAM.

Se forma de:

- departamento de adquisiciones e inventarios
- departamento de mantenimiento y servicios

**Subdirección de planeación y programación.** - Hace los presupuestos que se le presentan a la Secretaría de Hacienda y Crédito Público basándose en las necesidades del instituto. Aquí se hacen las proyecciones de atención, de crecimiento y de acuerdos con SEDESOL. La finalidad es tener los recursos necesarios para el buen funcionamiento del instituto.

Con esto se da por concluido el desglose del organigrama del instituto, quedando claro que a la subdirección de programas institucionales pertenece el departamento de promoción y desarrollo comunitario, el cual cuenta con el apoyo de dos psicólogos para cumplir sus funciones, quien esto reporta es uno de ellos.

A continuación se explicará cual es el trabajo que, desde el punto de vista psicológico, se realiza en esta área.

## PROGRAMA PSICOLÓGICO

El trabajo del psicólogo debe adecuarse a las necesidades de la sociedad. La esperanza de vida de la población mundial se ha incrementado notablemente, lo que trae como consecuencia una serie de eventos críticos que cada país debe enfrentar en un futuro inmediato.

La preocupación de los organismos involucrados se acentúa en la calidad de vida, más que en el número de años que viva la población. Por otra parte, los acelerados cambios en las sociedades convierten a los ancianos en un sector más vulnerable para adaptarse eficazmente a este ritmo.

Los lineamientos propuestos a escala nacional enfatizan la necesidad de crear programas que favorezcan el bienestar de los ancianos, particularmente la conservación de su salud mental, que les permita mantener sus capacidades funcionales.

En este programa se plantean acciones preventivas que promueven el adecuado desarrollo de las personas de edad, evitando posibles desequilibrios emocionales que interfieran en su bienestar y en consecuencia en su óptima incorporación a la comunidad.

Los objetivos del presente programa son:

- 1.- Favorecer acciones preventivas, de control, psicodiagnósticas, tratamiento, rehabilitación y promoción de la salud mental para lograr un adecuado desarrollo psicosocial del anciano. Además de diseñar estrategias terapéuticas encaminadas a estimular las capacidades cognitivas, habilidades y actitudes mediante las distintas técnicas psicológicas, con la finalidad de contribuir a su desarrollo psicosocial.

# MARCO TEÓRICO

## 1. ENVEJECIMIENTO

**1.1 Proceso de Envejecimiento.-** Envejecer es el destino de todos los seres vivos. En el programa genético de cada especie viene inscrito el tiempo de vida de cada organismo, esto hace al envejecimiento un proceso relativo, lo que para un organismo unicelular su vida dura unos cuantos minutos, para una tortuga su envejecimiento comienza cerca de los 100 años. El envejecimiento es un proceso de involución, caracterizado por un decaimiento gradual de las funciones corporales hasta el cese de las funciones indispensables para la supervivencia del individuo.

La tendencia de la juventud hacia la vejez es sabida en todas las especies, pero solo la especie humana es consciente del desenlace llamado muerte que es la consecuencia final de la etapa de vida. Esta conciencia hace que veamos como un mal menor las limitaciones que impone la vejez a nuestro organismo y a nuestra psicología. Es decir, entramos al momento del "todavía".

Socialmente, tratamos de evitar los estragos anhelando una larga vida pero siempre con calidad, la competitividad va desapareciendo y los sentimientos desagradables van incrementando, la ansiedad y el temor son compañeros inevitables. Como medida para dar solución a esto, somos la única especie en la vida del planeta que da apoyo a los senectos, en ninguna otra especie hay misericordia para el débil.

En la parte noble de esta etapa encontramos que el término viejo es sinónimo de sabiduría, sin embargo, el espacio de acción del anciano se reduce en la sociedad moderna. La competitividad y la agresividad son más propios de la juventud. Ya no son necesarias la experiencia ni la ecuanimidad de juicio de los ancianos. Esto genera sentimientos de inutilidad, aislamiento y soledad.

Por otra parte encontramos que la esperanza de vida ha incrementado considerablemente “en Europa, en 1800, era de apenas 35.5 años; hacia principios de este siglo, había alcanzado ya los 50 años; hoy se acerca a los 80... en México, la dilatación de la esperanza de vida ha sido también espectacular, desde 27.4 años en 1910 hasta rebasar ya en promedio los 74 en 1999” (Hugo Arechiga, Marcelino Cereijido 1999 pp.4)

Esto ha llevado a encontrar senectos muy creativos de manera frecuente, como ejemplos Churchill que a los 80 años conquistó el poder político, Tiziano que a sus 90 años pintó obras maestras. Todo esto ayudado por la ciencia. Pareciera que se están produciendo jóvenes de 90 o 100 años.

El incremento en la esperanza de vida no va acompañado necesariamente de una buena calidad de vida, esto depende en gran medida de cada persona, el deterioro que conlleva la edad ha obligado a la cultura a hacerse cargo de sus viejos, viejos que en estado “natural” no habrían llegado a serlo.

Para llegar a tener una buena vejez es necesario cuidarse. Ejercitarse física y mentalmente es una excelente forma de lograr una calidad de vida mas sana. “Para entender qué le sucede a una persona en su proceso de envejecimiento, debemos tener en cuenta su ciclo vital, que se da inserto en su cultura y en cierto proceso histórico. Consideramos el curso que ha tenido su vida y el conjunto de papeles que fue desempeñando, la capacidad de comunicación, de goce, trabajo, creación y elaboración de un sentido de la propia identidad y de la inserción en el mundo, que sólo ha sido determinado en parte por las decisiones propias, pues el resto estuvo continuamente condicionado a circunstancias extrañas al sujeto, que contribuyen también a determinar la vejez de cada cual.” (Fanny Blanck-Cereijido 1999).

**1.2 Vejez y Sociedad.-** La vejez ha cambiado en la percepción social, anteriormente no era importante la edad, el festejo de cumpleaños era reservado a la nobleza y para la iglesia era una ceremonia pagana, los viejos eran una cuestión biológica; actualmente la vejez es un aspecto social, ya es necesario abrir espacios para la gente joven y el viejo es desplazado, ya no hay títulos nobiliarios donde la gente permanecía hasta su muerte para dar paso a

los sucesores. Actualmente el viejo es poco apreciado en el nivel social. De hecho, socialmente al viejo se le admira pero no se le respeta y se ve como una carga ya que hay que apoyarlo en muchas de sus necesidades.

Culturalmente sucede que el viejo es agredido y desplazado cuando sus potencialidades decaen pero, cuando entra a una vejez tardía, alrededor de los 80 años, se le comienza a considerar y cuidar por el simple hecho de ser viejo. Esto trae consigo fuertes impactos a la psicología del anciano, parece ser que al llegar a esta edad su incorporación a la sociedad vuelve a activarse.

Por otro lado la vejez ha cambiado radicalmente, en un proceso de adaptación al cambio, hoy encontramos viejos realizando todas las actividades que anteriormente parecían ser sólo adecuadas para gente joven. Hoy podemos encontrar gente altamente competitiva en el nivel deportivo que utilizan instrumentos adecuados a su edad, por ejemplo, corredores que usan la última tecnología en tenis para no lastimar su columna vertebral o viejos que deciden contraer matrimonio a sus ochenta años para gozar la vida desde una compañía.

Estos cambios deben apreciarse desde los avances tecnológicos y científicos para incrementar la esperanza de vida, pero también desde la perspectiva psicológica que ha conocido al humano como un ser curioso y adaptable a las circunstancias, sin dejar de lado su necesidad de competencia y supervivencia.

El viejo de hoy en día puede tener su salud muy controlada y lograr ser muy independiente, con la enorme desventaja de vivir solo; el viejo de antes podía tener todos los problemas médicos propios de su edad pero seguía siendo el patriarca de su casa. La evolución ha traído bienestar físico y malestar social.

Al final de los días la mayoría de los adultos mayores no tienen la calidad de vida aceptable a la dignidad humana, nada, ni los avances científicos pueden frenar los golpes del tiempo y su respectivo deterioro.

**1.3 Psicología del Envejecimiento.-** El ser consciente de la propia muerte da una sensación de inmediatez a los proyectos que llegan a generarse en esta etapa de la vida, además, en la actualidad las religiones han perdido fuerza y por lo tanto dan menos soporte a la concepción de vida después de la muerte, hace unos siglos era inaudito pensar que la muerte era el paso final de la vida, era el paso a la eternidad, actualmente la duda de qué hay después de la muerte hace que la vida se vea desde otro ángulo (Asili, 2004).

Es en este momento cuando el viejo hace un balance de lo que ha hecho de su vida, el envejecimiento es un proceso de desarrollo, maduración, desgaste y reparación y, psicológicamente hablando, es una etapa que puede ser sumamente productiva o muy desperdiciada. Es el momento en que el término experiencia cobra un nuevo sentido, mientras para el joven es aventurarse a realizar cosas nuevas, para el viejo es saber que hacer con lo vivido, esto llena de prudencia y sensatez a los viejos, desgraciadamente son cualidades que difícilmente son aprovechadas en nuestros días.

Desde la perspectiva del viejo son los jóvenes los que saben todo; esto se ve reforzado por el empecinamiento de mantenerse fiel al sistema de valores interiorizado en su juventud. Frente a los cambios de la sociedad, recurre a dar un juicio negativo sobre lo nuevo, porque no lo comprende. Todos estos hechos van dejando al viejo de lado. (Fanny Blanck-Cereijido, 1999, p. 47)

Las pérdidas a las que se enfrenta el adulto mayor son de toda índole, físicas, sociales, de estatus, de seres queridos etc. pero la jubilación es una de las peores pérdidas a que se enfrenta el hombre productivo, para muchos la jubilación no se presenta con el gusto de poder ocupar su vida en otras actividades, es más bien el temor a pasar a formar parte de la estadística de los improductivos. El miedo subjetivo o la incapacidad fisiológica aprendida de no aprender los pone en una situación complicada por sentirse apartado, rezagado e inútil.

El anciano adquiere algunas veces nuevos papeles, pero el envejecimiento es una sucesión de pérdidas, hasta que finalmente la persona carece de todos los cometidos. Entonces la vida puede aparecer como un vacío de expectativas,

con un futuro cerrado y sin proyectos. Esto da paso a la depresión, el viejo mide su vida en el tiempo que le queda por vivir, la calidad de vida que tiene se ve desmeritada por la soledad. Si el anciano se aísla emotivamente y deja de lado lo que le fue valioso, si se desprende de los objetos internos y los externos lo rechazan, entonces, se apaga su deseo de vivir.

Por otro lado, la familia extensa ya no existe, los hermanos y los hijos se van a vivir a otros sitios, se preocupa cada cual de sí mismo y, a la larga, todos presentan sentimientos de soledad. Para el viejo esto es terrible ya que, al no poder sostenerse y al no contar con el apoyo familiar sólido, la sensación de ser una carga o un estorbo llega a tener desenlaces suicidas.

No es de extrañarse, con todo lo sabido, que la depresión acompañe a muchos viejos en su camino, afortunadamente, la posición depresiva tiene la función de permitirle al sujeto aquilatar sus posibilidades de una forma objetiva, es decir, es un espacio que el viejo se da para buscar sus mejores soluciones a los conflictos que se le presentan. Si esta postura no ayuda a buscar soluciones, entonces estamos hablando de una depresión en el sentido patológico.

Ésta se puede manifestar ya sea con los síntomas depresivos que son conocidos o bien con una franca respuesta inadecuada a la edad del viejo, es como si se disfrazaran de jovencitos y su comportamiento los lleva a exponerse en empresas a las que no podrán responder.

Entre las manifestaciones psicológicas que se presentan como formas de protección contra la inseguridad se encuentran la depresión, desconfianza, ideas paranoides, conductas eufóricas, irritación, agresividad, rigidez, amnesia, etc. (Fanny Blanck-Cereijido 1999)

En lo referente a los duelos, podemos decir que vivir implica reconocer que las cosas de la vida son transitorias y que hemos de padecer una interminable sucesión de faltas irreversibles, sin embargo, en los viejos las pérdidas se acumulan, confrontándolo en todo momento con su propia muerte. Aceptar que el destino es distinto para cada quien, implica saber que tenemos que seguir viviendo a pesar de la muerte de los seres amados.

Pasando a otro punto difícil de la edad, es necesario hablar de sexualidad. Se plantea socialmente que el viejo ya no tiene pulsión sexual, que con la edad esta debe desaparecer a riesgo de ser mal visto como un ser sucio o degenerado. La sexualidad debe entenderse desde la perspectiva del anciano, ya no es meramente hablar de genitalidad, es un hecho que la mala erección en el varón y la tumescencia en la mujer hacen muy difícil el coito, sin embargo, la ternura, el juego sexual, la compañía del sexo opuesto hacen la vida sexual del adulto mayor placentera.

Actualmente se cuenta con medicamentos que promueven una buena erección y con lubricantes que permiten penetración sin dolor. Permitiendo complementar la vida sexual con una genitalidad más placentera.

**1.4 Estadística de la Vejez.-** Es un hecho, a nivel mundial, el envejecimiento de la población. Podría pensarse que es un problema de siempre, que toda la vida ha tenido viejos y que siempre se ha logrado resolver el problema sin tanto embrollo, sin embargo la situación es muy distinta al tomar en cuenta factores importantes como el incremento en años de la esperanza de vida.

Hace algunos años la esperanza de vida para hombres era de 47 y de mujeres de 49.5; para el 2005 se estableció en 77.9 para mujeres y en 75.4 para varones; esperando un incremento notorio para el 2025 de 81.6 años para mujeres y 79.2 para varones. Este incremento en temporalidad no implica un avance en planeación que procure una mejor calidad de vida (Ham, 2003).

Aunado a esto en nuestro país, para 1997 había una población de 5.7 millones de personas con mas de 60 años; en la actualidad, una de cada 20 personas en México tiene 65 años de edad o más, y se estima que en el año 2030 de cada 8 personas una será adulto mayor, misma que tiene que prepararse para mejorar la realidad que viven ahora sus antecesores (Silva 2002, p. 25).

La situación del distrito federal es de llamar la atención ya que el 10% de la población mayor de 60 años se concentra aquí, poco más de 700 mil individuos

de los cuales la gran mayoría son mujeres. Las demandas de servicios sociales, sanitarios y económicos rebasan por mucho la capacidad presupuestaria del gobierno. (CONAPO, 2005)

En el ámbito social se observan cambios en los valores; el lugar del viejo ya no es el mismo que ocupaba en las culturas prehispánicas en donde todo se les consultaba, actualmente los senectos se las tienen que arreglar con el abandono, la marginación y el rechazo. Esto hace que el proceso de envejecimiento se viva como una situación angustiosa ya que ser viejo significa ver disminuida la posibilidad de poder obtener satisfacción psicológica, física, social y económica. Además de enfrentarse a problemas de agresión, abandono, confinamiento etc.

La jubilación significa, para la gran mayoría de los adultos, la pérdida de su independencia económica, pues la pensión que reciben es muy baja (Silva, 2002, p. 26) Además, en promedio 18 de cada 100 hombres y 4 de cada 100 mujeres en el país reciben pensión.

Como puede observarse, el problema es grave. La vejez es un punto al que la mayoría de los seres humanos queremos llegar y la realidad nos muestra que no hay una cultura que prepare a la población para esta etapa de la vida.

En fechas recientes se está trabajando en diferentes áreas procurando resolver el inminente problema, sin embargo a la generación de viejos actuales le toca llevar la peor parte ya que se está aprendiendo a partir de sus carencias.

Debemos saber que la vejez es una etapa de la vida, mientras el envejecimiento es un proceso en la vida del ser humano que se inicia con el nacimiento, y que se determina por factores biológicos, psicológicos, sociales y económicos.

Biológicamente hablando, el envejecimiento se comienza a notar a partir de los 30 años, hay cambios progresivos en la piel, el cabello, tono muscular, en las capacidades visual, auditiva y de la memoria.

El adulto mayor empieza a pensar en el tiempo que le falta para morir, ya no hay mucho interés por lo que pasa a su alrededor, lo que va haciendo que el anciano se aleje de los demás y en consecuencia, ellos de él. Disminuye la confianza en sí mismo, pierde la alegría, experimenta temor, soledad, tristeza y una sensación de ser inútil. Además se acuerda sobre todo de hechos o situaciones del pasado, lo que le impide adaptarse a los cambios de la sociedad moderna (Manual de vejez y proceso de envejecimiento, 2002)

La sociedad de Geriatria y Gerontología de México, A. C. ha denominado las etapas de la vejez como:

De 45 a 59 años	pre vejez
De 60 a 79 años	vejez
De 80 y más años	ancianidad

Aclarando que abarcar desde los 45 años posibilita la aplicación de medidas preventivas.

**1.5 Redes Sociales en la Tercera Edad: Familia, Comunidad e Instituciones.-** Este es un punto que se puede abarcar desde 2 perspectivas que en apariencia son contrarias pero que con un trabajo integrativo pueden llegar a ser complementarias.

En la parte pesimista de la vejez podemos observar que la cantidad de viejos que con el paso del tiempo tienen una calidad de vida deplorable, va aumentando. En la parte optimista tenemos una enorme cantidad de viejos que siguen formando parte de la familia y que son cuidados por ésta, que los integra, los respeta y los procura.

Sin embargo, la familia también ha sufrido cambios que van de ser familias multigeneracionales a ser familias nucleares para encontrarnos hoy con una enorme cantidad de familias disueltas o solitarias. Familias que en ocasiones se componen solo de personas de tercera edad que se cuidan unas a otras.

Son necesarios los albergues o las instituciones que les apoyen a los viejos a vivir su vejez con una calidad de vida digna.

En este país, los ancianos siguen viendo a la familia como la principal fuente de satisfacción vital. Para ellos la familia es todo lo que les queda y es un proceso doloroso cuando la familia no está en las posibilidades de atenderlos, en la mayoría de los casos si el viejo no produce se vuelve una carga y como los ingresos económicos no logran cubrir las necesidades que genera la familia nuclear, las necesidades básicas de los viejos se ven disminuidas y son los ancianos quienes quedan desprotegidos.

A pesar de que el cuidado dentro de la familia es el más recomendable, no quiere decir que sea el más profesional. Hay mucho trabajo que hacer en este rubro. La creación de instituciones que apoyen a esta población es una urgencia que no se puede dejar para después.

**1.6 La Comunidad y las Instituciones de Apoyo a la Tercera Edad.-** Cuando el anciano no encuentra en su casa el apoyo para resolver sus problemas respecto a la edad, a su situación económica, vivienda, condiciones de salud y alimentación, discriminación dentro y fuera de la familia; cambios físicos, cambios en la forma de relacionarse con la familia y la sociedad, entonces, el adulto mayor encuentra en los amigos y vecinos un respaldo y una guía para buscar las instituciones que le puedan ayudar.

Hoy en día existen muchas instituciones y asociaciones tanto públicas como privadas que brindan apoyo a la tercera edad. El INAPAM es el instituto rector a escala nacional pero, instituciones como el ISSSTE, el IMSS, el DIF, las delegaciones políticas, las asociaciones de jubilados y pensionados, los albergues, la iglesia y muchos otros son instituciones comprometidas con el apoyo al adulto mayor.

Es aquí donde es visible que las personas de la comunidad son una red de apoyo importante para la vejez, muchas veces son los vecinos los que dan orientación acerca de los centros de apoyo. Sin embargo, cabe mencionar que

a pesar de lo enormes esfuerzos de todas las instituciones, los resultados no muestran un impacto importante en el ámbito social ya que son esfuerzos desarticulados y el impacto de los beneficios es mínimo. En pocas palabras, México no tiene la capacidad de cuidar a todos sus ancianos.

## 2. GRUPOS

**2.1 Grupos y Sociedad.-** Un grupo, en sentido psicológico, es una pluralidad de personas que interactúan una con otra, en un contexto dado, más de lo que interactúan con cualquier otra persona (Sport, 1987, p. 7)

Los grupos constituyen sistemas sociales complejos cuyo análisis resulta ineludible para la comprensión del comportamiento social de las personas. Su importancia se manifiesta a través de la gran variedad de influencias que ejercen no solo sobre la conducta de los individuos, sino también en lo que respecta a la formación y al cambio de sus actitudes, valores, pensamientos o sentimientos (Gil, 2003).

Desde que nacemos, nuestras vidas las pasamos en grupos, la familia, la pareja, el equipo, los amigos etc. es en estos grupos donde nuestra personalidad se conforma y enriquece. Así el individuo forma los grupos y estos lo forman a él. (Canto, 2002).

Ya que los grupos transforman a sus integrantes, bien dirigidos son un apoyo social inigualable. Los efectos que tienen los grupos según Cirigliano y Villaverde (1966) citado por Canto 2002 son:

1.- Efecto terapéutico (o de ayuda): todo grupo puede proporcionar a sus miembros la posibilidad de desarrollar ciertas capacidades y superar determinados problemas personales.

2.- Efecto psicoterapéutico: los grupos pueden ser utilizados como instrumentos a través de los cuales tiene lugar la psicoterapia de grupo.

3.- Efecto educativo: los grupos pueden ser utilizados con el fin expreso de aprender. Los grupos no solo pueden resolver problemas o tomar decisiones, sino que también pueden ser utilizados como instrumentos educativos.

Por otro lado, los motivos por los que la gente se agrupa son las siguientes:

- Los grupos nos ayudan a satisfacer importantes necesidades psicosociales.
- Los grupos nos ayudan a conseguir metas que no podemos alcanzar de forma individual.
- Nos pueden proporcionar conocimientos e información.
- Nos ayudan a encontrar (cubrir) nuestra necesidad de seguridad.
- Ayudan a establecer una identidad social positiva.

Al estudiar los grupos nos encontramos con algunos valores negativos que pueden desarrollarse en un grupo, se enlistan los siguientes:

- En el grupo se pueden tomar malas decisiones si se pierde la racionalidad
- Se toman decisiones no pensadas e incorrectas.
- La creatividad se puede ver retraída al permitir que los otros hagan las cosas en las que yo podría participar.
- El grupo puede hacer que disminuya el rendimiento de cada uno de sus miembros llegando a una holgazanería social. (Steiner, 1972; citado por Canto, 2002).

**2.2 Tipos de Grupos.-** Hay una enorme variedad de clasificaciones sobre tipos de grupos. Lo más frecuente ha sido recurrir a tipologías dicotómicas, tales como: formal – informal, primario – secundario, pequeño – grande, autónomo – dependiente, temporal – permanente etc. Las más utilizadas se mencionan enseguida:

### 2.2.1 Grupos primarios y grupos secundarios

Grupo primario.- Se caracteriza por tener un alto grado de cooperación y unas relaciones personales muy estrechas, que intervienen de un modo fundamental en la formación de la naturaleza social y de los ideales sociales de los individuos. Los grupos primarios proporcionan a sus miembros la posibilidad del establecimiento de relaciones interpersonales íntimas e intensas en las que los individuos son aceptados como personas. Se consideran grupos primarios la familia, el grupo de juegos, el vecindario, los grupos de iguales, los grupos informales dentro de las organizaciones y los grupos de resocialización.

Grupo secundario.- Están relacionados con el sistema social y se encuentran al servicio de los objetivos de una organización, relacionándose las personas según las normas que el sistema secundario ha establecido. Las relaciones son menos íntimas y más impersonales, pautadas por los roles establecidos.

Los grupos primarios y los secundarios no son entidades que funcionen en forma separada. Las familias funcionan al margen de un sistema secundario y, en cualquier grupo secundario es muy probable que se establezcan lazos característicos de los grupos primarios.

Tipos de grupos	Características
<p>Grupos primarios</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Interacción cara a cara.</li><li>• Se <i>sienten</i> y se <i>saben</i> del grupo.</li><li>• Comunicación sin intermediarios.</li><li>• Se favorece y confirma el yo individual.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Formación espontánea.</li><li>- Número restringido.</li></ul>
<p>Grupos secundarios</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Número amplio de sujetos.</li><li>• No se da interacción directa.</li><li>• Se <i>saben</i> del grupo.</li><li>• La comunicación precisa de intermediarios.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Formación espontánea o artificial.</li></ul>

Características de los grupos primarios y secundarios. Fuente: Núñez y Loscertales (1996)

### 2.2.2 Grupos formales y grupos informales

Grupos formales.- Son el resultado de una planificación racional por parte de la organización, con un carácter normativo al prefijar el tipo de regulaciones y están orientados hacia un fin.

Grupos informales.- Son el resultado de procesos espontáneos de interacción entre los miembros de la organización, cubren la función de la expresión de las necesidades afectivas y se orientan a la satisfacción de tales necesidades.

### **2.2.3 Grupos de pertenencia y grupos de referencia**

Cuando un individuo se ha identificado al grupo que pertenece, este grupo también se ha constituido en su grupo de referencia. Sin embargo, algunas ocasiones los individuos pertenecen a grupos en los que no se identifican y utilizan a otros como grupos de referencia. Esto siempre lleva un disgusto por parte del individuo.

**2. 3 Tipología en Función del Tamaño del Grupo.-** Al buscar definir el tamaño del grupo Núñez y Loscertales (1996) distinguen tres tipos de grupos.

- Grupo pequeño (máximo 12 miembros). En estos grupos es muy factible la interacción directa entre los miembros del grupo.
- Grupo mediano (máximo 40 miembros). Se pueden realizar tareas tales como sesiones de trabajo expositivo, discusiones, coloquios, etc.
- Gran grupo (más de 40 personas). En estos grupos no son posibles las interacciones directas entre sus miembros. Es muy posible la formación de subgrupos.

**2.4 Formación Grupal.-** Para que un grupo se establezca debe contar con una serie de requisitos mínimos, estos son la cohesión grupal, la comunicación grupal, la estructura grupal, el liderazgo y la toma de decisiones en el grupo

Todo grupo social debe asimilarse como algo dinámico, no es estable, ni rígido ni inmóvil. Todos los grupos se forman, se estructuran, se desarrollan y se deshacen.

La presencia de normas de conducta es una característica especial de la interacción de grupo porque la misma interacción no puede continuar mucho tiempo sin que emerjan normas aceptadas. (Sport, 1987, p. 10)

Shaw (1981) dice que las personas se agrupan por las siguientes razones:

- Los grupos nos ayudan a satisfacer importantes necesidades psicosociales.
- Los grupos nos ayudan a conseguir metas que no podemos alcanzar de forma individual.
- Nos pueden proporcionar conocimientos e información.
- Nos ayudan a encontrar (cubrir) nuestra necesidad de seguridad.
- Ayudan a establecer una identidad social positiva.

La dinámica grupal pasa por diversas fases que pueden tener diferente duración pero, para Tuckman (1965) citado en Canto (2002), las fases del proceso de desarrollo de grupo son invariables y menciona las siguientes:

- Fase de formación.- Es la fase inicial con la que los miembros del grupo se familiarizan entre sí. Las personas evalúan si el grupo puede satisfacer sus necesidades y si cumplen sus expectativas. Es una fase en que tratan de determinar si pertenecen al grupo y cual sería su papel en el mismo.
- Fase de conflicto.- Es una fase de insatisfacción donde los miembros del grupo comparan sus expectativas con lo conseguido. Los conflictos son interpersonales y con relación a la ejecución de tareas. En esta fase se da una rebelión contra el líder.
- Fase de normalización.- Se caracteriza por la superación de los conflictos previos mediante el desarrollo de la cohesión y de sentimientos positivos hacia el grupo. Surgen nuevos roles y normas de comportamiento.

- Fase de ejecución o rendimiento.- Los grupos resuelven sus problemas estructurales, de modo que se facilita la ejecución de la tarea y los comportamientos resultan mucho más flexibles y funcionales.
- Fase de clausura.- Los grupos pueden alcanzar sus objetivos. A partir de este momento pueden seguir funcionando eficazmente o disolverse con éxito.

Estas fases forman un proceso cíclico a la vez que secuencial.

La mayor parte de los grupos tiene conciencia de lo limitado de su existencia, si el grupo no se ha consolidado y sus miembros se separan, lo llegan a hacer incluso con sentimientos de alivio. Si el grupo es sólido y llega a disolverse, los miembros lo padecen con una elevada tensión emocional.

Los grupos no siempre consiguen sus objetivos, esto puede llevar a la disolución grupal, en otras ocasiones los grupos se disuelven al conseguirlos. Un grupo debe existir en cuanto cumpla unos objetivos y conlleve una finalidad.

**2.5 Cohesión Grupal.-** El término proviene del vocablo latino *cohaesus*, que significa adherirse, estar juntos, es "un proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos" (Gil, 2003). Las definiciones sobre cohesión grupal han diferenciado dos tipos:

La cohesión de tarea que es aquella que refleja el grado con el que los miembros del grupo trabajan juntos para realizar objetivos. A medida que más aceptan los miembros del equipo ese propósito, mayor será la cohesión de tarea de ese equipo.

La cohesión social es la que refleja el grado en el que los miembros de un equipo sienten simpatías mutuas y disfrutan del compañerismo del grupo.

Teniendo cubiertas, dentro de un grupo estos dos tipos de cohesión el grupo tiene importantes incidencias en el clima social y en el rendimiento del mismo.

**2.6 La Comunicación Grupal.-** No hay grupo social sin interacción y no hay interacción sin comunicación. La calidad y cantidad de comunicación interpersonal facilita la cohesión propiciando la identidad de los individuos al grupo al que pertenecen. Por medio de la comunicación, verbal o no verbal, se establecen pautas de comportamiento grupal, normas y estilos de conducta, que actuarán como campos de fuerza para mantener la estabilidad del grupo. En la dinámica de los grupos el interés se centra en la calidad del mensaje y en la importancia de las personas en sus procesos de interrelación sin olvidar el código y las leyes de comunicación.

**2.7 La Estructura Grupal.-** Ningún grupo logra formarse sin una mínima estructura interna, ésta se origina por la interacción social en el interior del grupo y generalmente se establece basándose en la eficiencia mostrada por los miembros al realizar una tarea relevante, ahí se notan las capacidades y motivaciones de los individuos. De este punto se desprenden elementos estructurales como la posición grupal, el estatus los roles que pueden ser formales o informales y todo debe enmarcarse dentro de las normas sociales.

**2.8 El Liderazgo.-** Desde el concepto freudiano de grupo encontramos que “dos o más personas constituyen un grupo psicológico si han establecido el mismo objeto modelo (el líder) o los mismos ideales en su superyo, o ambos y, en consecuencia, se han identificado unos con otros” (citado por Sport, 1987 p. 9)

El liderazgo es esencial en la estructura grupal. Un líder con verdadera vocación de liderazgo, no necesita subordinados o súbditos, sino seguidores que confíen en él. En 1981, Shaw mencionaba las características que podían definir el liderazgo enlistándolas:

- El líder sería la persona percibida como central en el grupo, considerada como la más influyente y la generadora de un mayor número de comunicaciones.
- Sería la persona que puede conducir al grupo hacia sus metas.

- Sería la persona nombrada como tal en las relaciones sociométricas.
- El líder sería considerado como jefe del grupo.
- El líder recibiría el apoyo de los miembros del grupo y tendría la capacidad para influirles en forma positiva.

En resumen, un líder debe conocer las metas del grupo, proporcionarles la dirección y los recursos necesarios a los miembros del grupo para alcanzar las metas establecidas (Canto, 2002).

### **3. FAMILIA Y AUTOESTIMA EN LA TERCERA EDAD**

**3.1 Formación de la Autoestima.-** El término autoestima es la traducción del término inglés self – esteem, denotando la íntima valoración que una persona hace de sí misma. Para Polaino 2004, la autoestima es la creencia acerca del propio valor, susceptible de dar origen y configurar ciertos sentimientos relevantes acerca de uno mismo y a través de ellos del propio concepto personal, de los demás y del mundo.

William James, en su libro *The Principles of Psychology* publicado en 1890, distingue entre tres tipos de autoestima: “la material (vanidad personal, modestia, orgullo por la riqueza, temor a la pobreza etc.), la social (orgullo social y familiar, vanagloria, afectación, humildad, vergüenza, etc.) y, la espiritual (sentido de la superioridad moral o mental, pureza, sentido de inferioridad o de culpa, etc.)” (Polaino, 2004 p. 21)

En la familia encontramos nuestros primeros vínculos afectivos, es aquí donde encontramos el apego, factor determinante en la formación de la autoestima.

De hecho se espera que al niño recién nacido se le ame incondicionalmente al llegar al primer círculo social en que se desenvolverá, esto determina, también, la manera en que la autoestima se forme ya que es el referente obligado con el que el individuo contará en primer término, es aquí donde se espera que el

sujeto logre encontrar objetos en quien poner su admiración para poder imitarlos y así lograr formar un “ideal del yo”.

El camino es más o menos el siguiente: el niño observa, imita y en esta imitación se llega a la interiorización de la conducta asumiéndola como si fuera propia, a este proceso se le llama identificación. Esta identificación se da con los vínculos primarios o los más importantes en la vida del sujeto, estos vínculos serán los que formen el “ideal del yo”. De este ideal depende mucho la autoestima de la persona, ya que mientras más cerca se encuentre su yo real de su yo ideal mejor autoestima presentará en su vida aún de adulto.

Otro factor que es imposible separar en la formación de la autoestima es la percepción de la corporeidad, tanto la personal como la percepción exterior hacia su cuerpo. En este sentido el valor de la imagen corporal afecta directamente a la autoestima. “La persona se estima también en función de cómo perciba su propio cuerpo y de cómo considere que lo perciben los demás, con independencia de que esa percepción sea real o no; en función al valor estético que atribuya a su figura personal; de la peor o mejor imagen que considera que da de sí misma, etc.” (Aquilino, 2002, p. 35)

La autoestima es un concepto muy poco estable y excesivamente versátil que se ve modificado a lo largo de toda la vida.

**3.2 Autoestima, Valores y Familia.-** No hay autoestima sin valores y no hay valores sin que alguien los haya mostrado. Es la capacidad de cada sujeto la manera en que desarrolle dichos valores identificados en su vida temprana. Es aquí donde la familia juega un papel muy importante, ya que siendo el referente obligado tienen una responsabilidad ética con la vida que formaron y que a través de la imitación educarán en el crecimiento, desarrollo y maduración de la autoestima del sujeto.

Es un hecho que para que un individuo pueda experimentar la sensación de quererse, debe haber vivido la sensación de sentirse querido. En la autoestima, *el alguien querido, el alguien que quiere y el algo*, o las manifestaciones que

expresan ese querer que va de uno mismo a sí mismo y que también asientan en sí propio. (Polaino, 2004).

En el caso de la autoestima, el cuanto se percibe el cariño y el cuanto se puede querer es una manera de observar la salud de la autoestima. Querer y ser querido manifiesta la calidad de relaciones que es capaz el individuo de generar. El cariño es siempre de alguien (persona) y se expresa siempre por medio o respecto de algo (manifestaciones).

El querer sin ser querido es una experiencia incompleta e imperfecta así como lo es el ser querido sin querer. Lo más humano es la experiencia completa, querer y ser querido. De no completarse podemos hablar de una relación dependiente del afecto que recibe del exterior o de una persona incapaz de entablar relaciones maduras completas ya que el sólo dar cariño genera una sensación de vacío. Ambas posturas son problemáticas para la autoestima ya que generan la necesidad de sentirse querido a toda costa desde el exterior y de manera interna la valía se da dependiendo de la cantidad de cariño logrado.

**3.3 Enemigos de la Autoestima en el Contexto Familiar.-** Polaino (2004) describe tres enemigos capaces de atrofiar la autoestima dentro de la familia: El ensimismamiento, el individualismo y el narcisismo.

El ensimismamiento.- estimarse a sí mismo no implica el replegamiento de la persona, al contrario, la autoestima necesita manifestarse en un ser abierto. Estimarse a sí mismo consiste en salir de sí para trascender de quien se es y encontrarse sirviendo a los demás. Es necesario estimar a alguien más aparte del sí mismo ya que de lo contrario no se genera la interdependencia. Es necesario salir de uno mismo para relacionarse con el otro y en el intercambio del darse y recibir a otro se fortalezca la autoestima ya que uno se estima a sí mismo en el encuentro y las relaciones con los demás. El ámbito natural donde la autoestima se arraiga es la familia.

El individualismo.- una individualidad sana es capaz de mantener una parte íntima y otra abierta a conocer, querer y comprometerse con otras

individualidades. Es decir, es relativa. Cuando la individualidad se encierra en sí mismo, el sujeto se retrae y es incapaz de conocer, apreciar y querer a otros.

En la familia este es un problema grave que lesiona la autoestima de todos los integrantes porque no se comunican afectos y porque la falta de respeto entre individuos se hace palpable.

El individualismo surge cuando un miembro de la familia se atribuye un valor predominante respecto de la comunidad de la que forma parte, el individuo se enviste de un valor infinito mientras atribuye un valor nulo a las relaciones y a la vida familiar.

El narcisismo.- la persona narcisista está sólo pendiente de sus propios éxitos que habitualmente son considerados como ilimitados, en consecuencia exige la admiración de los demás de manera incondicional. Se torna arrogante e incommunicado, incapaz de generar empatía.

Un "yo" adolorido incrementa el riesgo del narcisismo ya que la persona experimenta un cierto fracaso existencial, aunque considere que vale más que los demás y que no se merece que lo traten así. Por esta razón exige un trato especialísimo de las personas que lo rodean.

Pareciera ser que en la vejez estos factores se presentan constantemente, tanto en sus causas como en sus manifestaciones, identificarlos y darles un manejo terapéutico es la única manera de relegarlos y reintegrar al adulto mayor a la vida cotidiana con una autoestima más sólida y libre de dolores innecesarios.

**3.4 La Autoestima y los Abuelos.-** Para hablar de autoestima hay que hablar de la familia ya que es en ésta donde se gesta, crece y madura. Pero no solo hay que referirse a la familia nuclear, la familia extensa es la que da soporte, robustece y fortalece a todas las familias nucleares. Los abuelos como primera generación son el origen de estas familias y por lo tanto hay que integrarlos

como parte fundamental de la historia personal para comprender las raíces de la autoestima en la segunda, tercera y hasta cuarta generación.

En el abuelo pasa algo similar que en los niños, al referirnos a la autoestima, es más dependiente de la estima de los demás. Ambos se dan cuenta de esto, sin embargo la vivencia es diferente, mientras el niño va a adquirir las herramientas para su independencia, el abuelo está sufriendo una serie de pérdidas de dichas herramientas por el proceso natural que está viviendo: la vejez.

Es esta característica común entre abuelos y nietos la que hace que se solidaricen siendo en algunos casos el punto de unión entre la primera y tercera generaciones. Este evento no siempre es bien recibido, en muchas ocasiones los celos de los padres hacia los abuelos es lo que comienza a generar los conflictos que llegan a terminar en la marginación del más débil: el anciano.

“La buena sintonía entre nietos y abuelos es de vital importancia para los nietos, porque les hace crecer en su conocimiento personal, les afianza en su autoestima, les hace experimentar cierto orgullo de pertenencia y les facilita la comprensión del sucederse de unas generaciones a otras y, por tanto, les aproxima a desvelar la cuestión del propio origen. Todo esto conlleva una afirmación de su autoestima personal. “(Polaino, 2004, p. 320)

En los abuelos el beneficio de la relación con sus nietos es la siguiente: los abuelos se sienten rejuvenecidos y los hace sentirse útiles y menos dependientes de sus hijos, porque toman conciencia de todo lo que les pueden dar a sus nietos al tiempo que se olvidan un poco de sus limitaciones y de llamar la atención de los hijos.

En términos clínicos, la relación forma, fomenta y madura la autoestima de abuelos y nietos, incluso le da un lugar de punto de intersección a los hijos.

Esto es razón suficiente para darle a la familia extensa un lugar integrante de la familia nuclear y permitir a todos los miembros desarrollar y fortalecer su autoestima a través del vínculo familiar.

En resumidas cuentas el abuelo se beneficia al experimentar que todo lo vivido tiene sentido al observar a sus nietos y saber que esa sangre es parte de él mismo, también le ayuda a diluir la pesadez con que se acepta la vejez al saber que de no haber llegado a viejo no hubiera podido disfrutar el ser abuelo, además de darse cuenta que en la niñez reverdece la autoestima del viejo con sus ingenuidades y travesuras. En esta relación todos ganan.

Desgraciadamente los celos de los padres, los problemas entre nueras y suegras, los problemas con la familia del cónyuge y los problemas entre las familias extensas han debilitado estos vínculos a un punto alarmante.

Los abuelos se están quedando solos y los nietos están perdiendo puntos de referencia de su origen y los papás no saben que hacer para cuidar a los nietos y los están dejando solos. Todos salen perdiendo y el reflejo de la baja autoestima es evidente en el desarrollo social.

La autoestima de los abuelos crece y se vigoriza en la medida que los vínculos con sus descendientes se adensan y generan ámbitos para la convivencia entre ellos. Esto sucede a la vez que el abuelo va incrementando su necesidad de ser atendido y esto no debería verse como una carga, sin embargo, es el propio abuelo el que comienza a devaluarse incapacitando su autoafirmación por su incomodidad a pedir ayuda.

Es necesario que la autoafirmación personal se fundamente en la aceptación natural y sencilla de las limitaciones que el proceso de vejez determina.

La familia constituye el mejor sistema de seguridad social posible y para muchas personas y situaciones el único.

## **4. SENTIMIENTOS DE SOLEDAD, INUTILIDAD Y BAJA AUTOESTIMA EN LA TERCERA EDAD**

**4.1 Situación Emocional ante las Pérdidas.-** “Cada vez hay más viejos, y por lo tanto cada vez hay más personas con enfermedades malignas y crónicas que se asocian con la vejez. ...En las salas de espera de los médicos hay más personas con problemas emocionales que nunca, pero también hay más pacientes ancianos que no sólo tratan de vivir con sus facultades físicas disminuidas y sus limitaciones, sino que además se enfrentan en soledad y aislamiento con todos sus dolores y angustias. La mayoría de estas personas no acuden con un psiquiatra. Sus problemas tienen que ser paliados por otros profesionales, por ejemplo, sacerdotes y asistentes sociales.” (Kübler-Ross, 2002, p. 14)

Estas palabras nos llevan a reflexionar en el trato que le damos a las emociones que se generan en el viejo al cursar por tantas pérdidas en esta etapa de su vida, habitualmente no tenemos tiempo para escuchar las mismas preocupaciones y los mismos achaques de siempre en nuestros ancianos, los dejamos solos con sus tristezas, sus preocupaciones, su ansiedad y finalmente su creciente inutilidad.

Por si esto fuera poco, habitualmente, el psicólogo, el tanatólogo o el especialista en el manejo de emociones o salud como lo es un geriatra, es la última instancia visitada por los pacientes. Antes de llegar al especialista ya pasaron por el brujo, el sobador, el padrecito etc. y llegan a la consulta del especialista, si es que acaso llegan, cuando el padecimiento está muy avanzado.

El miedo que tenemos ante temas como la enfermedad, las pérdidas o la muerte nos han orillado a ponerles enormes defensas a su solución, no podemos hablar de estos temas sin romper grandes barreras de dolor, aceptación, negación etc. tenemos que sensibilizarnos para poder escuchar estas cosas en el momento que la gente quiere compartirlas. Los viejos

siempre quieren ser escuchados, no piden grandes cosas, sólo un poco de tiempo para sentirse atendidos, importantes para alguien y puede ser que el tiempo que tienen para compartir no sea mucho, al viejo, como al enfermo o como a cualquier persona hay que atenderlo cuando él lo pide.

A la serie de pérdidas que el anciano va sufriendo, hay que tratarlas con información verídica, clara y comprensible para la persona, de esta manera no se sentirá el aislamiento, la desconfianza o el rechazo, sino que se continuará teniendo confianza en la honestidad de la gente que lo rodea y se sabrá que si hay algo que pueda hacerse, lo harán juntos. Esta conducta en sí misma, disminuye el sufrimiento.

Con el paso de la edad llega la sensación de “para que sirve todo si ya no puedo hacer nada” y el aislamiento suele ser una conducta común acompañada de una desesperación cada vez mayor.

La familia de estos seres puede compartir sus sentimientos de inutilidad y soledad o pueden apoyarlos a hacer de esta experiencia un aprendizaje de vida útil para el anciano y para todos los que lo rodean.

**4.2 Duelos.-** Al llegar a la tercera edad la cantidad de pérdidas que viven los adultos mayores es de toda índole, como ya se ha mencionado la pérdida de salud, de empleo, de estatus social, de amigos, de círculos sociales, de vínculos afectivos etc., etc. van dejando muchos sentimientos a resolver.

El proceso por el cual estos sentimientos de pérdida van encontrando solución es la elaboración de los duelos.

Para Elizabeth Kübler-Ross este proceso se conforma de 5 fases:

1. negación y aislamiento
2. ira
3. pacto
4. depresión
5. aceptación

Estas etapas no son un continuo, mas bien van apareciendo según el proceso de cada persona, puede haber situaciones que hagan al sujeto regresar a la ira ya que estaba cursando por la depresión o que no se evidencie alguna de las etapas o que el sujeto se estanque en alguna de ellas y no logre hacer una buena resolución de la pérdida.

*La negación y aislamiento.*- la negación aparece al confrontar una realidad difícil de aceptar por el individuo, es la respuesta más inmediata. La búsqueda por confirmar que la pérdida no está sucediendo puede ser larga, tortuosa, indigna, arriesgada.

Generalmente el aislamiento aparece mucho más tarde. La persona puede hablar de su situación de pérdida en comparación de cuando no la estaba viviendo, siempre con una esperanza en que la situación regrese a lo que fue.

En la población de tercera edad, se puede observar que los adultos se resisten a asumirse como viejos, intentan hacer todas las actividades físicas, intelectuales y sociales que podían hacer años atrás. Es después de muchos sin sabores que comienzan a aceptar que la edad los alcanzó.

“Generalmente la negación es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial” (Kübler-Ross, 2002, p. 61)

En este momento es típico el preguntarse ¿Porqué a mi?, ¿Porqué yo? O el expresar “no, no puede ser”, “no es cierto”, “no está pasando”, “debe haber algún error”.

*Ira.*- al percatarse de que la situación si está sucediendo, de que no existe ningún error y de que la realidad es la vivencia de una pérdida, la reacción consecuente es el enojo, la ira, la rabia, la envidia y el resentimiento.

Es una etapa muy difícil de llevar tanto para quien padece en carne propia la pérdida como para quienes lo rodean. Se encuentra incomodidad en todo lo

que hace conciencia de que ya no se puede hacer. Por ejemplo: “tu puedes correr y yo no puedo ni levantarme de la cama”.

Nada de esto es personal, es un desplazamiento de la ira en todas direcciones, incluyendo familia, médicos, amigos, Dios etc., etc.

Después de desatar la ira, el sentimiento de culpa aparece cuando la gente se percata de lo irracional de su enojo. Es aquí cuando la aceptación de la pérdida comienza a ser percibida.

Algunas frases típicas de este periodo son “todo están haciendo mal”, “no me atienden”, “necesito esto ya”, “tú que puedes no lo aprovechas o lo echas a perder” etc.

*Pacto.*- después de negar, de enojarse y exigir viene el pedir las cosas por favor o el mantener una buena conducta esperando que se le cumpla un deseo o que se le premie por esta actitud.

“En realidad, el pacto es un intento de posponer los hechos; incluye un premio a “la buena conducta”, además fija un plazo de “vencimiento” impuesto por uno mismo (por ejemplo, otra actuación, la boda del hijo) y la promesa implícita de que el paciente no pedirá más si se le concede ese emplazamiento. “ (Kübler-Ross, 2002, p. 113)

La mayoría de los pactos se hacen con Dios y de manera discreta.

*Depresión.*- aparece como consecuencia lógica de la vivencia de pérdida de algo valorado, después de negarlo, de enojarse, de darse cuenta que las cosas están cambiando desagradablemente, después de la negociación aparece un terrible sentimiento de tristeza al aceptar que no se puede dar buena cara a situaciones de carencia creciente. La depresión aparece.

Sin embargo, es de tomarse en cuenta que hay diferentes tipos de depresión y, la que utilizan los ancianos es la que les permite darse un tiempo para pensar

en como ir resolviendo sus problemas, es una depresión que sirve para arreglar las cosas.

Ante tantas pérdidas es imposible no sentir tristeza, hay que respetarla, darle su tiempo y apoyar con compañía al anciano en su camino. En esta etapa los sentimientos de soledad son inducidos por el aislamiento del viejo, no hay que dejarlo vivir sólo este proceso incomprensible para él. Los grupos de tercera edad son un apoyo invaluable en este tipo de vivencias.

*Aceptación.*- es la última fase del proceso de duelo, se llega a ella cuando se ha permitido el mismo sujeto pasar por las etapas anteriores e ir las resolviendo, hay que dar libertad de acción a las emociones que se van sintiendo en el camino. No es una fase de alegría, mas bien es una fase carente de sentimientos, es aprender a vivir con el estado objetivo y real en que se encuentre el sujeto y aceptarlo con dignidad.

Es un problema en la resolución de duelos que el sujeto tenga como mejor mecanismo de defensa la negación, puede ser que la supere pero que de manera repetitiva regrese a ella continuamente impidiéndose una elaboración completa. La negación no se puede mantener por siempre, pero si se puede regresar a ella.

Es común que la gente no exprese su rencor o enojo contra Dios por sus creencias, esto no implica que no lo sienta, más al contrario, lo siente, lo reprime y el enojo crece. Este enojo puede llevar al viejo a la soledad para no permitirse el desquite con quien nada le ha hecho con su consecuente sensación de culpa. También lo puede llevar a que su entorno se aleje de él asumiendo la ira como algo personal, sin comprender que las pérdidas le ocasionan este sentimiento.

En ambos casos el aislamiento está presente pero es una etapa que hay que dejar fluir para no interrumpir el proceso. Mucha gente no se permite enojarse con los otros, esto es un problema ya que la ira se sigue conteniendo y al no expresarla tiene que moverse a algún lado en la psicología del viejo.

Al viejo hay que escucharlo, comprenderlo, apoyarlo y acompañarlo.

En la etapa de hacer pactos, se debe saber que no hay plazo que no se cumpla, los viejos han llegado y además de vivir una serie de pérdidas, es un momento de muchas ganancias. Sus principales pactos han de ser encaminados a vivir de una manera placentera la vida que les queda.

La depresión en los viejos es enmarcada por muchos factores, pero en lo que se refiere a las pérdidas éstas provocan sentimientos de inutilidad, soledad y baja autoestima. Sentimientos que tienen grandes probabilidades de sanarse al ser tratados. La muerte, como final de tantas pérdidas, es algo que llegará en el momento que tenga que llegar, mientras tanto es nuestra labor ayudar a los ancianos a vivir con calidad ésta que es la etapa de antesala a la muerte.

**4.3 La Búsqueda de Sentido.-** Víctor E. Frankl en su libro “Psicoterapia y humanismo ¿tiene un sentido la vida?” nos dice “...se ha olvidado, que si una persona ha hallado el sentido que buscaba, está preparada a sufrir, a ofrecer sacrificios e, incluso, si ello es preciso, a dar su vida. Por el contrario, si tal sentido no existe, será proclive a quitarse la vida y se hallará dispuesta a hacerlo aún cuando sus necesidades, en todos los aspectos, se encuentren satisfechas.” (Frankl, 1994, p.18).

Un profundo sentimiento de inutilidad provoca un sentido de vacío en la existencia del individuo a la vez que existe gente que se siente feliz ante la tragedia y pese al sufrimiento, mas ante una perspectiva de sentido. Existe, en este último una energía sanadora.

En un trabajo terapéutico, el llenar el vacío que genera una carencia de sentido en la vida, es una finalidad.

Albert Camus (citado por Frankl, 1994) afirmó en cierta ocasión “tan sólo existe un problema auténticamente serio, y es (...) el de juzgar si la vida vale o no la pena ser vivida...” “ la cuestión existencial del sentido de la vida y la búsqueda

existencial de un sentido de la vida preocupa en la actualidad más a la gente que sus problemas sexuales.

Los viejos se enfrentan con un ocio involuntario en forma de desempleo, poniéndose de manifiesto que la causa auténtica de la problemática emocional es la confusión entre estar desempleado y sentirse inútil y, por lo tanto, con una vida carente de sentido.

Explicando la etiología de esta problemática, Frankl (1994) explica “a diferencia de otros animales, al hombre no le dictan sus impulsos e instintos aquello que a de hacer y, a diferencia del hombre de épocas pasadas, tampoco le prescriben las tradiciones y los valores tradicionales aquello que debe hacer. Ahora, al faltarle estas directrices, no sabe en ocasiones qué es lo que desea hacer.

El hombre está intentando siempre encontrar sentido a las cosas y, de manera inequívoca, el sentido de la vida es objeto de descubrimiento personal. Ha de ser hallado por uno mismo. Específicamente, se trata de la posibilidad de hacer algo en cuanto a una situación que se nos enfrenta.

Los grupos de adultos mayores, dan un lugar común para los viejos, dando la oportunidad de reacomodar y reconstruir sus vidas logrando apoyarlos a, que de manera personal, busquen y encuentren sentido a la vida.

## **5. NARRATIVA**

**5.1 ¿Qué es la Narrativa?**- Para White, la externalización del problema es un mecanismo de ayuda para separarse de las descripciones “saturadas por el problema” de sus vidas y relaciones. La narración es un método muy favorable ya que requiere la localización de los acontecimientos en pautas temporales.

Actualmente se acepta que toda formulación que postule significado es interpretativa.

Los expertos en ciencias sociales llegaron a la conclusión de que no podemos tener un conocimiento directo del mundo, y que todo lo que las personas saben lo saben a través de la “experiencia vivida”.

Para entender nuestras vidas y expresarnos a nosotros mismos, la experiencia debe “relatarse” y es el hecho de relatar lo que determina el significado que se atribuirá a la experiencia.

En un esfuerzo por dar sentido a su vida, las personas se enfrentan con la tarea de organizar su experiencia de los acontecimientos en secuencias temporales, a fin de obtener un relato coherente de sí mismas y del mundo que los rodea. Puesto que todos los relatos tienen un comienzo (o historia), un medio (o presente) y un fin (o futuro), la interpretación de los eventos actuales está tan determinada por el pasado como moldeada por el futuro.

El éxito de esta narración de la experiencia da a las personas un sentido de continuidad y significado en sus vidas, y se apoyan en ella para ordenar la cotidianidad e interpretar las experiencias posteriores.

La estructuración de una narración requiere la utilización de un proceso de selección por medio del cual dejamos de lado, de entre el conjunto de los hechos de nuestra experiencia, aquellos que no encajan en los relatos dominantes que nosotros y los demás desarrollamos acerca de nosotros mismos.

Si aceptamos que las personas organizan su experiencia y le dan sentido por medio del relato, y que en la construcción de estos relatos expresan aspectos escogidos de su experiencia vivida, se deduce que estos relatos son constitutivos: moldean las vidas y las relaciones.

De todo esto se desprende que la analogía del texto propone la idea de que los relatos o narraciones que viven las personas determinan su interacción y su organización, y que la evolución de las vidas y de las relaciones se produce a partir de la representación de tales relatos o narraciones.

Los relatos están llenos de lagunas que las personas deben llenar para que sea posible representarlos. Estas lagunas ponen en marcha la experiencia vivida y la imaginación de las personas. Con cada nueva versión, las personas reescriben sus vidas.

**5.2 La Analogía del Texto y la Terapia.-** Se puede asumir que la experiencia de una persona es problemática para ella porque se la sitúa en relatos que otros tienen acerca de ella y de sus relaciones, y que estos relatos son dominantes en la medida en que no dejan espacio suficiente para la representación de los relatos preferidos por la persona.

Las personas experimentan problemas cuando las narraciones dentro de las que “relatan” su experiencia – y/o dentro de las que su experiencia es “relatada” por otros – no representan suficientemente sus vivencias. Y por tanto, suponemos también que en estas circunstancias, habrá aspectos significativos de su experiencia vivida que contradigan estas narraciones dominantes.

Cuando alguien acude a terapia, un resultado aceptable para él podría ser la identificación o generación de relatos alternativos que le permitan representar nuevos significados, aportando con ellos posibilidades más deseables, nuevos significados, que las personas experimentarán como más útiles, satisfactorios y con final abierto.

Las personas son ricas en experiencia vivida pero solo una fracción de esta experiencia puede relatarse y expresarse en un determinado momento y una gran parte de la experiencia vivida queda fuera del relato dominante. Estos aspectos, que quedan fuera, constituyen una rica fuente para la generación o regeneración de relatos alternativos.

Estos aspectos, que están fuera del relato dominante, White (1993) los llama “acontecimientos extraordinarios”. Estos están llenos sucesos, sentimientos, intenciones pensamientos, acciones etc. , que tienen una localización histórica, presente o futura, y que el relato dominante no puede incorporar.

Hay que identificar estos acontecimientos extraordinarios e invitar a las personas a atribuirles significados y así, obligadamente se realiza un relato alternativo que les permite tener una nueva representación de sus relatos y así son capaces de intervenir en sus relaciones y en sus vidas. Esta re-narración necesita de la imaginación de quien lo hace, esto para fines terapéuticos es muy enriquecedor ya que nos muestra el principio activo de quien hace la reorganización de su experiencia.

Este contexto aporta nuevas posibilidades a las personas respecto de la posesión de sí mismas, de los otros y de sus relaciones.

**5.3 La Tradición Escrita y el Tiempo.-** “Para percibir el cambio en su vida – para experimentar que su vida progresa – y para percibir que está cambiando, una persona necesita mecanismos que le ayuden a organizar los eventos de su vida en el contexto de secuencias coherentes en el tiempo, a través del pasado, el presente y el futuro... y la escritura es el instrumento ideal para proporcionar tal registro. “ (White, 1993, p. 50)

**5.4 La Externalización del Problema.-** Externalizar implica sacar las cosas internas para ponerles nombre en el exterior y poder manejarlas.

Para White (1993) la externalización del problema es un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar, los problemas que los oprimen. En este proceso, el problema se convierte en una entidad separada, externa por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía.

El mismo autor concluye que la externalización:

1. Hace disminuir los conflictos personales más estériles incluyendo las disputas en torno a quién es el responsable del problema.
2. Combate la sensación de fracaso que aparece en muchas personas ante la persistencia del problema pese a sus intentos de resolverlo.

3. Allana el camino para que las personas cooperen entre sí, se unan en la lucha común contra el problema y logren sustraerse a su influencia.
4. Abre nuevas posibilidades de que las personas actúen para apartar sus vidas y relaciones de la influencia del problema.
5. Permite a las personas afrontar de un modo más desenfadado, más eficaz y menos tenso problemas que parecían “terriblemente serios”.
6. Ofrece opciones de diálogo, y no de monólogo, sobre el problema.

**5.5 Las Cartas como Narrativa.-** Las cartas son un medio para un fin. En una “terapia relatada”, las cartas son una versión de esa realidad co-construida llamada terapia y se convierten en una propiedad compartida por todos los participantes. En la construcción de las cartas la persona/familia es el público imaginario.

Estas cartas hacen al terapeuta responsable en primer lugar ante la persona/familia y en segundo lugar ante la comunidad profesional.

Las cartas pueden desempeñar un papel decisivo a la hora de ayudar a las personas a localizar sus propias historias de lucha y a identificar conocimientos alternativos.

## PROCEDIMIENTO

**5.1 Etapas Del Procedimiento.-** La finalidad del instituto es brindar apoyo a la mayor cantidad de personas de tercera edad que sea posible. Es de mencionar que la población con la que se trabaja ha sido poco estudiada, hay quien compara las etapas de la vida del ser humano y se encuentra con que hay más estudio de todas las épocas de vida que en el de la vejez, incluso en aquella que aún no se puede ver a simple vista, es decir la fetal, etapa que se conoce, estudia y comprende mucho mejor que la que motivó este trabajo.

Los cambios que se viven en esta etapa, que sin lugar a dudas es la última, y por tanto su capacidad de planeación es inmediata, provocan una serie de movimientos internos en quien los vive, por ejemplo, es la etapa donde los hijos se van, esto sucede cuando los hijos no se han ido en edades adecuadas y al llegar la vejez de los padres los ven como una carga que no están dispuestos a solucionar y se van, dejando así la sensación de “nido vacío” en etapas muy tardías y cuando los viejos más los necesitan.

Si las cosas resultan bien para el anciano, contará con el apoyo de sus hijos aunque ya no con su presencia física de tiempo completo, esto ya implica un cambio, una adaptación y una reestructuración. Si los hijos se van y dejan al anciano a su suerte la desorganización es aún mayor.

Aquí hay que sumar la jubilación, los problemas económicos, el cambio de estatus social, la utilización del tiempo libre etc., etc. Todos estos cambios con su debida desestructuración y/oica.

En el departamento de promoción y desarrollo comunitario se cumple la tarea de congrega a la gente, organizarla y apoyarla en este complejo proceso llamado vejez. En este contexto, que es un programa psicológico, el trabajo de quien realiza este reporte es el siguiente:

**5.1.1 Diagnóstico comunitario.-** Apoyándose en un censo, se comienza a realizar el trabajo que se divide en diferentes fases: primeramente se comienza

por hacer un diagnóstico que consiste en realizar un recorrido en la comunidad que solicita la apertura de un club. Habitualmente esta actividad se desarrolla acompañado de algún líder de la comunidad ya que en muchas ocasiones los grupos se integran en barrios peligrosos. Además de esto, este líder social arroja información acerca de las costumbres del lugar, así como señala posibles contactos que ayudan a la integración, formación o apoyo para el club de tercera edad.

En este trabajo de campo se localizan los lugares que pueden otorgar el espacio donde se reunirán los viejos así como el centro de salud cercano, lugares de interés, parroquias, centros deportivos y culturales etc., etc.

El diagnóstico debe arrojar datos importantes de cada comunidad, se busca tener una cantidad aproximada de la gente adulta mayor que habita en la zona, se busca también ver que condiciones físicas predominan en esta población, otro aspecto, es ver que edad es la que promedia en la zona ya que hay lugares donde la mayoría de los viejos están por arriba de los 70 años, mientras que en otros lugares están muy cercanos a los 60.

En este diagnóstico se deben de identificar las características de la comunidad para ver que actividades se van a implementar, básicamente son sociales, culturales o deportivas. El trabajo se enfoca a una de estas áreas y se complementa con las otras dos. De igual modo se observa el poder adquisitivo de los futuros socios así como su nivel cultural y educativo.

Una vez teniendo todos estos datos se hace la gestión para obtener un espacio que logre cubrir las necesidades de la población. Esta gestión se plantea en términos de cooperación social, sin costo y por una perpetuidad temporal en medida de lo posible.

Cabe hacer mención de que la mayoría de los 118 grupos afiliados al INAPAM trabajan en espacios prestados por la comunidad, pueden ser salones de escuela, de parroquias incluso casas que en ocasiones los mismos viejos prestan para realizar las actividades. Esto demuestra que no se cuenta con

instalaciones adecuadas a las necesidades de los usuarios, más de manera creativa se procura adaptar estos espacios para mejorar las condiciones de uso para los senectos.

El diagnóstico siempre va a ayudar a buscar las mejores opciones en espacio, actividades a realizar y aprovechamiento de los recursos.

**5.1.2 Promoción y difusión.-** Es el siguiente paso a realizar. Para este fin se imprimen volantes invitando a todas personas mayores de 60 años a participar en el nuevo club; en este volante se da información de los servicios otorgados por el INAPAM así como el horario y el lugar de reunión.

Estos volantes los elabora quien reporta y se reparten casa por casa. La finalidad del volante es dar información clara y concisa a la población, pero también busca tener un aspecto motivacional en los viejos procurando reclutar a la mayor parte de estos en la comunidad.

El primer problema al que se enfrenta el psicólogo al querer formar un grupo de este tipo, es la negativa del viejo porque no asume su vejez, la gente no quiere llegar a vieja por todos los estigmas que presenta la edad en esta sociedad, pareciera que llegar a viejo es sinónimo de estorbo, inutilidad, enfermedad, carencias etc. esto dificulta el ingreso de socios a los clubes.

Otro argumento cotidiano es el pensar que los grupos son lugares para personas que no tienen que hacer, es decir, son lugares para gente floja e inútil. Si bien es cierto que hay una enorme parte de la población senil que se encuentra trabajando y con actividades diversas en las cuales ocupa su tiempo, también es notoria la población que se deteriora al no tener en que ocupar su vida. Para ellos son estos programas que además de ser correctivos, son preventivos.

Los volantes se reparten en lugares públicos frecuentados por gente mayor. Estos pueden ser tortillerías, carnicerías, tiendas, comercios en general, escuelas, iglesias, etc.

Como parte de la difusión también se pueden hacer mantas y colocarlas en el lugar de reunión. La promoción y difusión más eficaz es la que hacen los propios viejos de boca en boca. Es un hecho que si al adulto mayor le gusta lo que tiene en su club, lo va a recomendar y va a invitar a la comunidad a participar, pero si no es así, la formación del club es muy lenta, no satisface intereses de la comunidad.

Una vez que se ha trabajado en la promoción y difusión por un espacio aproximado de 15 días, se procede a ubicarse en el lugar y esperar la llegada de los futuros socios.

**5.1.3 Selección.-** Ya ubicados en un lugar, teniendo los convenios necesarios entre el INAPAM y quien preste el lugar se comienza a hacer la selección de lo que será la población del grupo.

Es conveniente aclarar que las inscripciones están abiertas todo el tiempo, así que la selección es un trabajo constante en los grupos. Los criterios de selección para ingresar a los grupos del INAPAM son muy elementales:

- ser mayor de 60 años
- apegarse a un reglamento institucional
- tener facultades mentales, motoras, psicológicas y sociales que permitan la sana interacción grupal, y
- de existir algún deterioro físico que impida el libre actuar en el grupo, se exige un acompañante.

Como se puede ver, los criterios de selección no son difíciles de cubrir, así que casi cualquier persona mayor de 60 años puede ser miembro del club.

Ya que se tiene a la población se procede a la parte administrativa y se llena una serie de formatos para conocer y tener información del socio. Estos formatos son una solicitud de inscripción, un formato de conformidad con el reglamento institucional, un formato de emergencias médicas que arroja información sobre padecimientos crónicos, alergias, tipo de sangre,

medicamentos que ingiere y todo con la finalidad de tener un expediente médico sencillo que nos permita actuar en caso de alguna emergencia y, finalmente un estudio socio económico.

Es indispensable presentar un certificado médico reciente que se tendrá que renovar cuando menos una vez al año.

Además de estos formatos se solicitan copias de documentos oficiales que nos den claridad de datos como domicilio, edad y nombre del socio.

Para tener un mejor control del grupo se hace una lista de usuarios y un directorio que nos ayuda a ubicar rápidamente los datos de cada uno de los socios que se encuentran en el expediente.

Difícilmente se le niega al anciano el ingreso al club si cumple con la edad. Las únicas causas para no aceptarlo son incapacidades físicas muy limitantes o problemas severos de orden psiquiátrico. Al decir severo conviene aclarar el nivel de deterioro; en los grupos hay socios con parkinson, con secuelas de poliomielitis, con secuelas de embolia o algún tipo de artritis reumatoide. Por mencionar algunas. Todos estos socios pueden asistir si su desarrollo es independiente.

En el apartado psicológico no hay mucho de que preocuparse, ya que el grupo en sí mismo sirve como un filtro para aquellos elementos nocivos al interior de éste. Hasta el momento no se ha tenido la necesidad de expulsar a nadie por este motivo, ya que el grupo no los acepta, por lo tanto no los integra y ellos se van.

**5.1.4 Entrevista.-** El paso siguiente, conforme van llegando los adultos mayores, es el llenado de formatos que la institución exige para tener expedientes de cada uno de los socios.

Es necesario ocupar la disposición del viejo para realizar una entrevista que arroje los datos necesarios para hacer un diagnóstico de su situación particular

y lograr hacer un trabajo integrativo de sus necesidades con las de la mayoría del grupo.

En la entrevista se busca generar empatía con el socio desde un principio, hay que saber que sí se interesa por el grupo, se le va a ver mínimo una vez a la semana, máximo cinco. Generalmente el grupo se vuelve una fuente de satisfacciones para los viejos, tanto que lo llegan a ver como su hogar.

El responsable del grupo juega un papel muy importante en este proceso de adaptación, es quien a través de reacciones transferenciales le dan el rol de hijo, nieto, "esposo" etc. por estas razones la empatía es indispensable desde un inicio.

En esta entrevista es conveniente saber que hace el adulto mayor con su tiempo libre, como se encuentran sus vínculos familiares, como está su situación laboral, que pérdidas significativas lo agobian, si está jubilado y principalmente que calidad de vida tiene.

Este diagnóstico ayuda a plantear las actividades que se han de realizar en la intervención grupal, intervención que habitualmente se hace mediante grupos de reflexión, sesiones en que se implementan dinámicas grupales, o de manera individual.

Es en esta entrevista donde se toma la información que es vaciada en un par de gráficas que se muestran en el anexo 2 en la p. 102 del presente trabajo.

También es aquí en donde un elevado porcentaje de los socios manifiesta sentimientos de soledad e inutilidad. Tema que el que reporta este trabajo busco dar solución. Es una enorme ventaja para el psicólogo contar con la disposición del usuario, una vez que éste ya fue convencido de ingresar.

Aproximadamente el 1% llega porque algún familiar lo lleva a que se inscriba.

Todos llegan buscando respuestas a sus carencias afectivas, que los llevan de la mano a problemas de autoestima. Habitualmente los viejos llegan a los

grupos en circunstancias muy desfavorables emocionalmente hablando, es evidente la presencia de tristeza, que en ocasiones llega a ser depresión, también se encuentran sentimientos de irritabilidad acompañados de comportamientos introvertidos, el aliño en su persona nos muestra el grado de atención y cuidado que son capaces de darse.

Es evidente en una enorme cantidad de casos la presencia de sentimientos de soledad y la inutilidad como problemática central, en diversos grados de intensidad y complejidad pero siempre presentes.

Cabe hacer mención que los múltiples duelos que se viven en esta etapa de la vida son un factor importante para dichos sentimientos recurrentes. Hay quien tiene situaciones reales de pérdida y quien tiene sentimientos de duelo a partir de la subjetividad. Para los fines del trabajo no se hizo ninguna diferenciación, ya que se busca solución para ambas problemáticas con las mismas técnicas.

**5.1.5 Planeación de actividades.-** Una vez que se tiene un diagnóstico tanto de la comunidad como de los socios que han de integrar el grupo, se procede a trabajar para formar un grupo cohesivo en donde los socios, desde un inicio, se sientan parte del grupo.

La primera actividad que se realiza es la adecuación del lugar en donde se sesionará, este trabajo hace que los socios comiencen a trabajar en grupo y tiene como finalidad el trabajo en equipo y ayuda a la integración.

En este primer trabajo el psicólogo debe identificar a los líderes positivos así como a los negativos. En todos los grupos los hay y es necesario servirse de ellos para el buen funcionamiento y solidificación grupal. A los líderes positivos se les permite realizar las actividades que por iniciativa propia realicen y a aquellos líderes negativos o personas conflictivas, se les da tareas específicas para que ayuden a la integración grupal.

Desde este momento es importante poner normas claras y precisas que apoyen la sana convivencia al interior del grupo. Para este fin se lee el

reglamento que norma a los grupos afiliados al INAPAM y se generan reglas internas en cada grupo.

Lo anterior se ve reforzado con una sesión semanal de psicología en donde las primeras sesiones son acerca de la formación de grupos, y se tocan temas como el respeto, las normas, los límites, el manejo de la información etc. si las actividades se desarrollan de manera óptima, el psicólogo logra obtener un lugar importante en el grupo. Esto es muy importante ya que con un buen trabajo, los socios se acercan de manera automática a manifestar sus necesidades. Abriendo paso a caminos de acción más ágiles en lo referente a la resolución de conflictos.

Este trabajo siempre lleva como meta lograr que los socios se sientan parte de un grupo, que la sensación de pertenencia ayude a generar vínculos nuevos y sólidos que sustituyan los vínculos perdidos en las vivencias personales.

Las sesiones de psicología se llevan a cabo de manera permanente una vez por semana con dos horas de duración; los grupos pequeños asisten completos a las sesiones, pero en los grupos numerosos donde hay muchas actividades, que incluso llegan a encimarse, asisten los socios que tienen interés por el tema. En ninguna circunstancia se obliga la asistencia a nadie. En estas sesiones se habla de diferentes temas, que ya se estructuraron con anticipación.

Como no es el objetivo principal la psicoterapia se exponen los temas de manera informativa y poco a poco, ya que el grupo ha adquirido un buen nivel de confianza y de que la regla del respeto ha quedado clara de manera explícita e implícita, se llega a tener grupos de reflexión e incluso sesiones de franca terapia.

Los temas que se abarcan en estas sesiones van encaminados a normatizar el grupo, esto es, muchos de los viejos piensan que los cambios físicos que están experimentando solo les pasa a ellos, no importa que sean cambios visibles o que sean aquellos que involucren rubros de la intimidad del individuo, cambios

en la capacidad de erección por ejemplo en varones o incremento de infecciones en vías urinarias en las mujeres.

También se habla de cambios psicológicos propios de esta etapa de la vida como pueden ser alteraciones en los niveles de concentración, problemas con memoria a corto plazo o tendencia a la depresión por un escaso o incluso nulo manejo de duelos; se habla también de los cambios que la sociedad va teniendo para esta población y de la manera en que los afecta, así como de los procesos familiares ante la vejez.

Como arriba se mencionó, estos temas tienen la clara intención de ubicar a los viejos dentro de un contexto grupal, grupo que tendrá la finalidad de dar soporte a todos y cada uno de los socios.

A la par que estas actividades psicológicas se van desarrollando, se canaliza a los socios a las diversas actividades con que se cuenta en el grupo.

Es un hecho que la población que llega a la tercera edad en su inmensa mayoría son mujeres, ya sea por constitución física natural, ya sea por el menor grado de exposición a peligros o por otras causas las mujeres viven más años estadísticamente hablando. Es por esta razón que la mayoría de las actividades, sin ser sexistas, van encaminadas a gustos femeninos, no son actividades excluyentes pero los varones no asisten con tanta asiduidad como las damas.

Hay también actividades con tendencia a lo varonil pero son las menos.

Entre las actividades que se programan continuamente en los grupos encontramos que se dividen en deportivas, manuales, sociales, recreativas, educativas y culturales, como ya se mencionó ampliamente en el capítulo de contexto laboral en el apartado de la subdirección de programas institucionales.

De esta gama de actividades, los socios tienen que asistir cuando menos a tres de las que se imparten en su club, la finalidad es que la asistencia al grupo sea

continua, se pretende que sea una asistencia regular de mínimo tres veces por semana para que el grupo sea consistente y en los socios sea generada la membresía a un grupo cohesivo. Estas actividades en ocasiones son sugeridas por el coordinador del grupo y en otras ocasiones por el mero gusto del socio.

Hay ocasiones en que el psicólogo canaliza a los socios a alguna actividad con fines terapéuticos, por ejemplo, si hay deterioro físico y se cuenta con actividades como tai chi chuan, yoga, gimnasia etc. se canaliza al socio con la finalidad de tener una estimulación psicomotriz. Estos grupos han tenido muy buenos resultados a pesar de no ser grupos atendidos por profesionales en psicomotricidad.

Nuevamente es de remarcarse que de los recursos humanos con los que se cuenta en el INAPAM solo la minoría cuentan con un nivel de estudios que avalen la preparación de los profesores, en su gran mayoría son maestros que se han formado en su área y a través de su experiencia han podido adecuar su disciplina a la tercera edad. Mucha de la terapia ocupacional que reciben los viejos viene de estos profesores.

Otra manera de integrar a los socios a la vida productiva del grupo, es apreciando sus capacidades e invitándolos a que las exploten a favor de sus compañeros. Es el caso, por ejemplo, de algún maestro jubilado que de clases de alfabetización dentro del grupo a los socios que no sepan leer ni escribir.

Esta técnica, además de ser muy elemental, arroja muy buenos resultados ya que el sentimiento de inutilidad sufre un cambio inmediato, tanto para quien funge como maestro como para los alumnos, su autopercepción se afecta positivamente.

Cuando el grupo es de reciente formación el trabajo es arduo ya que hay que conseguir apoyos de todos los lugares posibles. Si el instituto cuenta con personal que cubra en algo las necesidades del grupo, lo manda, pero si no hay personal disponible hay que recurrir a instancias que brindan su apoyo a los grupos del INAPAM, regularmente el ISSSTTE, el IMSS, las delegaciones

políticas, algunas empresas particulares y otras de gobierno tienen profesores que brindan apoyo social a la comunidad.

Hay quien se dedica explícitamente a apoyar a la tercera edad. Si este tampoco es un camino que cubra las necesidades del grupo, se procede a buscar apoyo en la figura del maestro voluntario. Este es un profesor recomendado ya sea por su currículum o por su experiencia laboral en otros grupos. El voluntario cobra una cuota, que debe ser simbólica, por clase que imparte a socio que asiste.

Esta situación ya es un filtro que existe en el ámbito grupal, es un hecho que los viejos que llegan a los grupos son los que de por sí tienen una situación privilegiada, es decir, tienen tiempo libre y cuentan con los ingresos suficientes para trasladarse al grupo, pagar sus clases y en casi todos los grupos pagar una mensualidad que es como una caja de ahorros para los eventos grupales.

Es necesario hacer mención de que todas las actividades que se imparten por parte del INAPAM son gratuitas y en muchas ocasiones son a las únicas que pueden asistir los socios con carencias económicas importantes.

Es un hecho que la inmensa población de gente de tercera edad sigue buscando en que ocuparse para poder vivir, y por lo tanto, no puede costear los gastos que implica el asistir a un grupo.

Una de las grandes virtudes que los grupos ofrecen a los viejos, y que debe ser reforzada y aprovechada por el psicólogo, es que se promueve la permanencia del adulto mayor en su familia, en su espacio, en su comunidad y por lo tanto bien puede ser un agente de cambio en todos estos ámbitos. En este aspecto podemos decir que se hace psicología que de manera directa impacta a la comunidad cuando un grupo de adultos funciona bien.

El hecho de que el viejo participe en un grupo ya es, en sí mismo, terapéutico; encontrarse entre iguales regenera una serie de habilidades sociales y psicológicas que ya no se utilizan fuera del espacio grupal y que al

regenerarse, de manera paralela se expresan en la comunidad, dándonos viejos más sanos como resultado.

Es común en los grupos la aparición de conflictos, y en los grupos de adultos mayores llegan a ser graves, esto rompe con el mito de que los viejitos son lindos y bonachones.

Tanto el carácter como el temperamento al ser reactivados en los grupos, nos muestran que con la edad se reafirman, que si el anciano fue conflictivo de joven lo será de viejo, si fue amable será más notorio en esta etapa de la vida.

Es trabajo del que reporta estar muy pendiente de la evolución que presenta el grupo para poder prevenir conflictos y, en el caso de que éstos surjan, poder buscar y dar una solución antes de que afecte al grupo y su sano desarrollo.

También puede suceder que el grupo ya está formado y trabajo social solicite el apoyo de psicología para dar solución a un conflicto que reporte el jefe de departamento o el coordinador del grupo, entonces el trabajo es diferente, se da atención a la solicitud planteada y como ganancia secular, se trabaja de forma indirecta con los sentimientos de inutilidad, soledad y baja autoestima.

Quien reporta se adapta a las actividades existentes y de ser necesario busca nuevas pero el trabajo se encamina siempre a que el adulto mayor mejore su autopercepción eliminando los sentimientos de soledad, inutilidad y baja autoestima tan marcados en esta etapa de la vida.

En general, al llegar a un grupo ya establecido, se encuentran socios que a pesar de llevar mucho tiempo siendo parte del grupo, no logran integrarse. Con ellos hay que implementar el presente programa ya que, sin lugar a dudas, están dentro del grupo sintiéndose relegados y, por lo tanto, solos.

**5.2 Aplicación del Tratamiento.-** Una vez que queda claramente definido el contexto laboral en que se desarrolló el presente trabajo, así como queda explícito el procedimiento con que se realiza la intervención, solo queda referirnos al tratamiento en sí mismo.

Éste se divide en tres fases:

- 1.- diagnóstico de la autoestima del anciano e integración al grupo de tercera edad;
- 2.- canalización a las actividades que cubran las necesidades del anciano y,
- 3.- evaluación del tratamiento.

En la experiencia profesional, es evidente la mejoría en la calidad de vida de los adultos mayores al participar en el tratamiento psicológico.

**5.2.1 Primera fase: Diagnostico de autoestima e integración.-** Es desde la llegada del anciano cuando se debe comenzar a evaluar su autoestima, se comienza por ver su semblante, el estado emocional con que se presenta, así como su aliño personal, la expresión facial y el grado de sociabilidad que maneja. Estos datos se vacían en una gráfica que se realiza al ingresar el adulto mayor al grupo y que se muestran en el anexo número 2. Es de mencionar que este método es meramente subjetivo ya que la posibilidad de realizar alguna prueba estandarizada es muy baja dada la carga de trabajo que hay en los grupos.

Tomando la línea de trabajo del presente reporte, las actividades realizadas sirven para cambiar la autoestima, trabajando los sentimientos de inutilidad y soledad, de la gente de edad avanzada que asiste a los grupos de tercera edad del INAPAM; estos problemas se manifiestan de diversas maneras conductuales, ya mencionadas arriba, que se ha observado tiene mucho que ver con dichos sentimientos.

Cuando el viejo llega sin estos sentimientos al grupo, entonces el espacio sirve como prevención a dichos problemas, si el viejo ya trae la problemática, que es lo común, el integrarlo al grupo con las técnicas mencionadas es la primera fase del tratamiento.

Como en todos los casos psicológicos, lo primero es que el adulto quiera ser ayudado, ya la decisión de ir a un grupo nos habla de esa disposición. El

psicólogo debe estar muy alerta para aprovechar este factor. Muchos viejos llegan a pedir informes y es porque necesitan un apoyo, y si el psicólogo no logra reclutarlos en ese momento, son personas que pierden la oportunidad de mejorar su calidad de vida.

Es necesario generar empatía y vender el grupo de una manera efectiva.

**5.2.2 Segunda fase: terapia ocupacional.-** En esta fase se ofrece terapia ocupacional, asistencia psicológica y un lugar donde aprender varias actividades; además se reactivan varias herramientas psicológicas y se da la oportunidad de socializar con gente de la misma generación.

De las actividades que se desarrollan en los grupos, se hace un par de exhibiciones anuales para que los familiares y amigos de los viejos puedan observar los avances que sus viejos van adquiriendo. Esto, además de estimular el fortalecimiento de los vínculos familiares, encarece notablemente el papel que el viejo juega en su entorno familiar, es un auto rescate que se observa en una conducta que denota mejor autoestima a la vez que se atacan los sentimientos de soledad e inutilidad.

Es en estas exhibiciones donde los familiares expresan verbalmente el cambio que notan en el adulto mayor. También es en este momento cuando nuevos socios ingresan al club, al observar lo que se hace en el grupo, muchos viejos bajan sus defensas y deciden integrarse.

### **5.2.3 Tercera fase: evaluación**

En los grupos se trabaja con seres humanos y, el trabajo que se realiza es complicado medirlo con instrumentos validados, no es que sea imposible pero las características del trabajo, la gran cantidad de viejos que acuden a los grupos y la movilidad propia de los grupos humanos, hacen la medición de los avances en la mejoría de la autoestima muy complicada.

Para este fin se recurre a la narrativa para que el viejo escriba y de esta manera externalice el problema y la solución encontrada.

Mediante este registro se tiene una evaluación cualitativa de los cambios psicológicos que se logran con un trabajo dirigido en los grupos. (Se anexan algunos ejemplos de estas evaluaciones en el anexo 3 p. 106)

Si estos cambios se logran de manera permanente la tercera fase del tratamiento se ha llevado a cabo. Estos cambios son observables en una variación conductual que otorga al adulto mayor una mejor calidad de vida, es notoria la participación y el cuidado que pone en las actividades que desempeña así como en su persona. Los viejos caminan y visten diferente, observándose una mejoría después de una temporada en el club.

El tiempo varío en cada caso, hay quien en tres meses logra una mejora significativa, hay quien tarda un año o más, dependiendo de sus defensas, pero, de manera general, los socios de los clubes de tercera edad del INAPAM, tienen un incremento importante en su autopercepción y autoestima al resolver sentimientos de soledad e inutilidad.

## **SESIÓN TIPO**

Con la finalidad de tener claro como es el trabajo realizado en las sesiones se muestra el siguiente ejemplo.

Primeramente se toma del programa anual de actividades el tema con que se trabajara, en este caso el proceso de envejecimiento es el primer tema que se trabaja en los grupos de reciente formación.

Este tema se divide en tres sesiones de dos horas cada una, en la primera se trabajan los cambios físicos, en donde se habla de tono muscular, de sistema óseo, de problemas visuales, auditivos, de secuelas por enfermedad etc. En la segunda sesión se abordan los cambios sociales y se habla de jubilación, de aprovechamiento del tiempo libre, de roles familiares, de relaciones

interpersonales, sentimiento de soledad e inutilidad generados desde la sociedad etc. Y, en la tercera sesión se abordan los cambios psicológicos donde entran procesos de memoria, aprendizaje, autopercepción, autoestima, duelos, etc.

En la sesión, que dura dos horas, el tiempo se planea de la siguiente manera:

- 15 minutos de preguntas por parte del psicólogo sobre el tema a tratar, esto con la finalidad de sondear el conocimiento que el grupo tiene en el particular y así ubicar de que punto partir.
- 45 minutos para exponer el tema, este punto es interactivo con los adultos ya que aportan experiencias y comentarios.
- 30 minutos para realizar y responder preguntas que se generen en el grupo.
- 15 minutos para hacer un resumen de los aprendizajes adquiridos.
- 15 minutos para compartir sugerencias de los socios para sus compañeros.

Finalmente el cierre se da con una invitación a asistir a las siguientes sesiones que ya están programadas con anterioridad.

En general, las sesiones son muy dinámicas e interactivas. El psicólogo hace el tema claro en la exposición y de esto depende mucho cómo se generen las preguntas, los viejos logran desinhibirse y hacen preguntas objetivas que parten desde su propia vivencia. Esto siempre enriquece las sesiones, además de que con la pregunta de uno se responde la pregunta de muchos y, como ganancia se va generando una sensación de igualdad en cada una de las clases. Este punto incrementa la sensación de integración a la edad y al grupo.

El programa de las pláticas varía de grupo a grupo y se realiza con una proyección anual. Dicho programa se dirige a trabajar el envejecimiento desde diferentes enfoques: psicológico, social, cultural y físico. Todo encaminado a comprender el proceso que están viviendo para así poder tener mayor poder de decisión sobre el proyecto de vida que deseen llevar.

## ANÁLISIS Y EVALUACIÓN

Como ya es sabido la población con que se trabajó es mixta, con una edad superior a los sesenta años que fluctúa entre los sesenta y los setenta y nueve, que está inscrita a alguno de los grupos del INAPAM y que decidió participar voluntariamente tanto en el programa como en la evaluación del mismo.

Los requisitos para poder participar en esta evaluación fue tener como mínimo tres meses de asistencia continua en las actividades del club y participar en la clase de psicología.

Como sistema de evaluación del trabajo realizado en los grupos de adultos mayores se utilizó la narrativa como instrumento de evaluación cualitativa la cual consistió en una carta escrita por los socios de los clubes que han participado en el programa de solución a sentimientos de inutilidad, soledad y baja autoestima.

También se pidió una carta de los familiares cercanos de los abuelos para poder observar los resultados observados por sus vínculos cercanos a través del programa psicológico al que fueron sometidos.

La elaboración de la carta fue voluntaria y las instrucciones fueron las siguientes: "Con la finalidad de hacer una evaluación del trabajo que hemos venido realizando juntos, les pido elaboren una carta donde describan lo más claro posible que cambios han resultado en su vida a partir de su asistencia al grupo". Se anexan algunos ejemplos en el anexo 3 p. 106.

Para obtener las cartas de los familiares de los socios se dieron las instrucciones siguientes: "Para saber que cambios han tenido con su asistencia al club, le vamos a pedir a sus familiares que nos escriban que han notado en ustedes desde que vienen al grupo".

Las cartas de los adultos mayores fueron realizadas en el interior del grupo, se dio la instrucción y puede decirse que el espacio fue adecuado, libre de interrupciones y la atención dedicada fue total; mientras que las cartas de los familiares fueron realizadas en lugares diversos y por tanto en situaciones no controladas.

Para realizar las cartas la disposición de los socios fue muy buena y la de sus familiares varío demasiado, hubo socios que no pudieron obtener unas líneas de sus familiares y hubo otros que tuvieron muy buena respuesta.

Los resultados demuestran de forma sustancial que el programa psicológico tiene un impacto contundente y visiblemente favorable en los adultos mayores; independientemente del hecho de asistir a los grupos –que en sí mismo es terapéutico– el participar en el programa favorece la solución a los sentimientos de inutilidad, soledad y baja autoestima de los viejos. El tiempo de rehabilitación es mucho más acelerado que los que no asisten a la sesión psicológica.

Esta carta tuvo como finalidad evaluar los cambios desde un enfoque personal por parte del adulto mayor y, además, conocer el impacto social que este programa ofrece y se observa por sus familiares.

Como se puede observar en el anexo 3, los socios refieren una mejora sustancial en su vida cotidiana, encuentran compañía y con esto solucionan en mucho sus sentimientos de soledad, además la participación en diversas actividades permite que los socios disminuyan o eliminen su sentimiento de inutilidad y, por lo tanto su baja autoestima es modificada.

La compañía que encuentran es con gente de su generación, con gustos similares, con educación y valores similares entre todos, es de mencionar que un punto fundamental en el trabajo del que redacta, es reactivar la mayor cantidad de herramientas de los ancianos, en todos los casos el aspecto físico sufre una mejoría significativa, así mismo, en todos los casos el área psicológica mejora en varios aspectos como se demuestra mas adelante y

finalmente, en el aspecto social la reactivación de las herramientas sociales es contundente.

Hay ocasiones en que la sexualidad se libera de tabúes y se logran formar parejas estables que han llegado al matrimonio. Esto es un punto importante a destacar ya que de no haber asistido al grupo y de no haberse permitido relajar sus defensas en el programa psicológico, seguramente estos viejos no hubieran logrado encarar la vida de manera tan placentera.

Por otro lado, para tener una clara idea del proceso del trabajo realizado, el que escribe lleva a cabo otro sencillo método de evaluación que permite observar la evolución del viejo al ingresar y participar en el programa psicológico.

Al ingresar los socios al club de tercera edad, se hace un diagnóstico en el cual se valora al individuo en aspectos visibles y de ser posible, a través de la entrevista, en aspectos psicológicos.

En lo que se refiere al impacto visual, podemos decir que la higiene personal, el aliño, la postura corporal, la expresión facial, la sociabilización y su manejo de expresión verbal son cosas que se valoran.

En la parte psicológica se valora el tema central del que habla el anciano, su capacidad para poner límites, dependencia, la capacidad o incapacidad para otorgarle tiempo y dinero a su salud y recreación, también se valora el respeto que manejan para sí mismos, así como para sus semejantes y, finalmente que rasgos de agresión presenta.

Estos puntos se definieron basándose en la observación de la dinámica grupal, un viejo funcional habitualmente sabe poner límites, es lo más independiente posible en la mayor parte de rubros posibles, se da tiempo para otorgarse placeres y cuidar su salud y, teniendo esto cubierto, el viejo se trata con respeto a sí mismo y a los demás, finalmente el grado de agresión de un adulto mayor es proporcional a su insatisfacción personal. Un viejo agresivo es un viejo insatisfecho que posiblemente presente problemas de pertenencia. En

los grupos de tercera edad, estos síntomas se manipulan y encaminan a una mejor calidad de vida.

Se comenzó a ver la dinámica grupal para poder plantear que puntos es importante abordar en un tratamiento psicológico y se concluyo en los arriba mencionados.

En la entrevista inicial, se trata de ubicar el nivel cultural y socio económico en que se encuentre el viejo.

Es muy evidente, como se verá gráficamente, la cantidad de rasgos que presenta el adulto mayor que propician problemas en la autoestima.

La finalidad de este trabajo es disminuir sentimientos de soledad, inutilidad y baja autoestima en personas de tercera edad, dichos sentimientos son evidentemente determinantes en la calidad de vida de la gente mayor. Es muy frecuente que los viejos refieran autoestima muy baja en la entrevista.

Debe mencionarse que todas las mediciones que se hacen en este trabajo son arbitrarias ya que no se hace estadística alguna de manera formal. Las gráficas que se muestran en el anexo 2 parten de una serie de notas que son tomadas del expediente de cada socio que llega al club.

Además de realizar el llenado de formatos de la institución, los socios al ser entrevistados dejan una serie de datos al coordinador que reporta, y estos son vaciados en dos gráficas elaboradas para diagnosticar al abuelo.

Como un método de evaluación de los sentimientos de inutilidad, soledad y baja autoestima se plantearon una serie de rubros que manifiestan la intensidad con que se presentan estos sentimientos en el adulto mayor y se plasman en dos gráficas.

En la primera gráfica los rubros son:

- tristeza
- aliño
- postura corporal
- expresión facial
- sociabilidad

En la segunda gráfica los rubros a graficar son:

- establecimiento de límites
- libertad de acción
- dependencia
- capacidad de gozo
- agresión

A continuación se explica el porqué se decidió que estos fueran los rubros que formarían parte importante de este trabajo.

Al llegar el adulto mayor, se le valora el estado de ánimo con que se presenta, hay muchos senectos que refieren tristeza por diversas causas, bien puede ser un sentimiento generado por la pérdida de algún ser querido, de la pérdida del empleo o de algún bien material o de la salud.

También es frecuente la tristeza al confrontar la soledad y padecer el síntoma del nido vacío, ya que en muchas ocasiones los hijos que no se retiraron en una edad adecuada y que siguen viviendo con sus padres hasta edades muy avanzadas, al sentir el peso de cuidar a sus padres, deciden marcharse; como otra causa frecuente generadora de tristeza está la frustración y el descontento al hacer un recuento de vida con más cosas inconclusas que satisfacciones logradas.

Se propuso la tristeza como factor de medición para ver la evolución que se presente en los ancianos que asisten al grupo. Como resultado de esta medición, al contrastar las gráficas de antes del tratamiento con las de los

mismos ancianos una vez que han participado en el programa, se encontró que el nivel de tristeza disminuye de manera importante en los socios del club.

Las razones son varias: 1) el viejo se siente acogido por el psicólogo a cargo, este punto define en mucho que el anciano se reintegre a la vida social, 2) siente que es aceptado por alguien, 3) al integrarse al grupo con congeneracionales su sentimiento de aislamiento se esfuma, disminuye o se maneja de forma más sana, 4) al participar en actividades diversas sus procesos sociales se rehabilitan y 5) al formar grupos de amistades logran participar en actividades extragrupalas.

Otro factor a medir es el aliño personal, éste es muy importante registrarlo ya que además de detectarse a primera vista, nos da información del estado anímico del individuo. Es un mito de esta etapa que los viejos no se bañan, y en verdad solo los viejos deprimidos que no tienen interés en nada no se bañan, los que se integran y son activos llegan hasta la coquetería.

También puede observarse una clara exageración en el arreglo personal como mecanismo de defensa (formación reactiva) en aquellos que presentan problemas de autoestima los cuales se logran eliminar con la aplicación del programa psicológico reportado, de tal manera que el viejo logra un arreglo personal decoroso.

Este factor nos da información no sólo del estado de ánimo, también nos habla del poder adquisitivo, así como de la flexibilidad que presenta el individuo hacia las tendencias en lo que a moda se refiere. Hay viejos muy conservadores en su vestir y habitualmente muy encasillados en la forma de pensar, ser y actuar de su época. Hay gente más actualizada en su estilo y generalmente son personas más tolerantes y más adaptables. Los primeros presentan problemas de soledad y los segundos suelen ser muy sociables.

Al comparar las gráficas es perceptible que el aliño sufre un cambio importante, los socios que no querían arreglarse se encuentran con que el factor

aceptación depende mucho del como se ven, del como huelen, del como visten, es decir, de su limpieza en general.

Por otra parte, la voluntad de arreglarse y verse bien es una retroalimentación de su estado de ánimo, al mejorar su calidad de vida su aliño es más esmerado y al verse mejor son más aceptados por el grupo.

Otro punto que se decidió tomar en cuenta es la postura corporal de los viejos, es un hecho que los cambios fisiológicos que presenta la edad traen consigo un decremento en la estatura y un cambio de postura por el debilitamiento de los sistemas óseo y muscular. Además muchos de ellos han cursado por problemas vasculares, embolias, infartos cerebrales etc. estos problemas dejan secuelas que en el ámbito físico llegan a ser incapacitantes, pero, además de estas razones resultantes de la edad, el estado de ánimo es un punto muy importante que influye en la postura corporal, si un viejo llega encorvado, cabizbajo, francamente delgado, con las manos en las bolsas, inseguro, con una expresión facial triste, indudablemente este viejo tiene problemas de autoestima.

En la entrevista se trata de ubicar de qué tipo son estos problemas, en la gráfica 1 sólo se registra, de manera muy subjetiva, la calidad de postura del adulto mayor al llegar al club.

La postura es un factor que en todos los casos mejora. Al ingresar los adultos mayores al programa psicológico se les canaliza a actividades físicas, algunas impartidas por quien elabora este reporte. Los resultados de la gimnasia rítmica, el tai chi chuan, el baile, el yoga, la danza, el atletismo, el cachi bol y otras varias actividades, se reflejan en una estimulación física que mejora tono muscular y condición física.

En el ámbito psicológico, el darse cuenta que pueden hacer actividades que posiblemente nunca habían hecho y que pensaban que ya no era tiempo para realizarlas, promueve que la autoestima mejore considerablemente. Cabe decir

que hay competencias a nivel nacional y esto es un estímulo importante para fomentar la participación del viejo en este tipo de actividades.

Como ya se ha mencionado, la expresión facial del adulto mayor da mucha información, los músculos faciales son muy susceptibles a los efectos de la edad y la aparición de arrugas hace que el cambio en el semblante sea notorio.

Esto en sí mismo, ya es algo que altera la vivencia de la persona de tercera edad al cambiar en forma drástica y desfavorable la imagen corporal, la mayoría de la gente vieja rehuye a aceptar estas modificaciones, de ahí el éxito de la cosmetología. Pero, aunado a los efectos físicos, nos encontramos con la manifestación física como una expresión del estado psicológico del individuo.

Por ser una edad que carga con el peso de toda la vida, habitualmente el viejo vive del pasado, sin tener mucho interés en el presente porque se le ha hecho creer que ya sus potencialidades se acabaron.

Al recuento de vida no siempre se le ve con una cara triunfadora, muchos viejos llegan al grupo satisfechos con lo que han hecho y su expresión es de búsqueda a nuevas cosas, sin embargo otros tantos no tienen la misma percepción y sus rasgos faciales son inexpresivos, rígidos y en algunos casos enojados.

La resultante del trabajo que se realiza en este programa es que la expresión facial se relaja y se torna expresiva en la gran mayoría de los casos, los adultos mayores regresan a vivir el hoy de su vida y sus proyectos de vida, al no ser muy largos, son más realizables. Con el apoyo de la dinámica grupal el adulto mayor manifiesta sus emociones cuando menos en el interior del grupo.

Finalmente, la socialización se ve afectada desde que el socio forma parte del grupo. Aquí cabe decir que los avances son diferentes en cada socio, esto depende mucho de su formación, sus miedos, sus preferencias y gustos y, principalmente de sus deseos por comprometerse con su bienestar.

Para muchos el grupo es una familia, para otros pocos solo funciona como un lugar para obtener beneficios y realizar actividades y no dan más tiempo que el que éstas les exigen. Su sociabilidad sigue estando en las labores cotidianas que realizan, sólo que incrementaron sus actividades al decidir participar en el grupo.

Todo esto en suma nos refleja un incremento en la autoestima del adulto mayor. Sin lugar a dudas todos estos cambios reflejan una evolución en la psicología de los individuos, sin embargo, los cambios conductuales que se manifiestan al haber modificaciones profundas en la psicología de los adultos mayores, se miden de forma subjetiva en la gráfica 2 que muestra los cambios obtenidos.

El primer punto a evaluar es el establecimiento de límites, como ya se ha mencionado antes, el anciano genera una serie de dependencias con sus familiares dado que sus propias habilidades van disminuyendo.

Al llegar al grupo, los viejos no son capaces, en su mayoría, de tomar decisiones acerca de su propia vida, necesitan la aprobación de aquellas personas que les mantienen o que les brindan algún tipo de apoyo.

Con el tiempo esto comienza a modificarse, los ancianos van readueñándose de su tiempo, su espacio, su dinero y su vida.

Si en algún momento no hubo tiempo para ellos, con lo aprendido en el programa, comienzan a distribuir sus recursos preocupándose principalmente en cubrir sus propias necesidades. El tiempo en que este cambio logra ser notorio es en promedio seis meses considerando que los familiares oponen mucha resistencia a este tipo de cambios.

Los adultos que se adueñan de su vida tienen una mejor calidad de vida que aquellos que no logran poner límites y viven a expensas de los deseos ajenos.

En este mismo tenor podemos evaluar la sensación de libertad. Es un factor que el viejo debe reaprender ya que pareciera ser que con el transcurso de la edad, la sociedad con sus constructos, va orillando al viejo a ser menos libre de lo que sus capacidades le permiten.

Un viejo sano logra realizarse como ser humano sin inconveniente alguno, para esto se trabajan, en las sesiones de psicología, los miedos y los factores que los orillan a ser dependientes.

Otro punto que se consideró fue la capacidad de gozo, capacidad que se va perdiendo si los humanos no tienen sentido y finalidad en sus acciones. Pareciera que los viejos han aprendido a aniquilar su capacidad de gozo al perder su capacidad a sorprenderse, al comenzar a vivir los días porque están vivos y nada más. Al llegar al grupo ellos mismos se vuelven el factor sorpresa, les impacta los logros que poco a poco obtienen. Su capacidad de gozo se reactiva y esto ayuda a disminuir sus sentimientos de inutilidad, soledad y baja autoestima.

Finalmente el punto que se consideró fue la agresión, los viejos al estar inconformes con los resultados de su vida, arremeten contra la vida en general, mostrando enojo con todo lo que les rodea. Esto influye para la formación y desarrollo de sentimientos de soledad y baja autoestima, volviéndose un círculo vicioso donde el enojo aleja a la gente y el viejo se enoja por estar solo. Al cursar por este programa se solucionan varias cosas que permiten al viejo disminuir la agresión al tener una nueva forma de relacionarse con la vida.

## CONCLUSIONES

El trabajo aquí expuesto es el resultado de seis años de trabajo con grupos de tercera edad. Al comenzar a enfrentarse con los ancianos, entre las dificultades más difíciles de resolver, es la edad del psicólogo. Los viejos no están dispuestos a escuchar a una persona mucho más joven que ellos y menos darse la oportunidad de aprender de los conocimientos adquiridos por otro medio diferente a la experiencia de vida, que es el que ellos valoran por razones obvias. La única forma de poder iniciar el tratamiento es mostrar que los conocimientos adquiridos en la universidad llevan a tomar decisiones certeras que favorecen a los integrantes del grupo.

Al comenzar a observar las características de la población es fácil encontrar una gran homogeneidad en los adultos mayores. Casi todos tienen duelos no resueltos, pérdidas significativas ya sean físicas, sociales o laborales, sentimientos de minusvalía y soledad y, una problemática muy severa en lo que a autoestima se refiere.

En el trabajo psicológico, se observó que las principales causas de problemas de baja autoestima en personas adultas mayores son los sentimientos de soledad e inutilidad y de estas observaciones se comenzó a gestar lo que ahora es un programa de intervención.

El lograr llevar a cabo este programa de intervención, que arroja resultados tan favorables en un tiempo relativamente corto, fue un propósito basado en las necesidades de los viejos. Se buscó que el programa cubriera los aspectos biológicos, psicológicos y sociales para lograr una excelente rehabilitación en quien participara en este proyecto.

Los resultados han sido contundentes, los viejos cambian favorablemente al participar. Esto en sí mismo le da significado al trabajo de quien reporta. Los viejos

vuelven a gozar la vida y la satisfacción de ver un viejo feliz es incomparable, más aún en un lugar donde lo común es ver ancianos aislados, disfuncionales, abandonados o asilados que no pueden darse una calidad de vida digna.

En este trabajo se rompe el mito del abuelito consentidor y bonachón o de la abuelita abnegada y siempre cariñosa. Aquí nos encontramos con viejos reales, en una etapa de la vida, que al igual que todas, tiene una gama de variedades en carácter y temperamento que lo único que la hace especial es que es la última antes de llegar a la muerte. Esto sin lugar a dudas, le da un matiz muy característico a la vejez, es el momento del recuento de vida y de la conclusión llena de consecuencias de actos del pasado.

Entre los resultados más notables a nivel conductual encontramos un aliño personal más adecuado y digno que el que portan antes de ingresar al programa; también podemos observar un notorio incremento de las habilidades sociales de los adultos mayores al incrementar la convivencia con sus iguales; en la cuestión física encontramos una gran rehabilitación a partir del ejercicio al que son canalizados como parte del programa y en el aspecto cultural, éste se ve enriquecido con los paseos mensuales que también forman parte del tratamiento. Es obvio que con todos estos resultados, el área psicológica se ve afectada positivamente.

Este trabajo se realizó a partir de la formación de un grupo, la observación, la entrevista, un diagnóstico, la elaboración de estrategias de abordaje, toma de decisiones, la planeación de actividades, la canalización, la terapia ocupacional, sesiones grupales de psicología, la reactivación social, la evaluación a través de la narrativa del anciano y de algún familiar cercano y la necesidad personal de colaborar con un sector de la sociedad muy señalado.

Objetivamente hablando, se hace detección de problemas, evaluación de casos, diagnóstico de cada anciano, planeación tanto de tratamiento personal como de

actividades grupales, intervención en casos de problemáticas que se reflejan en autoestima y, cuando el anciano llega bien al grupo, se hace prevención para evitar posibles recaídas en los viejos.

A manera de reflexión se puede decir que en un principio no se pensaba poder trabajar con esta población sin los recursos necesarios. México tiene una población importante de viejos que año con año va incrementando y que no cuenta con los servicios ni con las políticas certeras que le permitan a la sociedad saber que puede llegar a la vejez de manera confiada. Se encontró, como resultado del presente trabajo, que no es necesaria una gran cantidad de dinero para apoyar a la población anciana. Los recursos limitados, obligan a buscar soluciones creativas ante la gran demanda de solución a las necesidades que este sector de la población presenta.

Además se cuenta con el apoyo de que los viejos tienen una cultura del trabajo que ha sido adquirida a través de los años vividos, la mayoría de ellos saben que todo tiene un costo y que para poder cubrir dicho costo hay que trabajar.

Desde esta postura muchas actividades se logran desarrollar con la colaboración y participación del anciano, tanto personal como económica. Es un punto que debe reforzarse. En los grupos de recursos muy escasos, se busca el apoyo de instituciones económicamente sólidas.

Desgraciadamente, en años recientes, se ha insistido en decir que los viejos merecen todo de manera gratuita. Esto es muy humano pero poco probable en un país como el nuestro donde los recursos públicos no alcanzan para cubrir las promesas de quienes gobiernan y la sociedad necesita generar dinero para satisfacer sus necesidades básicas. Los viejos no están fuera de este contexto y es necesario que produzcan lo más que puedan en todos los aspectos pensables incluyendo el laboral y el económico.

Tampoco se cuenta con un buen concepto de la vejez ya que educacionalmente se concibe al viejo como un ser berrinchudo, complicado, conflictivo, ideático, manipulador, mal humorado, sucio etc., y esto hace que el deseo de trabajar con ellos sea poco común.

Sin embargo, la experiencia personal al enrolarse en este trabajo ha sido muy satisfactoria, en primer lugar los cambios en la propia percepción han ayudado a modificar una serie de actitudes y planteamientos dirigidos a diferentes componentes de la vida. La vivencia de los conceptos padres, paciencia, solución de problemas, familia, pareja, futuro, trabajo, dinero, salud, autocuidado, compañerismo, lealtad, miedo entre muchos otros, se ven profundamente modificados.

Por citar un ejemplo se puede hablar de la influencia del dinero en la vida cotidiana de los socios de los grupos. Afortunadamente el programa se ha trabajado en varios clubes con características muy diversas. En algunos el dinero no se presenta como un factor que determine problemas, en otros solo es suficiente y en muchos es escaso. Y el comportamiento afectivo de cada uno de estos grupos es muy diferente.

El poder comparar la influencia del dinero en los diferentes sectores económicos hace que se revaloren y se dirijan hacia un lugar más claro las acciones que forman el plan de vida de quien esto reporta. Y así es con varios de los rubros arriba mencionados, esto en sí mismo, es una ganancia que ningún otro trabajo puede ofrecer.

Por esta razón debe mencionarse que al llegar a uno de estos grupos el aprendizaje es recíproco, la experiencia del anciano enseña mucho más de lo que la teoría puede ofrecer. Y esto ayuda a dar un nuevo sentido a la vida.

Finalmente, se puede concluir, basándose en las cartas que los socios escriben que el programa de atención tiene éxito. Los socios refieren mejoras importantes en diferentes aspectos de su vida. Las cartas nos narran los beneficios que de manera subjetiva han experimentado y el bienestar con que viven después de asistir al programa psicológico.

Los comentarios de agradecimiento hacia quien reporta, muestran la empatía y la buena relación laboral lograda en los grupos de tercera edad en que se ha trabajado. Es notorio que los adultos mayores tratan de plasmar en sus líneas lo importante que ha sido asistir al programa psicológico.

Por otro lado, las cartas de los familiares nos enseñan varias cosas, primero que su respuesta no es la esperada. La mayoría de los socios ve con tristeza que sus familiares prestan poca importancia a las actividades que ellos realizan, en este caso, son muy pocos los familiares que responden a la demanda de hacer una carta para el maestro de psicología, como ellos me llaman. Actualmente se está trabajando en un proyecto intergeneracional para tratar de reubicar al anciano en su familia y lograr una revaloración de la vejez.

Sin embargo, en las cartas que sí llegan es notorio que la familia completa obtiene un beneficio del trabajo realizado con los viejos, los dejan de ver como una carga, como un problema difícil de resolver incluso como un estorbo.

El cambio de ánimo del viejo da a la familia amorosa, una sensación de bienestar, son felices al ver que el anciano deja de sentirse triste, inútil y cambia hacia la socialización y la actividad. Por otro lado el ver que sus viejos están aportando sus experiencias a otros compañeros, y, que esto los revitaliza hace que los familiares den un lugar al viejo que en otras circunstancias no tendría.

## SUGERENCIAS

Actualmente casi en todas las instituciones del gobierno hay grupos dedicados a trabajar con esta población, sin embargo, la falta de educación y poca sensibilización de la población en general, hacen que un gran porcentaje de ancianos se encierre en su hogar o se pierda la posibilidad de mejorar su calidad de vida.

Debe decirse que los primeros implicados en este problema son los mismos viejos ya que son ellos mismos quienes se subestiman por ser ancianos o limitan sus acciones al no aceptar su vejez. Esto les impide buscar o aceptar apoyos que pueden cambiar su vida. No es raro escuchar que los grupos son para gente vieja que no tiene nada que hacer.

Es un hecho que se hace todo lo posible con el mobiliario y personal con que se cuenta, pero, sin lugar a dudas, bien puede ser una sugerencia del presente trabajo capacitar gente en el aspecto geriátrico en las diversas áreas que se requiere así como crear clubes subsidiados para toda la enorme población que no tiene capacidad económica y sí mucha necesidad de ser atendida. Como inversión social tiene muy buenos beneficios ya que a nivel salud el impacto es muy importante.

Tener viejos sanos disminuye considerablemente los gastos institucionales a nivel salud, así mismo es un sector de la población que tiene facilidades para viajar generando dinero por turismo, y los viejos enfermos no tienen esa posibilidad. Por otro lado un viejo aprovechado y activo, socialmente hablando, es una carga menos para la sociedad comenzando por su propia familia.

Pasando a la parte de investigación, las mediciones que se hicieron fueron hechas con instrumentos que arrojan datos cualitativos. Para próximas investigaciones, se recomienda utilizar algún instrumento que mida autoestima y sentimientos de inutilidad y soledad en ancianos al inicio del tratamiento y al final del mismo para obtener resultados que sustenten una investigación formal.

La posibilidad de hacer una investigación metódica de los cambios que se generan en estos grupos está abierta, en el presente trabajo solo se reportó la experiencia laboral en el trabajo que se ha hecho.

Por otro lado, al ver los resultados que este programa otorga, se sugiere hacer una difusión muy amplia que invite a los adultos mayores a participar en los grupos, ya que los beneficios son muchos y en varios lugares de manera gratuita.

Como ya se sugirió, es importante plantear una infraestructura capaz de soportar la creciente demanda de servicios que esta población requiere. Este trabajo muestra que con pocos recursos y una buena intervención se puede apoyar a mucha gente de manera preventiva y en cuestiones de rehabilitación.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Adroher, S. (Coords.). (2000). Mayores y familia. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Universidad Pontificia, Comillas de Madrid.
2. Arechiga, H. y Cereijido M. (1999). El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas. (1ª. Ed.), México: Siglo XXI Editores.
3. Asili, N. (2004). Vida plena en la vejez. México: Pax
4. Buendía, J. (comp.). Envejecimiento y psicología de la salud. Madrid: Siglo XXI de España.
5. Canto, J. (2002). Dinámica de grupos, Aspectos técnicos, ámbitos de intervención y fundamentos teóricos. (1ª reimp.) Málaga: Ediciones Aljibe.
6. Cirigliano, G. y Villaverde, A. (1966). Dinámica de grupos y educación, Buenos Aires: Humanitas.
7. Comfort, A. (1977). Una buena edad: la tercera edad, Barcelona: Blume.
8. CONAPO, (2005). Carpeta informativa. Día mundial de la población. México:CONAPO
9. Cueli, J. Biro C. (1978). Psico comunidad, Englewood Cliffs; México: Prentice May.
10. Estrada, L. (1997). El ciclo vital de la familia, México, Grijalbo.
11. Frankl, V. (1994), Psicoterapia y Humanismo. México: FCE.
12. Gil, F. y Alcover, C. (2003). Introducción a la psicología de los grupos. Salamanca: Ediciones Pirámide.
13. Ham, R. (2003). El envejecimiento en México; El siguiente reto de la transición demográfica. México: El Colegio de la Frontera Norte, Miguel Ángel Porrúa.
14. Kübler-Ross, E. (2002). Sobre la muerte y los moribundos. Barcelona: Grijalbo.
15. Mishara L. y Riedel, G. (1984). Grupos y sociedad. Madrid: Morata.
16. Montero, M. (2003). Teoría y práctica de la psicología comunitaria. La tensión entre comunidad y sociedad. Argentina: Paidós.
17. Núñez, T. y Loscerta F.(1981). El grupo y su eficacia, Barcelona: EUB.

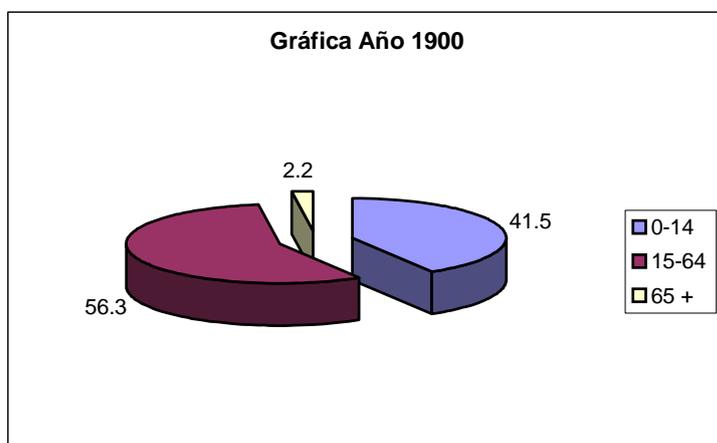
18. Polaina, A. (2004). Familia y autoestima, Barcelona: Editorial Ariel.
19. Sánchez, J. (2002). Psicología de los grupos. Teorías, procesos y aplicaciones. Madrid: Ed. Mc Graw Hill.
20. Shaw, M.(1981). Dinámica de grupos. Psicología de la conducta de los pequeños grupos. Barcelona: Hélder.
21. Senado de la República. (1999). Envejecimiento demográfico de México: retos y perspectivas, Consejo Nacional de población, Cámara de Diputados, México; CONAPO.
22. Sport, W. (1987). Grupos humanos. Buenos Aires: Ed. Paidós Estudio.
23. White, M. y Epston, D. (1993). Medios narrativos para fines terapéuticos. Terapia Familiar. Barcelona: Paidós.

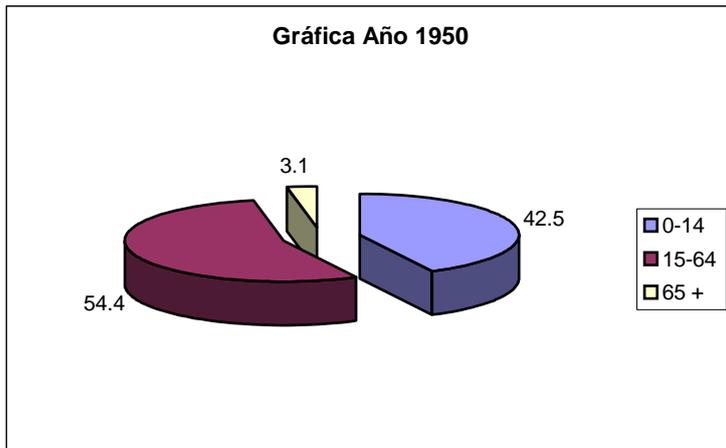
## ANEXOS

### ANEXO 1: PORCENTAJE POBLACIONAL

Año	población	% (0-14)	% (15-64)	% (65 +)
1900	13.6	41.5	56.3	2.2
1910	15.2	42.0	55.6	2.4
1921	14.8	38.4	58.0	3.6
1930	16.9	41.1	56.3	2.6
1940	20.3	41.9	55.3	2.8
1950	26.2	42.5	54.4	3.1
1960	35.6	45.9	50.8	3.3
1970	49.7	47.7	49.0	3.4
1980	66.6	45.0	51.5	3.5
1990	83.5	39.3	57.0	3.7
2000	99.8	33.1	62.2	4.6
2010	111.7	27.2	66.8	6.0
2020	121.8	22.2	69.7	8.1
2030	130.3	19.2	69.1	11.7
2040	132.8	16.3	64.8	18.9
2050	132.4	14.7	60.7	24.6

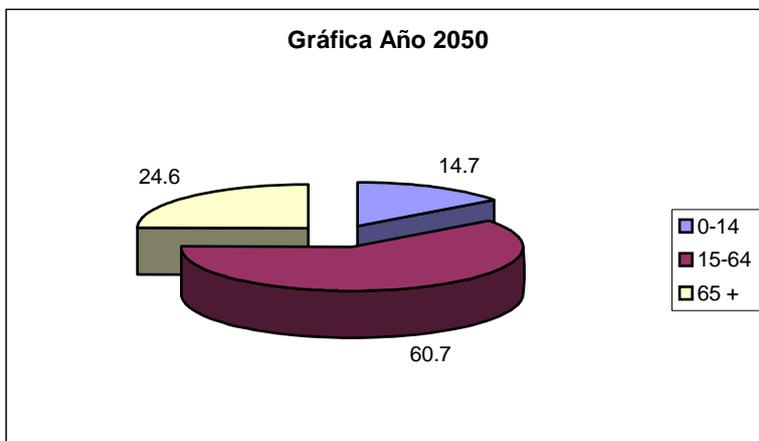
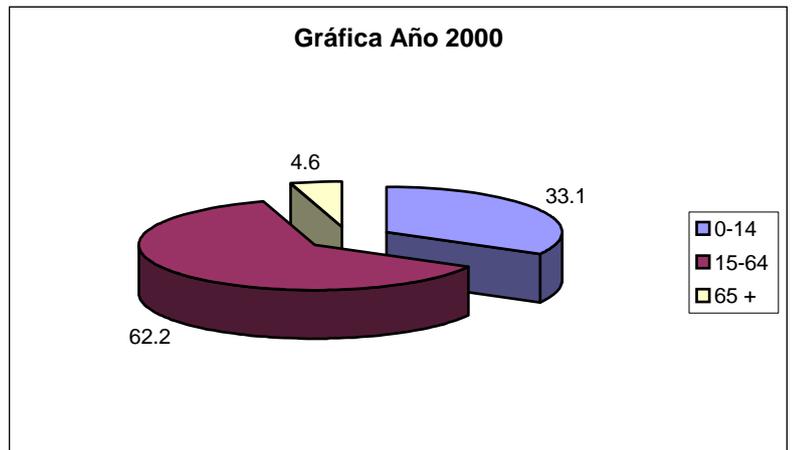
Fuentes: INEGI (1995), Estadísticas históricas; CONAPO (1999) Proyecciones de la población en México, 1995-2025.





Gráfica 2. en 1950 el porcentaje aumentó a 3.1%.

Gráfica 3. para el año 2000 el 4.6% de la población era de adultos mayores.



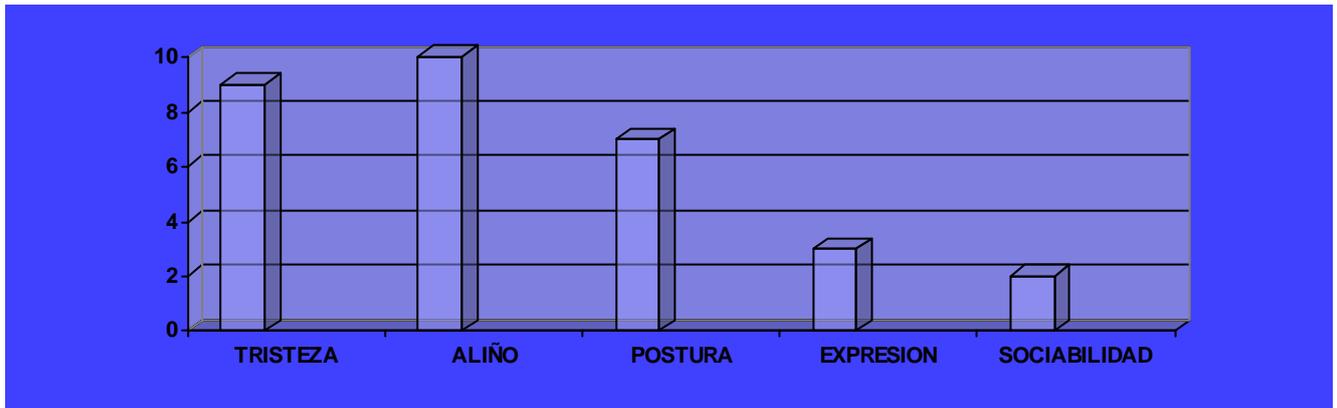
Gráfica 5. en solo 50 años el porcentaje se calcula crecerá 20% pasando del 4.6% a un 24.6% de personas adultas mayores.

## EJEMPLO

### ANEXO 2: GRÁFICAS AL INGRESAR EL SOCIO ANTES DEL TRATAMIENTO

Fecha de aplicación: 05 septiembre 2001

Gráfica 1



FRANCISCO ORDOÑES CHIMALPOPOCA

#### SENTIMIENTOS DE INUTILIDAD, SOLEDAD Y BAJA AUTOESTIMA

El socio es invidente desde hace 14 años, su estado emocional denota una tristeza profunda que es investida por una agresión constante, su manera de vestir es aliñada casi a llegar a la perfección. Cuida mucho de su postura, su ceguera es imperceptible de primer impacto y su expresión facial es dura, denota enojo. Sus problemas de sociabilización son muy fuertes, la gente se acerca pero él de modo defensivo los rechaza agrediendo verbalmente.

A pesar de su evidente seguridad y aceptación a su condición es perceptible que su autoestima es baja. Se siente solo debido al aislamiento y vive percibiéndose inútil para muchas cosas.

Gráfica 2



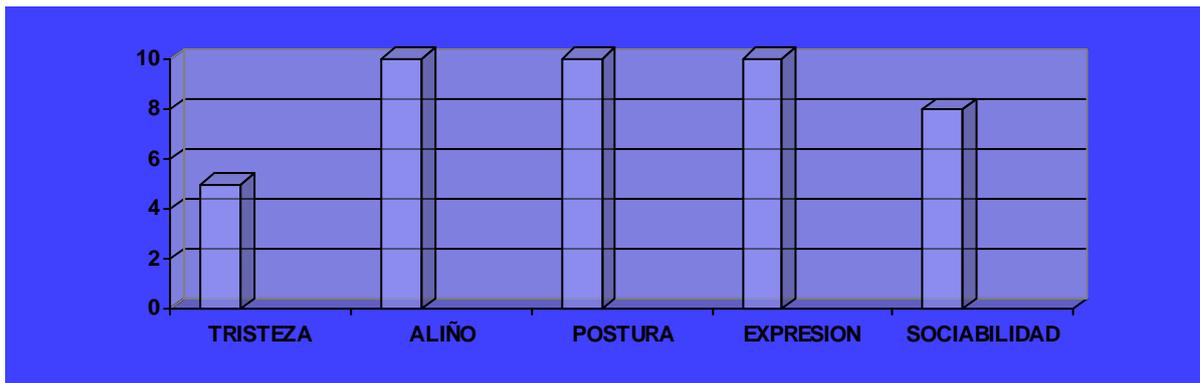
Los límites (resistencia al cambio) son muy marcados, no permite ningún tipo de ayuda y responde con agresión verbal a cualquier intento de apoyo que se le brinde. Por razones obvias su libertad esta condicionada al apoyo que recibe de su esposa, sin embargo alardea de una independencia casi total. Su capacidad de gozo es muy fingida, pareciera ser que realiza un gran esfuerzo para que los demás lo perciban como un ser alegre. Como se menciona reiteradamente es agresivo verbal en casi cualquier situación. Todo se enmascara bajo una “sana” auto percepción que se manifiesta en su dialogo, postura y aliño.

#### TRATAMIENTO

Su autoestima es baja, se canalizará a las clases de psicología, coro y se le sugerirá la gimnasia poniendo especial cuidado en las instrucciones que se le den. Se buscare que este grupo tenga actividades en las que él pueda participar y se trabajara la socialización en grupos de discusión moderados por el psicólogo.

GRÁFICAS DESPUÉS DE HABER CURSADO POR EL TRATAMIENTO  
FECHA DE SEGUNDA APLICACIÓN: 23 ABRIL 2006

Gráfica 1



Francisco Ordoñez Chimalpopoca

SENTIMIENTOS DE INUTILIDAD, SOLEDAD Y BAJA AUTOESTIMA

No se puede decir que la tristeza del socio halla desaparecido, se ha notado una disminución importante en este rubro, disminución que le permite una mejor sociabilización y que trae consigo una expresión facial más amable. Su aliño sigue siendo muy bueno y su postura es firme pero relajada. La aceptación de su ceguera a dado buenos resultados ya que comienza a asumirse y comportarse como tal, esto le abre una gama de posibilidades de acción que le ayudan mucho mas que la negación. Su autoestima mejoro considerablemente.

Gráfica 2



Francisco Ordoñez Chimalpopoca

El establecimiento de límites es mas objetivo, ya no se basa en la agresión, de hecho se basa en la autoayuda y la ayuda de sus compañeros, Al tornarse flexible su dependencia es mas real pero trabaja de manera conciente en ella, así mismo, la flexibilidad le a ayudado a permitirse gozar muchas cosas que anteriormente no podía. Su agresión a disminuido considerablemente y esto le permite un acercamiento afectivo que le ayuda a vivir mas dignamente. Su auto percepción actual es muy buena y objetiva, goza de sus logros. Sus sentimientos de inutilidad y soledad han cedido, dando paso al compañerismo y la auto competencia.

## ANEXO 3: TESTIMONIOS

En este anexo se hace la aclaración que las cartas fueron transcritas fielmente de las originales, respetando la ortografía y gramática de los escritores.

### **1. Testimonios de los socios**

México 18 de noviembre 2005

Yo fui presidenta de mi grupo cuándo se inició este hace seis años, y nunca he dejado de asistir a él porque convivo con personas de mi edad y disfruto de su compañía, hace dos años murió mi esposo que también asistía con nosotros y tuve compañía y apoyo de todos los compañeros.

Ahora pienso que como no estuvo mi mamá en el grupo, pues ella estuvo muy sola, pero en sus tiempos no había esta costumbre que por cierto fue concebida por Emma Godoy, bendita.

Blanca Eugenia Tapia

Noviembre 18/2005

En este grupo de la tercera edad me encuentro muy contenta he aprendido a valorar muchas cosas lo bueno y lo malo, de la clase de Psicología, tenemos un profesor muy comprensible, y nos ha enseñado mucho. El profesor de canto también es muy bueno con nosotros nos tiene paciencia, y mis compañeras son muy buenas y nos entendemos todas mientras Dios me preste Vida he de seguir viniendo

Noviembre 18 de 2005

INAPAM Grupo Chimali

M. del Socorro Ruiz Viveros

Vda. De Suárez

Ingresé al grupo en diciembre del año pasado, a partir de la muerte de mi esposo.

Beneficios que he obtenido:

Me he sentido acompañada en el periodo del duelo. La soledad no me ha llegado,

Los ejercicios físicos me han ayudado a mis afecciones de la circulación.

Las pláticas de psicología me están ayudando a aceptar conductas con las que no estaba de acuerdo, y me provocaban únicamente hacer cierta discriminación.

Las diferentes visitas a museos y lugares históricos nos permiten estar en contacto con la cultura.

El estar dentro de un grupo logra que no abandonemos nuestra persona.

M. del Socorro

18 de Noviembre 2005

Teresa García Orta.

Para qué me ha servido el entrar al grupo de Chimali

1° para poder encontrar gente con quien hablar y me entienda, porque todos son más o menos de mi misma edad.

2° se me ha quitado la depresión que tenía.

3° me siento muy a gusto con mis “compañeros” y compañeras.

4° con mi profesor de psicología he aprendido muchas cosas muy- interesantes

5° la clase del profesor de canto es muy agradable porque a mi me gusta cantar.

6° encontré a una buena amiga que es Manina.

NOVIEMBRE 18 DE 2005  
ESPERANZA AGUILAR RUIZ

EN MI CASO EL PERTENECER A ESTE GRUPO DE LA TERCERA EDAD ME HA SERVIDO DE MOTIVARME A RELACIONARME CON PERSONAS DE MI EDAD, HACER AMISTADES NUEVAS CON DIFERENTES COSTUMBRES Y VALORES Y SENTIRME CON UNA ALEGRIA DE VIVIR MUCHO MAYOR QUE ANTES.

ME GUSTA VENIR, HACER TODO LO QUE NOS ENSEÑAN, ASISTIR A LOS LUGARES QUE NOS LLEVAN Y APRENDER MUCHAS COSAS NUEVAS QUE A MI EDAD NO SABIA.

Antonieta Huesca  
A 18 / XI / 05

Para mi la clase del profesor me ha servido a mi de mucho.-  
Me ha hecho más sociable.- y venir al grupo es mucha distracción aunque a veces la clase me canse; pero trato de venir y he aprendido muchas cosas, y tener amistades que antes no tenia.-

Las clases así como la cantada y la gimnasia (importaba) importantes y trataré de seguir viniendo lo más que pueda y quedarme más tiempo.- como la clase de hoy me pareció muy interesante.

Noviembre 18 – 2005

Martha Domínguez Soto

Yo antes era Timida y no hablaba de mis cosas.

Llegué y empecé a ser diferente y más sociable.

Me siento contenta, me gusta cantar y cantando me desahogo.

Me gusta convivir y cuando tenemos fiesta me siento muy contenta y hasta bailamos

Me gusta la clase de Psicología pues nos hace pensar en nuestros problemas y me sirve para corregir mis errores y saber afrontarlos

También la clase de gimnasia me gusta pues tenemos que desentumarnos y ser más ágiles

El grupo del Inapam me ha proporcionado muchas satisfacciones porque hemos hecho nuevas amistades muy agradables, pasando momentos felices en muchas actividades de diversión

Hemos aprendido cosas importantísimas con nuestro maestro Alejandro Obregón que sus enseñanzas las hace muy amenas e interesantes e importantes

Pasamos ratos gratos con nuestra clase de canto y los concursos de Villancicos

En fin el Inapam me ha traído a mi vida momentos felices por lo que me siento muy agradecida de esta institución

Lilia Díaz Molinari

18 de nov. 2005

GLORIA GARCIA MILLS  
GRUPO CHIMALI

18 – NOV – 05

PARA MI EL GRUPO HA SIDO MUY BENEFICIOSO, PUES ME HA DADO A SABER MUCHAS COSAS INTERESANTES A TRAVES DE LAS PLATICAS QUE NOS DA EL PSICOLOGO ALEJANDRO, SE NOS HABRE UN PANORAMA DIFERENTE

EL GRUPO ES DE UN AMBIENTE MUY BUENO LO CALIFICO ASI, POR LA BUENA AMISTAD QUE ENTRE TODOS.

TAMBIEN EN LO PARTICULAR ME GUSTA APORTAR LA CLASE DE GIMNASIA CUANDO EL MAESTRO ALEJANDRO NO ASISTE AL GRUPO POR RAZONES DE TRABAJO EN LAS OFICINAS

ESTA ES LA APORTACION QUE YO PUEDO DAR.

NUEVAMENTE DIGO QUE DEL GRUPO RECIBO AMISTAD APOYO APRENDIZAJE ME GUSTA ASISTIR.

México D. F. 18 – 11 – 05

ARCADIA

EDAD 65 AÑOS

EL Crupo chímalí

Mi opinión es buena

Combio mi vida

El dolor de Rodillas está mejor

Todo mi Bello cuerpo esta Vien

Me siento alegre

Espero con gusto el día Viernes

Me estoy conociendo mejor

Alejandro nos explica como

ser mejor y como calidad de vida. Me siento Tan viene

que mi Familia lo nota

y Lo cuenta con sus amistades.

Con esto sere mejor cada dia

Mientras viva

No nos camvien a

Alejandro

Estas a gusto todos

Chimali

Lic. Alejandro O.

Edmundo Islas

18 – XI – 2005

- Tengo un año en este Grupo Inapam.
- El Grupo es muy unido participativo en General
- una de las cosas que para mi en todas las secciones que el Lic. Alejandro has sido excelentes en donde e aprendido muchisimo de todos sus conocimientos que me han hecho Reflexionar, estoy muy agradecido

Gracias Alejandro Dios contigo.

- El Lic. Alejandro nos imparte Gimnasia muy buena

NOV. 18. 2005

Yo esToy en esTe grupo porque vine buscando compañía y he Tenido grandes sorpresas de lo que soN LOS grupos de LA Tercera edad.

hAcemos ejercicio tenemos canto PARTICIPAMOS CON diFerentes grupos de CANTO TeneMOS diferenTes plaTICAS con el MAeSTRO el cual es sicologo y cada semana escogemos un Tema el cual NOS inTeresa y LO desarrollamos y TOMAMOS PARTE en pregunTas y respueeSTas es muy boniTo y aprendemos mucho. Y por esTar aquí yo he cambiado mi carácter es mas alegre INVITO a Todas mis amigas que vengaN y mis hijos estaN enCANTADOS de TOdAS las ACTIVIdads que hAcemos.

Yolanda

18NOV. 2005

EL CUB DE CHIMALI DE LA 3ª: EDAD.  
ME A PROPORCIONADO MUCHAS SATISFACCIONES  
ME ENSEÑA A VALORAR EL TIEMPO EN COSAS  
POSITIVAS JIMNACIA CANTO LAS PLALICAS  
DE CONOCIMIENTO QUE NE HAN SERVIDO PARA  
MI VIDA LA AMISTAD DEL GRUPO LO POSITIVO DE  
ESTOS 6 AÑOS EL DOLOR DE LOS QUE YA NO ESTÁN  
TODO LO QUE EMOS COMPARLIDO ENSEÑANZA  
MUHA ALEGRIA. EN LOS CONVIBIOS Y EN LOS PASEOS  
LAS COIDAS PARA MI ES UNA VENDICION DE DIOS  
EL HABER VENIDO CONMIGO DAVID. LO QUIERO  
PUES ES UN GRÁN COMPAÑERO PARA MI VIDA  
ES LO MAS HERMOZO QUE ME HA PASADO EN MI  
CASO DE SOLEDAD ES UNA LUZ Y UNA ALEGRIA  
PERDÓN POR LAS FALTAS DE ORTOGRAFIA.

MARGARITA

GRACIAS ALEJANDRO

18 Nov. 2005

Los beneficios que he encontrado  
Aquí en el grupo es:  
Compañerismo, Alegría, me gusta Ayudar a  
mis compañeras,  
Aprendizaje, de las pláticas de  
Alejandro de las diferentes opinio-  
nes de los compañeros,  
he aprendido a moderar mi tempe-  
ramento,  
No, estoy de acuerdo con el punto  
De vista de mis compañeras, de  
algunas.

Me gustaria que los problemas que  
Se susciten aquí, personales o  
No, se aclaren, se ventilen, no,  
Me gusta la impunidad

Blanca Zepeda

18 Nov. 2005

Me valgo de una mano amiga para expresar mis sentimientos por que cada dia mis facultades van desgastandose.

Me siento entre Uds. Con un poco más de vida y les agradezco a todos tomarme en cuenta, doy gracias a Dios por convivir con Uds. que es un grupo con valores y cualidades que a mi me satisfacen, y espero con ansias que llegue el viernes me siento como pez en el agua y les agradezco a todos.

No me gustan las criticas ni que Juzguen a los demás pues todos Tenemos algo que ocultar.

Ma Luisa Avalos

Felicito a Alejandro porque de joven pasa a ser un hombre inteligente y productivo para la Sociedad

MEXICO, D. F. , NOVIEMBRE 18, 2005

MI VIDA HA NOTADO LOS SIGUIENTES CAMBIOS  
CON MI ASISTENCIA AL CLUB CHIMALI – INAPAM:

- ME SIENTO RECONFORTADO CON LA COMPAÑÍA DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD
- APRENDIZAJE CON EL INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS CON LOS MIEMBROS DEL GRUPO.
- ALEGRIA POR EL ENTUSIASMO QUE EMANAN LOS COMPAÑEROS Y QUE CONTAGIAN AL GRUPO.
- EJERCITAR MI CUERPO A TRAVES DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FISICA
- APRENDIZAJE CON LAS PLATICAS DE NUESTRO PROFE DE PSICOLOGIA
- DISFRUTE DE NUESTROS PASEOS, VISITAS A MUSEOS, TEATROS, ETC. QUE ME DISTRAEN LA MENTE EN BUENA FORMA.
- CLASES DE CANTO QUE DE BUENA MANERA DESFOGAN MI ESPIRITU
- POR TODO LO ANTERIOR SIENTO QUE DE ALGUNA MANERA HE APRENDIDO A ENTENDER MEJOR LA SITUACION DE LAS PERSONAS DE MI EDAD.

J. ERNESTO

María Rosa Avilés Zepeda

1. he conocido a otras personas que algunas de ellas me han recibido muy bien y me siento alegre.
2. la clase de canto me relaja
3. los paseos que hacemos me gustan, me distraen y me cultivan
4. Las clases del profesor Alejandro me gustan porque son dinámicas y él fomenta el respeto entre nosotros, es un buen coordinador y he aprendido mucho en estas clases.
5. Ahora soy más tolerante con las personas que rodean.
6. Cuando no ha venido Alejandro en 3 ocasiones les he platicado un libro a los compañeros del grupo y les ha gustado, pero a mí me ha gustado más porque puedo transmitir un poco de lo que leo
7. Me gusta que el grupo me haya aceptado aunque en ocasiones no puedo asistir
8. El llegar al grupo ha sido muy positivo para mí, lo que no me gusta, trato de sobrellevar la situación y no ocasionar problemas.
9. Considero que me he adaptado, como yo llegué al grupo, yo soy quien se debe adaptar si quiero seguir en él.  
Si no me sintiera a gusto ya me hubiera retirado
10. También me agrada ayudar en lo que puedo cuando es necesario, me hace sentir bien.

## **2.- Testimonios de los familiares**

MÉXICO D.F 9/11/05

EL ECHO QUE MI MUJER ESTE EN EL CLUP CHIMALI ES PORQUE ELLA ESTA FELIX YO PARTISIPE EN EL MISMO Y ESTUBE MUY CONTENTO Y PRONTO ESTAREMOS DE NUEVO

DAVID CORTES MIALLA

25 NOVIEMBRE 2005

A Quien Corresponda

Por este medio le comunico que durante el tiempo que mi mamá lleva asistiendo a sus clases así como a las reuniones del INAPAM he notado una modesta pero positiva influencia en su actitud y ánimo general. Soy ferviente creyente que su asistencia le beneficia puesto que la veo mas contenta y con nuevas amistades.

Esperando la presente le sea de utilidad me despido y le envío saludos cordiales.

Atentamente

ARQ. JOSE ANTONIO AZPIROZ HUESCA

El hecho de que mis padres asistan al grupo nos a renovado la vida a todos. Son más sociables, muy tolerantes y felices. Ya no los encontramos nunca en casa.

Gracias.

Atte. Rosa Mexicano

23 de diciembre 2004

El grupo ha dado mucha salud espiritual a mi madre. Ella vivía encerrada desde la muerte de mi padre. Actualmente su depresión a desaparecido y le agrada mucho ser la maestra de alfabetización de tres de sus compañeras que no sabían leer ni escribir.

Entre las cosas que a cambiado estan su tolerancia y su aceptación. Ojala que todos los viejitos de la colonia se animaran a asistir al grupo. Mi mamá es una invitación andando, espero le hagan caso.

Lic. Diana Islas

25 de noviemvre

Los beneficios que el grupo da a mi padre son:

1. Un lugar para distraerse
2. Encuentro con amigos de su edad
3. El sabe muchas cosas y ahí las puede compartir
4. Le gusta el deporte y lo puede practicar
5. No esta solo
6. Ya es un hombre activo nuevamente
7. Se divierte sanamente

Luis Herrera Blanco

Mi mamá esta muy bien y eso hace que en la casa estemos todos muy contentos. Espera con ansias ir a sus paseos y estar con sus amigas. El año pasado fue tesorera y este año se encarga de los paseos, tiene mucho trabajo pero preferimos verla así. Esta muy encariñada del maestro Alejandro y nosotros muy agradecidos con su labor. Gracias a todos en el Insen.

Ines Irigoyen.

23 de noviembre 2005

El grupo tiene la magia de rejuvenecer ancianos, la vivencia con mi madre es muy linda, ella lleva 5 años con una embolia que le paralizó prácticamente medio cuerpo. Ahora entrena Tai Chi y hace gimnasia. Aun no puede hablar pero se a desenvuelto muy bonito. Mientras podamos la seguiremos llevando al club. Para nosotros es un alivio, ya no la tenemos que cargar y ella a dejado de llorar todo el tiempo, puedo decir que volvió a nacer o que se hizo joven de corazón a sus 64 años. Si en algo puedo ayudar estoy dispuesto a hacerlo.

Felix Yepez Loera