



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“RESILIENCIA EN LA TERCERA EDAD: EL CASO DEL
GRUPO VIDA DE LA CLÍNICA UNIVERSITARIA DE
SALUD INTEGRAL, FES-IZTACALA”**

**T E S I S E M P Í R I C A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)
MARIA JUANA GONZÁLEZ GODOY**

Director: Dr. Fernando Quintanar Olguín

**Dictaminadores: Lic. Carlota Josefina García Reyes
Lira**

Dra. Ana Luisa González Celis Rangel



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

2009



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Agradecimientos

Papás

Gracias por su apoyo, amor, comprensión y sobre todo por confiar en mí, este logro es más de ustedes que mío, los amo... *Papi* estar tan lejos de ti me ayudo a valorarte más, me has hecho demasiada falta y tú sacrificio lejos de la familia por tanto tiempo empieza a dar frutos... *Mami* sé que las cosas no han sido sencillas, que muchas veces quise "tirar la toalla" pero tu fortaleza, lucha y amor me dieron ánimos para continuar... GRACIAS, MIL GRACIAS A LOS DOS

Hermanas (os)

A pesar de la distancia que nos separa, su confianza en mí me ayudo demasiado, me mostraron que el aprendizaje se hace cada día y que sólo quitando las piedras uno puede ver los otros caminos que hay para llegar a la meta... Los amo...

Fer y Carlota

Habermé dado la oportunidad de trabajar con el grupo VIDÁ ha sido de las experiencias más extraordinarias, su orientación así como su ayuda para trabajar con grupos ha sido muy valiosa, GRACIAS por su apoyo profesional como moral para terminar mi tesis así como el que me brindaron a lo largo de la carrera...

Grupo VIDÁ

Ser parte de ustedes me ayudo a ver la vez desde otra perspectiva, gracias por permitirme trabajar con ustedes mi tema de tesis, su plasticidad y entusiasmo facilito mucho las cosas, también gracias por recibirme con tanto amor en el grupo, en sus vidas y en sus hogares; las llevo en mi corazón y las quiero muchísimo...

Amigas

Tantos momentos compartidos iztaaltceas, risas, discusiones, trabajos, fiestas me permitieron conocer a las verdaderas AMISTADES; gracias por estos años, por su cariño, su comprensión, su apoyo, por crecer juntas; gracias por hacer mi vida más llevadera pero sobre todo FELIZ...

A mis amigas de primaria, secundaria y prepa gracias por su cariño, apoyo, entusiasmo, pues debido a eso estamos juntas a pesar de tantas adversidades; las quiero mucho y la vida me lleno de dicha al poner a cada una en mi camino en el momento indicado, GRACIAS por tantos años de amistad, de locuras, risas, llanto...

UNAM

Entrar a tu casa fue uno de los logros más importantes, sentirme parte de la máxima casa de estudios es un ORGULLO, me ayudaste a conocer otra forma de vivir así como de actuar y no le cambiaría nada pues así he aprendido...

FCS-Iztacala

Estar en el turno vespertino me hizo ser valiente, decidida y emprendedora, cada día fue un reto, una experiencia, una enseñanza; me vi vulnerable, fuerte, pero sobre todo capaz de lograr lo que me propusiera; una injusticia me enseñó que el miedo hay que enfrentarlo para que no detenga nuestro camino... Gracias por reunir en tus instalaciones mi carrera, mis amistades, mis anhelos y sueños...

Profesores (as)

Me enseñaron la importancia de ser crítica, propositiva para abrirme las puertas en el área laboral, entregada a lo que hacía, a trabajar en equipo pero sobre todo a defender mi opinión; gracias por su orientación y amor a su trabajo ya que esto me permitió saber que sí quiero y que no de la Psicología...

Piña Palmira

Ser voluntaria para posteriormente trabajar con grupos de mamás de niñas (os) con discapacidad me enfrentó conmigo misma, me hizo ver como la gente sin discapacidad nos derrumbamos con tal facilidad ante la adversidad; conocer, vivir y compartir con personas con discapacidad cambio mi mirada y me hizo poner al frente con que cuento y hasta dónde puedo llegar, es decir, otra experiencia y oportunidad de vida... Gracias Flavia, Grupos de mamás, niñas (os) con discapacidad, Paty, Odi, Abi, Xochil, Pablo, Manuel, Mariano, Pepe...

ÍNDICE

Introducción	3
Justificación	6
1. ¿Qué es resiliencia?	8
1.1 Antecedentes	8
1.2 Definiciones	9
1.3 Modelo	13
2. Antecedentes de resiliencia en la vejez	17
2.1 Investigaciones de resiliencia en personas ancianas	18
3. Eventos vitales en la tercera edad	28
3.1 Definiciones	28
3.2 Investigaciones de eventos vitales en personas longevas	29
3.3 Tipos de acontecimientos vitales en la tercera edad	32
4. Adultos mayores resilientes	35
4.1 Características individuales	35
4.2 Características sociales	39
5. Metodología	43
6. Análisis de resultados	53
Conclusiones	81
Reflexiones	85
Referencias	87
Anexo	

RESUMEN

La resiliencia en la tercera edad es la capacidad que va adquiriendo el adulto mayor para poder enfrentar satisfactoriamente los factores de riesgo que encuentra en su camino y a la vez ser fortalecido como resultado de esta situación, por lo que más que factores de riesgo son eventos vitales que cambian significativamente el curso de la vida de la persona y que la orientan a tomar decisiones; lo que lleva a los senescentes adquirir ciertas características que no son generales a todos y todas pero que los identifican como seres resilientes. Por ello que el objetivo de esta investigación sea indagar la influencia que tienen los eventos significativos para fomentar la resiliencia en la tercera edad en el grupo VIDA de la Clínica Universitaria de Salud Integral de la FES-Iztacala, para el logro de dicho objetivo se desarrollo un taller vivencial con base en los resultados hallados en el pretest. Los resultados encontrados al realizar el análisis cualitativo, cuantitativo y mixto es que las actividades libres fueron enriquecedoras y que con ellas se identificaron más categorías; también se hallo la importancia de manejar el “modelado” pues así se observa la tercera dimensión y la forma en la que se perciben los senescentes al enfrentar eventos vitales; además reconocen más situaciones negativas que positivas en su vida y que hay cierta proporción en el reconocimiento de emociones así como de relaciones. Por tanto se concluyo que la influencia que tienen los eventos vitales para fomentar la resiliencia es que cambian la vida de los longevos de manera crucial, incitándolos a modificar sus comportamientos, que los que más influyen para que esto ocurra son los negativos ya que los positivos son más aceptables y tolerables; también que al utilizarse el modelo de “la casita de resiliencia” no debe de verse ni utilizarse como un fin sino como un medio para identificar los procesos individuales y grupales sino se pierde objetividad al trabajar con las personas; el efecto grupo, el humor, la risa y las actividades recreativas juegan un papel importante para ampliar las redes sociales así para redimensionar eventos vitales negativos a positivos; por ello que la resiliencia no se aun estado innato ni adquirido sino que se fomenta, desarrolla y trabaja continuamente.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el sector de la población de adultos mayores va en aumento y desgraciadamente la sociedad no se encuentra preparada para ello, los profesionales que se dedican al cuidado de los ancianos son pocos; por lo que este tema debería ser estudiado más ampliamente, ya que como mencionan Vela, Figueiredo, Batista, Montaña y Sotelo (2002) se ha visto una falta de interés en investigación y formación de recursos para el adulto mayor.

El aumento de adultos mayores, trae consigo consecuencias importantes en diversos ámbitos como el económico, social, político y cultural. En este sentido las desigualdades son significativas, ya que el anciano se ve como vulnerable en cuanto a su economía y salud (física y mental) (Abril, Román y Cubillas, 2005). Sin embargo, muchos son capaces de salir adelante a pesar de dichas vicisitudes, lo que desde un nuevo concepto en psicología llamado resiliencia nos habla más de adultos mayores resilientes que vulnerables, esto debido a que aprovechan esas circunstancias para crecer.

La resiliencia es un concepto que proviene originalmente de las ciencias físicas y se refiere a la capacidad de un material para recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones y resistir un choque imprevisto sin quebrarse; la lengua inglesa adoptó del latín su raíz primaria y le llamó "*resilience*" o "*resiliency*". En el idioma latín proviene del término *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, reincorporarse, resaltar, rebotar. Adaptado a las ciencias sociales se utiliza para caracterizar a aquellas personas que a pesar de nacer y vivir en circunstancias de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993; en: Ginés, 2007).

Lo anterior apoyaría la idea de que algunos adultos mayores son resilientes, más sí se consideran las épocas en las cuales les toco vivir, pues se sabe que no

fueron sencillas y mucho menos gratas; en cierto tiempo la mujer se encontraba relegada al papel de ama de casa, educadora de los hijos y esposa, mientras que el marido era el único encargado de proveer a la familia. Con el paso de los años los papeles fueron cambiando, obligando a que las cosas marchasen diferentes, entre dichos cambios el derecho a que las mujeres estudiaran, su libertad para expresarse en las votaciones, a trabajar, entre otras; lo cual influyó para que los hombres participaran en la educación de los hijos así como en aceptar la libre expresión de sus hijas, esposas, hermanas, etc.

Esto fomentó el crecimiento tanto de mujeres y hombres a ser resilientes, pero no sólo implica la parte social sino también la personal, es decir, la muerte de familiares, las enfermedades, el que los hijos se vayan, la jubilación, etc.; por ello es necesario realizar más investigaciones en relación a la resiliencia y la tercera edad, pues como lo menciona Martínez (2006), hay que tener en cuenta que la resiliencia, como la mayoría de las facultades humanas, no es un don totalmente innato, ni totalmente adquirido.

Tomando como base la definición de Viguera (2004b) la resiliencia es *la capacidad que va adquiriendo el Adulto Mayor (AM) para poder enfrentar satisfactoriamente los distintos factores de riesgo que encuentra en su camino y a la vez ser fortalecido como resultado de esa situación.*

Por tanto desarrollar la resiliencia en la edad adulta mayor se ve influida por eventos significativos positivos y negativos que intervienen en la vida de las personas mayores, los primeros tienen que ver con triunfos, logros, metas, motivación para el logro, aspiraciones, etc. (Jiménez y Arguedas, 2004) y los segundos tienen que ver con las pérdidas humanas y/o materiales, abandonos, enfermedades, relaciones conflictivas, etc. Dichos eventos favorecen ciertas características que hacen que los senescentes cuenten con más herramientas para enfrentar las adversidades, para lograr y corroborar lo anterior se desarrolló un taller vivencial con el objetivo de indagar la influencia que tienen los eventos

significativos para fomentar la resiliencia en la tercera edad en el grupo VIDA de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la FES-Iztacala.

También se considera importante hacer una breve reseña del documento que se presenta, en el primer capítulo se exponen los antecedentes de la resiliencia, sus definiciones y uno de los modelos que se ha generado de ésta (“La casita” de la resiliencia). En el segundo apartado se mencionan las investigaciones tanto teóricas como aplicadas que se han llevado a cabo sobre resiliencia en la vejez. El siguiente capítulo se refiere a los acontecimientos vitales, definiciones, investigaciones e investigaciones del tema en la tercera edad. En el apartado cuatro se describen las características individuales y sociales que han fomentado la resiliencia en los longevos. En el capítulo cinco se alude a la metodología empleada en esta investigación así como al procedimiento que se desarrolló para cada sesión del taller. En el siguiente apartado se presenta el análisis de resultados realizado que implica el enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto. Posteriormente se encuentran las conclusiones, las referencias así como el anexo del trabajo.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad es evidente el crecimiento de la población de adultos mayores, de modo tal que se ha invertido la pirámide poblacional, esto debido en parte a los cambios en la mortalidad y la natalidad: las tasas de natalidad han disminuido, mientras que la esperanza de vida se ha incrementado. En el 2000, había en el país 6.9 millones de personas de 60 años en adelante, 7.1% de la población total; la proporción aumentó un punto porcentual, en relación con 1990. La tasa de crecimiento medio anual de 1990 a 2000 de la población de 60 años y más fue de 3.39%, casi el doble de la registrada por la población total en estos diez años, de 1.85%. Estos datos resultan alarmantes, y si agregamos que entre los años 2000 y 2050, se prevé que el porcentaje de personas de edad avanzada aumente de 8% a 21%, es evidente la toma de acciones al respecto (INEGI, 2004; Tuirán, 2003 & Rolander y Tuxpan, 2003).

Con base en estos datos sale a la luz que el número de personas disponibles para proporcionar cuidado profesional y personal será pequeño comparado con el número de personas que requerirá de dicha atención. Y si le sumamos que la investigación en relación a vejez exitosa es poca, sería entonces necesario averiguar cómo es que los adultos mayores viven actualmente y de manera resiliente su vida. Esto justifica el interés por trabajar el tema de resiliencia en la tercera edad, pues se considera que al averiguar los eventos significativos que favorecen la resiliencia se tendrán herramientas para futuras generaciones de ancianos.

Cabe destacar la importancia de no generalizar dichos eventos sino más bien que éstos sirvan como base para conocer cómo es que los escenarios en que han vivido nuestros adultos mayores han favorecido su resiliencia, pues se sabe que no todos ellos han pasado por las mismas circunstancias y tampoco por la fuerza con que los han “golpeado”.

Además de lo anterior también es importante mencionar que el adulto mayor sufre de discriminación en diversos ámbitos como en el sector salud, en el área laboral así como humana por lo que se han tomado medidas necesarias para que se hagan valer sus derechos, por ello la gran necesidad de que ellos y ellas los conozcan, de que no se fomenten acciones que los hagan sentir inútiles e inactivos en esta sociedad que no está siendo diseñada para la gente longeva (CNDH, 2004; CONAPRED, 2004 y SEDESOL, 2005). Pero al mismo tiempo son éstas circunstancias las que los han llevado a hacer uso de diversas herramientas y/o estrategias para enfrentar este tipo de adversidades, las cuales los hacen más fuertes (emocional y mentalmente), decididos, valientes y capaces de cambiar la forma en la que la gente ve al senescente.

También es importante aclarar que no todos los ancianos logran lo anterior, esto podría deberse a que es más sencillo quedarse en el papel de “víctimas” a cambiar las cosas y a pesar de su edad seguir haciendo acciones que favorezcan su papel activo en esta sociedad.

CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES RESILIENCIA?

Resiliencia es un concepto que tiene poco tiempo de haber sido introducido a las ciencias sociales, ésta se desprende primeramente de las ciencias físicas, por ello es importante mencionar los antecedentes de esta palabra, ya que debido a esto es que ahora ocupa un lugar crucial en Psicología.

1.1 Antecedentes

El vocablo resiliencia viene del latín “*resilio*” que significa volver atrás. Considerando esto, el concepto de resiliencia parte de la física y se refiere a la capacidad de los metales para resistir el impacto de una presión deformadora y recobrar su estado cuando ya no existe dicha presión; un ejemplo de ello son los resortes.

En ingeniería es la capacidad de un material para adquirir su forma inicial después de someterse a una presión que lo deforme (Martínez, 2006).

En el área ambiental la resiliencia es la medida de la habilidad o capacidad que tiene un ecosistema de absorber estrés ambiental sin cambiar sus patrones ecológicos característicos, esto implica la capacidad del sistema para reorganizarse bajo tensiones ambientales y establecer flujos de energía alternativos para permanecer estable sin perturbaciones severas, sólo con algunas modificaciones menores en su estructura (Salazar, 1998; en Domínguez, 2007); de esta forma, la resiliencia ilustra la capacidad de los sistemas naturales de recuperarse al efecto adverso producido por la acción del hombre o de la misma naturaleza.

De acuerdo con Werner (1989, en: Figueroa, 2005) no fue sino hasta la década de los setenta cuando este concepto se incluye en las ciencias sociales, lo cual llevó

a discusiones en el campo de la psicopatología pues con asombro investigadores corroboraron que a pesar de que niños, jóvenes, adultos y familias vivían en condiciones de riesgo (enfermedad, maltrato, condiciones de pobreza, etc.) no presentaban carencias en el plano biológico ni psicológico sino que, por el contrario tenían una “adecuada” calidad de vida.

El concepto de resiliencia, aplicado a la psicología, puede entenderse como la capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y, más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2003; Theis, 2003; Martínez, 2006; y Trujillo, 2006).

Como ya se ha referido anteriormente el concepto de resiliencia ha logrado ser parte de explicaciones sobre como los cuerpos, el ambiente, los materiales y las personas logran resistir los avatares de la vida, la adversidad, la enfermedad, etc.; y es a partir de estas ideas que han surgido diversas definiciones sobre lo qué es resiliencia y por ello que el siguiente apartado se refiera a ellas.

1.2 Definiciones

Antes de hacer alusión a las definiciones de *resiliencia*, se considera prioritario aclarar que la mayoría considera que las personas son resilientes por salir adelante de situaciones adversas, sin embargo, cada definición es distinta y más porque depende de su autor así como del enfoque teórico que este maneje.

Ψ Para Rutter (1978, en: Figueroa, 2005) resiliencia, viene del inglés *resilience* cuyo significado es: resistencia de los cuerpos a los choques: recuperar ajustar (resistencia, elasticidad) cuya etimología latina es *resalire* (subir saltando).

- Ψ La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida *sana*, viviendo en un medio *insano*. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos de la persona y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que las personas nacen, ni que la adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo (Rutter, 1992; en: Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997) entre éstas y su medio.

- Ψ De acuerdo con Osborn (1993; en: Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997) es un concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños.

- Ψ Milgran y Palti (1993; en: Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997) definen a los niños resilientes como aquellos que se enfrentan bien (*cope well*) a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida.

- Ψ Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. (ICCB, 1994; en: Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

- Ψ La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (Suárez, 1995; en: Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

- Ψ Grotberg, (1995; en: Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997) considera que es una capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades

de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez.

- Ψ Resiliencia es el proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas y las fuentes significativas de estrés, como los problemas familiares y de relaciones, los problemas serios de salud, los estresores en el puesto de trabajo o la economía doméstica (APA, 2003; en: García, 2005).
- Ψ García (2005) la concibe como la capacidad de una persona o un grupo para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.
- Ψ Para Figueroa (2005) la resiliencia es un término extraído de la física que se ha incorporado a las ciencias que estudian la conducta y la psicología humana, y que se define como la capacidad de superar la adversidad y salir fortalecido de ella. No se trata de la capacidad de sufrir, sino de resistir, de resurgir, de renacer. Resiliencia no significa invulnerabilidad ni impermeabilidad al estrés, se relaciona mejor con el poder de rebotar y recuperarse. Esta capacidad que tiene el ser humano, hace que sea capaz no sólo de hacer frente a las adversidades de la vida sino inclusive superarlas y transformarlas.
- Ψ Resiliencia es esa capacidad de sobreponerse a los traumas psicológicos y a las heridas emocionales más graves, como el duelo, la violación, la tortura, la deportación o la guerra, como las violencias psíquicas y las morales; el ser humano es capaz de tejer su resiliencia desde los primeros días de su vida, ésta le ayudará a superar los shocks inhumanos (Cyrulnik, en: Martínez, 2006).

De acuerdo con Martínez (2006) la resiliencia tiene dos elementos básicos:

1. La resistencia frente a la destrucción o la capacidad de proteger la propia integridad a pesar de la presión, es decir, la superación de la crisis, el dolor, la muerte, la pobreza, como situaciones límites ante las que se resiste el ser humano.

2. Y la capacidad de construir o reconstruir su propia vida a pesar de las circunstancias difíciles.

Ψ La resiliencia es la plasticidad para darle sentido a las experiencias (aún las más traumáticas) y salir fortalecido y enriquecido de ellas. Envejecer, o algunos de sus avatares, resulta para muchos catastrófico (Zarebski, 2007).

Ψ Para Jiménez (2008b) la resiliencia se refiere a un proceso dinámico que comprende adaptación positiva en condiciones adversas; esta definición reconoce que, ante dificultades desfavorables, las personas no siempre desarrollan cuadros patológicos o sufren desadaptación, por el contrario es notoria y sorprendente su capacidad de recuperación.

Por tanto la resiliencia es la capacidad que tienen las personas (niños, jóvenes, adultos, adultos mayores) para salir adelante en la vida a pesar de haber sufrido situaciones extremas y adversas, éstas pueden ser muertes, maltratos, violación, desastres naturales, guerras, etc.; por ello que la edad no importe para definir a un ser resiliente.

También cabe señalar, respecto a la definición de *resiliencia* que en algunos idiomas hasta 1993 no se tenía una palabra equivalente dentro de las ciencias del comportamiento (Klotliarenco, 1992; en: Domínguez, 2007). En español, no existía una palabra para "*resilience*" en la literatura psicológica; sin embargo, era usada la

expresión “defensa ante la adversidad” (Grotberg, 1993; en: Domínguez, 2007). Hoy en día, el término se conoce de manera generalizada como “resiliencia” o “resistencia”. Pero, este último tiene algunos cuestionamientos en su utilización indiscriminada, ya que puede dar la idea de invulnerabilidad. Es importante destacar el hecho que hoy el concepto de resiliencia ha tomado un auge considerable; en América Latina hay varios institutos dedicados a su estudio y promoción; en Alemania y Holanda ya existen universidades sobre la materia; en Estados Unidos la palabra es de uso cotidiano hasta tal punto que las dos torres del World Trade Center acaban de recibir el sobrenombre de “the twin resilient towers” dado por quienes quisieran reconstruirlas (Cyrulnik, 2001; en: Domínguez, 2007).

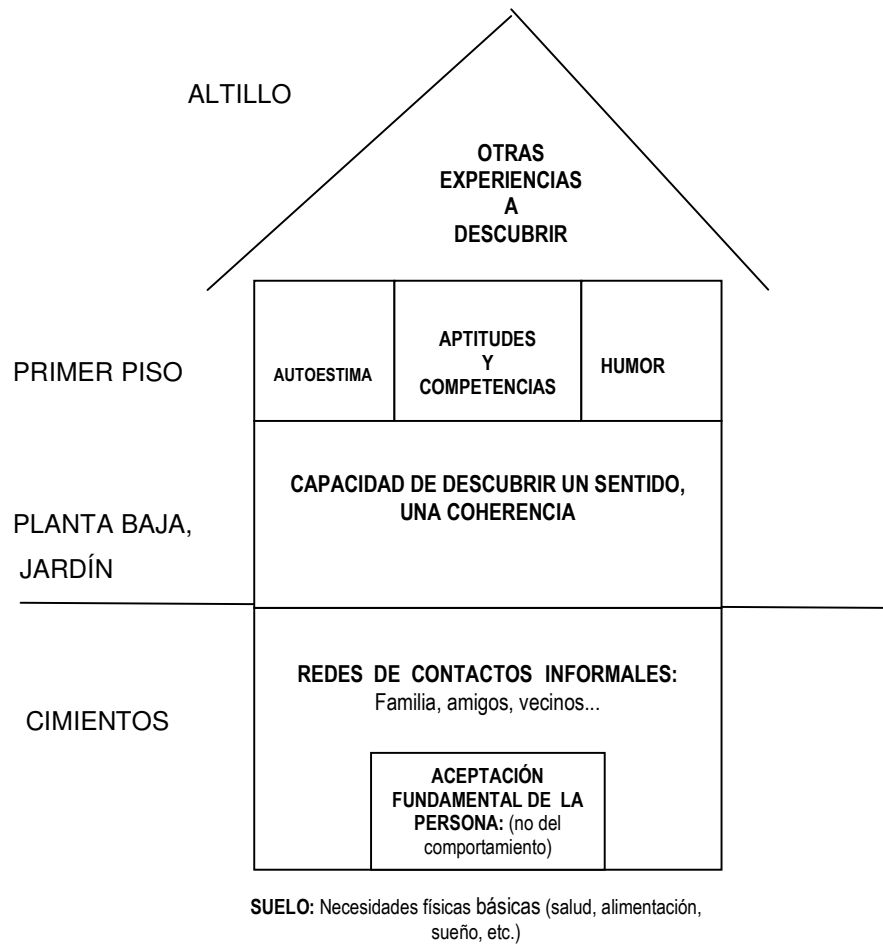
Con lo antes expuesto se corrobora la trascendencia que hasta hoy a tomado la resiliencia, pues de ser un sencillo concepto y término, actualmente es un tema de gran interés así como de investigación en Psicología; asimismo cabe destacar que existen algunos modelos que la explican, para esta investigación se considera uno de ellos, el de “La casita”: la construcción de la resiliencia.

1.3 Modelo

“La casita”: la construcción de la resiliencia

Este modelo surgió a partir de la necesidad de poder expresar y sobre todo de que se comprendiera mejor la resiliencia, cada pieza de “La casita” representa un dominio de intervención potencial para los que desean contribuir a construir, mantener o restablecer la resiliencia.

Por ello que a continuación este la figura que representa dicho modelo, ya que de esa manera quedará más claro a lo que se hace referencia en el párrafo anterior respecto a cada pieza de “La casita”, es decir, a cada cuarto que la conforma.



De acuerdo con Vanistendael y Lecomte (2002) en el modelo de “La casita”, existen varios cuartos, estos son diferentes y cada uno representa una forma de intervenir con las personas, por tanto la importancia de mencionar las características más representativas de cada uno de ellos; en primer lugar se encuentra el *suelo* sobre el que está construida: se trata de necesidades materiales elementales como la alimentación y los cuidados básicos para la salud, quienes trabajan en condiciones extremas saben la importancia de estos factores; pero se sabe que un ser humano necesita mucho más que un techo y pan para vivir. Es aquí cuando comienza la construcción de la casita de la resiliencia.

En el *cimiento* se encuentra la red de relaciones más o menos informales: la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de escuela o los colegas de trabajo. En el corazón de esas redes se sitúa la aceptación profunda de la

persona, que no hay que confundir evidentemente con la aceptación de todo comportamiento. El sentimiento de ser profundamente aceptado se sitúa en los cimientos de la casita, porque su importancia es primordial para que una persona se vuelva resiliente.

En la *planta baja* se encuentra una capacidad fundamental: encontrar un sentido a la vida. Descubrir un sentido a la vida puede realizarse gracias a una cierta filosofía que consiste en apreciar plenamente la existencia, hay quienes percibirán ese sentido a través de una experiencia religiosa. Este nivel es igualmente el de los proyectos concretos. También se encuentra el *jardín*, el contacto con la naturaleza, del simple paseo a la actividad en una granja, que puede ofrecer posibilidades pedagógicas importantes.

En el *primer piso* hay tres habitaciones: la autoestima, las competencias y aptitudes, el humor; entre otras estrategias de adaptación. La autoestima es muy importante para poder desempeñar un trabajo adecuado y satisfactorio al apoyar a personas que han estado en algún desastre natural, que sufren de explotación o abuso sexual. Las competencias son tal vez el dominio en donde las intervenciones son más fáciles porque es más simple enseñar competencias que dominios, a pesar de ellos no se debe aislar las competencias de los demás cuartos de la casita, pues podría crear desequilibrios. La tercera habitación contiene las estrategias de adaptación que permiten no solamente proteger al individuo de sufrimientos demasiado pesados de sobrellevar, sino también liberar energías proporcionando otra perspectiva de la realidad. La más importante de entre ellas es ciertamente el humor que, al igual que el juego, es a menudo olvidado, pese a que constituye una fuerza considerable de resiliencia en muchas situaciones.

El *attillo* representa la apertura hacia otras experiencias, a menudo más localizadas, que pueden contribuir a la resiliencia. Entre ellas se pueden encontrar, diversos proyectos de trabajo, cambio de casa, actividades diferentes a las que

estaban acostumbradas las personas, por ello que este último cuarto se deje más a decisiones personales y profesionales.

Por ende “La casita” de la resiliencia no es una estructura fija. Como una verdadera casa, ella debe ante todo ser construida, luego tiene una historia, y por fin necesita cuidados y reparaciones. Además hay que rescatar que es sólo un modelo, puede variar y modificarse de acuerdo a las necesidades de la persona, de la pareja, de la familia o del grupo, es decir, tiene plasticidad para poder ser empleada en diversas situaciones.

Por tanto “La casita” es sólo un modelo y no una estructura que deba ser tomada de forma literal ya que todo quedaría reducido ella y se dejaría de lado a la persona, pareja, familia o grupo con quien se pretenda trabajar; ya que únicamente es un medio para lograr la identificación de un ser resiliente pero no es el fin, esto lo debe de tener muy claro el psicólogo (a) para que no se pierda al utilizar éste u otro modelo de resiliencia.

Además al tenerlo claro se favorece una visión más objetiva del trabajo apoyando y dirigiendo a la persona en la búsqueda de los factores protectores que la han ayudado a enfrentar las adversidades de la vida, ya sea un solo individuo o un grupo. Asimismo tener en cuenta la edad, el género, la cultura, la tecnología, etc. pues no serán los mismos factores para todos los individuos.

Cabe aclarar que no se está en contra del modelo sino más bien se pretende exponer que éste es sólo una herramienta de trabajo para el psicólogo (a), es decir, no es una receta sino una referencia para trabajar con las personas y debe de tenerse muy presente para que el modelo no dirija la manera en la que se trabaja con la gente.

CAPÍTULO 2. ANTECEDENTES DE RESILIENCIA EN LA VEJEZ

Como se expuso en el capítulo anterior, la resiliencia es la capacidad de las personas para salir adelante a pesar de situaciones adversas, sin embargo, ya sean niños, jóvenes, adultos, ancianos las investigaciones se han centrado principalmente en niños y adolescentes, por ello el interés de exponer en este capítulo los trabajos de resiliencia en la vejez.

Con la finalidad de conocer las aportaciones que se tienen en relación a la última etapa de la vida, a la cual se le ha considerado poco y de la que hay mucho que conocer así como aprender. De acuerdo con Viguera (2004b), resiliencia en la tercera edad es *la capacidad que va adquiriendo el adulto mayor para poder enfrentar satisfactoriamente los distintos factores de riesgo que encuentra en su camino y a la vez ser fortalecido como resultado de esa situación.*

Con base en la definición anterior es importante especificar a qué se refieren algunos conceptos de la misma:

- ψ Capacidad hace referencia a los mecanismos con los que cuenta el adulto mayor así como la actitud que lo lleva a tomar fuerza, entereza, confianza y convicción.
- ψ Satisfactoriamente es lograr vencer los factores de riesgo y quedar tranquilo, cómodo o por lo menos conforme con lo logrado.
- ψ Factores de riesgo son situaciones difíciles, a veces traumáticas, nuevas, estresantes, azarosas, inciertas, peligrosas, etc., que interactúan estrechamente con su historia, sus características, su capacidad.

Con los conceptos explicados anteriormente queda más claro lo que implica y a lo que se refiere resiliencia en la tercera edad, además de que engloba elementos

personales (capacidades) así como sociales (factores de riesgo) que están presentes en los seres humanos.

Cabe aclarar que no sólo es importante conocer la definición de resiliencia en la tercera edad sino también las aportaciones que se han hecho de este tema en el caso concreto de los adultos mayores, en este apartado se consideran investigaciones y trabajos teóricos o empíricos.

2.1 Investigaciones de resiliencia en personas ancianas

Viguera (2004a) en su indagación sobre resiliencia y adultos mayores (introducción a su estudio), menciona que ese término en la física hace alusión a la capacidad de ciertos materiales de recuperar su estado natural después de pasar por distintos procesos. Los longevos no son metales ni objetos pero tienen un potencial y mecanismos adquiridos que los llevaron a lo largo de su vida a poder enfrentar las situaciones difíciles, y sobrevivirlas con cierto vigor.

También plantea que cuanto mejor esté posicionado el adulto mayor frente a su envejecer y a sus posibilidades de desarrollo y actividad, mejor y más contundente será su capacidad para afrontar situaciones que pueden ser de mayor o menor riesgo, por tanto la resiliencia tiene que ver y mucho con los afectos que tenga, con agentes protectores, con su comunicación con los demás, con su buen humor así como con su postura frente a la vida.

Lo anterior llevo a Viguera (2004b) a realizar otro trabajo en donde concibe a la resiliencia como multifactorial, es decir, influyen aspectos como la historia familiar y social, encuentros con distintos contextos en donde les tocó vivir, riesgos que tuvieron que enfrentar, factores protectores con los que contaron, cambios físicos, biológicos, sociales y psicológicos a los que tuvieron que adaptarse.

Para Viguera (2004b) es importante trabajar con grupos de adultos mayores el tema de resiliencia, ya que de esa manera ellos podrán lograr los siguientes beneficios:

- ψ La introspección a través de la cual se preguntan, se cuestionan, se aclaran muchas cosas, es decir, reflexionan.
- ψ Hacer proyectos para el día o para la semana pero proyectos que incluyen motivación, preparación, aptitud de salir y encontrarse con tareas y gente con la cual compartir.
- ψ Integrar espacios en donde la escucha afectiva y cordial así como la solidaridad del grupo entran a tornarse en nuevos agentes protectores.
- ψ Fortalecer la relación con los otros, reforzar su propia identidad, la autoestima devaluada por las pérdidas y los cambios propios de la edad.
- ψ Integrar a través del recuerdo el pasado a su presente, vigorizando también así su identidad, estimulando una mejor autoestima y cerrando ciclos.
- ψ Se comunican con otros, vuelven a tener un grupo de referencia que muchas veces se prolonga más allá de la terminación de las clases.
- ψ Aprenden a escuchar y se animan a ser escuchados.
- ψ Muchos comienzan a escribir, a leer, a aprender asignaturas nuevas que estaban como relegadas en el tiempo.
- ψ La importancia del humor y de la risa es incorporado con verdadero éxito. Muchas veces se asombran de haberse escuchado reír solos por algo que les pasó, o desdramatizando cosas o hechos que antes los hubieran sentido con agobio.

Entonces, la resiliencia debería trabajarse en el entorno del autocuidado, la preservación de la autonomía y los factores de la psicoimmunología que actúan sobre el organismo, el resultado es un mejor posicionamiento en el envejecimiento y una actitud activa frente a la vida, es decir, habría adultos mayores con un papel más dinámico en la sociedad además de que su salud se vería menos desfavorable.

Jaramillo, Ospina, Cabarcas y Humphreys (2005) efectuaron un estudio para conocer la relación de la resiliencia y espiritualidad en mujeres maltratadas, encontrando que sí hay una correlación entre ambas ya que mujeres con más altos niveles de resiliencia también la tenían de espiritualidad y esto las ayudaba a no estar tan afligidas.

A las autoras les llamo la atención que el hecho de que sean mujeres que no trabajan, tienen bajo nivel de escolaridad y bajos ingresos aparecen como las más vulnerables al presentar altos niveles de violencia, distrés y baja resiliencia contrario a aquellas con características opuestas. Pero consideran que bajo adecuada orientación las mujeres maltratadas pueden convertirse en personas resilientes.

En otra investigación también realizada por Viguera (2006) concibe al humor como un pilar muy importante de resiliencia y destaca que tiene que ver con la risa pero también con una actitud positiva frente a la vida, los hechos que ocurren y las personas que lo rodean. Además la risa tiene efectos sumamente positivos en la persona (fisiológicos como anímicos); entre los beneficios fisiológicos se encuentran:

- ψ Aumenta la tolerancia al dolor.
- ψ Refuerza el sistema inmunitario aumentando las endorfinas y los linfocitos. Produce una especie de masaje en el vientre y en el diafragma, aumenta en mucho la respiración y por ende la entrada de oxígeno.
- ψ Ayuda a relajarse y a descontracturar los músculos en especial los de la cara y los cervicales.
- ψ Actúa como descarga y como expresión.
- ψ Predispone mejor la realización de cualquier tarea que se inicie.

Además encontró la importancia del afecto en los grupos de adultos mayores ya que debido a la época en las que vivieron su moral y creencias le daban más valor al esfuerzo y al trabajo que al amor y el placer, por ello que les cueste trabajo dar,

expresar y recibir señales de afecto (que van de un te quiero a manifestaciones de agrado); además reporta que el efecto grupo es igual de crucial puesto que hay iguales, se escuchan, se respetan, hay un apoyo y comparten los avatares del envejecimiento.

Lo anterior expone la carga cultural con la que viven las personas así como el efecto que tiene con quienes los rodean, por ello que este aspecto no se pueda dejar de lado porque debido a esto es como los ancianos se sienten, se comportan y comienzan a hacer que los otros los vean.

Por tanto al trabajar con adultos mayores es crucial informar, lograr una buena participación, hacer uso indispensable del humor y la risa pues con todos estos elementos el grupo se mostrará cohesionado, integrado y generando confianza para que las y los participantes hablen de sus sentimientos más dolorosos (Viguera, 2006).

En otro estudio se encontró el papel tan crucial que juega la recreación en la resiliencia, ya que dicho concepto no habla de volver al estado anterior sino de encontrar respuestas nuevas y creativas; crear y recrearse, por tanto tener una posición resiliente implica (Fajn, 2006):

Que las personas toman esta sabiduría para envejecer están en condiciones de renovar el sentido de su vida, aceptando las transformaciones a las que el paso del tiempo las somete, desplegando redes internas y externas de sostén y diversificando los caminos; múltiples caminos a través de redes de vínculos, con flexibilidad y plasticidad, un cuerpo flexible en un ser humano flexible.

Fajn (2006) al analizar todas las actividades hechas a lo largo de los años, identificó que ciertos temas (embarazos, partos y nacimientos) y escenas (muertes, velorios, entierros, casamientos, fiestas, noviazgos) eran expresadas de

diferente forma, es decir, hablaban en un tono de voz que denotaba tranquilidad, se reían, bromeaban, por lo que ellas y ellos juegan con lo que ya no pueden ser, hacer o tener, con las pérdidas pero también con los anhelos, deseos o fantasías.

Así que un sano envejecer implica un “trabajo de compensar pérdidas con ganancias, lo cual supone que la aceptación de faltas y ausencias promueve la recarga de nuevos objetos o nueva recarga de los viejos. Renovación incesante del flujo vital que, aunque anticipada la propia ausencia, acompaña la renovación incesante del flujo vital de la especie” (Fajn, 2006).

Entonces, la recreación implica hacer uso de espacios (parques, cine, calles, playas, etc.), del humor, los chistes, el juego (en parejas, tercias, grupo, etc.), la música (cantada o escuchada); puesto que a partir de esto se logra la construcción de redes sociales, favorecer la salud y tener una mejor calidad de vida (Fajn, 2006; Cáceres, Cáceres, Barreto y Borini, 2007; y Martínez, 2007).

Moncarz (2007) en su trabajo sobre la viudez de las mujeres ¿una crisis vital? Reporta que la crisis en la vida es tanto un peligro como una oportunidad, la primera por que es necesario procesar por lo que se está pasando y la segunda dado que hay una necesidad de realizar cambios, además se da una búsqueda de la identidad pues se tiene que construir y reconstruir a partir de la crisis.

Por lo que la viudez suele ser calificada como una situación difícil y estresante, la cual implica reconstruir la propia vida, sino se hace está entonces habrá un riesgo tanto en la salud física como psíquica, en otros casos habrá quienes tengan que poner en juego recursos insospechados de resiliencia y creatividad que facilitará nuevos lugares y redes de contacto.

Otro elemento importante es que a la mayoría de las mujeres no les gusta que les digan “es viuda” o “quedo viuda“, puesto que con este término hay una pérdida de la estructura - la matrimonial –, en tal caso la denominación es un también un

obstáculo para el lento desarrollo del duelo, pasa de un estado a otro y esto no es grato para las personas que han perdido a su cónyuge.

Por lo cual Moncarz (2007) consideró necesario utilizar un grupo de reflexión de mujeres que habían enviudado, pues esto favorece un mejor desarrollo de procesos difíciles, encontrando dos principales funciones del grupo:

- 1) La cohesión, la reflexión que suele darse opera y promueve la resignificación de sucesos, ideales, deseos y con ella un espacio para la reidentificación con otras representaciones de mujer (hacer que ser, autonomía en lugar de dependencia). Además así se logrará emplear los factores resilientes con los que cuentan los seres humanos para enfrentar los eventos difíciles de la vida, y un factor que contribuye a favorecer la resiliencia en las mujeres es el empoderamiento, éste se logra mediante el grupo de mujeres.
- 2) El lugar del grupo como facilitador del empoderamiento, se refiere al proceso de adquisición de poder por el cual las mujeres adquieren el control sobre sus propias vidas y la capacidad para tomar sus decisiones y ser activas respecto del medio social al que pertenecen. Un recurso facilitador de posiciones de empoderamiento lo constituye el ejercicio del juicio crítico, es un tipo de juicio que posibilita cuestionar valores, ideales deseos y creencias, desde una posición de sujeto criticante.

Por tanto el grupo posibilita y facilita el tránsito por esta crisis vital, así como el laborioso trabajo de hallar nuevos significados a la propia vida y descubrir así como encontrar el placer en la tarea conjunta realizada en un grupo de mujeres.

Con lo anterior se corrobora lo encontrado por Viguera (2006) en relación al efecto que tiene estar en grupos de iguales, puesto que es más fructífero y provechoso realizar un trabajo con varias personas que están pasando por el mismo tipo de

crisis vitales, que hacerlo de manera individual, además de que desarrollan diversas estrategias (factores resilientes) para enfrentar el suceso.

Otro estudio hecho por Jiménez y Arguedas (2004) fue identificar cuáles son los rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 a 75 años, ellas consideran que mientras mejor este informado el adulto mayor en relación a su propio envejecimiento las personas longevas podrán establecer su sentido de vida en esta etapa, llevándolas a tener metas claras, mantener la motivación a pesar del estrés por encontrarse en la etapa final, son responsables, se facilita la autoestima así como el nivel de realización; pero no sólo deben de considerarse las cosas nobles y placenteras sino también las que producen dolor pues así descubren la empatía, la alegría, el altruismo, la autonomía y la serenidad .

Encontraron que los principales *intereses* de las participantes son el trabajo, actividades en pro de la comunidad, actividades recreativas, de lectura y gusto por la navidad; para los participantes son el baile, el deporte, la artesanía, escuchar a otras personas y la música.

Entre las principales *metas* planteadas por las ancianas (que tienen que ver más con un pasado) está capacitar a otras personas, la crianza de los hijos, transmitir la fe, la obtención de una casa y lograr un hogar estable; los ancianos mencionaron el aprendizaje de un oficio, la adquisición de una casa y estudiar.

Las senescentes identificaron la *motivación para el logro* como el estar activas pues así les ha permitido estudiar, adquirir bienes materiales, tener buenas relaciones con los que las rodean y practicar algún deporte; por su parte los senescentes respondieron que las búsqueda de un ascenso laboral, el estudio para obtener un mejor empleo o bien para aprender un oficio, involucrase en actividades políticas y proponerse actividades a realizar.

Entre las *aspiraciones educativas* que plantearon las longevas son capacitarse sobre temas espirituales para su beneficio personal y para aportar a otros, la lectura, cursos para aprender a hacer diversidad de actividades como repostería, mecanografía, costura, entre otros; los longevos mencionaron estudiar para tener oportunidades en otras zonas geográficas, aprender por medio de la lectura, de la observación, deseos de capacitación en la edad adulta, aprendizaje de otras generaciones por medio de la escucha o bien preguntando.

Las participantes identifican el *optimismo* con la iniciativa constante en medio de cualquier situación de vida, así como lograr el equilibrio y buscar apoyo en otros: los participantes lo consideran como un aprendizaje en medio de situaciones difíciles y el comportarse de acuerdo con sus principios y buscar alternativas de resolución.

Las mujeres definieron la *persistencia* como el aprendizaje que obtienen de las experiencias difíciles y el deseo de hacer bien las tareas que se proponen; los varones por su parte perciben las experiencias difíciles como fuentes de aprendizaje y presentan deseos de hacer bien sus proyectos.

Las ancianas ven *la fe y espiritualidad* como guía para respetar a los otros así como un apoyo; los ancianos consideran que es una guía, un medio que les han permitido tener valores que les han facilitado una relación adecuada con quienes interactúan.

El *sentido de propósito* para las adultas mayores tiene que ver con un servicio y transmitir valores a otras generaciones; para los adultos mayores es representado por el apoyo dado a la familia, el enseñar a otros y el esforzarse en las labores que han tenido que realizar.

Por tanto Jiménez y Arguedas (2004) concluyen que las y los participantes del estudio han presentado durante sus vidas los diferentes rasgos de sentido de vida

del enfoque de resiliencia, lo que les ha ayudado a tener una calidad de vida exitosa, adecuadas relaciones interpersonales, diversos logros y herramientas para enfrentar situaciones difíciles.

Con las investigaciones antes mencionadas se muestra el papel que juega la resiliencia en la vida de los senescentes y al mismo tiempo expone la necesidad de hacer más indagaciones del tema puesto que en años siguientes la población de adultos mayores será más grande y los profesionales no se encuentran preparados para ello; además de que es importante rescatar la experiencia de vida de cada una y cada uno de los ancianos que viven a nuestro alrededor.

Por ende que en la siguiente tabla se muestren los temas que más fueron mencionados en 8 de las 9 investigaciones así como sus contribuciones en la resiliencia del adulto mayor:

Relación de las investigaciones de resiliencia con adultos mayores

Tema \ Aporte	Efecto grupo	Humor y risa	Recreación	Redes sociales
Frecuencia	4 de 8	3 de 8	3 de 8	7 de 8
Beneficios	*Favorece la escucha, la confianza * Construcción de nuevas redes sociales *Acompañamiento entre iguales (edad y vivencias de similares)	* Mejor tolerancia al dolor * Medio de descarga * Medio para expresar el dolor	* Manejo de otros espacios * Construcción de nuevas redes sociales * Mejoras en la salud	* Apoyo en el otro * Nuevos afectos * Comunicación * Nuevos proyectos

Tabla 1. Muestra las contribuciones de las investigaciones de resiliencia en personas ancianas.

Así es que los beneficios anteriores favorecen la salud del adulto mayor, que logren emplear nuevamente sus herramientas de comunicación, uso de recursos que no creían tener (humor y risa), etc., es decir, como una cadena, de un elemento se da otro y así sucesivamente hasta que se dan cuenta de todo lo que aún son capaces de lograr.

Los trabajos sólo mostraron el papel tan importante que juega el humor, las actividades recreativas, los grupos de reflexión, es decir, son elementos que determinan en gran manera un buen nivel de resiliencia tanto en hombres como mujeres ya que esto les permite expresar de diferentes maneras las pérdidas, la jubilación, la muerte, las enfermedades y otros muchos acontecimientos vitales que determinan a mediano o largo plazo el rumbo de su vida.

Asimismo se recomienda seguir explorando este tema pues aún es poco el trabajo que se tiene de resiliencia en la vida adulta, darle más énfasis al tiempo libre, el papel que juega el humor así como el tener un proyecto de vida. Pues el que las y los senescentes lleguen a esta etapa no quiere decir que deban de convertirse en personas inactivas sino por el contrario favorecer su papel activo tanto individual, familiar y social.

CAPÍTULO 3. EVENTOS VITALES EN LA TERCERA EDAD

Para hablar de un adulto mayor resiliente, se considera necesario primero abordar que es lo que impulsa para que un senescente lo sea y pensamos en todos los traumas o avatares de la vida a los que se enfrentaron, se enfrentan y probablemente se enfrentarán con los avances de la tecnología, los cambios sociales y culturales, etc.; por ello que entonces se pueda denominar a estas circunstancias como: “acontecimientos vitales” o “eventos significativos”.

Pero saber lo que dichos eventos o acontecimientos implican, también involucra conocer a que se refiere dicho término y para ello hay que conocer sobre las definiciones de éste.

3.1 Definiciones

Se entiende por suceso vital a los hechos o sucesos que son relevantes en la vida de las personas y que éstas reconocen como importantes para su cambio evolutivo. Así la muerte de familiares, las buenas o malas experiencias académicas, los cambios de residencia, etc., son datos importantes para las personas y la forma en que afrontan determinadas situaciones (Salvador, en red).

Para Medrano, Cortés y Aierbe (2004) se trata de momentos de prueba en los que la persona tiene que adaptarse a nuevas situaciones, cambios de rol, y la responsabilidad de asumir, que suponen conflictos importantes entre etapas de mayor estabilidad.

Quintanar (2007) menciona que el término “acontecimientos vitales” se refiere a un conjunto de sucesos que marcan significativamente el curso de la vida de una persona y la orientan a tomar decisiones, a integrar sus representaciones sociales, o asumir formas de comportamiento con las cuales construye su vejez.

De acuerdo con Hurwics, Chorn, Boyd-Davis (1992; en: Quintanar, 2007) los eventos significativos no necesariamente se asocian a situaciones de crisis, en la literatura se les reporta más vinculados al ciclo vital. En el caso de que los eventos importantes se relacionen con la depresión eso dependerá de la intensidad del evento, del momento en que sucede y del estatus socioeconómico (Hammen, Mayol, deMAYO y Marks, 1986; en: Quintanar, 2007).

Para que lo anterior sea más claro se considera el siguiente punto como clave para evidenciar a que hace alusión más específicamente los acontecimientos vitales en la tercera edad.

3.2 Investigaciones de eventos vitales en personas longevas

En un trabajo realizado por Reese y Smyer (1983; en: Salvador, en red) señalan como categorías de los sucesos vitales las siguientes:

- Ψ El contexto o espacio vital en el que se producen (comunidad, familia, etc.).
- Ψ El dominio o área de funcionamiento afectada, los dominios se refieren a los de naturaleza biológica o madurativo personal, los de naturaleza psicológica, y los de entorno físico-ambiental social o histórico cultural.
- Ψ Las fuentes o causas de los sucesos, donde se puede identificar como tales la herencia, el ambiente físico, el ambiente socio-cultural y el sí mismo.
- Ψ Los tipos de sucesos vitales, incluyéndose los biológicos (enfermedades, embarazo, etc.); personales psicológicos, considerados como acontecimientos auto-determinantes (elección de carrera, selección de un compañero, etc.); ambiental-físico, referidos a objetos físicos (pérdida, desastres naturales, etc.); socioculturales, que incluyen sucesos interpersonales como casarse, ser padre, jubilarse, ser abuelo, etc.

Baltes (1983; en: Triadó, 2001) y Baltes (1985; en: Salvador, en red) en una línea similar a la anterior describe tres tipos de eventos vitales:

1. Los normativos de edad, que se refieren a determinantes biológicos y ambientales que muestran una alta correlación con la edad cronológica, son aquellas que normalmente se consideran en la psicología tradicional.
2. Los normativo históricos, que consisten en acontecimientos, e incluso normas completamente generales experimentados por una cultura dada en conexión con el cambio biosocial.
3. Los no normativos, que se refieren a determinantes ambientales y biológicos que, aunque significativos en su efecto sobre historias vitales individuales, no son generales; no le ocurren a todo el mundo ni tienen lugar necesariamente en secuencias de patrones fácilmente discernibles o invariables, por ejemplo, las actividades profesionales, la vida familiar o la salud.

En la investigación realizada por Salvador (en red) encontró que los sucesos vitales van influenciando a las personas a largo de su ciclo vital de forma diferencial según la edad de referencia; por ejemplo, las personas mayores le dan más relevancia a sucesos normativo-históricos, es decir, aquellos de naturaleza general como las guerras, la transición demográfica, etc.; asimismo el recuerdo de las personas fallecidas también tiene mayor relevancia para los ancianos y lo mismo sucede en el caso de los nacimientos así como de los sucesos laborales.

En el caso de cambio de residencia afecta más a los adolescentes y a personas de mediana edad, los estudios se perciben como determinantes en épocas de juventud (19-25 años) así como los sucesos madurativos sociales. Los sucesos afectivos tienen importancia para los tres grupos de edad (19-25, 30-50 y en edad avanzada).

En otra indagación Cortés (2000) encontró que los temas que más preocupan e interesan a los senescentes tienen que ver primeramente con la familia, seguido de la conformidad de la vida, la preocupación social y por último la religión; comprobando así como las influencias normativas referidas al contexto socio-histórico repercuten, es decir, se trata de acontecimientos vitales normativos históricos que influyen en la vida de los entrevistados y entrevistadas.

Casado (2002) en su estudio halló que el matrimonio con el paso del tiempo así como de lo que este implica (desacuerdos, desavenencias o dificultades matrimoniales) en lugar de ser un factor protector resulta en acontecimientos vitales o estresantes, ser viudo (a), factores como la posible soledad, aislamiento, falta de perspectiva de futuro, sin olvidar las patologías somáticas son elementos que influyen en el suicidio de mayores de 65 años en Badajoz.

Lo anterior corrobora que los acontecimientos vitales son un conjunto de sucesos que marcan significativamente el curso de la vida de una persona y que la orientan a tomar decisiones, las cuales como lo expone Casado (2002) no siempre llevan a cambiar la vida sino en este caso a terminar con ella.

Por ello la importancia de ahondar más en el tema de los acontecimientos vitales en la tercera edad, ya que no en todos los casos las personas terminan con su vida pero si llegan a sufrir de ciertas depresiones, ansiedades, etc., asociados a su propio proceso de envejecimiento.

En el apartado anterior se hizo una breve reseña de investigaciones sobre acontecimientos vitales, por lo que en el siguiente punto se considera preciso exponer los tipos de acontecimientos a los que se enfrentan los senescentes.

3.3 Tipos de acontecimientos vitales en la tercera edad

El estudio de los eventos significativos ha sido uno de los temas que más atención ha tomado en los últimos años pero se ha centrado en el efecto de dichos eventos en el estrés y sucesos psicológicos penosos o en sentimientos de zozobra sin abordar el impacto que tienen en la concepción del envejecimiento (Quintanar, 2007).

De acuerdo con Quintanar (2007) algunos eventos que se reportan en la literatura como los que más se asocian a problemas de depresión son los que se presentan en el ciclo vital e incluyen el matrimonio, nacimiento, divorcio, retiro, viudez y enfermedad. Los eventos asociados a la madurez abarcan algunos aspectos como:

- Ψ La forma como se asume la relación temporal de la persona (presente, pasado y futuro).
- Ψ La relación entre lo aprendido y lo nuevo.
- Ψ La relación entre la estabilidad y el cambio.
- Ψ El reconocimiento de la interacción entre los cambios biológicos, psicológicos y sociales.

Por tanto los acontecimientos vitales toman sentido por la forma en que suceden y el momento en que se dan, pero muchos de ellos son considerados vitales a partir de la presión del grupo social; muchos eventos significativos o acontecimientos vitales tales como la muerte de la pareja o los hijos, la migración masiva de grupos generacionales o la pérdida de bienes y propiedades, llevan a las persona a vivir en una soledad no deseada ni esperada. Lo drástico de la aparición de estos eventos es que altera de tal forma el estilo de vida que también influye deteriorando la calidad de ésta (Quintanar, 2007).

En un seguimiento de Cohen y cols (2006; en: Jadresic, 2009) encontraron que el riesgo de Depresión Mayor (DM) era más alto en las mujeres que reportaron síntomas vasomotores y en las que habían sido expuestas a acontecimientos vitales negativos recientes, es decir, que desde una perspectiva psicosocial, las mujeres a partir de la edad media en adelante, tienen más probabilidades de enfrentar eventos significativos negativos, ya sea que involucre la pérdida de una relación (separación, divorcio, pérdida de uno de los progenitores, abandono del hogar de un hijo) o una transición de rol (volver a trabajar después que un hijo se ha ido, jubilarse, etc.).

Sin embargo, Dennerstein y cols (2002; en: Jadresic, 2009) hallaron, en mujeres en transición menopáusica, que el bienestar estaba afectado significativamente por los cambios en el estado civil, los acontecimientos vitales, la satisfacción en el trabajo y las vicisitudes de la vida cotidiana. En contraste Schmidt y cols (2004; en: Jadresic, 2009) descubrieron que si bien la depresión perimenopáusica se asociaba a un número significativamente mayor de “acontecimientos vitales adversos”, no lo hacía con acontecimientos de pérdida tales como la muerte, divorcio o el “síndrome del nido vacío”.

Lo anterior sólo muestra que no todas las mujeres van y tienen por qué reaccionar de la misma forma, ante los mismos tipos de eventos significativos adversos o favorables, pues así se corrobora que cada persona es diferente y enfrentará las situaciones como mejor lo considere, por ejemplo, para una mujer dejar de trabajar es adverso, lo que para otra es sólo cerrar un ciclo y empezar otro.

Por tanto la jubilación cambia la vida de las personas tanto a nivel personal como social, así que las actitudes ante ésta son muy variadas. Achley (1989; en: Triadó, 2001) considera que entre más cualificado es el trabajo y más identificadas estén las personas con su actividad laboral, más difícil será aceptar la situación laboral; caso contrario a quienes sólo esperan jubilarse, pues habrá quienes gocen de buena salud, disfruten del tiempo libre, tengan una pensión o la forma de

solventarse económicamente que el hecho de jubilarse se asocia a un nuevo estatus, además de que quienes vivan mejor su jubilación lograrán organizar su tiempo libre en actividades recreativas y/o sociales.

Otro elemento que se relaciona también con la jubilación es ser viudo, ya que aún a expensas de esa nueva condición, es decir, haber sufrido el acontecimiento vital más estresante que se puede vivir (Holmes y Rahe, 1967; González de Rivera y Morera, 1983; & Valdés y de Flores 1990; en: Meléndez, 1999), puede seguirse planteándose como un período de desarrollo social y personal, de crecimiento y mejora y no como una línea en continuo declive en la que la soledad es uno de los centros vitales de su vida.

Por tanto la manera en la que los eventos significativos o acontecimientos vitales influyan en la vida de las y los longevos, dependerá en gran medida del valor que tenga lo perdido (pareja, hijos, relaciones sociales, trabajo, salud, etc.) o lo ganado (nuevas relaciones sociales, logros personales, tiempo para sí mismas o mismos, etc.), es decir, que estos sucesos van a marcar significativamente el curso de la vida de una persona, orientándola a tomar decisiones, a integrar sus representaciones sociales, o asumir formas de comportamiento con las cuales construye su vejez (Quintanar, 2007).

Por ello es importante pensar que perder, no siempre representa eso, ya que con el tiempo esa palabra en realidad puede significar “ganar” pero eso sólo se descubre poco a poco, reflexionado y termina por ser un tesoro muy valioso: un “aprendizaje de vida”.

CAPÍTULO 4. ADULTOS MAYORES RESILIENTES

Como se ha mencionado en los capítulos anteriores la resiliencia es una habilidad, cualidad o en este caso característica de niños, adolescentes, adultos o adultos mayores, la cual no es innata sino que ésta se desarrolla a partir de la vulnerabilidad emocional y los factores de riesgo psíquicos.

Sin embargo, como se sabe la literatura se ha enfocado en mostrar las características de niños y adolescentes, y poco se conoce de aquellas que corresponden a las de los adultos mayores, por ello que la psicogerontología actual a través de la creación de redes sustitutivas en ámbito comunitarios, está demostrando la posibilidad de pasaje de la vulnerabilidad a la resiliencia y con ello exponer las características de un longevo resiliente.

Por lo que se mencionaran primeramente las características individuales y después las sociales que hacen resilientes a los ancianos y ancianas. Pues de acuerdo con Martínez (2006) es importante identificar los factores (individuales y sociales) que promueven a un ser resiliente, ya que con base en estos existe la posibilidad de salir adelante sin necesidad de que la gente se ampare bajo vicios como el paternalismo, la drogadicción y otros tipos de dependencias.

4.1 Características individuales

De acuerdo con Cyrulnik (2003) las características de un ser resiliente son:

- Ψ El encuentro con una persona significativa.
- Ψ Organizar la propia historia y comprender.
- Ψ Participar en la cultura, comprometerse con ella y convertirse en actor.

Una personalidad resiliente tiene unas características especiales que la protegen ante hechos vitales negativos, entre ellas se encuentran (Martínez, 2006; Murrugarra y Lamas, 2006; y Zarebski, 2007):

- Ψ Un gran sentido del compromiso.
- Ψ Estar más abierta (o) a los cambios.
- Ψ Interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como parte de la vida.
- Ψ La autoestima, el optimismo y la confianza en sí mismos.
- Ψ El aprendizaje.
- Ψ El uso del humor ante situaciones de estrés y dolor.
- Ψ El juego.
- Ψ Sostenimiento de competencias bajo presión.
- Ψ Destrezas.
- Ψ Comunicación.
- Ψ Capacidad de relacionarse e iniciativa.

Para Trujillo (2006) los individuos resilientes se destacan por poseer lo siguiente:

- Ψ Un alto nivel de competencia en distintas áreas, ya sea individual y/o emocional.
- Ψ Buenos estilos de afrontamiento.
- Ψ Motivación al logro autosugestionado.
- Ψ Autoestima elevada.
- Ψ Sentimientos de esperanza.
- Ψ Autonomía e independencia.

Las características antes mencionadas hacen referencia a personas e individuos, pero no hacen alusión específicamente adultos mayores, algunas de dichas características se retomaron pero otras no, además de que la siguiente lista se tomo con base en las investigaciones del capítulo 2 (Viguera, 2004b; Viguera, 2004a y Viguera, 2006):

- Ψ Tener un proyecto de vida.
- Ψ Buena autoestima.
- Ψ Escribir y leer.
- Ψ El humor y la risa.
- Ψ Comunicación.
- Ψ Los chistes y el juego.

Para Manciaux (2003) las características con las que cuenta la gente de edad avanzada para ser resilientes son:

- Ψ Una infancia de la que se tienen buenos recuerdos.
- Ψ Cierta Sociabilidad.
- Ψ Una red sólida de apoyo afectivo.
- Ψ Desarrollar la vida espiritual.
- Ψ Un proyecto de vida (interés por los demás y vida relacional, elección de distracciones).
- Ψ Adaptación notable y llena de recursos.
- Ψ La fe religiosa.

También menciona que los caminos de la resiliencia son muchos y variados y que marcan otro ritmo en el cual algo tan “insignificante” fomenta ese nuevo comienzo, como puede ser apoyar como voluntario en acciones sociales, una afición, las actividades culturales o artísticas tienen gran importancia para muchas personas que ya son mayores.

De acuerdo con Jiménez y Arguedas (2004) otras características que poseen los envejecientes son:

- Ψ Tener intereses.
- Ψ Metas concretas.
- Ψ Motivaciones.

- Ψ Aspiraciones educativas.
- Ψ Ser optimistas.
- Ψ Persistentes.
- Ψ Tener fe y espiritualidad hacia un ser superior.
- Ψ Tener un sentido de propósito.

Para Greve y Staudinger (2006; en: Jiménez, 2008a) las características de un adulto resiliente implican un conjunto de recursos y fortalezas que son capaces de potenciarla y proveerla cuando la situación lo requiere, entre dichos recursos se encuentran los siguientes:

- Ψ Identidad positiva (los adultos mayores se ven a sí mismos con una identidad positiva y ricamente construida, cuando se evalúan positivamente).
- Ψ Control personal (el control interno juega un papel funcional en la adaptación exitosa ante las situaciones difíciles).
- Ψ Sentido de autoeficacia (capacidad para organizar y manejar las situaciones futuras).
- Ψ Autoestima (valoración que se tiene de sí mismos, está relacionada con altos niveles de bienestar a pesar de los eventos adversos, además poseer una adecuada autoestima es una precondition positiva para movilizar o simplemente aceptar el apoyo social).
- Ψ Emociones positivas (facilitan las estrategias de afrontamiento adaptativas, la obtención de recursos sociales y favorecen el bienestar).
- Ψ Optimismo (esperar que el futuro depare resultados favorables).
- Ψ Afrontamiento (proceso por el cual los individuos manejan los retos o las amenazas).
- Ψ Otros recursos psicológicos (curiosidad ante el mundo, ser un poco ortodoxos o convencionales y el terreno espiritual, Kinsel, 2005; en: Jiménez, 2008a).

Por tanto es importante poseer algunas de todas las características mencionadas con anterioridad para fomentar buenos factores de protección individuales-personales en las personas adultas mayores (tanto hombres como mujeres). Pero no sólo implican las características individuales sino también las sociales que se consideran a continuación.

4.2 Características sociales

Para Murrugarra y Lamas (2006), Zarebski (2007) y Martínez (2006) el que el adulto mayor tenga un espacio para compartir con otros favorece las siguientes características:

- Ψ Vínculos significativos con otros que otorgan reconocimiento.
- Ψ Espacios de creación junto con otros.
- Ψ En ámbitos sociales se comprende y se desarrollan habilidades cognitivas y destrezas.
- Ψ Contar con grupos de apoyo.
- Ψ Contar con buenos modelos de rol en la vida diaria.
- Ψ La familia.
- Ψ Destrezas comunitarias.
- Ψ Redes de contacto.

En relación al estar o formar parte de un grupo es importante mencionar que con base en esto se logra que las y los integrantes se sientan en confianza y logren reestructurar la manera en la que piensan así como formar redes de apoyo con quienes se sientan seguras (os) para hablar o compartir tiempo así como espacio.

Como se puede ver son menos las características sociales que influyen para que haya un adulto resiliente, sin embargo, retomando algunas investigaciones del capítulo 2, también es importante rescatar las siguientes (Fajn, 2006; Cáceres et al., 2007; y Martínez, 2007):

- Ψ Hacer uso de espacios recreativos.
- Ψ El juego y la música (construcción de redes sociales, favorecer la salud, tener una mejor calidad de vida).

Las actividades recreativas (jugar, salir a pasear, tomar un café, etc.) ayudan a emplear diversas características individuales como la comunicación, el uso del humor, realizar presentes para otros u otras impulsando redes sociales más estables y firmes; además de que esto logra cambiar los escenarios así como a modificar las actividades diarias dándoles un objetivo y fin más claros a las personas.

Para Jiménez (2008a) sólo hay dos características a nivel social y son:

- Ψ Redes sociales.
- Ψ Apoyo Social.

Las redes sociales y de apoyo brindan no sólo la ayuda instrumental para resolver problemas, también intervienen y fortalecen otros recursos como es la autoestima y el sentimiento de autoeficacia.

Al parecer, su importancia no radica en el apoyo en sí mismo, sino en la *percepción* que la persona que lo recibe tiene de dicho apoyo, siendo, al parecer, la calidad de las relaciones lo que más contribuye a la resiliencia.

Al parecer, existe una asociación positiva entre el apoyo social y la *autoeficacia*. A su vez, el apoyo social contribuye al bienestar percibido de los ancianos (Heckhausen, 2001; Ryff y Singler, 1999; en: Jiménez, 2008a).

También es importante aclarar que la familia puede ser un apoyo para muchos y muchas ancianas pero en otros casos la misma familia puede considerarse como un factor de riesgo pues limita, controla y posterga acciones en beneficio personal.

Por tanto se puede concluir que el ser humano en cualquier etapa de su vida necesita de factores o características individuales y sociales para afrontar los avatares de la vida, pero lo más importante es que hay que considerar que todo lo que sucede desde la niñez hasta la edad adulta ayuda o entorpece la forma en la que se vive la última etapa de la vida, es decir, la de adultos (as) mayores, además de considerar construir un proyecto de vida en el cual se pretenda tener un papel activo tanto física como mentalmente.

Entonces, se puede concluir que las características individuales y sociales que se consideran para que haya un adulto resiliente pueden ser:

- Ψ La autoestima, el optimismo y la confianza en sí mismos.
- Ψ El uso del humor ante situaciones de estrés y dolor.
- Ψ Comunicación.
- Ψ Buenos estilos de afrontamiento.
- Ψ Autonomía e independencia.
- Ψ Tener un proyecto de vida.
- Ψ Tener fe y espiritualidad hacia un ser superior.
- Ψ Tener un sentido de propósito.
- Ψ Vínculos significativos con otros que otorgan reconocimiento.
- Ψ Contar con grupos de apoyo.
- Ψ La familia.
- Ψ Redes de contacto.
- Ψ Hacer uso de espacios recreativos.
- Ψ El juego y la música (construcción de redes sociales, favorecer la salud, tener una mejor calidad de vida).

Con todo lo anterior se puede mostrar y corroborar que el ser humano es un ser individual así como social y que estos dos componentes influyen para que una persona sea o no resiliente, además de que los soportes que se tienen desde la niñez intervienen en la estructura emocional y física de los adultos y las adultas

mayores, es decir, no se puede dejar de lado la historia familiar, cultural e histórica que cada persona vivió.

CAPÍTULO 5. METODOLOGÍA

Pregunta de Investigación

¿Cómo influyen los eventos significativos en la resiliencia del adulto mayor?

Objetivo General

Indagar la influencia que tienen los eventos significativos para fomentar la resiliencia en la tercera edad.

Objetivos Específicos

1. Examinar la concepción de resiliencia en la edad adulta.
2. Describir los eventos significativos que el adulto mayor concibe como potencializadores de la resiliencia en su vida.
3. Describir las características de un longevo resiliente.

Participantes

Se trabajó con el Grupo “VIDA” de la Clínica Universitaria de Salud integral de la FES-Iztacala; del programa de Psicología de la Vejez y Envejecimiento Saludable; integrado por 20 adultos mayores, 18 mujeres y 2 hombres. Es un grupo variable en cuanto al número de integrantes por sesión de trabajo.

Materiales

- Ψ Hojas de colores.
- Ψ Hojas blancas.
- Ψ Papel bond.
- Ψ Revistas.
- Ψ Colores, crayolas, lápices, bolígrafos.
- Ψ Cartulinas.
- Ψ Pellon.
- Ψ Plastilinas.
- Ψ Película y cortometrajes.

Aparatos

DVD 3119, marca ORITRON

Televisión de 14" marca SONY

Lugar

Se trabajo en el aula de campo de la Clínica Universitaria de Salud Integral, se trata de un espacio con iluminación y ventilación adecuadas. Además de contar con las mesas y sillas necesarias para trabajar.

Definición de variables

Resiliencia: es la capacidad de sobreponerse a los traumas psicológicos y a las heridas emocionales más graves, como el duelo, la violación, la tortura, la deportación o la guerra, como las violencias psíquicas y las morales (Cyrunkil, en: Martínez, 2006).

Vejez: conjunto de ideas y opiniones que las personas mayores de 60 años tienen de lo que llaman envejecimiento en la que llega a darse una pérdida de poder (social, físico e intelectual) y en algunos casos aumenta la no-autonomía así como el declive de vínculos con el entorno (Bianchi, Gagey, Moreigne, Balbo, Soviet y Thomas, 1992).

Eventos significativos: son todos aquellos que cambian de manera drástica la vida de algunos adultos mayores, entre estos se encuentran: la jubilación, el duelo, las enfermedades, la soledad, etc.; y con base en ellos se orientan las personas a tomar decisiones, a integrar sus representaciones sociales, o asumir formas de comportamiento con los cuales se construye su vejez (Quintanar, 2007).

PROCEDIMIENTO

Diseño de investigación

Se trata de un diseño no experimental ya que no se van a controlar ni manipular variables. El propósito es conocer cuáles son los eventos significativos que fomentan la resiliencia en la tercera edad.

Para lograr lo anterior se desarrollo un taller “vivencial”, es decir, actividades que las (os) participantes realizaron y reflexionaron para un mayor aprendizaje individual y colectivo; pues se sabe que es mejor que los adultos mayores se encuentren dinámicos, que se estimulen sus sentidos y que sientan que los facilitadores son naturales.

Pretest

Se entregaron dos hojas blancas a cada participante y se les dieron las siguientes indicaciones, en la primer hoja pongan la fecha y nombre completo, después hagan una imagen o dibujo que represente un evento significativo, también pongan un título; debe ser un suceso que haya cambiado su vida. Al terminar vean sí desean quitar o poner algo más en lo que representaron.

En la segunda hoja también pongan su nombre y fecha, en esta hoja van a escribir algún evento vital que para ustedes haya sido notorio, puede ser sobre el mismo dibujo o algo diferente, recuerden y pongan cuándo, quiénes estaban, dónde, qué sucedió y en que las (los) cambio. La historia la cierran con una frase, un proverbio, un dicho o una metáfora al final de la historia.

Materiales

- Ψ Hojas blancas
- Ψ Lápices
- Ψ Colores

Postest

Se les entregaron dos hojas blancas a cada participante y se les dieron las siguientes indicaciones, en la primer hoja pongan la fecha y nombre completo; dibujen un evento significativo que haya cambiado su vida.

En la segunda hoja también pongan su nombre y fecha, en esta hoja escriban algún evento (proyecto) que no hayan concluido y que para ustedes haya sido trascendental en su vida, recuerden y pongan cuándo, quiénes estaban, dónde y qué sucedió.

Materiales

- Ψ Hojas blancas
- Ψ Lápices
- Ψ Colores

Sesión 1 ***“Línea de vida para el grupo”***

En esta actividad se colocaron alrededor de las paredes hojas de colores que tenían escritos eventos positivos (amarillo y verde) y negativos (rojo y gris). Empezó con su nacimiento con una flecha en dirección a la derecha hasta la muerte con una flecha en la misma dirección, indicando que para muchas (os) de ellos existe vida después de la muerte y dejando abierta esta posibilidad.

Las indicaciones fueron las siguientes:

“Van a pasar una por una a leer cada uno de los eventos y ustedes van a mencionar qué representa para ustedes, cómo las hace sentir y qué han aprendido del mismo”.

Materiales

- Ψ Hojas de colores
- Ψ Cinta adhesiva
- Ψ Colores

Sesión 2

“Línea de vida dibujada”

En las mesas se colocaron cartulinas blancas (una para cada participante), además en cada cuatro mesas se colocaron lápices, colores, crayolas para que así pudieran emplear lo que quisieran las participantes para trabajar de forma libre.

Se les indicó lo siguiente:

“En la cartulina van a representar su línea de vida, es importante que pongan tanto eventos favorables como desfavorables que les ocurrieron, no piensen las cosas, dejen que sus sensaciones y emociones plasmen sus dibujos, pueden utilizar de manera libre el material para dibujar. Es una actividad que deben hacer en silencio y sin distraer a las demás compañeras, pueden intercambiar material, además de que deben anotar la fecha y su nombre en la cartulina”.

Materiales

- Ψ Cartulinas
- Ψ Lápices
- Ψ Crayolas
- Ψ Colores

Sesión 3

“Colage”

Se trabajo por equipo, en cada uno de ellos había revistas, tijeras así como pegamento y papel bond. Se formaron 5 equipos, 4 de ellos integrados por 3 personas y el otro por 4.

Las instrucciones fueron las siguientes:

“Se van a escribir en el pizarrón diversos eventos (positivos y negativos) y ustedes por equipo van a buscar en las revistas la imagen que mejor lo represente, y los

van a pegar en el papel bond que tienen en su mesa de trabajo formando con todas las imágenes un colage; al terminar por equipo van a verlos y con una palabra describirán su sentir, para concluir se juntaron algunas mesas en el centro del aula, ahí pusieron todos los colage para que todo el grupo los viera y con una palabra cada una diría lo que sintió al ver el trabajo de todas; cada colage tendrá los nombres del equipo así como la fecha”.

Materiales

- Ψ 10 revistas
- Ψ 10 tijeras
- Ψ Pegamento
- Ψ Papel bond

Sesión 4

“Casita y eventos”

Se les entregó a las y los participantes un cuarto de hoja de color azul y un cuarto de hoja de color blanco, en cada uno de ellos debían poner su nombre; en el pizarrón ya estaba pegada la casita “de la resiliencia” (modelo de trabajo).

Se les dijo lo siguiente:

“En el cuarto de hoja de color blanco van a escribir un evento que les haya ocurrido de niñas (os) que signifique mucho para ustedes, en el de color azul escriban uno que les haya ocurrido ahora de adultas (os) mayores, que es importante que pongan la fecha en la que ocurrieron; después van a poner cada uno de ellos en el cuarto de la “casita” que consideren que les dejo como aprendizaje dicho evento, para terminar van a pasar todos a ver que pusieron las y los demás compañeros”.

Materiales

- Ψ Hojas de color azul
- Ψ Hojas color blanco

- Ψ Cinta adhesiva
- Ψ Lápices
- Ψ Bolígrafos
- Ψ Modelo de la “casita”

Sesión 5

“Siluetas”

Se colocaron las mesas alrededor del salón, en cada uno de los lugares se puso la silueta de un ser humano, en el centro del salón se puso una mesa con los demás materiales para trabajar.

Se les menciono lo siguiente:

“En la silueta que tienen frente a ustedes van a representarse, son libres de elegir el material con que se personificarán, lo importante es que dejen que sus emociones y sensaciones fluyan al trabajar”

Materiales

- Ψ Siluetas de pellaon
- Ψ Crayolas
- Ψ Plumones
- Ψ Gises
- Ψ Colores
- Ψ Figuras de cartulina (caritas felices, tristes, silla de ruedas, bastones, tumbas)
- Ψ Cinta adhesiva

Sesión 6

“Personas y Lugares”

En la actividad se pusieron las mesas alrededor del aula de campo, en una mesa al centro se pusieron hojas de colores y lápices así como bolígrafos.

Las indicaciones fueron las siguientes:

“Tomen una hoja de color y divídanla en dos ya sea de manera horizontal o vertical, en una de las partes pongan personas y en la otra lugares, se escribió en el pizarrón un nombre o un lugar y ustedes lo van a poner en la parte que corresponda, después van a poner el sentimiento que sienten al leer esa palabra así como el evento con el que lo relacionan”.

Materiales

- Ψ Hojas de colores
- Ψ Lápices
- Ψ Bolígrafos
- Ψ Gis

Sesión 7

“Modelado”

Se pusieron las mesas alrededor del salón y en una mesa al centro del mismo tenía los materiales para realizar la sesión.

Las instrucciones fueron las siguientes:

“Tomen una barra de plastilina del color de su elección así como una hoja blanca, la primer figura que van a hacer es a ustedes, al terminar hagan a una persona significativa para ustedes, después plasmen un lugar que marco su vida y por último un objeto que las represente; pongan los nombres de lo que hicieron así como la fecha y el nombre de ustedes en una esquina de la hoja, también pueden intercambiar plastilina con los compañeros (as) si así lo desean, después de haber concluido pasen a ver el trabajo de cada uno de sus compañeros y compañeras”.

Materiales

- Ψ Barras de plastilina de colores
- Ψ Hojas blancas

Sesión 8

“Película (En busca de la felicidad)”

Esta actividad se realizó en dos partes:

1. Ver película
2. Análisis de la película con base en el modelo de la casita

Se les dijo lo siguiente:

“Van a ver una película verídica, lo importante es que ustedes puedan reconocer y responder a ciertas preguntas al terminar la misma. Después se realizó una reflexión de esta con base en los recursos que el protagonista utilizó para enfrentar las adversidades que se les presentaron y que ustedes los plasmen en un esquema el de la “casita de resiliencia”, esta última parte la realizaron por equipo de 5 personas cada uno.

Materiales

- Ψ Película
- Ψ Modelo de la casita
- Ψ Bolígrafos

Sesión 9

“Cortometrajes”

Esta actividad se realizó de la siguiente manera:

Cada participante escogió una hoja de color y la dividió en tres partes iguales, en la primera puso recursos personales, en la segunda parte recursos materiales y en la tercera recursos de los otros (personales y/o materiales). Y se les mencionó lo siguiente

“Van a ver 3 cortometrajes, es necesario que al terminar cada uno ustedes escriba en cada área que corresponde cuáles fueron los recursos que se utilizaron en éste, posteriormente que comenten que se llevan de la sesión de trabajo”

Materiales

- Ψ Cortometrajes
- Ψ Hojas de colores
- Ψ Lápices o bolígrafos

Sesión 10

“Representación de Eventos Vitales”

En esta actividad se colocaron dos mesas juntas en el centro del aula de campo, en ellas había materiales para trabajar en la sesión.

Se les menciona a las y los participantes lo siguiente:

“En esa caja hay diversos eventos (positivos y negativos) cada una de ustedes va a pasar en el momento que lo decida, van a escoger uno y lo va a representar con las figuras de papel que se encuentran en las mesas además de utilizar el escenario que se encuentra a su lado (cartulina con cuatro círculos conectados, la familia de origen, la familia formada, los amigos y los extraños); posteriormente mencionen cómo se sienten y con qué sensación se quedan”.

Materiales

- Ψ Caja que contenía eventos vitales (positivos y negativos)
- Ψ Tarjetas con el evento vital escrito
- Ψ Figuras de papel (mujeres, hombres, niños, niñas, mascotas, plantas, ropa, etc.)
- Ψ Escenario con tres círculos en el centro

CAPÍTULO 6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los siguientes resultados se describieron y analizaron primeramente desde la metodología cualitativa ya que de esta forma se pueden interpretar mejor las técnicas proyectivas (dibujos, modelados, colages, etc.) utilizadas en esta investigación; al terminar con dicho análisis se plasmaron los resultados cuantitativos encontrados y por último el cruce entre estas metodologías.

Análisis cualitativo

Se llevó a cabo primero el análisis del pretest-postes aplicado a la población de adultas y adultos mayores del Grupo VIDA de la Clínica Universitaria de Salud Integral de la FES-Iztacala, para continuar con el de las actividades hechas en el taller.

Pretest

Análisis del pretest

Categoría		Dibujo	Escrito
1. Reconocimiento personal		√	√
2. Reconocimiento del otro		√	√
3. Reconocimiento de recursos	Personales	X	√
	Materiales	√	√
4. Reconocimiento de situaciones	Positivas	X	X
	Negativas	√	√
5. Acción o Pasividad		P	A

Tabla 2. Muestra las categorías halladas en el pretest.

Las categorías anteriores surgieron de realizar un análisis individual y grupal del pretest, primero se compararon todos los dibujos hechos por las y los participantes y con base en ellos se hizo una lista de categorías, posteriormente se realizó lo mismo con los escritos; a continuación se revisó minuciosamente y de forma

individual cada pretest así se establecieron las categorías que se encuentran en la tabla anterior.

También es importante explicar que las categorías emergieron de indicadores muy concretos relacionados con cada categoría y de esa forma se pudieron establecer éstas, entre estos indicadores se encuentran pérdidas (humanas y/o materiales), responsabilidad, logros, enfermedades, relación de pareja conflictiva, redes de contactos, aislamiento, soledad, etc., es decir, los indicadores son aquellos elementos que adquieren significación a partir de la interpretación del investigador pues su significado o sentido no es accesible de forma directa a la experiencia, ni aparece en sistemas de correlación, sólo se construye sobre la base de información implícita e indirecta (González, 2007).

Por tanto los materiales que se utilizaron en la presente investigación permiten la posibilidad de poder identificar diferentes indicadores, algunos de los cuales se mencionan en el párrafo anterior. Además como lo menciona González (2007) el indicador es importante para la construcción de materiales procedentes de estrategias o instrumentos abiertos, como los utilizados en el presente estudio, susceptibles de presentar distorsiones intencionales de las personas que los trabaja.

A continuación se describen las categorías a un nivel individual, tanto de los dibujos como de los escritos.

La primer categoría implica que las participantes se reconozcan como actoras de su vida, además de que no vean el evento vivido desde afuera sino implicadas en el y también que identifiquen sus situaciones personales.

La segunda categoría involucra el lugar que les dan a los otros en los eventos vividos, es decir, reconocerlos como una parte importante de los hechos.

La tercer categoría engloba los elementos que las participantes utilizaron para resolver situaciones negativas o positivas, dichos elementos son personales (la comunicación, pedir ayuda, etc.) y materiales (dinero, joyas, casa, coches, ropa, etc.).

La cuarta categoría implica que las participantes plasmen situaciones positivas (logros, triunfos, etc.) y negativas (enfermedad, soledad, etc.) que han enfrentado en sus vidas.

La quinta categoría se refiere a que las participantes se muestren activas o pasivas en sus acciones.

Con base en el análisis grupal así como de las categorías anteriores se establecieron tres formas de trabajo con todos los dibujos hechos:

1. Recursos materiales.
2. Implicación del otro y expresión de emociones positivas (+) y negativas (-).
3. implicación del otro, expresión de emociones (+ y -) y uso de recursos.

Considerando las formas de trabajo, se puede ver que las categorías antes descritas no se excluyen entre sí, por el contrario están relacionadas y además se retoman en la siguiente forma de trabajo; entonces, se hablaría de que las formas de trabajo van de sencillas a complejas, es decir, se van empleando más indicadores de acuerdo al proceso que estén viviendo las y los participantes.

También con relación al análisis grupal de los escritos se encontró que concuerdan con las tres primeras categorías, en la de *reconocimiento personal* está la responsabilidad y los logros; en la de *reconocimiento del otro* esta las pérdidas, protección, familia, malos tratos y las enfermedades; y la de *reconocimiento de recursos* esta el empleo de estos, lugares y espiritualidad. Otro

dato importante es que los eventos que ellas redactaron la mayoría tienen que ver con una vivencia de la niñez.

Postest

Análisis del postest

Categoría		Dibujo	Escrito
1. <i>Reconocimiento personal</i>		√	√
2. <i>Reconocimiento del otro</i>		√	√
3. <i>Reconocimiento de recursos</i>	Personales	√	√
	Materiales	√	√
4. <i>Reconocimiento de situaciones</i>	Positivas	√	√
	Negativas	√	√
5. Acción o Pasividad		A	A
6. Reconocimiento de emociones		√	√
7. Reconocimiento de relaciones		√	√

Tabla 3. Muestra las categorías halladas en el postest.

A diferencia del pretest todas y todos los participantes pudieron reconocer todas las categorías además de que se muestran en su actuar activas (os) en lugar de pasivas (os).

También se muestra que en lugar de ser 5 categorías son 7, es decir, se encontraron 2 más pero no sólo se identificaron en el postest sino también al realizar el análisis de todas las actividades hechas en el taller como lo muestra la tabla 4.

Con base en lo anterior se muestra que al identificarse situaciones negativas las personas pueden equiparar sus emociones (reconocerlas) de tristeza, alegría, dolor, miedo, gusto, etc. lo cual se ve reflejado en el análisis individual y grupal pero que no se encontró en el pretest.

Además se halló en los escritos que muchos de los proyectos truncos o no concluidos tienen que ver con los tipos de relaciones establecidas con la familia de origen o la familia formada, sin embargo, esto impulsó algunas participantes a buscar y encontrar un trabajo, ampliar sus redes sociales; por lo que se podría decir que el no cumplir con un primer proyecto implica que no logres alcanzar otras metas y que al mismo tiempo se construya un nuevo sentido en la vida.

En otros casos las relaciones con la familia influyeron para que algunas participantes no concluyeran sus estudios (estudios truncos), esto no detuvo a todas ya que algunas de ellas ahora de adultas mayores han terminado una carrera aunque sea corta, siendo ejemplo para sus nietos y nietas.

Por tanto en el proceso grupal (análisis pretest y postest) se identifican la manera en la que las personas enfrentan las adversidades, las coincidencias en el mismo tipo de circunstancias (pérdidas humanas, materiales, físicas y cognitivas, enfermedades, logros, triunfos, etc.) así como las discrepancias, asimismo se muestra la manera en la que actúan y actuaron; lo anterior también se encuentra al analizar el proceso individual pues de ésta forma cada participante expresa quien es, sus miedos, angustias, etc., además muestran la manera en la que vivieron, ven y viven su vida.

Asimismo el análisis del proceso grupal es enriquecedor y completo que el análisis del proceso individual, ya que en el primero se tiene un todo y el segundo es la suma de las partes, es decir, en cada proceso individual se identifican ciertos indicadores que son más específicos al comparar el proceso del grupo pues la evidencia es más completa por las coincidencias entre los materiales revisados y analizados; aparte se permite identificar cómo se encuentra el grupo para trabajar ciertos temas y ayuda a que el facilitador se encuentre “preparado” para la forma en la que va a reaccionar el grupo.

El proceso individual en ocasiones limita procesos hallados y hace que se restrinja lo encontrado por sólo ver lo evidente pero favorece ver a la persona como un ser único, con una carga histórica-cultural, familiar y hasta genética. El proceso grupal permite ver la forma en la que afrontan las mujeres y hombres los avatares de la vida, las similitudes y diferencias entre mujeres de la misma edad, los estilos de vida, el proyecto de vida (planes, metas u objetivos). Por lo que revisar y analizar ambos procesos (individual y grupal) permiten resultados más integrales, funcionales y hasta cierto punto generalizables. A continuación se expone el análisis realizado al taller vivencial.

Taller vivencial

En seguida se plasman los resultados encontrados en el análisis del taller aplicado a las y los adultos mayores, aclarando que éste se desarrollo con base en lo hallado en los resultados del pretest.

Para una mejor comparación se hizo la tabla 4, que involucra las categorías encontradas en el pretest (reconocimiento personal, reconocimiento de otro, reconocimiento de recursos, reconocimiento de situaciones y acción o pasividad) y dos más que surgieron a lo largo del taller (reconocimiento de emociones y reconocimiento relaciones) así como con las actividades hechas en éste.

Respuesta de los participantes que reconocen la categoría dentro de las actividades del Taller Vivencial

Actividades Categorías		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Línea de vida dirigida	Línea de vida libre	Colage	Casita	Siluetas	Personas y lugares	Modelado	Película	Cortometrajes	Representación de eventos vitales
1. Reconocimiento personal		/	/	/	X	/	/	/	X	X	/
2. Reconocimiento de otro		/	/	/	/	X	/	/	/	/	/
3. Reconocimiento de recursos	Personales	/	/	/	X	X	/	/	X	X	/
	Materiales	/	/	/	X	/	X	/	X	X	/
4. Reconocimiento de situaciones	Positivas	/	/	/	X	X	/	/	X	X	/
	Negativas	/	/	X	/	X	/	X	/	/	/
5. Acción o Pasividad		A	A	P	P	P	A	A	P	P	A
6. Reconocimiento de emociones		/	/	/	X	/	/	/	/	/	/
7. Reconocimiento de relaciones		/	/	/	/	X	/	/	/	X	/

(/) Reconocimiento

(X) No reconocimiento

Tabla 4. Análisis Cualitativo del Taller Vivencial.

Primero se van a mencionar aquellas actividades en las que fue necesario escribir, pensar y reflexionar, es decir, había mayor uso de la palabra y el razonamiento (como lo son la 4, 6, 8 y 9) y después se van a considerar aquellas en las que la actividad fue más libre, es decir, trabajaban a su gusto, ritmo, etc. (como la 1,2, 3, 5, 7 y 10).

La tabla 4 muestra que las actividades que requieren del uso de la palabra o del razonamiento son aquellas en las que hay menos identificación de categorías o reconocimiento de éstas, caso contrario lo plasman las actividades en las que se trabaja de manera libre, natural y espontánea pues en ellas las emociones y sensaciones son las que surgen de manera inconsciente permitiendo una fluidez y plasticidad a la hora de trabajar.

Con esto se expone que para trabajar con adultos y adultas mayores es mucho mejor actividades en las cuales se trabaje con sus sentidos, estén activos y en los que no sea una tipo “clase” sino que contacten sus emociones y sensaciones para lograr un mejor trabajo, además de que así las personas mayores se sienten libres, escuchadas y tranquilas.

Cuando se trata de actividades que implican escribir, pensar y reflexionar les cuesta mucho trabajo reconocer las herramientas con las que cuentan ellas y ellos, como ocurrió en las actividades 4, 8 y 9, pues les fue sencillo identificar los recursos de los otros pero al regresar la pregunta hacia ellas les fue complicado el reconocimiento, además de que se quedaban con lo obvio, es decir, no veían más elementos que pudiesen ayudar a los protagonistas (actividad 8 y 9) a cambiar ciertas acciones.

La actividad 4 es más evidente con la siguiente tabla, pues se puede ver que las participantes identifican mejor situaciones que tienen que ver con los demás que aquellas en las que ellas se ven involucradas.

Eventos de la niñez y edad adulta con base en el modelo de la “casita” de resiliencia

Cuarto de la casa	Niñez	Vida adulta
Proyecto de vida	*Primera comunión	*Hijo enfermo *Nacimiento de la nieta *Detección de la tiroides *Despedida por la jubilación *Boda de la hija
Autoestima	*Muerte de la tía abuela y esposo *Raspar la pared y cortarme	*Separación de la pareja *Muerte del esposo
Aptitudes y competencias	*Muerte del padre *Globos regalados *Reprobar sexto año	*Pobreza y apoyo de una amiga *Separación de la pareja
Humor	*Enfermarse de tifoidea *Perdida en el teatro	
Sentido de vida	*Muerte del padre y el abuelo *Tiempo difícil	*Muerte del cuñado *Perder el trabajo y ser defraudada *Asistir al grupo vida
Redes de contactos	*Competencia de bolli-boll *Nacimiento del hermano	
Aceptación incondicional	*Violación del padrastro	*Caída de la mamá *Partida del esposo al extranjero

Tabla 5. Muestra los eventos vividos en la niñez y edad adulta de las y los participantes así como lo que descubrieron con ellos.

En el caso de la actividad 6, a diferencia de las anteriores ésta sí mostró la identificación y reconocimiento de más categorías, además se pudieron identificar tres tipos de contactos sociales, la de apoyo o soporte, la que brinda afecto así como cariño y la de desconocimiento.

La *red de apoyo o soporte* está integrada por la pareja, los padrinos, los alumnos, las amigas, los vecinos, el grupo VIDA, los maestros y los hermanos; el apoyo puede ser de tipo moral, económico, espiritual o sólo de acompañamiento lo cual implica tolerar lo que se escucha, el silencio, apoyar en situaciones críticas y dar tiempo al otro u otra.

La *red que brinda afecto así como cariño* la integran la mamá, los hijos, y los sobrinos; en cada uno de ellos se descubre el amor, el cariño, la protección, el cuidado que se da y recibe.

La *red de desconocimiento* se conforma por los abuelos, el padrastro, los nietos (as), ahijados (as); se denomina así debido a que no todas las participantes conocieron a estas personas o por el contrario no hay ninguno de ellos en su familia.

Relación entre la persona y lo que les significa

Personas	Emoción, sentimiento o sensación
Papá	Miedo, rencor, tristeza
Mamá	Amor
Hijos	Amor, angustia, descubrimiento, unidad, soledad
Pareja	Apoyo, amor, resentimiento, comprensión, no tengo
Amigas	Solidaridad, acompañamiento, decepción, no tengo
Vecinos	Amistad, comunicación, paciencia, confidente, seguridad
Abuelos	Desconocimiento, apoyo, recuerdo
Padrastro	Odio, desamor
Grupo VIDA	Experiencia, felicidad, confianza, apoyo
Maestros	Guía, rencor, agradecimiento
Hermanos	Solidaridad, distanciamiento, unidad, decepción, anhelo
Sobrinos	Amor, protección
Nietos	No tengo, amor, preocupación
Padrinos	Apoyo, indiferencia, aprecio, no tengo
Ahijados	Distanciamiento, no hay irresponsabilidad
Alumnos	Apoyo, confianza, agradecimiento

Tabla 6. Muestra a las personas y lo que representan para las y los participantes.

Relación de los lugares y lo que les significa

Lugares	Emoción, sentimiento o sensación	Actitudes
Trabajo		Logro (satisfacción, realización, triunfo, añoranza, pérdida, distracción)
Hospital	Dolor	Enfermedad (angustia, pánico, salud)
Cocina	Gusto	Trabajo (flojera, carga, energía, limpieza)
Cementerio	Dolor	Pérdidas (familia, recuerdos, flojera, acompañamiento)
Lugar de nacimiento	Alegría	Comienzo (olvidar, añoranza)
Iztacala	Alegría y dolor	Encuentro (juventud, conocimiento)
Casa	Amor	Refugio (seguridad, inseguridad, unidad, soledad)
Iglesia	Alegría	Espiritualidad (reflexión, desahogo, paz,
Parque	Alegría	Encuentro (libertad, tranquilidad, descanso)
Centro Cultural		Encuentro (diversión, conocimiento, oportunidad, distracción)
Escuelas	Alegría	Logro (superación, aprendizaje, conocimiento)
Colonia	Miedo, rencor	Encuentro (tranquilidad)

Casa de Amigas	Alegría	Encuentro (acompañamiento, solidaridad)
Templo	No representó nada para ninguna participante	
Calles	Miedo	Reconocimiento (conocimiento, tranquilidad)
Lugar de Vacaciones		Reconocimiento (relajación, descanso, acompañamiento)
Aula de Campo		Reconocimiento y Encuentro (aprendizaje, tranquilidad, confianza, incertidumbre, impotencia)

Tabla 7. Muestra lo que representa cada lugar para las y los participantes.

Como se puede ver en la tabla 7 los lugares significan encuentro, reconocimiento, logro, refugio, trabajo, espiritualidad, enfermedad y pérdidas; éste significado que cada participante le dio se debe a lo que descubrieron y aprendieron al estar en esos lugares, sin embargo no sólo es eso sino que hay lugares que provocan emociones, sensaciones o sentimientos y tiene que ver con lo que les ocurrió en cada espacio.

Con relación a las actividades libres (1, 2, 3, 7 y 10) se encontró que hay más reconocimientos, es decir, aquellas en las que se les dejó trabajar de forma independiente y espontánea con sus manos y el material, además se dio la oportunidad de intercambiar materiales con sus compañeras para combinar colores, sin embargo, también llama la atención que en la actividad 5 esto no fue así, sino todo lo contrario.

En relación con lo anterior podría deberse a que eran ellas mismas quienes se tenían que representar, por lo que no habría el reconocimiento del otro, de recursos personales, de situaciones así como de relaciones, se encontraron pocos detalles femeninos, la mayoría deseaban representarse felices pero con este tipo de actividades se expresa lo que en realidad se pretende ocultar o no querer mostrar; surgió el miedo, la preocupación, la tristeza y la incertidumbre.



Ejemplos de la actividad 5

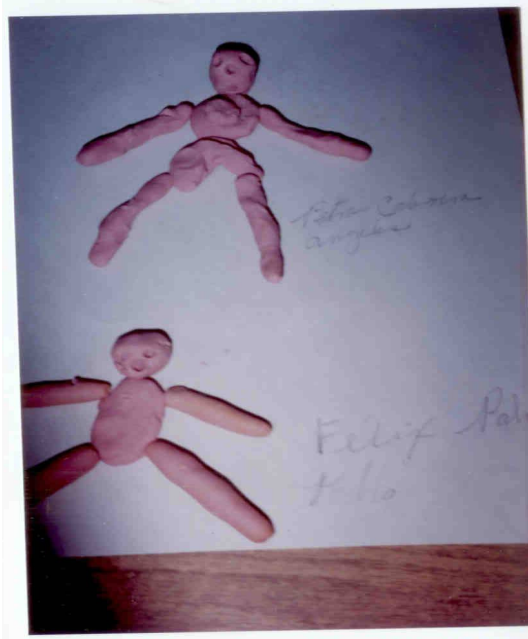
Otro aspecto interesante es que la mayoría de las participantes emplearon de diversas maneras los recursos que se les mostraron para representar su silueta, las usaron como letras, símbolos de amor, expresiones afectivas y como rostro.



Ejemplos del uso de recursos en la actividad 5.

También los resultados hallados en la actividad 7 llaman la atención y se debe a que todos lo plasmaron en dimensión y/o volumen y con base en ello se pudieron identificar tres formas de trabajo:

1. Definidas pero planas
2. Planas y pesadas



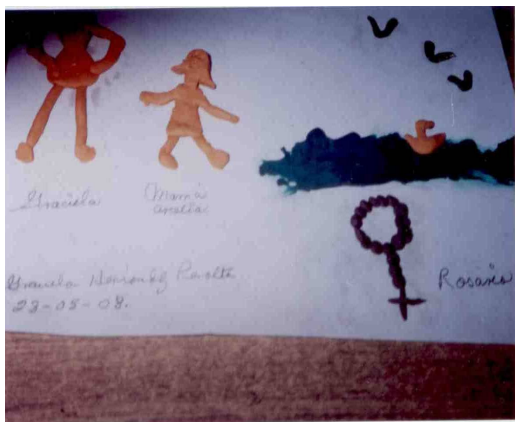
3. Volumen y movimiento

Ejemplos de la primera forma de trabajo.

En la primera forma de trabajo las figuras humanas se encuentran definidas aunque no tienen contacto, los colores son opacos, tampoco hay combinación de otros colores; hay expresión de tristeza, soledad, miedo; esto muestra que hay procesos personales estáticos.

En la segunda forma de trabajo hay algunas figuras que establecen contacto, son más grandes, hay combinación de otros colores. Expresión de alegría, acompañamiento, vacío, soledad, inconformidad. Al expresarse las figuras en

movimiento quiere decir que los procesos que cada una así como cada uno de los participantes viven se encuentran avanzando.



Ejemplos de la segunda forma de trabajo.

En la tercera forma de trabajo las figuras se encuentran en movimiento (manejo del escenario), están definidas y tienen contacto entre ellas, uso de colores llamativos (verde, amarillo, morado, gris, carne), también hay combinación de colores. Uso de recursos; expresión de alegría, acompañamiento, seguridad, fortaleza y logros. Este manejo de la actividad muestra la forma en la que las personas asumen y encaran los sucesos que les ocurren en la vida, es decir, las hace actuar en lugar de permanecer pasivas (os).

Análisis cuantitativo

Después de haber presentado la interpretación cualitativa como en la mayoría de las investigaciones no se puede dejar de lado a lo cuantitativo pues esta metodología también fortalece lo que se encontró en este trabajo, pues se sabe que ambas metodologías se complementan.

Para realizar el análisis cuantitativo de esta investigación se empleo un diseño no experimental llamado intervención-acción, es decir, aquel en que se interviene y con base en ésta se hacen las acciones pertinentes para trabajar con los grupos, en éste caso el de adultos y adultas mayores.

Inicialmente se hizo un DNO (Detección de Necesidades Orientación) para poder detectar las sentidas y las anticipadas, las primeras tienen que ver con lo que uno considera se va enfrentar el grupo en primera instancia como el miedo, la frustración, la tristeza, la alegría, el gusto, etc.; las segundas se refieren a lo que puede ocurrir durante el proceso con las personas, al identificarlas se puede prevenir la forma en las que ellas y ellos enfrentaran ciertos temas como el duelo, el enojo, la decepción, la incertidumbre, los triunfos, los logros, etc.

Con base en las necesidades de orientación sentidas y con apoyo de los resultados cualitativos del pretest se desarrolló el taller vivencial, en el que las bases fueron las necesidades de orientación anticipadas para lograr un mejor trabajo ya que de esta forma uno está pendiente de los avisos "sutiles" o no de cómo un grupo de personas puede reaccionar ante ciertos eventos importantes en su vida.

Para continuar con el análisis cuantitativo se considero nuevamente la tabla del análisis del taller pero ahora con porcentajes para hacer más evidente lo encontrado en el análisis cualitativo.

Porcentaje de participantes en las que se reconoce la categoría dentro de las actividades del Taller Vivencial

Actividades		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Categorías		Línea de vida dirigida	Línea de vida libre	Colage	Casita	Siluetas	Personas y lugares	Modelado	Película	Cortometrajes	Representación de eventos vitales
1. Reconocimiento personal		100%	100%	100%	46.1%	100%	100%	100%	0%	0%	80%
2. Reconocimiento de otro		100%	100%	100%	53.8%	0%	62.5%	88.8%	100%	58.3%	100%
3. Reconocimiento de recursos	Personales	100%	90%	100%	11.5%	27.2%	100%	88.8%	0%	33.3%	80%
	Materiales	100%	80%	81.2%	11.5%	72.7%	0%	94.4%	0%	33.3%	100%
4. Reconocimiento de situaciones	Positivas	100%	80%	81.2%	30.7%	27.2%	68.7%	61.1%	0%	0%	60%
	Negativas	100%	50%	43.7%	69.2%	0%	100%	38.8%	100%	100%	80%
5. Acción o Pasividad		A	A	P	P	P	A	A	P	P	A
6. Reconocimiento de emociones		66.6%	80%	81.2%	11.5%	63.6%	68.7%	61.1%	75%	58.3%	100%
7. Reconocimiento de relaciones		66.6%	90%	56.2%	57.6%	0%	100%	94.4%	100%	33.3%	100%

Tabla 8. Análisis Cuantitativo del Taller Vivencial.

En las siguientes gráficas se muestran los resultados encontrados en el taller vivencial. Cabe aclarar que el porcentaje varía ya que éste se determinó con base en el número de personas que asistían a cada actividad (sesión) ya que el grupo es muy variable.

La siguiente figura plasma más específicamente una de las categorías que en la tabla 8 aparece sólo con las letras “A” ó “P”, pues fue más sencillo poner el número de personas que respondió activa o pasivamente, es decir, es más evidente que hay situaciones en las que simplemente reciben y otras en las que ellas y ellos actúan.

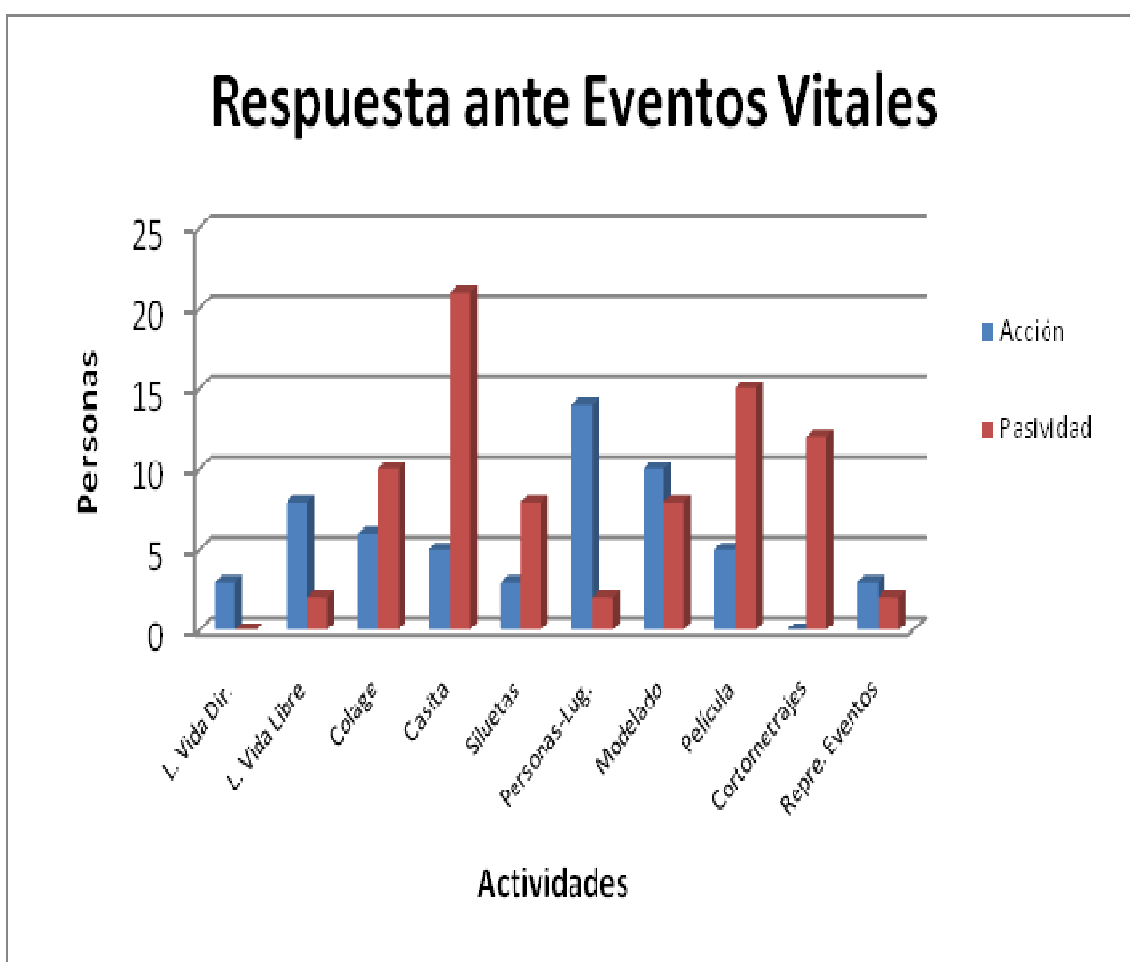


Figura 1. Muestra el número de personas que fue activa o pasiva ante diversos eventos mediante el uso de diversas actividades.

Sin embargo, también se puede ver que son 5 actividades en las que la gente respondió activa y 5 en las que fue pasiva, es decir, hay un equivalente en las respuestas del taller en relación con esta categoría. Además en la actividad 1 (línea de vida dirigida) ninguna persona fue pasiva y eso probablemente se debe a que las circunstancias las llevaron a actuar a pesar de las adversidades, en la actividad 9 (cortometrajes) nadie fue activa y tal vez se deba a que lo que estaban plasmando fue en relación a otro y no a ellas (os).

Las figuras 2 y 3 expresan cuantas personas identificaron las categorías dependiendo del tipo de actividades (libre o de reflexión) y con esto es más evidente cuales son las que en mayor medida se pueden emplear con grupos de la tercera edad, pues de esa forma hay mejores resultados para los facilitadores como para la gente misma.

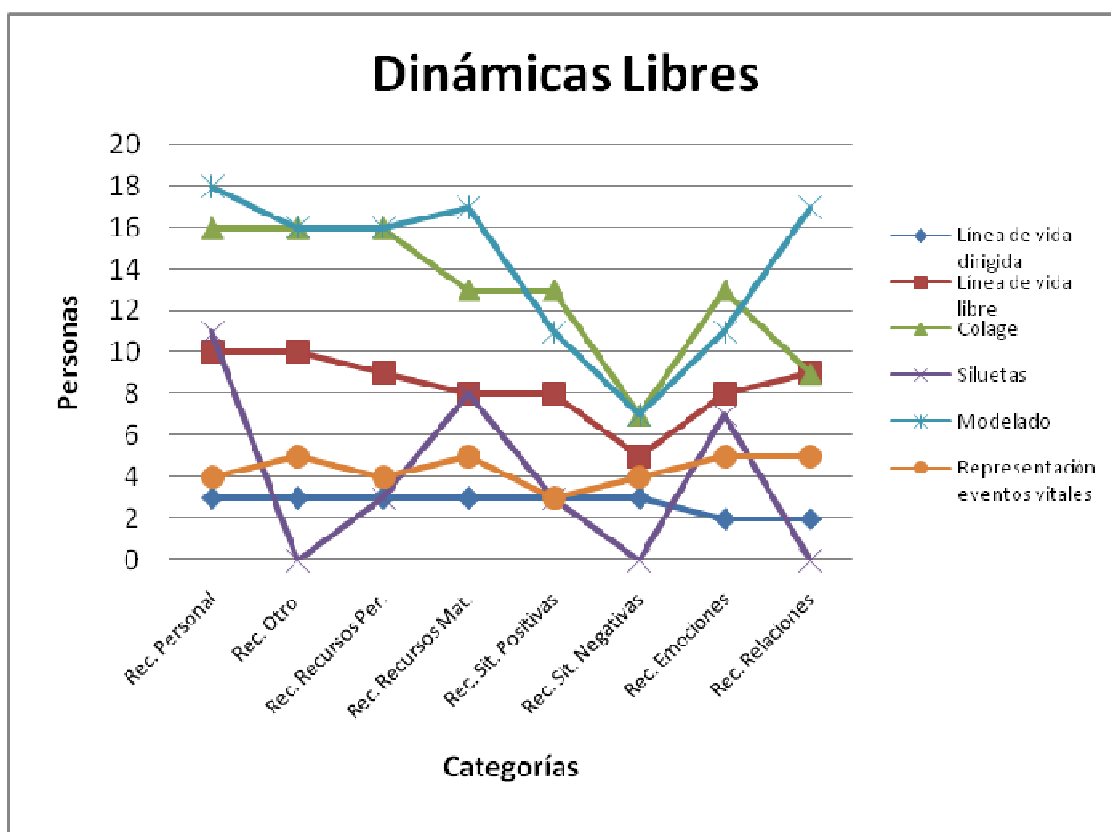


Figura 2. Muestra el número de personas que reconocieron las categorías en las actividades libres.

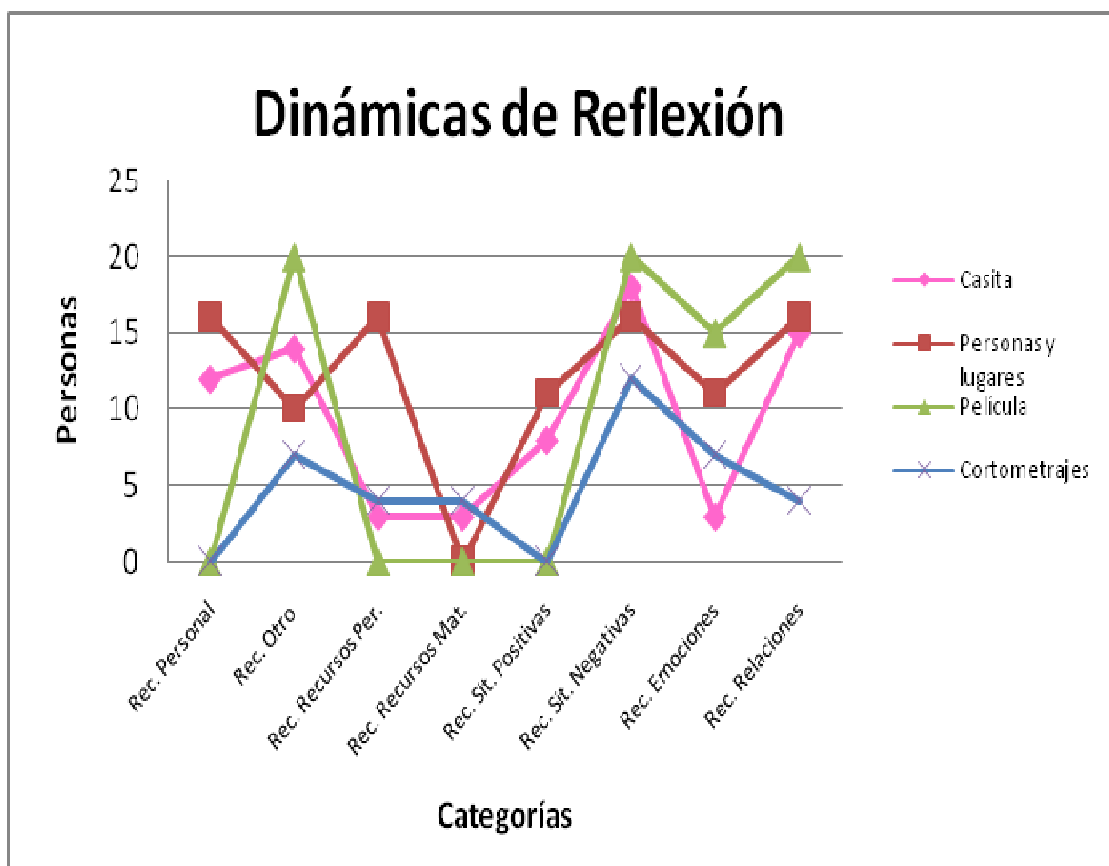


Figura 3. Muestra el número de personas que reconocieron las categorías en actividades de reflexión.

Es necesario mencionar nuevamente que el número de personas varía pues en la primer y última sesión de trabajo por el tiempo sólo pudieron pasar las que se encuentran registradas en la figura 2 y no más como en las otras sesiones, es decir, las actividades fueron libres pero requerían de mayor tiempo para ser expresadas.

Dichas actividades fueron la línea de vida dirigida y la representación de eventos vitales, a pesar de ser pocos los participantes registrados fue en las que hubo mayor estabilidad en el reconocimiento de categorías, además las actividades libres no varían tanto como en las de reflexión y esto se puede apreciar al comparar ambas gráficas.

Las dos figuras siguientes representan a las personas que pudieron hacer un reconocimiento personal así como del otro en todas las actividades realizadas a lo largo del taller vivencial.

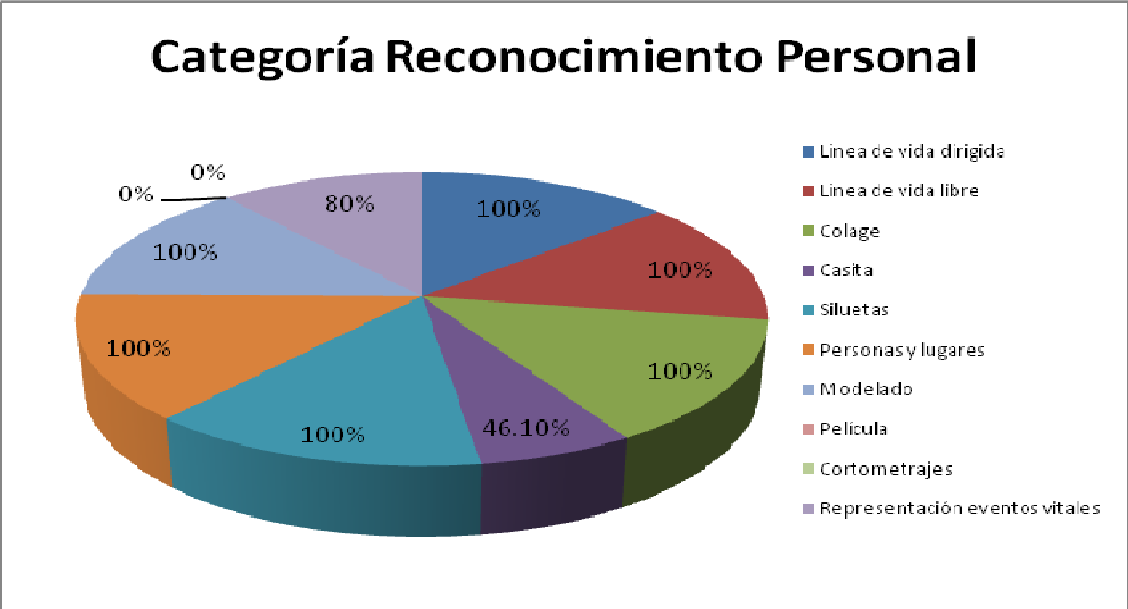


Figura 4. Refleja el porcentaje de personas que logro hacer su reconocimiento personal a lo largo de todo el taller.



Figura 5. Refleja el porcentaje de personas que reconocieron al otro.

Como se puede ver en la figura 4 y 5 se reconocieron con mayor frecuencia como personas y además los porcentajes se mantuvieron altos excepto en tres actividades (casita, película y cortometrajes), es decir, actividades que tienen que ver con la reflexión; asimismo reconocieron al otro pero en esta categoría los porcentajes varían más, siendo nuevamente en actividades de reflexión (casita, personas y lugares, cortometrajes) salvo la de siluetas que fue libre.



Figura 6. Muestra el porcentaje de personas que reconoció sus recursos personales y materiales.

En figura 6 se expresan que recursos les fue más sencillo reconocer a las y los participantes durante todo el taller, es evidente que hay cierta proporción entre los recursos personales y materiales, sin embargo también se aprecia que hay 2 actividades (casita y cortometrajes) en las que a pesar de haber proporción el porcentaje es menor al 50%, otra en la que no hay reconocimiento de recursos materiales (personas y lugares) y otra más en la que el porcentaje es cero (película). Con esto nuevamente se corrobora que las actividades libres favorecen más fácilmente el reconocimiento de categorías que aquellas en las que se reflexiona, ya que el escribir y pensar “pareciera” que dificulta la identificación de recursos.

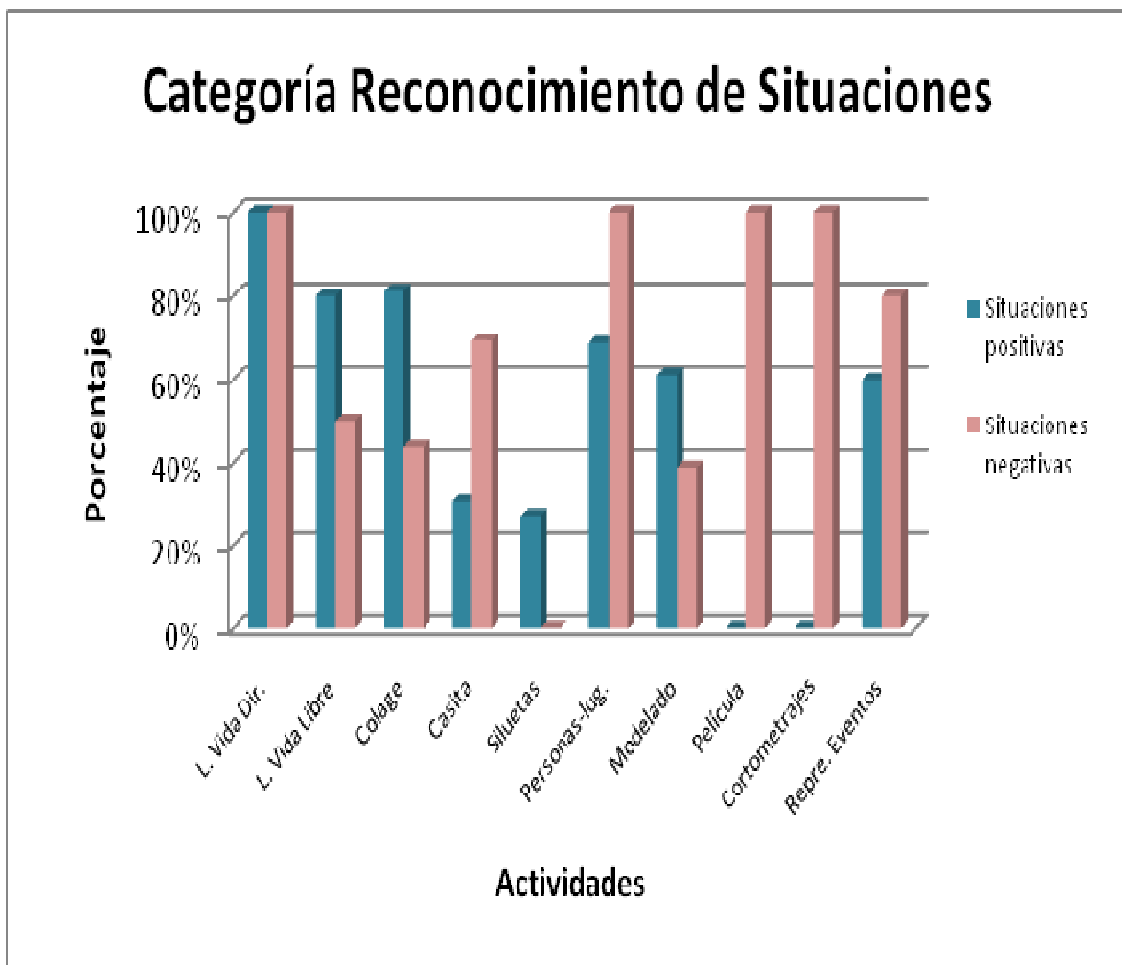


Figura 7. Muestra el porcentaje de personas que reconoció situaciones positivas y negativas en el transcurso del taller.

Como se puede apreciar en la figura 7 hay cuatro actividades en las que se identificaron con mayor frecuencia situaciones positivas, una en la que se igualaron los porcentajes en ambas categorías y cinco en las que se reconocieron en mayor medida las situaciones negativas; esto mostraría que es más “sencillo” identificar situaciones negativas que positivas, además de que éstas se recuerdan más fácilmente por lo causado en la vida de las personas.

Sin embargo, esto no puede generalizarse ya que habrá personas que prefieren recordar sólo los momentos gratos que los no gratos, pero sí el lector piensa en ambos, ¿cuál le viene primero a la mente?

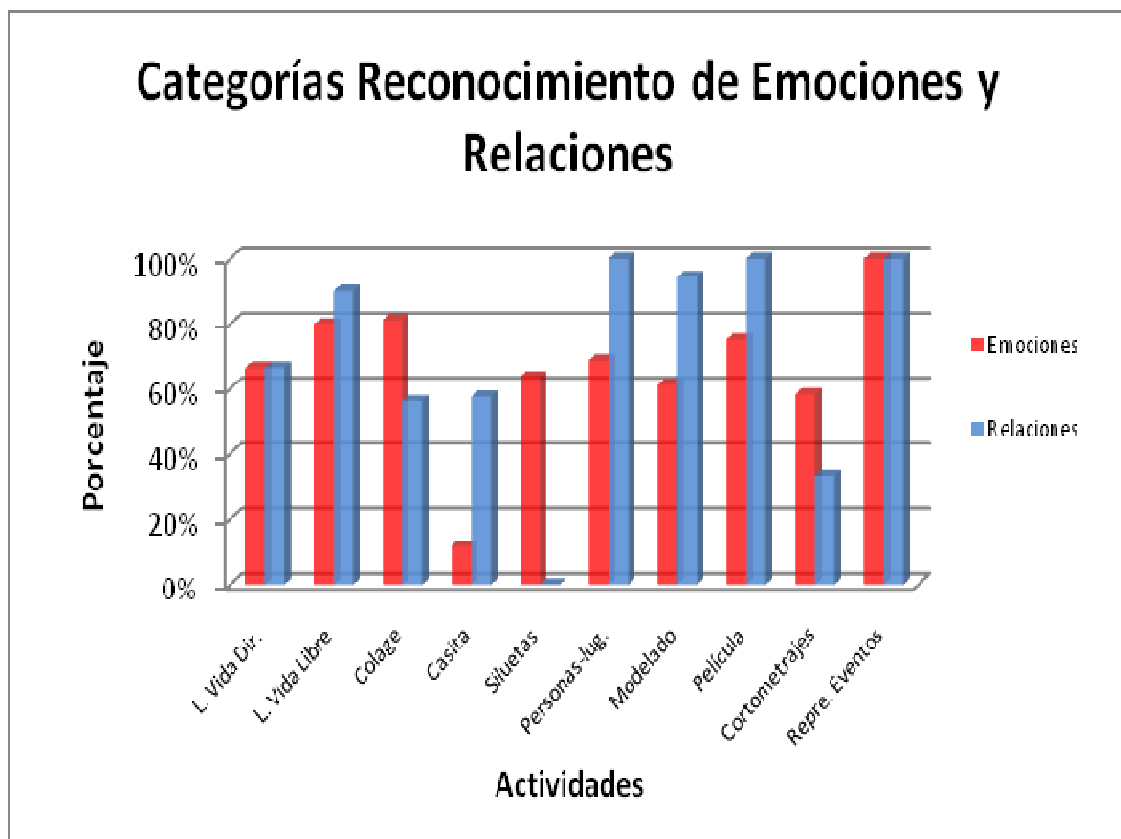


Figura 8. Muestra el porcentaje en las dos últimas categorías.

Como se puede observar en la figura 8, en las dos últimas categorías que surgieron en el tiempo que se llevó a cabo el taller hay cierta proporcionalidad en 4 actividades entre el porcentaje del reconocimiento de emociones y en el de reconocimiento de relaciones, es decir, que los porcentajes no son tan variados entre una categoría y otra, sin embargo, hay una sola actividad en la que no hubo reconocimiento de relaciones y cuatro en las que hubo un porcentaje relativamente mayor en ésta.

Con base en el análisis realizado se puede ver que las actividades en las que hubo un mayor número de personas o porcentajes son en aquellas en las que se trabajó de manera libre, por lo cual se reitera la importancia de trabajar con actividades de ese tipo para un mejor desarrollo personal en el adulto y adulta mayor.

Además de la importancia de conocer y ver los avances que se dan a lo largo del proceso y corroborarlo con la evaluación final, no sólo dejarlo exclusivamente a ésta última, pues como ocurrió en esta investigación muchos indicadores surgieron durante el desarrollo del taller, asimismo lo antes expuesto muestra la importancia de utilizar ambas metodologías la cualitativa como la cuantitativa puesto que ambas sirven para mostrar lo objetivo y subjetivo de las relaciones humanas.

Análisis mixto

Al comparar el análisis cuantitativo y cualitativo se encontró que en las actividades de línea de vida libre y dirigida hay reconocimiento de la mayoría de las categorías como lo muestra la tabla 4 y 8 así como las figuras 2, 4, 5, 6 y 7; sin embargo, es evidente que hay un mayor reconocimiento de emociones y relaciones en el dibujo que en lo hablado como se ve en la figura 8.

Las categorías que fueron reconocidas en todas las actividades libres fueron el reconocimiento personal, de recursos materiales y de emociones (ver tabla 4); además hay dos actividades (colage y modelado) en la que no fue reconocida la misma categoría (reconocimiento de situaciones negativas) y en las demás categorías fue por la misma actividad que no hubo reconocimiento, es decir, la de siluetas (ver figura 2).

Asimismo se observa que al utilizar técnicas en las que se trabaja de manera libre como en la 3, 7 y 10 hay mayor expresión de emociones y relaciones como se observa en la tabla 4 y la figura 8, aunque no en todas las actividades hay el mismo porcentaje, aunque hay resultados más satisfactorios cuando se maneja escenario, volumen, dimensión como en la actividad 7 y 10.

También se corroboró que el modelo de la “casita” sólo es un medio para que las personas identifiquen factores pero que no puede quedar sólo en ello, es decir, en la identificación sino hay que realizar un análisis más integral de lo que implica la

resiliencia ya que de esta manera habría un mejor entendimiento de lo que ésta implica y se podría potenciar mejor; pues como se muestra esta investigación en las dos actividades (4 y 8) en las que se utilizó el modelo hubo bajo nivel de reconocimiento como lo muestra la tabla 8, a pesar de haberse utilizado en una de las actividades de manera libre.

Aparte de lo anterior se halló que es importante realizar las actividades enfocadas en las personas mismas pues como fue evidente en dos de las actividades de reflexión (8 y 9) hubo poco reconocimiento de las categorías y se debe a que la identificación fue a partir del otro y no por ellas o ellos como se muestra en la tabla 4 y 8.

De igual forma se encontró que en el reconocimiento de las categorías en las actividades de reflexión en tres de éstas es la misma actividad que sí fue reconocida y es la de personas y lugares, es decir, es más constante la identificación como se observa en la figura 3, a diferencia de las demás que varían entre una categoría y otra.

En relación con las dos últimas categorías (reconocimiento de emociones y reconocimiento de relaciones) se encontró que sólo una de las actividades de reflexión (casita) no fue reconocida en ninguna de las dos, en las actividades de siluetas y cortometrajes no hubo reconocimiento de relaciones como se ve en la tabla 4 y la figura 8.

Haber realizado una tabla de porcentajes complementó mejor los resultados encontrados en el análisis cualitativo pues de esta forma se pudo establecer con mayor facilidad y más específicamente el reconocimiento de las categorías. Además que se hicieron cambios en la tabla 4 para ajustarlos a los resultados cuantitativos hallados pues así hubo reconocimientos que cambiaron de un tache “x” a una diagonal “/” o viceversa.

Haber trabajado con la plastilina en la actividad de modelado permitio evidenciar la forma en la que las y los participantes afrontan los sucesos de la vida y así permitió considerar en otra actividad el manejo del escenario, el movimiento, etc.; y además encontrar resultados más satisfactorios y provechosos tanto para el proceso del grupo VIDA como para lo plasmado en esta investigación.

Asimismo haber complementado la actividad 8 (película) después de haber visto el video logro identificar y mostrar más las limitaciones que se tienen de utilizar el modelo “la casita” de la resiliencia, pues se comprobo con la tabla 8 que no hay reconocimiento de todas las categorías y que sólo se logro en cuatro de las siete, lo mismo se observa en la actividad cuatro (casita) en la que se reconocieron tres de las siete.

Un detalle importante a tomar en cuenta es que las definiciones de las categorías permite rescatar los conceptos de evidencia, indicador más que variable o categoría, es decir, esta forma de analizar los resultados permite hacer una análisis de datos en los que se puede retomar la sospecha de nuevos elementos o posibles relaciones aunque se investiguen posteriormente.

CONCLUSIONES

En relación con el objetivo general se encontró que la influencia que tienen los eventos significativos para fomentar la resiliencia es que cambian la vida de las adultas y adultos mayores de manera decisiva, algunas (os) modifican sus comportamientos, se plantean nuevas metas, objetivos, es decir, tienen un proyecto de vida y muestran que son capaces de tener un papel activo en esta sociedad.

Entre algunos de los cambios que hicieron las participantes fue hablar de sucesos que las lastimaron y enojaron, algunas se separaron de la pareja o le pusieron límites, es decir, encararon la situación mostrando mayor seguridad, defienden sus puntos de vista, comienzan a tomar y hacer cosas para ellas mismas; se hacen de un carácter más fuerte, realista y toleran (resisten) más situaciones que les suceden como el nido vacío, la pérdida de la salud física, etc.; también algunas reconocen hasta donde pueden y les toca hacer.

Respecto a los eventos positivos se halló que estos son más aceptables, tolerables, proporcionan alegría, dicha, felicidad y exponen de manera efectiva los triunfos y logros de las personas; asimismo se fomenta la seguridad, la confianza, la autoestima, el verse activos, pero algo muy interesante es que aprenden a manejar sus tiempos, actividades, roles, es decir, son libres sin verse obligadas (os) a seguir parámetros sino más bien ven las posibilidades de acceder a sus metas y/o objetivos personales y sociales planteados por sí mismas (os).

Por tanto la influencia que tienen los eventos negativos y positivos es fomentar el desarrollo personal de las y los longevos, seguir o cambiar su forma de ver, como de vivir su vida, replantearse nuevas metas, cuidar su salud física, emocional y prepararse para los cambios implicados en la vejez, es decir, hay plasticidad que le da sentido a las experiencias y de las cuales salieron fortalecidos (as) y enriquecidos (as) de ellas.

Con relación al primer objetivo específico (la concepción de resiliencia en la vejez) se descubrió que a pesar de referirse a un sector de la población diferente sigue siendo una capacidad pero que se va adquiriendo como lo reporta Viguera (2004b), sin embargo para Zarebski es la plasticidad, por ello que ambas sean apropiadas para rescatar la concepción teórica de resiliencia en la tercera edad ya que al trabajar con el grupo VIDA se evidencia que con el paso del tiempo, de las vivencias adquirieron la capacidad resiliente al mismo tiempo tienen la plasticidad (flexibilidad) para ver y afrontar los sucesos de la última etapa de su vida.

El segundo objetivo específico mostró que los eventos que potencializaron la resiliencia son negativos, más concretamente aquellos que tienen que ver con pérdida humanas y/o materiales, seguidas de los procesos que implican éstas (duelos, soledad, secretos, etc.); los eventos positivos que la impulsan son los logros y triunfos personales (tener una carrera y/u oficio, proyectos, maternidad, ser parte del grupo VIDA, etc.).

Respecto al tercer objetivo específico se encontró que las características de un adulto y adulta resiliente son tener una buena autoestima, ser optimista, confiar en sí mismas (os), uso del humor, la comunicación, buenos estilos de afrontamiento, ser autónomas (os), la independencia, tener un proyecto de vida, la fe y espiritualidad, redes de apoyo, hacer uso de espacios recreativos así como del juego y la música, algunos de los anteriores más que características son recursos con los que cuenta la persona para sobreponerse de las adversidades de la vida.

Además lo anterior se corroboró con las tablas 4 y 8 pues en ellas se evidencian los reconocimientos hallados en todas las actividades del taller así como en las que no hubo reconocimiento, también con las figuras 6, 7 y 8 se expresa lo anterior, por ello la importancia de realizar un cruce de análisis (entre los resultados cualitativos y cuantitativos).

Asimismo se encontró la importancia de trabajar en grupo como lo reportó Viguera (2004b) pues con el taller se dio lo que ella menciona de la escucha efectiva, integrar el pasado, la importancia del humor así como de la risa (Viguera, 2006), el proyecto día a día, el fortalecimiento de la autoestima. Otro elemento significativo es reafirmar que la resiliencia es multifactorial ya que sí influye el contexto, la historia familiar, personal, social, los cambios físicos y fisiológicos de la edad de los adultos mayores.

Sin embargo, para muchas participantes lo anterior no pudo realizarse por lo que evidencia que la resiliencia no es innata, depende de cada ser humano así como de los factores que desarrolle y use para enfrentar las adversidades. Por lo que es necesario que la resiliencia no quede sólo en un nivel educativo como lo menciona Viguera (2004b) sino que implique el desarrollo personal como lo que se hizo en el taller para el grupo VIDA, también se considera prioritario fomentar este tipo de actividades a otros ámbitos como los asilos, las casas hogar, los hospitales, etc.

Con el taller también se halló el papel que juega la recreación y el uso adecuado del tiempo libre como lo reportaron Fajn (2006), Cáceres et al. (2007) y Martínez (2007) pues de esa forma se logra hacer y ampliar las redes sociales, favorecer la salud, la calidad de vida, usar otros espacios, emplear el humor, la risa, el juego así como la música permitiendo redimensionar eventos significativos negativos a positivos.

Por ende que la resiliencia no sea un estado, tampoco algo adquirido sino algo que se fomenta, se desarrolla y trabaja cada día, por ello que los y las adultas mayores sean muestra para muchos jóvenes de lo que significan en la vida los eventos positivos y negativos, que se expresan en el vivir de cada día de una persona longeva resiliente como lo hallado con esta investigación.

Sin embargo, no fue lo único encontrado pues en toda indagación el investigador descubre las limitaciones de su trabajo y ésta no es la excepción por ello lo importante de mencionarlas:

- Ψ Uso del modelo de “la casita de resiliencia” como fin más que como un medio para facilitar procesos.
- Ψ Hallar pocas investigaciones empíricas de resiliencia en la tercera edad.
- Ψ Dificultad para que las participantes identifiquen y reconozcan los recursos con los que cuentan para enfrentar las adversidades (eventos negativos).
- Ψ El diseño de actividades de reflexión que implican al otro sin realizar un análisis más personal.
- Ψ La planeación de menos actividades en las que se pudiese emplear el volumen, dimensión, espacio, etc.
- Ψ Realización de pocas actividades grupales.
- Ψ La no elaboración de un sondeo sobre la concepción que tiene el adulto mayor al ser considerado resiliente y lo que conocen del tema.
- Ψ La implicación personal de la investigadora.

En relación a la última limitación fue evidente que había poca objetividad en relación al uso del modelo de “la casita” de resiliencia, también hubo identificación de procesos que las y los participantes enfrentaban y en algunos casos la investigadora no fue más objetiva, directiva y por ello no hubo forma de dar continuidad a todas las sesiones.

Además mientras se desarrollo el taller vivencial a la investigadora le sucedieron eventos significativos negativos que permitieron saber la forma en que reaccionarían las y los participantes mientras se trabajo ciertas actividades, sin embargo, no fue lo único ya que mientras se terminaba de plasmar lo hallado en esta tesis también sucedieron eventos significativos positivos y negativos que hicieron que la investigadora se enfrentará consigo misma, pusiera limites con la familia y pudiera reestructurar su propia resiliencia sin quedar sólo en el modelo.

REFLEXIONES

Realizar mi tema de tesis con adultos mayores ha sido de las mejores experiencias de mi profesión, sencillo no es, pues algunas de ellas y ellos son profesionistas y no conciben que alguien más joven les pueda enseñar algo, se necesita que una (o) encuentre formas de relacionarse con este sector de la población; por ejemplo, haciéndoles ver que se da un aprendizaje mutuo, que no eres más, que tampoco los vas a tratar como gente pasiva sino al contrario que les darás su lugar a cada una (o).

También me percate que a pesar de que el tema puedas conocerlo en teoría en la práctica es otra cosa, que es necesario trabajar con grupos, identificar indicadores, anticipar situaciones para poder manejarlas sino la gente se va mal a su casa, lo que lleva a que haya cierta predisposición a regresar, hablar de temas delicados y hasta que se den malos entendidos; por tanto hay que tener muy clara la función del grupo con el que se trabaja, las limitantes así como la forma en la que pretenden llevar a cabo ciertas actividades.

Otro aspecto en cuanto a la teoría es que en algunas ocasiones sino es que en la mayoría de ellas una (o) como profesionista cuando le hablan de modelos se encuadra en estos y considera que al utilizarlos arrojaran todo lo necesario para trabajar con el grupo y no es así, son útiles claro, pero como un medio para facilitar procesos; en mi caso emplee el modelo de la “casita de resiliencia” como un fin para trabajar temas y al realizar el análisis arrojó información de indicadores de procesos personales y/o grupales en relación a eventos vitales negativos.

Asimismo es importante que se diseñen y realicen talleres con más sesiones de trabajo para poder dar continuidad a actividades que “parecen” más concretas y que en realidad se pueden explorar más, sobre todo aquellas actividades en las

que se usa la tercera dimensión pues surgen indicadores significativos para continuar con el tema en el grupo.

Además estar como facilitador te implica de manera consciente o inconsciente en procesos que no son tuyos pero que sabes que por alguna razón, motivo, circunstancia hay un clic, dejarlos pasar no es lo idóneo y por ello recomiendo trabajarlos para una mejor fluidez frente al grupo, pues los ancianas y ancianos también se percatan de esto lo que se lleva a que la sesión varíe.

Aprender de ellas y ellos es interesante, tanto por la época, las tradiciones y la moral de sus tiempos, esto me hizo pensar sobre cómo los adultos de hoy vivimos la vida, los senescentes planean, se fijan metas y disfrutan de sus vidas; actualmente pareciera que el matrimonio, la familia y los hijos no están presentes, la salud está en declive y aún muchos siguen sin cuidarse para la vejez como si eso no fuese a llegar; por ello la importancia de buscar y apoyar modelos de longevos exitosos.

Por tanto considero que los acontecimientos vitales son el puente para que los adultos mayores se preparen para enfrentar los avatares de su propio envejecer y así salir fortalecidos, es decir, ser resilientes... Lo que me lleva a trabajar con mis propios acontecimientos para lograr mi adultez resiliente y con ello prepararme para mi propio proceso de envejecimiento, pues tengo modelos que me impulsan a desear, querer y vivir así mi vejez...

Por ello la importancia de la calidad, el amor, el cariño, los afectos y todo aquello que construimos cada día que vivimos, las relaciones con los otros y con una (o) misma (o).

REFERENCIAS

- Abril, E.; Román, R. y Cubillas, M. (2005). Análisis de la oferta de servicios para adultos mayores y sus necesidades manifiestas. *Psicología y Salud*, 15 (1), 127-133.
- Bianchi, H.; Gave, J.; Moreigne, J.; Balbo, G.; Poivet, D. y Thomas, L. (1992). *La cuestión del envejecimiento*. (167-169). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Cáceres, M.; Cáceres, R.; Barreto, S. y Borini, R. (2007). Construyendo redes sociales en la tercera edad. (427-525). En: *Envejecimiento, memoria colectiva y construcción de futuro. Memorias del II Congreso Iberoamericano y I Congreso Uruguayo de Psicogerontología*. Uruguay: Psicolibros universitario.
- Casado, M. (Abril, 2002). Suicidios en mayores de 65 años en la providencia de Badajoz: análisis médico legal. *Cuadernos de Medicina Forense* (28), 25-31.
- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. (2004). Una sociedad para todas las edades. Campaña permanente por la no discriminación. México, D. F.: Autor.
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2004). Algunos datos sobre discriminación en México. (17-37). México: Autor.
- Cortés, A. (Agosto, 2000). ¿Qué valoran las personas mayores?: aspectos psipedagógicos y de intervención. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*. (38), 169-180.
- Cyrulnik, B. (2003). Conclusiones. (209-216). *Los patitos feos. La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa.
- Domínguez, E. (Agosto, 2007). Revisión teórica y lineamientos prácticos sobre la resiliencia. (En red). Disponible en: www.cecar.edu.co/publicaciones/docs/RevistaBusqueda_vol.8.pdf
- Fajn, S. (Diciembre, 2006). Resiliencia y recreación. *Revista Tiempo*, Número 19.
- Figuroa, D. (Julio-diciembre, 2005). La resiliencia: una alternativa de prevención. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 6 (2), 81-88.

- García, L. (Mayo-junio, 2005). Psicología positiva. Resiliencia, robustez y crecimiento. Resistencia frente a la adversidad. *Hojas informativas para los psicólogos*, 76, 35-39.
- Ginés, S. (2007). Proyecto Transer. Estrategias para construir la resiliencia. (En red). Disponible en: www.arecibo.inter.edu/rectorial/transer/resiliencia.pdf
- González, R. (2007). Investigación Cualitativa. Ed. Mc. Graw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2004). Mujeres y Hombres en México. (8), México, D. F.
- Jadresic, E. (Enero, 2009). Climaterio: depresión y alteraciones del ánimo. *Revista Médica Clínica Condesa*, 20 (1), 61-65.
- Jaramillo, D.; Ospina, D.; Cabarcas, G. y Humphreys, J. (Noviembre, 2005). Resiliencia, espiritualidad, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres Maltratadas. *Revista de Salud Pública*, 7 (3), 281-292.
- Jiménez, F. y Arguedas, I. (Agosto, 2004). Rasgos de Sentido del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Actualidades Investigativas en Educación*, 4 (2), 1-28.
- Jiménez, M. (Febrero, 2008a). Resiliencia y vejez. *Informes Portal Mayores*, número 80. Lecciones en Gerontología XV. (En red). Disponible en: www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/jimenez-resiliencia-01.pdf
- Jiménez, M. (Septiembre, 2008b). *Resiliencia psicológica en la edad adulta y la vejez. Un estudio transcultural*. Tesis doctoral no publicada, Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Psicología.
- Kotliarenco, M.; Cáceres, I. y Fontecilla, M. (Julio, 1997). El concepto de resiliencia. (5-9). *Estado de Arte en Resiliencia.Org*.
- Manciaux, M.; Vanistendael, S.; Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2003). La resiliencia: estado de la cuestión. (17-27). En: Manciaux, M. *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Manciaux, M. (2003). Resiliencia y edad avanzada. (103-110). En: Manciaux, M. *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Martínez, S. (2007). El ocio en la vejez: prevención de la dependencia y propiedades terapéuticas. (266-273). En: *Envejecimiento, memoria colectiva y construcción de futuro. Memorias del II Congreso Iberoamericano y I Congreso Uruguayo de Psicogerontología*. Uruguay: Psicolibros universitario.

- Martínez, T. (2006). Resiliencia. *Camino de la invulnerabilidad*. Madrid: Mensajeros de la paz.
- Medrano, C.; Cortés, A. y Aierbe, A. (Septiembre, 2004). Los relatos de experiencias en la edad adulta: un estudio desde el enfoque narrativo. *Anuario de Psicología*, 35 (3), 371-397.
- Meléndez, J. (1999). Percepción de relaciones sociales en la tercera edad. *Psicogeriatría*, 15 (1), 28-32.
- Moncarz, E. (Diciembre, 2007). La viudez en las mujeres ¿Una crisis vital? *Revista Tiempo*, Número 21.
- Murrugarra, A. y Lamas, H. (Septiembre, 2006). Resiliencia e intervención psicosocial. 7^o Congreso Virtual de Psiquiatría. (En red). Disponible en: www.intersiquis.com/2006/
- Quintanar, F. (2007). Acontecimientos vitales en el reconocimiento del propio envejecer en ancianos rurales en México y España. (166-178). En: *Envejecimiento, memoria colectiva y construcción de futuro. Memorias del II Congreso Iberoamericano y I Congreso Uruguayo de Psicogerontología*. Uruguay: Psicolibros universitario.
- Rolander, Y. & Tuxpan, M. (2003). Derechos humanos de las personas mayores y no discriminación. (49-60). En: *Manual de Derechos humanos y no discriminación del adulto mayor*. México: CDHDF.
- Salvador, M. La investigación sobre los sucesos vitales como marco de referencia para el cambio evolutivo. (En red). Disponible en: www.uji.es./bin/publ/edicions/jfi/invest.pdf
- Secretaría de Desarrollo Social. (2005). Primera encuesta nacional sobre discriminación en México. Adultos Mayores. Cuadernos estadísticos sobre discriminación, número 3.
- Tuirán, R. (2003). Desafíos del envejecimiento demográfico en México. (15-34). En: *CNDHDF. Prevención de la violencia, atención a grupos vulnerables y los derechos humanos. Los derechos de las personas de la tercera edad. Fascículo 3*. México: Autor.
- Theis, A. (2003). La resiliencia en la literatura científica. (45-60). En: Manciaux, M. *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Triadó, C. (2001). Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez. *Contextos educativos*, 4, 119-133.

- Trujillo, M. (Junio, 2006). La resiliencia en la psicología social. FES-Iztacala. (En red). Disponible en: www.psicologia.online.com/articulos/2006/resiliencia-social.shtml
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible*. Madrid: Gedisa.
- Vela, J.; Figueiredo, S.; Batista, F.; Montaña, A. y Sotelo, T. (2002). Vejez y Satisfacción con la vida en Brasil. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 4 (1), 45-54.
- Viguera, V. (Abril, 2004a). Resiliencia y adultos mayores. Introducción a su estudio. *Revista Tiempo*, Número 14.
- Viguera, V. (Octubre, 2004b). La resiliencia y los adultos mayores. Importancia de su aplicación en grupos de educación para el envejecimiento. *Revista Tiempo*, Número 15.
- Viguera, V. (Diciembre, 2006). Trabajando con resiliencia. Aportes de la experiencia. *Revista Tiempo*, Número 19.
- Zarebski, G. (2007). En: Quintanar, F. *Avances y propuestos en Psicogerontología*. En prensa.

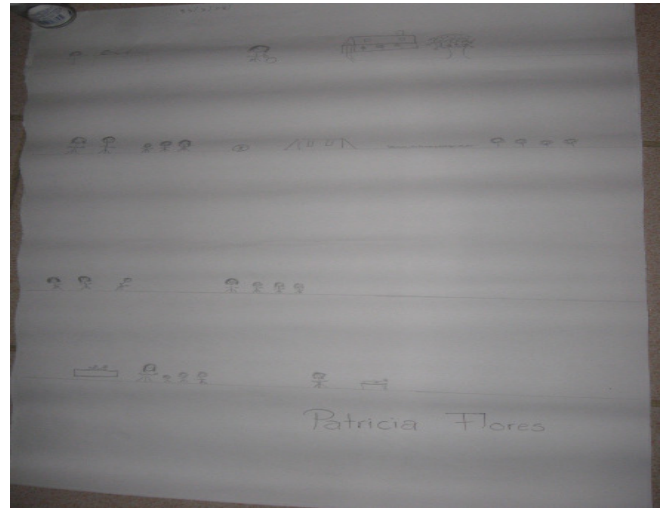
A

N

E

X

O



Fotos sesión 3 "COLAGE"





Fotos sesión 5 "SILUETAS"





Fotos sesión 7 "MODELADO"

